

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Wenn der Darm nicht mitspielt**

PDF erstellt am: **16.07.2024**

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.

Vreni Gigers Fischsuppe

Rezept für 4 bis 6 Personen

Vreni Gigers Tipp: Zu dieser feinen Fischsuppe passen Knoblauchbrot oder geröstetes Brot sowie eine mit Safran gewürzte Mayonnaise.



- 1 Fenchel, 1 gelbe Karotte, 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch, nur der weisse Teil
- 2 EL Butter
- 1 Tütchen Safran
- 100 g gehackte Tomaten
- 100 ml Noilly Prat, 500 ml Orangensaft, 500 ml Gemüsebouillon (Herbamare)
- Salz (Herbamare), Pfeffer
- 200 g Kartoffelschnee (Kartoffelpüree)
- 600 g verschiedene Fische in kleineren Stücken, z.B. Zander, Forelle, Dorade, Lachs
- 50 ml Olivenöl
- 1 weiterer Fenchel, in kleinen Stücken

Die Gemüse putzen, in Stücke schneiden. In Butter andünsten. Safran und Tomaten zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit der Tomaten verdunstet ist.

Mit Noilly Prat, Orangensaft und Gemüsebouillon auffüllen und weich kochen. Alles fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack noch durch ein Sieb passieren.

Kartoffelschnee mit dem Olivenöl erwärmen, so dass eine geschmeidige Masse entsteht. Abschmecken; je einen Löffel in einem vorgewärmten Suppenteller anrichten.

Die Fischstücke in wenig Butter kurz andünsten, würzen und auf dem Olivenölpüree anrichten. Den zweiten Fenchel weich dünsten, über den Fisch geben und das Ganze mit der heissen Suppe übergiessen.

«Eine Küche mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.»
Gault-Millau

Lammfilet im Kräutermantel mit Spinat

Rezept für 4 Personen



1 Ei, 100 ml Milch, 2 EL Mehl
je 1 EL Thymian, Rosmarin und Salbei,
gehackt
150 g Pilze, z.B. Champignons
2 kleine Zwiebeln, fein geschnitten
2 bis 4 Lammfilets (je nach Appetit
und Menüfolge)
Salz (Herbamare), Pfeffer
Bratbutter oder Öl zum Anbraten
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
1 EL Butter
400 g Spinat, geputzt und gewaschen

Aus Ei, Milch und Mehl einen Crêpeteig zubereiten. Kräuter untermischen und sehr dünne Pfannkuchen backen.

Ein Drittel der Pilze hacken und mit einer der gehackten Zwiebeln in Butter andünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die Lammfilets würzen, kurz von allen Seiten anbraten. Eine Crêpe mit der Pilzmasse bestreichen, ein Filet daraufgeben und einpacken. Mit allen Filets gleich verfahren.

Die Crêpepäckchen bei 160 °C etwa 7 Minuten in den Backofen geben; anschließend 3 Minuten ruhen lassen. Die restlichen Pilze kurz in Butter schwenken.

Die zweite gehackte Zwiebel mit dem Knoblauch in Butter andünsten. Spinat zugeben, kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Teller geben. Die Crêpepäckchen in der Mitte durchschneiden und auf dem Spinat anrichten.