

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 11: Männerfreud, Männerleid  
  
**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:** 15.03.2025

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



## Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

# Herbstlicher Gemüseeintopf mit Wirsing

Rezept für 4 Personen



- 1 kleiner Kopf Wirsing
- 2 Karotten
- 1 kleiner Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Butter
- 3 grosse Kartoffeln
- 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce)
- Salz (Herbamare)
- Pfeffer, Muskat
- nach Wunsch:
- 200 g Speck in Würfeln

Alles Gemüse in kleine Würfel bzw. Rauten (Wirsing) schneiden. Wirsing, Karotten, Sellerie und Lauch mit Butter andünsten, bis das Gemüse glasig ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Eintopf nicht ganz fleischlos sein soll, die Speckwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 30 bis 40 Minuten garen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Zucker abschmecken.

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

## Birnen-Wirsinggratin

Rezept für 4 Personen



1 mittelgrosser Kopf Wirsing  
6 weiche Birnen  
200 ml Rahm (süsse Sahne)  
2 EL Butter  
Salz (Herbamare)  
Pfeffer  
Roquefort zum Gratinieren  
Nach Wunsch: 2 bis 3 Scheiben Rohschinken pro Portion

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und mit der Butter andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rahm zugeben und leicht einkochen.

Die Birnen schälen, in Spalten schneiden und in einer Gratinform auslegen. Den Wirsing darüber giessen, mit Roquefortscheiben belegen und bei Oberhitze gratinieren.

**Vreni Gigers Tipp:** Vor dem Servieren dünn geschnittene Scheiben eines guten rohen Schinkens auf dem heissen Gratin verteilen und sofort servieren.