

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 7-8: Verdauungshelferin Galle  
  
**Rubrik:** Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Vreni Gigers Bio-Küche

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

# Pfifferling-Artischocken-Ragout mit Ei

Rezept für 4 Personen



300 g Pfifferlinge (Eierschwämmli)  
 4 grosse oder 6 kleine Artischocken  
 1 Zitrone  
 200 ml Olivenöl  
 200 ml Wasser  
 200 ml Weisswein  
 Thymian, Rosmarin, Salz (Herbamare)  
 Pfeffer aus der Mühle  
 2 Zwiebeln, Petersilie  
 20 g Butter  
 200 ml Rahm (süsse Sahne)  
 4 Eier, Essigwasser zum Pochieren

Fürs Ragout: Pfifferlinge putzen und kurz waschen. Oberste Artischocken-Blattspitzen und das flaumige Heu vom Artischockenboden entfernen, sofort in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen, die Artischockenböden darin weichkochen, erkalten lassen. Böden in Schnitze schneiden. Zwiebeln in Butter mit Petersilie und Pfifferlingen andünsten, würzen, mit etwas Weisswein ablöschen, einreduzieren und mit Rahm auffüllen.

Für das Ei: Wasser mit Essig aufkochen (es sollte wie eine Salatsauce schmecken). Das aufgeschlagene Ei ins kochende Wasser gleiten lassen, Topf vom Herd nehmen, ca. 3 Minuten ziehen lassen. Das Ei vorsichtig aus dem Pochierwasser nehmen und auf dem Ragout anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Pfeffer aufs Ei geben und anstecken.



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

## Rosmarinpfirsich mit Joghurtmousse

Rezept für 4 Personen



für die Mousse (tags zuvor zubereiten):

- 200 g Naturjoghurt
- 100 g Roh-Rohrzucker
- 4 Blatt Gelatine (oder stattdessen
- 1 flacher TL Agar-Agar)
- 100 ml Rahm (süsse Sahne)

- 2 Pfirsiche
- 3 TL Butter
- 3 EL Zucker
- 100 ml Weisswein
- 1 Zweig Rosmarin

Joghurt mit Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Gelatine einweichen, mit wenig Rahm auflösen und zu der Joghurtmasse geben. Den restlichen Rahm steifschlagen, unter die Masse heben und in Förmchen abfüllen. Einen Tag kühl stellen.

Die Pfirsiche in Schnitze schneiden und in Butter in einer Pfanne glasieren. Den Zucker zugeben und mitdünsten, bis er geschmolzen ist. Mit Weisswein ablöschen, den Rosmarinweig dazugeben. Leicht köcheln lassen, bis die Pfirsiche weich sind.

Zum Servieren die Förmchen stürzen und mit dem Rosmarinpfirsich servieren.