

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Vorsicht bei Lebensmittelkeimen**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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», seit 2004 ununterbrochen mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

Ceviche vom Saibling mit Avocado

Rezept für 4 Personen



- 1 essreife Avocado
- 1/2 Mango
- 1/2 Grapefruit
- 200 ml Bergamotten- oder Limonensaft
- frischer Koriander und Chilischote, fein gehackt, nach Geschmack
- Salz (Herbamare), Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 400 g frischer Bodenseesaibling (Filet)
- 1 Prise Fleur de Sel
- Salat- und Blütenblättchen, Kräuter und Sprossen zum Dekorieren

Avocado, Mango und Grapefruit in kleine Würfel schneiden (etwa 5 Millimeter Kantenlänge). In einer Schüssel mischen. Den Saft dazugießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Wenn gewünscht, Koriander und etwas Chili zugeben.

Saibling dünn aufschneiden, mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Den Avocado-Mango-Salat in einem tiefen Teller anrichten, Saibling daraufgeben und mit Salat, Kräutern und Blüten garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Ceviche kommt ursprünglich aus Peru. Die Säure im Limetten- oder Bergamottensaft bewirkt eine Denaturierung des Eiweisses, ähnlich wie beim Kochen. Der Fisch in der Ceviche ist deshalb nicht völlig roh, wie z.B. bei Sushi, sondern leicht gegart. Der verwendete Fisch sollte sehr frisch sein.

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

Avocadosalat (mit Jakobsmuschel)

Rezept für 4 Personen



4 esreife Avocados
2 Orangen
150 ml Sauerrahm
70 ml weisser Aceto balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer
Salate und Sprossen zur Garnitur

Dieses Gericht gelingt am einfachsten mit Hilfe von Garnieringen oder mehrfach gefalteten und zu einem Ring zusammengesetzten Streifen aus Alufolie.

Die Avocados halbieren und schälen. Die eine Hälfte in etwa 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden und die Garnieringe, Alufoliestreifen oder andere runde Formen damit auslegen. Die andere Hälfte in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Orange filetieren, die Filets halbieren, dazugeben. Sauerrahm zugeben und mit dem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat sehr vorsichtig umrühren. In die mit Avocado-scheiben ausgelegten Formen geben und den Ring vorsichtig wegnehmen. Mit Sprossen und Salatspitzen garnieren und diese vor dem Servieren mit wenig Olivenöl und Aceto beträufeln.

Vreni Gigers Tipp: Der Avocadosalat ist ohne jede Beilage ein frisches vegetarisches Gericht. Eine heiss angebratene Jakobsmuschel, gebratene Pouletstreifen oder ein Stückchen Fisch geben ihm einen besonderen Pfiff.