

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 6: **Besser schlafen mit Duft?**

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

Lauwarmer Spargelsalat

Rezept für 4 Personen

12 Spargel
 2 hartgekochte Eier
 100 g Gemüsebrunoise (in sehr kleine Würfelchen geschnittenes Gemüse, z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Paprika)
 50 ml Olivenöl
 50 ml Balsamico-Essig
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 einige Radieschen, Brunnenkresse oder Kerbel, essbare Blüten (z.B. von Borretsch, Gänseblümchen, Geissblatt, Hornveilchen oder Stiefmütterchen, Salbei, Schnittlauch, Vergissmeinnicht)
 nach Belieben 4 Scheiben Rohschinken, in Streifen geschnitten

Den Spargel schälen und in Salzwasser knackig gar kochen.

Die Eier fein hacken und mit den Gemüsegewürfeln vermischen. Essig und Öl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je drei Spargel auf einen Teller legen und die Sauce darübergeben. Wenn gewünscht, Rohschinken dazu legen.

Mit Kräutern, feinen Radieschenscheiben oder -würfeln und Blüten garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Der Spargelsalat und das «Spargelragout im Teigblatt» auf Seite 36, in zwei Gängen serviert, ergeben ein feines sommerliches Spargelmenü.



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

Spargelragout im Teigblatt

Rezept für 4 Personen

Nudelteig:

250 g Mehl, 2 Eigelb, 1 Ei
etwas Olivenöl, etwas Wasser

20 Spargel
etwas Spargelfond
100 ml Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 ganze Eigelb
feines Paniermehl, Öl zum Frittieren

Aus den Teigzutaten einen glatten Teig kneten und eine Stunde ruhen lassen. Dünn ausrollen, vier Blätter ausschneiden und in Salzwasser al dente kochen. Spargel schälen und in einem Fond aus Wasser, Salz und etwas Butter knackig kochen. Herausnehmen, in Stücke schneiden. Etwas Spargelfond mit dem Rahm leicht einkochen. Spargelstücke in die Sauce geben und abschmecken. Auf den Teigblättern anrichten und warmhalten. Eigelbe nacheinander sanft in ein Häufchen Paniermehl gleiten lassen und sehr vorsichtig wenden – sie müssen ganz bleiben. Mit einer Schaumkelle panierte Eigelbe in heisses Öl geben und nach 30 Sekunden wieder herausnehmen. Vorsichtig abfetten und auf dem Ragout anrichten. Vor dem Servieren anstecken, so dass das Eigelb flüssig herausläuft.

Vreni Gigers Tipp: Fein ist dieses Ragout auch mit einer Mischung aus weissem und grünem Spargel. Grünen Spargel knapper gar kochen. Und wenn Ihnen die panierten Eigelbe zu knifflig sind – das Ragout schmeckt auch ohne sie!

