

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Nervengift Botox**

PDF erstellt am: **07.07.2024**

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.

Steinpilzsuppe

Rezept für 4 Personen



400 g Steinpilze
 1 kleine Zwiebel
 1 EL Butter
 100 ml Weisswein
 300 ml Gemüsebouillon (Herbamare Bouillon)
 500 ml Sauerrahm (Crème fraîche)
 1 Bund Schnittlauch
 Salz (Herbamare), Pfeffer

Die Pilze putzen und wenn nötig waschen. Gut abtrocknen. In Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein schneiden und in der Butter andünsten. Pilze dazugeben und solange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren. Die Gemüsebouillon zugeben, aufkochen und mit dem Sauerrahm auffüllen.

Die Suppe wiederum aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst kurz vor dem Servieren fein geschnittenen Schnittlauch zugeben.

Vreni Gigers Tipp: Für eine attraktive Garnitur können Sie Blätterteig dünn ausrollen, kleine Streifen backen und mit essbaren Blüten, z.B. von Borretsch, Ringelblumen, Rosen, Kapuzinerkresse, Dahlien oder Chrysanthemen garnieren.

«Eine Küche mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.»

Gault-Millau

Steinpilzcarpaccio mit Pilztatar

Rezept für 4 Personen



Zutaten Carpaccio:

Frische, feste, kleine Steinpilze
Rucola, essbare Blüten, Parmesan
Olivenöl, Salz (Herbamare), Pfeffer

Zutaten Tatar:

300 g Steinpilze, am besten die Abschnitte vom Carpaccio, fein gewürfelt
1 kleine Zwiebel
½ Zitrone, 4 EL Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
gehackte Petersilie nach Geschmack

Für das Carpaccio kleine, feste Steinpilze mit einem scharfen Messer oder auf der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden. Die schönsten Scheiben auf einem Teller flach anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rucola, essbaren Blüten und Parmesanspänen garnieren und mit Olivenöl sparsam beträufeln.

Für das Tatar die Zwiebel fein hacken und zu den gewürfelten Steinpilzen geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas gehackter Petersilie verfeinern. Das Tatar in einem Ring auf dem Carpaccio anrichten und sofort servieren.

Vreni Gigers Tipp: Nicht jeder verträgt rohe Pilze. Dieses Steinpilzcarpaccio ist eine kleine Delikatesse, servieren Sie es aber nur, wenn Sie sicher sind, dass alle rohe Pilze mögen und gut vertragen.