

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 7-8: Starkes Sehorgan : Augenblick mal!  
  
**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 Giger**  
«Rigiblick» Zürich  
Regional-saisonale  
Bio-Küche auf  
Topniveau.



## Parmesan-Pannacotta mit Tomaten

Rezept für 4 Personen

**500 ml Rahm (Sahne)**  
**100 g geriebener Parmesan**  
**½ TL Agar-Agar**  
**Pfeffer, Salz (Herbamare)**

**200 g Datteltomaten**  
**1 kleine Zwiebel**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**50 ml Olivenöl**  
**50 ml Aceto Balsamico Tradizionale**

**frisches Basilikum**

Rahm erhitzen und den Parmesan einrühren. Agar-Agar mit wenig kaltem Wasser auflösen, dann sorgfältig in die heisse Flüssigkeit hineinrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken.

Die Masse in entsprechender Füllhöhe in Gläser abfüllen, damit Sie obendrauf noch die Tomaten anrichten können. Im Kühlschrank kalt stellen, bis das Ganze fest ist.

Tomaten vierteln, die Zwiebel fein hacken und zu den Tomaten geben. Mit Öl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten frisch geschnittenes Basilikum (ganze Triebspitzen) zum Salat geben. Den Salat auf dem Panna Cotta anrichten.

Dazu frisch geröstetes Brot oder Focaccia servieren.



**Vreni Giger**  
«Rigiblick» Zürich  
Regional-saisonale  
Bio-Küche auf  
Topniveau.



## Ofen-Aubergine mit Couscous

Die Auberginen auf ein Ofenblech legen und bei 160 Grad circa eine Stunde im Ofen garen. Sie müssen leicht zusammenfallen, dann sind sie innen gar. Vorsichtig aufschneiden, so dass man die Hülle noch verwenden kann. Das Fleisch herauschälen, grob hacken. Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Das Auberginenfleisch zugeben und kurz mitdünsten; mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschote und Zucchini in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. In etwas Olivenöl andünsten. Den Couscous zugeben, mit etwas Ras el-Hanout leicht anrösten. Gemüsebouillon dazugießen, so dass der Couscous knapp bedeckt ist. Einmal aufkochen, mit Deckel abdecken und quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Auberginenfleisch erwärmen und mit dem Couscous vermischen. Masse in die Auberginenschale füllen, servieren.

Rezept für 4 Personen

**4 Auberginen**  
**1 Knoblauchzehe**  
**4 EL Olivenöl**  
**frischen Thymian**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**1 Paprikaschote**  
**½ Zucchini**  
**1 kleine Zwiebel**  
**100 g Couscous**  
**Ras el-Hanout (marrokan. Gewürz)**  
**Gemüsebouillon (Herbamare)**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**