

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 12: **Gesundheits-Checks**

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

Top-Köchin Vreni Giger (17-Gault-Millau-Punkte) leitet die Gastronomie im Sorel Hotel Rigiblick Zürich.

# Warme Hechtmousse mit Safrankern

Rezept für 4 Personen



### Für die Mousse:

300 g Hecht  
300 g Rahm (Schlagsahne)  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
1 Schuss Pernod

### Für die Füllung:

100 ml Rahm (Schlagsahne)  
einige Fäden Safran

Den Hecht entgräten und mit dem Rahm in der Küchenmaschine mixen, anschliessend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken und kühl stellen.

Den Rahm mit dem Safran aufkochen und etwas eindicken lassen. Pro Portion eine Timbale gut mit Butter ausstreichen und die Form bis zur Hälfte mit der Hechtmousse füllen.

In die Mitte mit dem Daumen eine Vertiefung drücken, dort hinein etwas Safranrahm geben und mit Mousse verschliessen. Die Form nun ganz mit Hechtmousse auffüllen.

Die Timbale im Wasserbad bei 150 °C im Ofen ca. 10 bis 15 Minuten garen.

Dazu etwas Blattspinat servieren.

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

## Schoggi-Biskuit-Schnitte

Rezept für 4 Personen, Angaben für eine Form 20 cm x 35 cm



### Für die Biskuit-Schicht:

5 Eier  
150 g Zucker  
75 g Mehl  
75 g Speisestärke  
50 g gebräunte Butter  
ein Schuss Williams (Birnenschnaps)

### Für die Schoggi-Schicht:

75 g Zucker  
45 g Glukose  
125 g Rahm (Schlagsahne)  
1 Prise Salz  
250 g Couverture 64 %  
Birnen nach Wahl

Eier mit Zucker im Wasserbad warm schlagen, bis die Masse cremig und dickflüssig fließt. Dann auf einer Eisschüssel kalt schlagen. Mehl und Stärke vorsichtig unterheben, Butter leicht bräunen und ebenfalls unter die Masse ziehen. Alles in eine Form geben und bei 160 Grad im Ofen backen. Biskuit je nach Geschmack mit etwas Williams beträufeln.

Zucker mit Glukose karamelisieren, mit Rahm ablöschen. Eine Prise Salz zugeben, alles auflösen. Schokolade darin glatt rühren, auf den Biskuit geben, erkalten lassen.

Nach Belieben auf gewürfelten Birnen anrichten.