

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Runter mit dem Blutdruck**

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.

# Süsskartoffel-Curry-Cappucino

Rezept für 4 Personen



- 1 Zwiebel, in feinen Würfeln
- 1 Lauchstange (weisser Teil), gewürfelt
- 400 g Süsskartoffeln, geschält, gewürfelt
- 2 TL Butter oder Olivenöl
- 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce)
- 1 kleines Stück Ingwer, 1 Limonenblatt
- 1 kurzes Stück Zitronengras
- Salz (Herbamare Spicy), Pfeffer
- 1 Chilischote, der Länge nach halbiert
- 200 ml Kokosmilch, 80 ml Rahm (Sahne)
- Für den Curry-Capuccino:
- 150 ml Kokosmilch, 80 ml Rahm
- $\frac{3}{4}$  EL mildes Currypulver, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Lauch mit etwas Fett andünsten. Süsskartoffeln kurz mitdünsten. Gewürze dazugeben, salzen, pfeffern und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Chilischote dazugeben, aufkochen und auf kleiner Stufe garen. Gewürze und Chilischote aus der Suppe nehmen, Suppe fein mixen. Mit etwas Kokosmilch und Rahm verfeinern, abschmecken.

Für den Currycapuccino Kokosmilch und Rahm aufkochen, Currypulver dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixer oder Rührstab gut aufschäumen. Suppe in ein Glas giessen. Den Curryschaum mit einem Löffel vorsichtig auf die Suppe geben.

**Vreni Gigers Tipp:** Diese Suppe kann man nach Belieben auch mit Hühnerbouillon ansetzen und als Einlage angebratene Pouletbrüstchen servieren.

Wir kochen gerne, was wir gerne essen.  
Vreni Giger

## Taleggio-Triangoli

Rezept für 4 Personen



**Nudelteig:** 1 Ei, 2 Eigelb, etwas Olivenöl, etwas Wasser, 250 g Mehl

200 g Taleggio (ital. Weichkäse; ersatzweise anderer gut schmelzender Käse)

Ei zum Bestreichen

200 ml Weisswein

100 ml Gemüsebouillon (Plantaforce)

100 ml Rahm

50 g Butter

Noilly Prat (frz. Wermut)

Salz (Herbamare), Pfeffer

**Nudelteig:** Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Abdecken und etwa eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig (mit der Nudelmaschine) dünn auswalzen, kleine Taleggiostücke darauflegen. Ein zweites Nudelblatt ausrollen, mit Ei bestreichen, auf den Käse legen und gut andrücken. Mit einem Teigrad Dreiecke ausschneiden, in Salzwasser aufkochen und kurz ziehen lassen.

Weisswein in einem Töpfchen reduzieren, bis nur noch etwa 50 ml Flüssigkeit übrig sind. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, nochmals bis zu 100 ml einreduzieren. Mit Rahm auffüllen, aufkochen und mit der kalten Butter aufschäumen. Mit Noilly Prat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die fein schaumige Sauce über die Taleggio-Triangoli verteilen und etwas gutes Olivenöl darübergeben.