

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 3: **Stürze verhindern**

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.

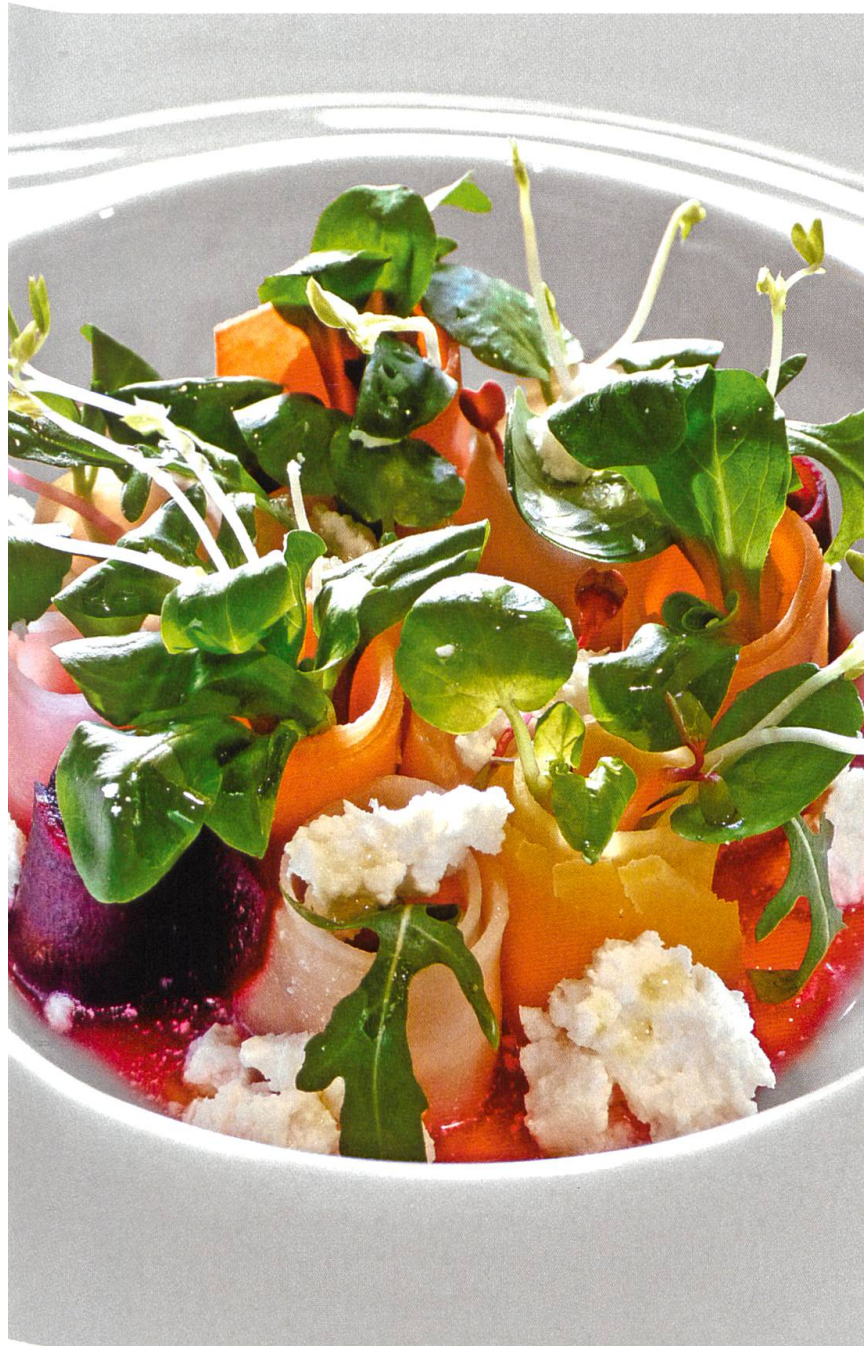


## Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», seit 2004 ununterbrochen mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

# Bunter Wurzelgemüsesalat

Rezept für 4 Personen



Verschiedene Wurzelgemüse, z.B. Karotten (Rüebli), gelbe Pfälzerrüebli, schwarze Karotten, Sellerie, Pastinake, Randen (Rote Bete)  
 verschiedene Sprossen (z.B. bioSnacky Fitness-Mischung) und Salate, z.B. Feldsalat und Rucola  
 100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)  
 100 ml weissen Aceto balsamico  
 Salz (Herbamare), Pfeffer  
 etwas Roh-Rohrzucker oder Honig  
 etwas Olivenöl  
 Ziegenfrischkäse nach Gutdünken

Das Gemüse schälen und in dünne Streifen schneiden, am besten mit einem Hobel oder mit der Aufschnittmaschine. Die Gemüsestreifen in gut gesalzenem Wasser einzeln kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Den Gemüfefond mit dem Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker oder Honig abschmecken.

Das Gemüse zu Röllchen formen und in einem tiefen Suppenteller anrichten. Mit Sprossen und den Salaten garnieren. Vor dem Servieren mit der Salatsauce übergossen und einige Tropfen Olivenöl über das Gemüse geben.

Kurz vor dem Servieren den zerbröckelten Ziegenfrischkäse über den Salat streuen.

«Wir kochen, was wir selbst gern essen.»  
Vreni Giger

## Gefüllte Kartoffeln mit Taleggio

Rezept für 4 Personen



pro Person 4 bis 5 (möglichst neue) Kartoffeln  
ca. 100 g Taleggio, sehr fein gewürfelt (ersatzweise Raclette, junger Bergkäse oder anderer gut schmelzender Käse)  
1 Ei, Mehl und Paniermehl  
Frittieröl  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, durchgepresst  
1 EL Butter  
500 g Spinat

Die neuen Kartoffeln in der Schale kochen. Im noch heissen Zustand schälen, halbieren und mit einem Pariserlöffel aushöhlen. Etwas Taleggio in die Kartoffelhälften füllen und sofort wieder zusammenfügen. Wenn sie noch warm sind, halten die Kartoffeln ohne Weiteres zusammen.

Die Kartoffeln etwas würzen; mit Mehl, Ei und Paniermehl panieren und kurz vor dem Anrichten frittieren.

Zwiebel und Knoblauch in wenig Butter oder Olivenöl andünsten. Den Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz zusammenfallen lassen.

Spinat auf Teller geben, die frisch frittierten Kartoffeln darauf anrichten. Mit einigen frischen Spinatblättchen garnieren.

**Vreni Gigers Tipp:** Im Frühjahr passen als Gemüse auch junger Bärlauch oder Lauch sehr gut zu diesem Gericht.