

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 11: **Zentrale Rolle : Pankreas**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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» in St. Gallen, dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Apfelrösti mit Bauernhofquark

Rezept für 4 Personen



- 4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)
- 2 EL Maizena (Speisestärke)
- 1 EL gehackte Nüsse (Baum-/Walnüsse oder Haselnüsse)
- 1 EL Rosinen
- 200 g Vollmilchquark
- 50 g Roh-Rohrzucker
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Butter

Geschälte und entkernte Äpfel mit der Röstiraffel raffeln und mit dem Maizena, den Nüssen und den Rosinen mischen. Sind die Äpfel sehr sauer, eventuell etwas Zucker zugeben.

Den Quark glatt rühren und mit Zucker und etwas Zimt abschmecken.

In einer Bratpfanne die Butter schmelzen. Die Apfelmasse zu einer bzw. mehreren Röstis, also flachen, runden Küchlein, formen und auf beiden Seiten goldgelb braten.

Die Röstis anrichten und den «Bauernhofquark» dazu servieren.

Vreni Gigers Tipp: Dieses einfache Gericht eignet sich sowohl als spätherbstliches Dessert wie auch als süßes Hauptgericht, z.B. als kleines warmes Abendessen. Sehr hübsch sieht das Dessert aus, wenn man es wie auf dem Foto mit einem in dünne Scheiben geschnittenen Apfelviertel garniert.

«Berühmteste Bioköchin des Landes.»
Gault & Millau

Jogurtterrinen mit Gewürzäpfeln

Rezept für 4 Personen



Für den Biskuitteig:

5 Eier, 150 g Roh-Rohrzucker
75 g Mehl, 75 g Maizena (Speisestärke)
50 g Butter

Für die Jogurtmasse:

200 g Naturjogurt, 100 g Rohrzucker
100 ml Rahm (süsse Sahne)

2 g Agar-Agar oder 4 Blatt Gelatine

Für die Gewürzäpfel:

150 g Roh-Rohrzucker, 200 ml Weisswein, Vanilleschote, Zimt, Kardamom
4 Äpfel

Eier mit dem Zucker auf einem Wasserbad warm schlagen, bis die Masse sehr cremig wird und dickflüssig fließt. Dann in einer auf Eiswürfeln stehenden Schüssel kalt schlagen. Mehl, Maizena sowie die ganz leicht angebräunte Butter vorsichtig unterheben. Teig auf Backpapier streichen und bei 160 °C 10 bis 15 Minuten im Ofen backen. Das Biskuit passend zurechtschneiden, so dass es den Boden einer Terrinen- oder Cakeform abdeckt. Jogurt mit Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Gelatine bzw. Agar-Agar im Rahm auflösen und zum Jogurt geben. Jogurtmasse in die mit Biskuit ausgelegte Form gießen und erstarren lassen. Zucker in einer Pfanne karamelisieren lassen und mit Weisswein ablöschen. Aufkochen und die Gewürze zugeben, den Sud etwas ziehen lassen. Die geschälten Äpfel in Stücke schneiden, im Sud aufkochen und einige Minuten langsam ziehen lassen. Mit der in Portionen geteilten Jogurtterrinen servieren.