

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 11: **Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte**

PDF erstellt am: **14.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Ofenkürbis mit Kartoffeln

Rezept für 4 Personen



1 mittelgrosser Potimarron-Kürbis
3 Zwiebeln
4 grosse Kartoffeln
100 ml Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
Rosmarin, Thymian

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Nicht schälen!

Die Frucht in etwa 2 Zentimeter dicke Spalten schneiden, in eine Gratinform oder direkt auf ein Ofenblech legen. Die Zwiebeln schälen und sechsteln, die Kartoffeln ebenfalls schälen und in Spalten schneiden.

Alles zum Kürbis geben, mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darübergiesen und im Ofen bei 160 °C 30 Minuten garen. Nach dieser halben Stunde Thymian und Rosmarin dazugeben und nochmals 5 Minuten im Ofen belassen.

Vreni Gigers Tipp: Dieses einfache herbstliche Gericht ist optisch und geschmacklich ein Genuss. Es kann als eigenständige vegetarische Mahlzeit oder in reduzierter Menge als aromatische Beilage serviert werden.

«Die Chefin kocht seit Jahren auf höchstem Niveau – und ihre Kreativität ist ungebrochen.»
Gault & Millau

Kürbisgnocchi

Rezept für 4 Personen



800 g Kürbis (z.B. Hokkaido, Potimarron oder Butternuss)
1 Zwiebel
4 EL Butter
150 g Mehl
2 Eigelb
Salz (Herbamare Spicy)
Pfeffer, Muskat
200 g Kürbisstückchen zum Braten extra

Kürbis waschen, schälen, entkernen. Kürbis und Zwiebel in Stücke schneiden und in der Butter andünsten, bis das Gemüse so weich ist, dass man es gut mixen kann. Im Mixer oder mit dem Schneidstab pürieren. Mehl und Eigelb zur Kürbismasse geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nocken abstechen und in gesalzenem Wasser pochieren. Abtropfen lassen.

Die Kürbisstücke in etwas Butter anbraten, die Kürbisgnocchi zugeben, kurz mitbraten und sofort servieren.

Vreni Gigers Tipp: Wenn gewünscht, kann man dieses Gericht noch mit etwas Kürbiskernöl abschmecken. Es eignet sich wie das vorangehende Rezept ebenso als vegetarische Hauptmahlzeit wie als Beilage.