

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Gefälschte Medikamente**

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

Tomatentöpfli

Rezept für 4 Personen



200 g Cherrytomaten
 200 g Mascarpone
 4 EL geriebener Parmesan
 4 EL Rahm (süsse Sahne)
 Salz (Herbamare)
 etwas Fleur de Sel
 Pfeffer aus der Mühle
 4 Eier
 für die Zubereitung im Backofen:
 ofenfeste Gläser oder Förmchen

Cherrytomaten in Viertel schneiden, mit Mascarpone, Parmesan und Rahm vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenfeste Töpfchen mit der Masse füllen und je 1 Ei daraufgeben. Im Backofen bei 160 °C 10 bis 20 Minuten garen. Das Eiweiss sollte gestockt, das Eigelb aber noch flüssig sein.

Vor dem Servieren, etwas Fleur de Sel und frisch gemahlene Pfeffer auf das Eigelb geben.

Vreni Gigers Tipp: Dieses Gericht können Sie als kleine Vorspeise oder leichtes Mittagessen zubereiten. Dazu mit etwas Knoblauch und Butter geröstetes Bauernbrot servieren.

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

Tomatentarte Tatin mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen



30 Cherrytomaten
100 g Roh-Rohrzucker
70 ml weisser Portwein
Blätterteig
Salz (Herbamare)
frischer Ziegenkäse
Salatspitzen und essbare Blüten zum
Garnieren
für die Zubereitung in Einzelportionen:
Tarteletteförmchen

Cherrytomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken und schälen. Den Zucker in einem Töpfchen karamelisieren lassen, mit dem Portwein ablöschen und einreduzieren, bis der Portwein eine sirupartige Konsistenz bekommt.

Etwas Portweinsirup in Tarteletteformen giessen, die Cherrytomaten in die Formen legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blätterteig ausrollen, ausstechen und über die Tomaten legen. Mit einer Gabel anstechen und bei 160 °C etwa 10 Minuten backen. Die Formen im heissen Zustand stürzen. Achtung: Beim Stürzen unbedingt trockene Tücher/Ofenhandschuhe verwenden – Verbrennungsgefahr.

Die Tarte anrichten, den Ziegenkäse zerbröseln und auf der Tarte verteilen. Mit Salatspitzen und Blüten garnieren und mit etwas gutem Olivenöl und Balsamicoessig marinieren.