

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 6: Fürs Herz aktiv werden

Rubrik: A. Vogel 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: 15.03.2025

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



KostProben
von
Vreni Giger



Kalte Kartoffelsuppe mit Saiblingstatar

- | | |
|--|---|
| 2 klein gewürfelte Zwiebeln | 200 g Saiblingsfilet ohne Haut und Gräten |
| 1 Stange Lauch (nur das Weisse), gewürfelt | 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten |
| 1 EL Butter | 1-2 EL Olivenöl |
| 400 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt | Salz, Pfeffer |
| 1 l Gemüsebouillon | 1 EL Zitronensaft |
| 200 ml Sauerrahm (saure Sahne) | |

Eine Zwiebel und den Lauch in der Butter anschwitzen. Dann die Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebouillon auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und würzen. Mit dem Sauerrahm verfeinern, nochmals abschmecken; erkalten lassen.

Die Saiblingsfilets in kleine Würfel schneiden oder hacken. Die fein geschnittene Zwiebel und den Schnittlauch dazugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Erst kurz vor dem Servieren den Zitronensaft zugeben.

Das Fischtatar (eventuell mithilfe eines Rings) in der Mitte tiefer Teller anrichten. Die Ringe abziehen. Die Suppe mit dem Pürierstab aufschlagen und die aufgeschäumte Flüssigkeit angiesen, mit Schnittlauchhalmen garnieren.



Vreni Gigers Tipp:

Die Suppe schmeckt ebenfalls hervorragend, wenn viele verschiedene Gartenkräuter untergemischt werden. Für diese Art des Anrichtens eignen sich zum Beispiel Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Verveine (Zitronenverbene) oder Zitronenthymian.

Wunderschön sieht die Suppe mit essbaren Blüten angerichtet aus, zum Beispiel mit Blütenköpfchen von Kapuzinerkresse oder Borretsch.