

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 10: Zentrale Schilddrüse  
  
**Rubrik:** Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», 2013 zum zehnten Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

# Maisblini mit Pilzragout

Rezept für 4 Personen



3 Maiskolben  
300 ml Milch, 3 Eier, 120 g Mehl  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
Petersilie, gehackt  
Butter zum Braten

400 g Pilze, z.B. je 100 g Pfifferlinge  
(Eierschwämmli), Steinpilze, Kräuter-  
seitlinge und Champignons  
2 Zwiebeln, fein geschnitten  
100 g Butter (oder gutes Öl)  
100 ml Weisswein,  
100 ml Rahm (süsse Sahne)

Maiskolben in Salzwasser etwa 1 Stunde kochen, bis sich die Körner gut von den Kolben lösen. Milch, Eier und Mehl gut mixen. Die Maiskörner vom Kolben lösen und in den Teig geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas gehackter Petersilie abschmecken. In einer Bratpfanne mit etwas Butter dicke Crêpes/Pfannkuchen braten. Die Pilze putzen und waschen, ggf. in Stücke teilen. Mit den Zwiebeln in Butter oder Öl andünsten, würzen und mit etwas Weisswein ablöschen. Einreduzieren und mit Rahm verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren etwas gehackte Petersilie zugeben. Pilzragout auf den Blini anrichten.

**Vreni Gigers Tipp:** Zu den Maisblini passt auch ein Gemüseragout oder ein Ragout aus grob gehacktem Rindfleisch.

Eine Küche, die sich konsequent an den Produkten der Region orientiert, mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.  
Gault-Millau

## Ziegenkäse auf Rotweinzwetschgen

Rezept für 4 Personen



30 Zwetschgen  
1 EL Butter  
100 g Zucker  
100 ml Rotwein  
1 Zweig Rosmarin für den Sud, einige Rosmarinnadeln, Rosmarinzweige zum Dekorieren

300 g Ziegenkäse  
2-3 TL Bienenhonig

Die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Butter mit Zucker schmelzen, mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Rosmarin zugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zwetschgen in den Sud geben. Kurz aufkochen und dann gar ziehen lassen.

Den Ziegenkäse formen, etwas Rosmarin daraufgeben und mit wenig Bienenhonig beträufeln. Bei maximaler Oberhitze gratinieren. Den Käse anschliessend kurz stehen lassen, damit er sich etwas festigt.

Das Zwetschgenkompott anrichten und den Ziegenkäse darauflegen.

**Vreni Gigers Tipp:** Dieses Gericht kann als Vorspeise, Käsegang oder Dessert gereicht werden. Mit frischen Feigen schmeckt es ebenfalls ausgezeichnet.