

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Alles Gute für die Nieren**

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **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.

# Polnische Randensuppe

Rezept für 4 Personen



2 Randen (Rote Bete)  
 1 Zwiebel  
 1 EL Butter  
 Salz (Herbamare)  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1 Apfel  
 1 l Gemüsefond (Herbamare)  
 nach Geschmack etwas Roh-Rohrzucker  
 4 EL Sauerrahm  
 frischer Meerrettich

Die Randen in Wasser knapp weich kochen und erkalten lassen. Schälen und in kleine Rauten schneiden.

Zwiebeln fein hacken und mit Butter andüsten, die Randen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Apfel schälen, ebenfalls in Rauten schneiden und zugeben. Kurz mitdünsten. Mit dem Gemüsefond auffüllen, aufkochen und nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren einen Löffel Sauerrahm auf der Suppe verteilen und frischen Meerrettich darüberaffeln.

**Vreni Gigers Tipp:** Fein und festlich ist es auch, die Suppe mit Brotroutons und frischen Kräutern (Bild) zu servieren.



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

## Rote-Bete-Risotto mit Pouletbrüstchen

Rezept für 4 Personen



1 Zwiebel, fein gehackt, 2 El Olivenöl  
250 g Risottoreis (Carnaroli)  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
100 ml Weisswein  
700 ml Gemüfefond (Herbamare)  
1 Rande (Rote Bete), gekocht, geschält  
50 g Butter, 50 g Parmesan  
4 Pouletbrüste (Hühnerbrüstchen, vom Bio-Huhn)  
1 EL Bratbutter

Zwiebel in Olivenöl andünsten. Risottoreis zugeben, kurz mitdünsten, mit etwas Salz würzen. Mit Weisswein ablöschen, etwas einreduzieren lassen und ein Drittel des Gemüfefonds dazugiessen. Auf kleiner Stufe langsam köcheln und immer wieder rühren. Wenn der Fond eingekocht ist, jeweils das nächste Drittel dazugiessen. Der Reis sollte weich sein, aber doch noch etwas Biss haben.

Rote Bete in Stücke schneiden und zum Risotto geben. Mit Butter und Parmesan cremig rühren. Falls der Risotto zu dickflüssig sein sollte, noch etwas Weisswein oder Gemüfefond dazugiessen; er muss cremig sein!

Die Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in heisser Bratbutter anbraten. Im Ofen bei 160 °C etwa 10 Minuten garen. Risotto in Suppenteller geben. Die Brüstchen aufschneiden und darauf anrichten. Nach Geschmack mit etwas Bratenjus beträufeln.