

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 10: Nervengift Botox

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: 06.02.2025

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



Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», 2014 zum elften Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

Steinpilzsuppe

Rezept für 4 Personen



400 g Steinpilze
 1 kleine Zwiebel
 1 EL Butter
 100 ml Weisswein
 300 ml Gemüsebouillon (Herbamare Bouillon)
 500 ml Sauerrahm (Crème fraîche)
 1 Bund Schnittlauch
 Salz (Herbamare), Pfeffer

Die Pilze putzen und wenn nötig waschen. Gut abtrocknen. In Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein schneiden und in der Butter andünsten. Pilze dazugeben und solange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren. Die Gemüsebouillon zugeben, aufkochen und mit dem Sauerrahm auffüllen.

Die Suppe wiederum aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst kurz vor dem Servieren fein geschnittenen Schnittlauch zugeben.

Vreni Gigers Tipp: Für eine attraktive Garnitur können Sie Blätterteig dünn ausrollen, kleine Streifen backen und mit essbaren Blüten, z.B. von Borretsch, Ringelblumen, Rosen, Kapuzinerkresse, Dahlien oder Chrysanthemen garnieren.

«Eine Küche mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.»

Gault-Millau

Steinpilzcarpaccio mit Pilztatar

Rezept für 4 Personen



Zutaten Carpaccio:

Frische, feste, kleine Steinpilze
Rucola, essbare Blüten, Parmesan
Olivenöl, Salz (Herbamare), Pfeffer

Zutaten Tatar:

300 g Steinpilze, am besten die Abschnitte vom Carpaccio, fein gewürfelt
1 kleine Zwiebel
½ Zitrone, 4 EL Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
gehackte Petersilie nach Geschmack

Für das Carpaccio kleine, feste Steinpilze mit einem scharfen Messer oder auf der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden. Die schönsten Scheiben auf einem Teller flach anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rucola, essbaren Blüten und Parmesanspänen garnieren und mit Olivenöl sparsam beträufeln.

Für das Tatar die Zwiebel fein hacken und zu den gewürfelten Steinpilzen geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas gehackter Petersilie verfeinern. Das Tatar in einem Ring auf dem Carpaccio anrichten und sofort servieren.

Vreni Gigers Tipp: Nicht jeder verträgt rohe Pilze. Dieses Steinpilzcarpaccio ist eine kleine Delikatesse, servieren Sie es aber nur, wenn Sie sicher sind, dass alle rohe Pilze mögen und gut vertragen.