

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 3: **Macht die Verdauung Bauchweh?**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **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», 2014 zum elften Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

# Zitrusfrüchte-Gratin

Rezept für 4 Personen



- 2 Eigelb
- 60 g Quark
- 10 g Maizena
- 10 g Mehl
- Vanille
- Zitronenabrieb (von unbehandelten Bio-Zitronen)
- 2 Eiweiss
- 45 g Roh-Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 2-3 Orangen
- 1 Grapefruit
- 3 Mandarinen

Eier trennen. Die Eigelbe mit Quark, Maizena und Mehl gut durchrühren und mit Vanille und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Eiweiss mit Zucker und Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Alle Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer filetieren.

Die Eimasse in eine Gratinform giessen. Die verschiedenen Zitrusfrüchte darauf verteilen und im Backofen etwa 15 Minuten bei 160°C backen.

**Vreni Gigers Tipp:** Dazu passen eine Vanillesauce, nach Wunsch auch mit Campari verfeinert, und ein Vanilleeis oder ein Quarkglace.



Wir kochen gerne, was wir gerne essen.  
Vreni Giger

## Zitronengras-Kokos-Panna cotta

Rezept für 6 Personen



### Zutaten für die Panna cotta:

300 g Rahm (süsse Sahne)  
300 g Kokosmilch  
100 g Roh-Rohrzucker  
3 Blatt Gelatine (oder 1,5 g Agar-Agar)  
2 Zitronengrassstangen, angeklopft  
2 Limonenblätter

### Zutaten für die Salsa:

8 Passionsfrüchte  
2 EL Bienenhonig, 1 Vanillestange

Rahm mit der Kokosmilch aufkochen. Zitronengras und Limonenblätter in die Flüssigkeit geben, wieder kurz aufkochen. 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Gelatine kalt einweichen bzw. Agar-Agar kurz in etwas Flüssigkeit aufkochen. Die Milch wieder erhitzen, passieren und den Zucker zugeben. Die Gelatine darin auflösen bzw. Agar-Agar zugeben und in Gläser abfüllen. Am besten über Nacht erkalten lassen. Die Passionsfrüchte halbieren und den Inhalt in eine Pfanne geben. Mit Honig und der Vanillestange aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Erkalten lassen und kurz vor dem Servieren einen Esslöffel auf der Panna cotta verteilen.

**Tipp:** Dazu passen ein Sorbet oder ein Vanilleglace (Vanilleeis) und ein Fruchtsalat.



Das Rezept für Vreni Gigers exotischen Fruchtsalat auf [rezepte.avogel.ch](http://rezepte.avogel.ch)