

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8: **Lavendel gegen Kopfschmerz**

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

Gazpacho andaluz Vreni Giger

Rezept für 4 bis 6 Personen



160 g rote Zwiebeln
 700 g Kirschtomaten oder andere voll-reife Tomaten
 300 g rote Peperoni (Paprika)
 300 g gelbe Peperoni (Paprika)
 350 g Salatgurke
 1 Knoblauchzehe
 150 g entrindetes Toastbrot
 300 ml Olivenöl
 ca. 1 l Gemüsefond (Plantaforce)
 Salz (Herbamare Spicy), Pfeffer nach Wunsch etwas Zucker und Cayennepfeffer

Alles Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und kleinschneiden, die Knoblauchzehe durchpressen. Mit dem zerzupften Toastbrot, dem Olivenöl und der Gemüsebouillon fein mixen. Pikant abschmecken und die Suppe kalt stellen.

Vreni Gigers Tipp: Zu dieser erfrischenden sommerlichen Suppe passen sehr gut Crostini bzw. geröstete Scheiben von Tomaten-Focaccia (Rezept siehe Seite 36). Als Einlage schmecken auch gebratene (Riesen-)Crevetten wie im Bild links gut.

Eine Küche mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.
Gault-Millau

Pulpo-Brotsalat mit Tomaten-Focaccia

Rezept für 4 bis 6 Personen



Für die Tomaten-Focaccia:

500 g Weismehl, 30 g Hefe, 12 g Salz
350 ml Wasser, 1 EL Olivenöl
150 g getrocknete Tomaten
50 g schwarze Oliven, 50 g Pinienkerne
Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Öl in der Teigmaschine etwa 10 Minuten gut kneten (höchste Stufe). Die restlichen Zutaten zugeben, kurz weiterkneten. Den Teig auf ein Blech geben, 30 Minuten gehen lassen. Bei 180°C etwa 20 Minuten backen.

Für den Salat:

Die Arme eines Pulpo von ca. 1 kg
Wasser, Essig, Suppengemüse
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL schwarze Oliven und 5 halbe getrocknete Tomaten, fein geschnitten
100 ml Olivenöl
50 ml weisser Balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer, evtl. Zucker
pro Person 2 bis 3 dünne Scheiben Focaccia, im Ofen geröstet
100 g Rucola

Den Pulpo in einem Sud aus Wasser, Essig Suppengemüse weich kochen. Noch im warmen Zustand Saugnäpfe und Haut abziehen. Zwiebeln, Oliven und Tomaten mit Olivenöl und Balsamico marinieren, würzen. Den Pulpo in grobe Stücke schneiden und anbraten. Noch heiss dazugeben und den Salat mischen. Das Brot grob brechen, zugeben. Den Rucola unterheben und sofort servieren.