

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 4: Aktiv gegen Osteoporose  
  
**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:** 09.11.2024

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



## Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», 2013 zum zehnten Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

# Seeforellentatar mit Kartoffelsalat

Rezept für 4 Personen



**Vreni Gigers Tipp:** Man kann diese kleine Vorspeise auch mit anderen Fischfilets oder geräuchertem Fisch zubereiten.

### Zutaten Kartoffelsalat:

4 kleine (neue) Kartoffeln  
2 EL weisser Aceto Balsamico  
3 EL Olivenöl, Salz (Herbamare), Pfeffer

### Zutaten Tatar:

2 See- oder Lachsforellenfilets  
1 kleine Zwiebel  
Saft und Abrieb einer Zitrone  
4 EL Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch  
Sauerrahm, einige Sprossen (BioSnacky), Kräuter und Salatblättchen

Kartoffeln in der Schale kochen und noch warm schälen. Mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch etwas Zucker, abschmecken und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Filets zupfen. Zwiebeln sehr fein würfeln. Fisch in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den Zwiebeln und dem Zitronenschalenabrieb mischen. Olivenöl und etwas frisch gemahlener Pfeffer zugeben. Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch fein schneiden und unter das Tatar geben. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Kartoffelsalat etwa einen Zentimeter hoch anrichten (am besten geht das in einer kleinen Form, die nachher abgezogen wird), mit Tatar und zum Schluss mit Sauerrahm abdecken. Mit Kräutern, Sprossen und Salatblättchen garnieren.

Eine Küche, die sich konsequent an den Produkten der Region orientiert, mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.  
Gault & Millau.

## Spinatrisotto mit Zander

Rezept für 4 Personen



4 Zanderfilets  
200 g Risottoreis  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Spinat  
500 ml Gemüsebouillon (Plantaforce)  
50 ml Weisswein  
Parmesan  
Butter und Olivenöl  
Salz (Herbamare), Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und die Hälfte davon in Butter andünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten, anschließend mit Weisswein ablöschen, mit 300 ml Gemüsebouillon auffüllen und bei niedriger Temperatur halb weich köcheln. Restliche Zwiebel und Knoblauch andünsten, den gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit etwas Weisswein und der restlichen Gemüsebouillon ablöschen.

Den vorgekochten Risotto zugeben und nochmals aufkochen. Köcheln, bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Der Reis sollte bissfest sein, aber trotzdem keinen weissen Kern mehr haben. Wenn der Reis die richtige Konsistenz hat, mit etwas Butter und Parmesan sämig rühren. Der Risotto sollte dickflüssig sein.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Butter oder Olivenöl braten und auf dem Risotto anrichten.