

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 9: Wenn man sein Leben vergisst

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: 16.05.2025

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



Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Mediterrane Mangold-Gnocchi

Rezept für 4 Personen



500 g Kartoffeln
125 g Mehl
1 Eigelb
Salz, Muskat, Pfeffer
500 g Mangold
24 Cherrytomaten
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 EL Pinienkerne, 1 EL Oliven
Olivenöl zum Braten
Salz (Herbamare), Muskat, Pfeffer

Für den Gnocchiteig Kartoffeln kochen, pellen, durchs Sieb passieren und im Backofen bei 160 °C 10 Minuten trocknen lassen. Noch heiss mit Mehl und Eigelb vermischen, würzen und zu einem Teig kneten. Gnocchi formen, in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen, ca. 1 Minute ziehen lassen, dann in kaltem Wasser abschrecken.

Die weissen Mangoldstiele in gleichmässige Stücke schneiden, die grünen Blätter in Streifen. Das Weisse in Olivenöl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und dazugeben. Stielansatz der Cherrytomaten entfernen, ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz garen, bis die Tomaten warm sind.

Gnocchi zum Mangold-Tomatengemüse geben und kurz mitbraten. Pinienkerne und Oliven zugeben, abschmecken. Kurz vor dem Servieren die geschnittenen Mangoldblätter zufügen und nochmals kurz schwenken. Nach Geschmack mit Parmesan servieren.

Vreni Gigers Tipp: Dieses Gericht lässt sich auch sehr gut mit Spinat zubereiten.

«Wo, wenn nicht hier im Bio-Knospen-Lokal, erlebt man sonst eine erstklassige Vegi-Küche?»
Gault & Millau

Mangold-Ragout im Kräutercrêpe

Rezept für 4 Personen



300 ml Milch, 3 Eier, 120 g Mehl
fein gehackte Kräuter (Petersilie,
Schnittlauch, Salbei, Estragon ...)
500 g Mangold
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
100 ml Gemüsefond
200 ml Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 Eier, 100 ml Weissweinessig zum
Pochieren

Milch, Eier und Mehl in einem Becher mit dem Stabmixer aufschlagen. Kräuter zugeben. Eine Bratpfanne mit Butter austreichen, dünne Crêpes backen, warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Butter andünsten. Mangoldstiele in mundgerechte Stücke schneiden, die Blätter in Streifen. Stiele mit den Zwiebeln andünsten, würzen, mit Gemüsefond ablöschen und weich garen. Dann den Rahm zugeben, die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten das Mangoldgrün zugeben, nochmals kurz aufkochen. Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Eier vorsichtig aufschlagen und in Tassen bereitstellen. Wenn das Wasser aufgeköcht ist, Topf vom Herd ziehen. Eier vorsichtig ins Essigwasser gleiten und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen - das Eiweiss sollte fest, das Eigelb noch flüssig sein. Mangoldragout auf den Crêpes anrichten, je ein pochiertes Ei daraufgeben. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Vreni Gigers Tipp: Auch dieses Gericht schmeckt mit Spinat ebenso fein.