

Schweizer Klassiker

Gelingsichere Anleitung Schritt für Schritt erklärt



Klassische
einheimische
Gerichte aus
jedem Kanton –
von der Aargauer
Rüeblitorte bis
zum Zürcher
Geschnetzelten.



swiss
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk

Aargauer Rüeblitorte

Appenzeller Biberli

Basler Mehlsuppe

Berner Rösti

Freiburger Fondue moitié-moitié

Omble chevalier nach Genfer Art

Glarner Zoggel

Capuns aus Graubünden

Milchragoût aus dem Jura

Luzerner Chügelpastete

Neuenburger Saucisson im Teig

Schaffhauser Bölletünne

Schwyzter Reis-Kastanien-Suppe

Solothurner Kuchen

St. Galler Türggeribel

Tessiner Minestrone

Thurgauer Sauerbraten mit Apfelwein

Unterwaldner Ofeguck

Urner Äplermagrone

Papet vaudois

Walliser Aprikosenflan

Zuger Chabisbünteli

Zürcher Geschnetzeltes

Schweizer Küche

Typische Nationalgerichte

Zur Frage nach dem typischen Nationalgericht scheiden sich die (Kantönl-)Geister. Was dem Zürcher sein Geschnetzeltes, ist der Bernerin ihre Rösti. Zusammen serviert ein echter Schweizer Klassiker. So haben wir uns denn auf die Suche nach weiteren kantonalen Spezialitäten gemacht. Und kurzum von der Vorspeise bis zum Dessert ein 23-gängiges Schweizer Menü zusammengestellt. Ausgewählt aus einer Fülle von Familienrezepten und Variationen. Umrant von Legenden und Bräuchen. Geprägt von der regionalen Vielfalt einheimischer Landwirtschaftsprodukte. Nach alter Tradition und mit viel Liebe in der Küche zubereitet.

En Guete!

Clever planen

So geht es besser

Mise en place

Heisst ganz einfach – alles griffbereit zurechtlegen: Den Arbeitsbereich mit den benötigten Küchengeräten und Hilfsmitteln wie Messer, Kellen, Schüsseln, Pfannen, Folie usw. ausstatten. Die Zutaten in der im Rezept angegebenen Menge abmessen und bereitstellen.

Vorbereitung

Unter diesem Titel ist bei den Rezepten zusammengefasst, was sich im Voraus zubereiten lässt oder was man vorbereiten kann: Fleisch über Nacht marinieren, Gemüse rüsten, Form ausbuttern usw. Danach gehts Schritt für Schritt, in Wort und Bild ans Werk.

Tipps/Varianten

Diese Rezeptrubrik bietet allerlei Hilfreiches und Wissenswertes: Hinweise und Kniffe zur Zubereitung, Bezugsquellen von speziellen Zutaten, mögliche Alternativen und Varianten, Serviervorschläge usw.

Gutes Gelingen!

Aargauer Rüeblitorte



Rüeblikanton wird der Aargau auch genannt. Viele sagen, und wir schliessen uns dem an, es sei wegen der unvergleichlich raffinierten Rüeblitorte. Diese schmeckt übrigens nach zwei bis drei Tagen, wenn sich in der Torte die Feuchtigkeit und feine Süsse der Rüeblü voll entfaltet haben, besser denn je.



Aargauer Rüebliorte

Vorbereitung

Formboden mit einer
Backpapierrondelle
belegen, Rand bebuttern.

—
Teig: Rüebli schälen.

**Für 1 Springform
von 24 cm Ø**

**Backpapier
Butter für die Form**

Teig:

250 g Rüebli
5 Eigelb
200 g Zucker
**½ Zitrone, abgeriebene
Schale**
250 g gemahlene Mandeln
75 g Mehl
½ TL Backpulver
½ TL Zimtpulver
1 Msp.
Gewürznelkenpulver
5 Eiweiss
1 Prise Salz

100 g Aprikosenkonfitüre

Glasur:

250 g Puderzucker
2 ½ EL Zitronensaft

Garnitur:

8–12 Marzipanrüebli



1

Für den Teig Eigelb, Zucker und Zitronenschale mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell und schaumig ist.



2

Mandeln darauf geben. Rüebli an der Bircherraffel dazureiben, sofort unter die Eiercrème mischen. Mehl mit Backpulver und Gewürzen mischen, dazusieben und daruntermischen.



3

Eiweiss mit Salz steif schlagen, dazugeben und mit dem Teigschaber darunterziehen. Masse in die Form füllen. Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 50–55 Minuten backen. Herausnehmen, leicht auskühlen lassen. Torte aus der Form nehmen, auf ein Kuchengitter stürzen.



4

Konfitüre erwärmen, durch ein Sieb streichen.



5

Die noch warme Torte auf der Oberfläche und am Rand mit Konfitüre bepinseln. Vollständig auskühlen lassen.



6

Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Glasur in die Mitte der Torte giessen und durch leichtes Schräghalten gleichmässig nach allen Seiten verlaufen lassen, antrocknen lassen. Torte mit Marzipanrüebli belegen.



Appenzeller Biberli



Was ein original Appenzeller Biberli werden will, muss unbedingt dreieckig sein und spitz zulaufen. Alles andere sei schlechte Kopie, sagen die alten Appenzöller Biberlibäckerinnen. Echt gut schmeckt das Biberli aber vor allem wegen seiner honigsüßen Mandelmasse, die den inneren Wert dieses weit über die Kantonsgrenzen hinaus beliebten Gebäcks ausmacht.



Appenzeller Biberli

Vorbereitung

Teig: Honig, Zucker und Milch in einer Pfanne bei kleiner Hitze erwärmen. In eine Schüssel giessen, unter mehrmaligem Rühren leicht auskühlen lassen.

Füllung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben, zu einer gleichmässigen, marzipanähnlichen Masse rühren. Wenn die Masse zu feucht ist, noch etwas Mandeln daruntermischen.

Glasure: Wasser mit Kartoffelmehl in einem Pfännchen mit dem Schwingbesen verrühren und aufkochen, von der Platte nehmen. Honig darunterrühren. Leicht auskühlen lassen.

Für ca. 90 Stück

**Klarsichtfolie
Butter und Mehl für das
Blech**

Teig:

**200 g Honig
175 g Zucker
3 EL Milch
1 Ei, verquirlt
1 Eigelb
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zimtpulver
¼ TL Gewürnelkenpulver
¼ TL Kardamompulver
1 Msp. Muskatnuss
500 g Ruchmehl
½ TL Backpulver**

Füllung:

**150 g geschälte,
gemahlene Mandeln
2 EL Zucker
6 EL Honig
1 Eiweiss, verquirlt
1–2 EL Rosenwasser oder
wenig Bittermandelaroma**

Milch zum Bepinseln

Glasure:

**3 EL Wasser
2 TL Kartoffelmehl
3 EL Honig**



1

Für den Teig Ei, Eigelb, Vanillezucker und Gewürze zum Honiggemisch geben, mit dem Schwingbesen verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, dazusieben. Mit einer Kelle zu einem Teig zusammenfügen.



2

Teig auf wenig Mehl kneten, bis er nicht mehr klebt. Zu einem Rechteck formen. In Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.



3

Teig auf wenig Mehl rechteckig, 5 mm dick auswallen. In 7 cm breite Streifen schneiden. Aus der Mandelmasse fingerdicke Rollen in der Länge der Teigstreifen formen. Teigstreifen mit Wasser bepinseln. Je 1 Mandelrolle darauflegen.



4

Teigstreifen mit der Füllung längs einrollen, gut andrücken. Rollen mit einem scharfen Messer im Zickzack in Dreiecke von ca. 3,5 cm Seitenlänge schneiden. Auf ein bebuttertes und bemehltes Blech legen. Über Nacht trocknen lassen.



5

Biberli mit Milch bepinseln. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.



6

Die noch heissen Biberli mit Glasure bepinseln. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Basler Mehlsuppe



Die Mehleinbrenne, eine farblose Mehlschwitze mit wenig Wasser zu einer dicken, faden Suppe gerührt, war einst in Basler Patrizierhäusern Hauptspeise für die Bediensteten. Bis eine der Köchinnen, so die Legende, ob des Schwatzens mit den Hausburschen, das Mehl zu lang röstete, sodass es braun wurde... Die daraus zubereitete, nunmehr kräftig und gut schmeckende Mehlsuppe gehört heute zum Morgestraich wie die Fasnacht zu Basel.



Basler Mehlsuppe

Für 4 Personen

3 EL Bratbutter
oder Bratcrème

5 EL Mehl

1 l Fleischbouillon

Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Kümmel, nach Belieben

Reibkäse zum Bestreuen



1
Bratbutter oder Bratcrème
in einer Pfanne oder
einem Brattopf erwärmen.



2
Mehl beifügen.



3
Mehl unter ständigem Rühren
mit dem Schwingbesen bei
mittlerer Hitze kastanienbraun
rösten.



4
Pfanne von der Platte nehmen.
Bouillon unter ständigem
Rühren dazugießen.



5
Pfanne auf die Platte zurück-
stellen. Suppe unter Rühren
aufkochen und zugedeckt
bei kleiner Hitze 40 Minuten
köcheln, abschmecken.
Mit Reibkäse servieren.

Berner Rösti



Was heute in Gourmetlokalen zelebriert, wurde im 18. Jahrhundert als währschaftes Buure-Zmorge serviert. Auf einer grossen Platte mit extra abfallendem Rand stand die Röschtli mitten auf dem Tisch und alle stachen mit ihren Löffeln Portion um Portion davon ab – und tunkten sie in ein weites Chacheli mit Milchkaffee. Ob die Berner Rösti mit oder ohne Speckwürfeli gemacht wird, war zu dieser Zeit weniger eine Frage des Geschmacks, sondern Zeichen für mehr oder weniger wohlhabende Bauern.



Berner Rösti

Tipp
Gschwellti vom Vortag verwenden.

Für 4 Personen

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 TL Salz
100 g magere Speckwürfelchen, nach Belieben
3 EL Bratbutter oder Bratcrème



1
Kartoffeln im Dampfkochtopf je nach Grösse 10–12 Minuten knapp weich garen. Vollständig auskühlen lassen.



2
Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel raffeln. Salz und Speckwürfelchen daruntertermischen.



3
Bratbutter oder Bratcrème in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln beifügen, bei kleiner Hitze 10–15 Minuten anbraten, ab und zu mit der Bratschaufel wenden.



4
Kartoffeln zu einem «Kuchen» zusammenfügen.



5
Pfanne mit einem grossen Teller oder einer runden Platte zudecken. Rösti bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weiterbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat, nicht mehr bewegen.



6
Rösti auf den Teller oder die Platte stürzen.

Freiburger Fondue moitié-moitié



Das Käsefondue gilt allgemein als Nationalgericht. Wegen der Schweizer (Käse-)Vielfalt gibt es jedoch unzählige Kreationen, die jede für sich den Anspruch erheben darf, die beste und einzig wahre zu sein. Eine davon ist die Freiburger Mischung moitié-moitié aus halb Gruyère und halb Vacherin Fribourgeois. Allen Fondues gemeinsam sind die Zubereitung im Caquelon und der Brauch, bei verlorenem Brotstückchen ein Lied zu singen.

Freiburger Fondue moitié-moitié

Vorbereitung

Brot in mundgerechte
Würfel schneiden.

—
Knoblauch schälen,
halbieren.

Tipps/Varianten

Dem Käse eine gepresste
Knoblauchzehe beifügen.

—
1–2 TL Zitronensaft mit
dem Wasser oder
Apfelwein dazugeben.
Dadurch wird der Säure-
gehalt erhöht und
die Gefahr des Gerinnens
reduziert.

Für 4 Personen

**600 g Weissbrot mit viel
Rinde**

**1 Knoblauchzehe
3 dl Wasser oder
alkoholfreier Apfelwein**

**300 g Gruyère AOP,
fein gehobelt**

3 TL Maisstärke

300 g Vacherin

Fribourgeois AOP,

fein gehobelt

Pfeffer, Muskatnuss



1

Fondue-Caquelon
mit Knoblauch ausreiben.



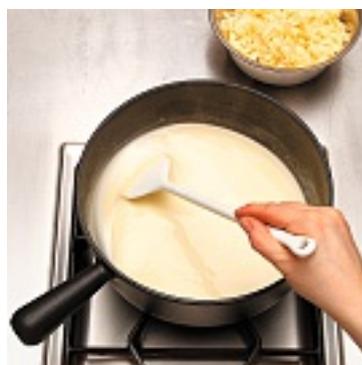
2

Wasser oder Apfelwein ins
Caquelon giessen.



3

Gruyère beifügen. Maisstärke
mit einem Löffel darüber-
streuen.



4

Unter Rühren mit einer Kelle
bei mittlerer Hitze aufkochen.
Hitze reduzieren.



5

Vacherin Fribourgeois dazu-
geben und rühren, bis
er schmilzt. Fondue würzen.
Auf das Rechaud stellen.
Mit Brot servieren.

Ombles chevaliers nach Genfer Art



Wenn am Sonntagmorgen den Anglern am Lac Léman der Petri heil ist, gibts zum Zmittag oder Znacht ein Festessen nach Genfer Art und Geschmack: Ombles chevaliers an einer Sauce genevoise. Der Ombles (Seesaibling) gehört zur selben Familie wie Forelle und Lachs und gilt als einer der delikatesten Süßwasserfische.



Omble chevalier nach Genfer Art

Vorbereitung

Form ausbuttern.

Fische innen und aussen kalt abspülen. Mit Haushaltspapier abtupfen.

Schalotten schälen, fein hacken. In einem Pfännchen in Butter bei kleiner Hitze andämpfen.

Für 4 Personen

**1 Ofenform
von ca. 36 x 30 cm
Butter für die Form
Alufolie**

**4 Omble chevaliers
(Seesablinge),
küchenfertig
2 Schalotten
Butter zum Dämpfen
Salz, weisser Pfeffer
½ Bund Petersilie
3–4 Zweiglein Estragon
2 dl alkoholfreier
Apfelwein
½ Zitrone, Saft**

**Sauce:
40 g Butter, weich
2 EL Mehl
1 Eigelb mit 1 EL Milch
verrührt
Salz, weisser Pfeffer**



1
Fische innen würzen.
Mit Kräutern füllen.



2
Schalotten in die Form geben.
Fische darauflegen. Apfelwein
und Zitronensaft dazugießen.
Form mit Folie zudecken.
Im unteren Teil des auf 180 °C
vorgeheizten Ofens 20 Minuten
pochieren.



3
Fische herausnehmen.
Auf einer Platte zugedeckt
warm stellen.



4
Für die Sauce Fischsud
in ein Pfännchen absieben,
aufkochen.



5
Butter und Mehl mit einer
Gabel verrühren. Unter Rühren
mit dem Schwingbesen zum
Fischsud geben.



6
Eigelb darunterrühren, nicht
mehr kochen. Sauce abschme-
cken, zum Fisch servieren.

Glarner Zoggel



Bis 1395 war das Glarnerland im Besitz des Stiftes Sädingen, was die Glarner zu Abgaben, unter anderem Zigerkäse, ans Kloster verpflichtete. Weil der weisse Magerkäse den Stiftsdamen zu fade war, würzten sie ihn mit dem stark riechenden Hornklee, den Kreuzfahrer aus dem Orient mitgebracht hatten und der jetzt im Klostersgarten wuchs. Der grüne Schabziger, der den Zoggel (Spätzli, Knöpfli) ihre ungewöhnliche Farbe und den unverwechselbaren Geschmack gibt, war geboren.

Glarner Zogge

Vorbereitung

Teig: Schabziger an der
Bircherraffel reiben.

Zwiebel schälen, hacken.
Petersilie hacken.

Eine grosse Pfanne mit
Salzwasser bereitstellen.

Für 4 Personen

Teig:

80 g Schabziger
200 g Weissmehl
200 g Knöpfmehl
2 TL Salz
1 dl Milch
1 dl Wasser
4 Eier

1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
30 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**geriebener Schabziger
zum Bestreuen**



1

Für den Teig Weiss-, Knöpfmehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch, Wasser und Eier verquirlen, hineingiessen. Mit einer Kelle zu einem Teig verrühren.



2

Teig mit der Kelle klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Schabziger darunterreihen. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.



3

Teig portionenweise durch das Knöpfsieb in knapp siedendes Salzwasser streichen.



4

Zogge ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel zugedeckt warm stellen.



5

Zwiebeln in Butter bei kleiner Hitze 5 Minuten andämpfen. Petersilie beifügen und kurz dämpfen, würzen.



6

Zwiebel-Petersilien-Mischung über die Zogge geben. Nach Belieben mit Schabziger bestreuen.

Capuns aus Graubünden



Capuns haben ihre Wurzeln in der Surselva. Aus dieser Bündner Gegend, dem Dörfchen Flond ob Ilanz, stammt denn auch eine besonders poetische der heute weit über hundert bekannten Variationen: die «Capuns cun olma». Bei diesen wird ein Butterstückchen mit eingerollt, das beim Kochen schmilzt und so im Innern ein kleines Loch entstehen lässt – die Seele (olma) der Capuns.

Capuns aus Graubünden

Vorbereitung

Füllung: Salsiz häuten, in Würfelchen schneiden.

Brot in Würfelchen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Kräuter fein hacken.

Salsiz, Speckwürfelchen, Brot und Zwiebeln in einer Bratpfanne in Butter bei mittlerer Hitze 3 Minuten andämpfen, Pfanne von der Platte nehmen. Kräuter dazumischen.

Bei den Krautstielblättern die dicke Blattrippe herauschneiden.

Für 4 Personen

Füllung:

1 Salsiz, ca. 100 g
75 g Weissbrot, ohne Rinde
1 Zwiebel
knapp ½ Bund Petersilie
knapp ½ Bund Schnittlauch
75 g magere Speckwürfelchen
Butter zum Dämpfen
200 g Weissmehl
½ TL Salz
0,5 dl Milch
0,5 dl Wasser
2 Eier

ca. 12 Krautstiel- oder 24 Schnittmangoldblätter
ca. 5 dl Gemüsebouillon
100 g Alpkäse, gerieben
50 g Butter



1

Für die Füllung Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch, Wasser und Eier verquirlen, hineingießen. Mit einer Kelle zu einem Teig verrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft.



2

Fleisch-Kräuter-Brot-Mischung unter den Teig rühren.



3

Krautstiel- oder Mangoldblätter in siedendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch auslegen.



4

Je 1 EL Füllung in die Mitte der Blätter geben. Längsseiten der Blätter über die Füllung schlagen, aufrollen.



5

Capuns in eine weite Pfanne legen. Bouillon dazugießen. Zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt 15–20 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einer Platte warm stellen.



6

Butter in einem Pfännchen aufschäumen lassen, von der Platte nehmen. Käse auf den Capuns verteilen. Mit Butter beträufeln.

Milchragoût aus dem Jura



Bevor die Uhrenindustrie boomte und die Milch- und Käsewirtschaft sich mit Exportschlagnern wie dem Tête de Moine einen Namen machte, gab es auch im Jura «les jours maigres». So nannte man hier die mageren Zeiten, in denen auf Fleisch verzichtet werden musste. Welch ein Fest also, wenn dieses Lammragout auf den Tisch kam!

Milchragoût aus dem Jura

Vorbereitung

Zwiebeln schälen,
in Ringe schneiden.
—
Petersilie fein hacken.

Für 4–6 Personen

2 Zwiebeln
½ Bund glattblättrige Petersilie
2 EL Mehl
1 TL Salz
½ TL Paprikapulver Pfeffer
1 kg Lammragout
Bratbutter oder Bratcrème
1 l Vollmilch
½ TL Natronpulver
1 TL Fleischbouillonpaste oder -pulver
1 kg fest kochende Kartoffeln

Tipp

Die Zugabe von Natron verhindert, dass die Milch ausflockt. Es ist in Drogerien und Apotheken erhältlich.



1

Mehl und Gewürze in einem Suppenteller mischen. Fleisch darin wenden, auf einen Teller geben.



2

Fleisch in einer Bratpfanne oder einem Bratopf portionenweise in Bratbutter oder Bratcrème bei grosser Hitze rundum anbraten, aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren.



3

Zwiebeln in wenig Bratbutter andämpfen. Fleisch dazugeben.



4

Milch aufkochen. Natronpulver beifügen, mit dem Schwingbesen verrühren.



5

Milch zum Fleisch giessen. Bouillon dazugeben. Ragout zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln.



6

Kartoffeln schälen und in 2,5 cm grosse Würfel schneiden, zum Ragoût geben. Zugedeckt 15–20 Minuten weich köcheln. Mit Petersilie bestreuen.

Luzerner Chügelipastete



Rund um die Chügelipastete kursieren unzählige, mehr oder weniger umstrittene Thesen. Eine davon besagt, dass, weil viele Luzerner als Schweizer Gardisten nach Rom gingen und dabei das eine oder andere Mal eine Pastete mitnahmen, der Petersdom seine Form nach deren Vorbild hat... Fest steht, dass die Chügelipastete nach alter Tradition am Bärtelistag, dem 2. Januar, serviert wird. Zu Ehren des Zünfters Fritschi, Vater der Luzerner Fasnacht.

Luzerner Chügelipastete

Vorbereitung

Pastetenhaus: Aus Seidenpapierschnitzeln eine Kugel von ca. 18 cm Ø formen.

—
Füllung: Sultaninen in Apfelwein einlegen.

Fleisch portionenweise in heisser Bratbutter oder Bratcrème kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und würzen.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, hacken.

Tipps/Varianten

Das Pastetenhaus kann 1–2 Tage im Voraus gebacken werden. Trocken und kühl aufbewahren.

—
Das Kalbfleisch bereits von der Metzgerei in Würfel schneiden lassen.

—
Nur eine Sorte Fleisch verwenden.

Für 4–6 Personen

Seidenpapier
Backpapier

Pastetenhaus:
500–600 g Butterblätterteig
1 Eiweiss, verquirlt
1 Eigelb mit 1 EL Vollrahm verrührt

Füllung:
50 g Sultaninen
2–3 EL alkoholfreier Apfelwein
500 g Kalbfleisch, z.B. Stotzen, in 1,5 cm grosse Würfel geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer
400 g Champignons
1 Zwiebel
Butter zum Dämpfen
4–5 EL Mehl
2 dl alkoholfreier Apfelwein
ca. 6 dl Fleischbouillon
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
Pfeffer aus der Mühle
200 g Kalbsbrät
200 g Schweinsbrät



1

Für das Pastetenhaus 1/3 des Teiges rund auswallen. Mit Hilfe eines Tellers eine Rondelle von ca. 24 cm Ø ausschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Papierkugel in die Mitte legen. Teigrand mit Eiweiss bepinseln.



2

Aus restlichem Teig eine Rondelle von ca. 30 cm Ø auswallen. In der Mitte ein Einfüllloch von ca. 6 cm Ø einritzen und ein kleines Luftloch ausstechen.



3

Teigrondelle über die Papierkugel legen. Teigländer gut zusammendrücken, gerade schneiden. Teig mit Eigelb bepinseln. Aus den Teigresten Garnituren ausschneiden oder ausstechen, Deckel damit garnieren. Pastetenhaus mit Eigelb bepinseln. 15 Minuten kühl stellen.



4

Pastetenhaus im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten backen, herausnehmen. Eingeritzten Deckel vorsichtig herausschneiden. Seidenpapier sorgfältig herausziehen.



5

Für die Füllung Champignons und Zwiebeln in Butter andämpfen. Mehl darüberstreuen, kurz rösten. Apfelwein und Bouillon dazugießen. Sultaninen und Gewürze dazugeben. Sauce unter Rühren aufkochen.



6

Kalbs- und Schweinsbrät nacheinander in einen Spritzsack mit glatter Tülle geben. Chügeli direkt in die Sauce abschneiden, 5–10 Minuten ziehen lassen. Fleisch beifügen, erhitzen. Pastetenhaus im Ofen bei 100 °C 10 Minuten erwärmen. In eine tiefe Platte stellen. Füllung sorgfältig einfüllen.

Neuenburger Saucisson im Teig



Einerseits sonnengereifte Trauben an den Ufern des Sees und andererseits La Brévine, das «schweizerische Sibirien» im kargen Jurahochland. Die landschaftlichen und klimatischen Gegensätze des Kantons Neuenburg scheinen sich in diesem Rezept zu widerspiegeln: innen eine eher deftige, würzige Rauchwurst aus reinem Schweinefleisch und aussenrum eine zarte Hülle aus luftigem Quarkteig.

Neuenburger Saucisson im Teig

Vorbereitung

Teig: Butter in Stücke schneiden.

—
Saucissons in einer Pfanne in knapp siedendem Wasser 15 Minuten ziehen lassen, herausnehmen.

—
Knoblauch schälen, in ein Schälchen pressen. Mit Senf und Milch verrühren.

Für 4 Personen

Backpapier Klarsichtfolie

Teig:

75 g kalte Butter

225 g Mehl

½ TL Salz

250 g Halbfettquark

2 Neuenburger Saucissons

2 Knoblauchzehen

2 TL Senf

1 EL Milch

4 dünn geschnittene

Tranchen Schinken

1 Eigelb mit 1 TL Milch

verrührt



1

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Quark hineingeben.



2

Mit dem Teighorn zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.



3

Saucissons rundum mit Knoblauch-Senf-Mischung bepinseln. Mit je 2 Schinken-tranchen umwickeln.



4

Teig auf wenig Mehl 48 x 34 cm gross auswallen. Halbieren, Ränder gerade schneiden und mit Wasser bepinseln. Je 1 Saucisson auf die Teigstücke legen.



5

Saucissons in den Teig einpacken. Teigenden verdrehen.



6

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Eigelb bepinseln. Im unteren Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.

Schaffhauser Bölletünne



Die Vielfalt der Schweizer Küche zeigt sich nicht nur in ihren von Region zu Region anders zubereiteten Gerichten, sondern auch in deren von Dialekt zu Dialekt unterschiedlichen Namen. Spricht man anderswo von Zwiebelkuchen oder -wähe, verstehen die Schaffhauserinnen und Schaffhauser nur Bölletünne. Sie gilt neben Munot und Rheinfall als kulinarisches Wahrzeichen des Kantons. Und ist, trotz aller Sprachunterschiede, in aller Munde.

Schaffhauser Bölletünne

Vorbereitung

Blech mit Backpapier
belegen.

—
Teig: Butter in Stücke
schneiden.

—
Belag: Zwiebeln schälen,
in dünne Streifen
schneiden.

Für 1 Blech von 28 cm Ø

Backpapier
Klarsichtfolie

Teig:

100 g kalte Butter
250 g Mehl
1 TL Salz
1 EL Essig
ca. 1 dl kaltes Wasser

Belag:

750 g Zwiebeln
2 EL Butter
75 g magere
Speckwürfelchen

Guss:

1 dl Milch
200 g Crème fraîche
2 Eier
½ TL Kümmel, nach
Belieben
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



1

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Essig und Wasser hineingiessen.



2

Mit dem Teighorn zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.



3

Für den Belag Butter in einer Bratpfanne schmelzen lassen. Zwiebeln und Speckwürfelchen dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andämpfen, ohne dass die Zwiebeln Farbe annehmen. Auskühlen lassen.



4

Für den Guss Milch, Crème fraîche und Eier in einem Massbecher verquirlen, würzen.



5

Teig auf wenig Mehl rund auswallen. Im Blech auslegen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. 15 Minuten kühl stellen.



6

Zwiebelgemisch auf dem Teigboden verteilen. Guss darübergiessen. Bölletünne auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.



Schwyzer Reis-Kastanien-Suppe



Die Kastanie hat den Weg in die Innerschweiz vermutlich von Kleinasien über Südeuropa gefunden. Was ursprünglich exotisch anmutete, war als Nahrungsmittel mit hohem Nährwert sehr geschätzt. Das milde Klima am Vierwaldstättersee bot und bietet die besten Voraussetzungen für die Kultivierung der Kastanie. Und so erleben die mächtigen Bäume (und diese feine Suppe) jetzt, nach Jahrzehnten der Vergessenheit und Verdrängung durch die Kartoffel, ein blühendes Comeback.



Schwyz Reis-Kastanien-Suppe



Für 4 Personen

**180 g frische Kastanien
(siehe Vorbereitung)
oder 100 g tiefgekühlte
Kastanien**
1 Zwiebel
**1 Bund Petersilie
oder Schnittlauch**
2 EL Butter
**60 g Risottoreis,
z.B. Arborio**
1 l Gemüsebouillon
**Salz, Pfeffer aus der
Mühle**
**100 g Sbrinz AOP,
gerieben**



Vorbereitung

Frische Kastanien mit einem scharfen Messer auf der gewölbten Seite einschneiden. Portionweise in siedendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.

Die noch heissen Kastanien schälen, alle braunen Häutchen entfernen. In siedendem Wasser 20 Minuten vorkochen.

Zwiebel schälen, fein hacken.

Petersilie oder Schnittlauch fein hacken.



1
Butter in einer grossen Pfanne schmelzen lassen. Zwiebeln beifügen, bei mittlerer Hitze andämpfen.



2
Reis dazugeben und dünsten, bis er glasig ist.



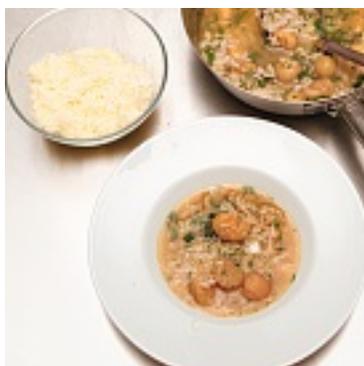
3
Mit Bouillon ablöschen.



4
Kastanien beifügen, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln.



5
Kurz vor dem Servieren Petersilie oder Schnittlauch dazugeben, abschmecken.



6
Suppe in vorgewärmten Suppentellern anrichten. Mit Sbrinz bestreuen.

Solothurner Kuchen



In keiner anderen Stadt setzte sich die französische Küche so früh durch wie in der «Ambassadorenstadt», wo von 1530 bis 1792 die Botschafter Frankreichs residierten. Und so ist manch kultiviertes Gericht aus dieser Epoche zum überlieferten Erbgut der hiesigen Küche geworden. Ob der Nusskuchen auch dazugehört oder seinen Ursprung in einem alten Solothurner Familienrezept hat – bleibt sein süsses Geheimnis.

Solothurner Kuchen

Vorbereitung

Formboden mit einer Backpapierrondelle belegen.

Auf 2 Backpapiere mit Bleistift je 1 Kreis von 22 cm Ø zeichnen.

Biskuit, Buttercrème, Garnitur: Die insgesamt 250 g Haselnüsse ohne Fett in einer Bratpfanne hellbraun rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. 75 g Nüsse fein hacken. Restliche Nüsse fein mahlen.

Biskuit zubereiten: Eiweiss mit Salz in einer Schüssel steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb beifügen, mit dem Schwingbesen kurz verrühren. Mehl und Stärke mischen, dazusieben. 50 g gemahlene Haselnüsse daraufgeben, mit dem Schwingbesen sorgfältig, kurz darunterheben. Masse in die Form füllen. Im auf 160 °C vorgeheizten Heiss-/Umluftofen ca. 30 Minuten backen. Biskuit aus der Form nehmen, auf einem Kuchen-gitter auskühlen lassen.

Tipp

Backen mit konventionellem Ofen: Biskuit bei 180 °C backen.

Japonaisböden nacheinander in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens je 10–12 Minuten backen.

Für 1 Springform von 22 cm Ø

Backpapier

Biskuit:

50 g geschälte Haselnüsse

2 Eiweiss

1 Prise Salz

60 g Zucker

3 Eigelb

20 g Mehl, ca. 2 EL

20 g Weizen- oder

Maisstärke

Japonaisböden:

3 Eiweiss

130 g Zucker

100 g gemahlene

Haselnüsse

1½ EL Mehl

Buttercrème:

125 g geschälte Haselnüsse

150 g Butter, weich

125 g Puderzucker

Garnitur:

75 g geschälte Haselnüsse



1

Für die Japonaisböden Eiweiss mit den Schwingbesen des Handrührgerätes steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Haselnüsse mit Mehl mischen, dazugeben und mit dem Teigschaber sorgfältig darunterziehen.



2

Teig in einen Spritzsack mit kleiner, glatter Tülle geben. Von der Mitte aus spiralförmig auf die Backpapierkreise spritzen. Japonaisböden zusammen im auf 180 °C vorgeheizten Heiss-/Umluftofen 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und sofort mit einem Spachtel sorgfältig vom Papier lösen, auf einem Kuchen-gitter auskühlen lassen.



3

Für die Buttercrème Butter mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis sich Spitzchen bilden. Puderzucker beifügen, 3–4 Minuten schaumig rühren. 125 g gemahlene Haselnüsse dazugeben, mit dem Teigschaber daruntermischen.



4

1 Japonaisboden mit der gerillten Seite nach unten auf Backpapier legen. Mit ⅓ der Buttercrème bestreichen. Biskuit darauf legen, mit der Hälfte der restlichen Buttercrème bestreichen.



5

Zweiten Japonaisboden mit der gerillten Seite nach oben darauflegen. Kuchenrand mit einem kleinen Spachtel oder Messer mit restlicher Buttercrème bestreichen, glatt streichen.



6

Kuchenrand mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

St. Galler Türggeribel



Die Verbreitung des Maises in Europa ging mit grosser Wahrscheinlichkeit im 16. Jh. von der Türkei aus. Das würde auch erklären, warum noch heute vom «Türkenkorn» die Rede ist. Das Rezept für den Türggeribel stammt aus dem St. Galler Rheintal, wo der spezielle Ribelmais angebaut und verarbeitet wird. Er war einst Hauptnahrungsmittel der dortigen Bevölkerung, wobei jedes Dorf und sogar jede Familie ihr eigenes Saatgut produzierte, indem ein Teil der geernteten Körner für die Saat im folgenden Jahr verwendet wurde.



St. Galler Tügggeribel

Tipps/Varianten

Bezugsquellen für
den speziellen Maisgriess
(Rheintaler Ribelmais):

Peter Eugster
Gehrenhof,
9450 Lüchingen
Tel. 071 755 28 09
eugster-gehrenhof@
bluewin.ch

Verein
Rheintaler Ribelmais
Rheinhof, 9465 Salez
Tel. 058 228 24 21
hans.oppliger@lzs.ch
www.ribelmais.ch

—
Statt weissen
fein gemahlene gelben
Maisgriess verwenden.

—
Dazu passt Milchkaffee,
Jogurt oder Kompott.

Für 4 Personen

**400 g fein gemahlener
weisser Maisgriess**
2,5 dl Wasser
2 dl Milch
1 TL Salz
3 EL Butter
50 g kalte Butter



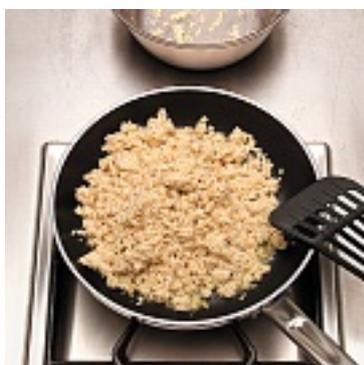
1

Maisgriess in eine Schüssel geben. Wasser, Milch und Salz in einer Pfanne aufkochen, über den Maisgriess giessen und mischen. 1–2 Stunden quellen lassen.



2

3 EL Butter in einer weiten Bratpfanne erwärmen.



3

Maisgriess beifügen.



4

Bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren und Stochern mit der Bratschaufel 30–40 Minuten rösten, bis sich kleine Ribel (Knöllchen) bilden. Pfanne ab und zu für einige Minuten zudecken, damit der Ribel feucht bleibt.



5

Butter in Stücke schneiden, portionenweise unter Rühren dazugeben. Tügggeribel ca. 10 Minuten fertig braten.

Tessiner Minestrone



Viel Sonne, üppige Vegetation, malerische Täler, Seen, Dörfer ...
«Dal bel u na s'mangia vèe nuta», sagen aber die Tessiner, «vom Schönen hat man nicht gegessen». Und so holten sie sich aus der benachbarten Lombardei ein paar kulinarische Köstlichkeiten in ihre Küche. Die Minestrone zum Beispiel. Eine Suppe aus jeweiligem Saisongemüse und angereichert mit Speckwürfelchen, Reis oder Teigwaren noch haltvoller als die italienische. Minestrone wird heiss, kalt und – besonders gut – aufgewärmt gelöffelt.



Tessiner Minestrone

Vorbereitung

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, abgiessen.

—

Gemüse rüsten:

Zwiebel fein hacken.

Rüebli und Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden.

Lauch und Wirz in Streifen schneiden.

Knoblauch pressen.

Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln, entkernen und in Würfelchen schneiden.

Für 4 Personen

50 g Borlottibohnen

1 Zwiebel

2 Rüebli

1 Stück Knollensellerie

1 kleiner Lauchstängel

100 g Wirz

1–2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 EL Butter

50 g Speckwürfelchen

1 l Fleischbouillon

2 EL Tomatenpüree

1 Zweiglein Rosmarin

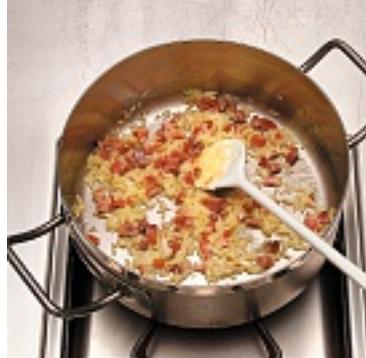
2–3 Zweiglein Basilikum

2 Zweiglein Thymian

oder Majoran

50 g Risottoreis

**geriebener Sbrinz AOP,
zum Bestreuen**



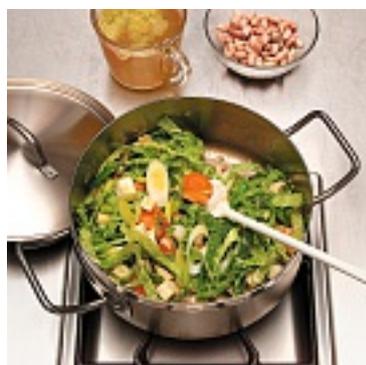
1

Butter in einer grossen Pfanne schmelzen lassen. Speckwürfelchen und Zwiebeln beifügen, bei mittlerer Hitze andünsten.



2

Rüebli, Sellerie, Lauch, Wirz und Knoblauch dazugeben, dämpfen.



3

Mit Bouillon ablöschen. Bohnen beifügen, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 1–1 ½ Stunden köcheln.



4

Tomaten, Tomatenpüree, Kräuterzweiglein und Reis dazugeben. 20 Minuten fertig garen.



5

Kräuterzweiglein entfernen. Minestrone mit Sbrinz servieren.

Thurgauer Sauerbraten mit Apfelwein



Fleisch am Stück war früher teurer als klein geschnittenes. Wenn also ein grosser Braten auf den Tisch kam, wusste die Familie: Heute ist Sonntag. Und wenn das Geld «nur» für Kuhfleisch reichte, wurde das von Natur aus eher zähe Fleisch in einer mit alkoholfreiem Apfelwein zubereiteten Beize mürber, zarter – und sonntagswürdig gemacht.



Thurgauer Sauerbraten mit Apfelwein



Vorbereitung

Beize: Rüebli schälen, in Stücke schneiden. Lauch in Stücke schneiden. Mit restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

—
Fleisch in die Beize legen, zugedeckt im Kühlschrank 5 Tage marinieren.

Fleisch aus der Beize nehmen, abtropfen lassen.

Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Für 4 Personen

Beize:

1 Rüebli

1 kleiner Lauchstängel

7,5 dl alkoholfreier

Apfelwein

2 Schalotten mit

Lorbeerblatt und

Gewürznelke besteckt

1 Knoblauchzehe

1 kg Rindfleisch für

Schmorbraten

Salz, Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

2 Saucenknochen

1 ½ EL Mehl

200 g Crème fraîche



1

Beize in eine Pfanne absieben. Abgeseiebtes Gemüse beiseite-
stellen.



2

Beize aufkochen. Entstehenden
Schaum mit einer Schaumkelle
entfernen. 5 dl Beize abmessen,
beiseitestellen.



3

Fleisch würzen. In einer Brat-
pfanne oder einem Brattopf
in Bratbutter oder Bratcrème
bei grosser Hitze rundum
anbraten. Saucenknochen
dazugeben, kurz mitbraten.



4

Fleisch und Knochen heraus-
nehmen. Bratfett in der Pfanne
mit Haushaltspapier wegtupfen.
Mehl in die Pfanne geben,
bei mittlerer Hitze dunkelbraun
rösten. Mit Beize unter Rühren
ablöschen.



5

Fleisch, Knochen und abge-
siebtes Gemüse beifügen.
Zugedeckt bei kleiner Hitze
2 Stunden schmoren.



6

Fleisch aus der Sauce nehmen,
zugedeckt beiseite stellen.
Knochen, Lorbeer und Gewürz-
nelken entfernen. Flüssigkeit
und Gemüse mit dem Stabmixer
pürieren. Crème fraîche beifügen,
unter Rühren kurz aufkochen.
Sauce abschmecken. Sauer-
braten tranchieren, mit der
Sauce anrichten.



Unterwaldner Ofeguck



Der Unterwaldner Ofeguck ist eine Variante zum Ofetori, das ohne Ei und viel Kocherei auskommt: Blieb Kartoffelstock übrig, konnte man ihn mit Fleischresten, Bauernschüblig oder Speck mischen, mit Käse bestreut ins Ofenrohr schieben – und sich nach getaner Arbeit im Stall oder auf dem Feld gleich ans Essen machen. Nach alter Sitte wird dazu «Ghürotnigs», süsser und vergorener Most zu gleichen Teilen gemischt, getrunken.



Unterwaldner Ofeguck

Vorbereitung

Form ausbuttern.

—
Kartoffeln schälen,
in gleichmässige Stücke
schneiden.

—
Speck in Stäbchen
schneiden.

Tipp

Das getrennte Eigelb in
die halbierten Eierschalen
zurückgeben und bis
zur Verwendung in die
Eierschachtel legen.

Für 4 Personen

**1 ovale oder
rechteckige Gratinform
von ca. 24 cm Länge
Butter für die Form**

**800 g mehlig kochende
Kartoffeln
125 g magerer Speck
1 dl Milch
2 EL Butter
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 Eiweiss
4 Eigelb (siehe Tipp)
Pfeffer aus der Mühle
75 g Sbrinz AOP,
gerieben**



1

Kartoffeln im Dampfkochtopf
5–8 Minuten weich garen.
In ein Salatsieb geben, Wasser
verdampfen lassen.



2

Kartoffeln durchs Passe-vite
in den Kochtopf passieren.



3

Milch, Butter und Eigelb mit
einer Kelle daruntermischen,
würzen.



4

Eiweiss steif schlagen, dazu-
geben und mit dem Teigschaber
sorgfältig darunterziehen.



5

Kartoffelmasse bergartig in
der Form verteilen. Mit Speck
spicken.



6

Mit einem abgespülten Esslöffel
4 Vertiefungen in die Kartoffel-
masse drücken. Je 1 Eigelb
hineingeben, mit Pfeffer würzen.
Sbrinz über den Ofeguck streuen.
Im unteren Teil des auf
200 °C vorgeheizten Ofens
20–30 Minuten überbacken.



Urner Äplermagrone



Was in beschwerlichen Fussmärschen auf die Alp getragen werden musste, sollte verständlicherweise möglichst leicht und zudem lange haltbar sein. So fanden die Teigwaren einst den Weg in die Alphütte. Und zusammen mit frisch gemolkener Milch, selbst gemachtem Käse und etwas Fantasie der Urner Äpler köchelten im Chessi über dem Feuer alsbald die ersten Äplermagrone.



Urner Äplermagrone

Vorbereitung

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden.

—
Käse reiben.

Tipps/Varianten

Zusätzlich 2–3 Kartoffeln beifügen: schälen, in Würfel schneiden und 5 Minuten vor den Magronen ins siedende Salzwasser geben.

—
Dazu passen Apfelschnitze oder Apfelmus.

Für 4 Personen

Butter für die Form

2–3 Zwiebeln

200 g Urner Bergkäse oder anderer rezepter Käse

500 g Magronen

2 EL Bratbutter oder Bratcrème

1,5 dl Voll- oder Halbrahm

1,5 dl Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss



1

Magronen in reichlich siedendem Salzwasser al dente kochen.



2

Magronen abgiessen und kurz kalt abspülen, abtropfen lassen.



3

Bratbutter oder Bratcrème in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln beifügen und bei mittlerer Hitze goldgelb braten, ab und zu wenden. Beiseitestellen.



4

Rahm und Milch in der Magronen-Pfanne aufkochen. Die Hälfte des Käses dazugeben, gut umrühren und würzen.



5

Magronen in eine ausgebutterte ofenfeste Form geben. Die Hälfte des restlichen Käses daruntertermischen.



6

Käsesauce über die Magronen giessen. Restlichen Käse darauf verteilen. Zwiebeln darüber geben. In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten erwärmen, bis der Käse schmilzt.



Papet vaudois



In einer Region, die eine solche Vielfalt an landwirtschaftlichen Erzeugnissen hervorbringt wie das Pays de Vaud, haben währschafte Spezialitäten Tradition. So der Papet vaudois, ein Laucheintopf mit Rauchwurst. Letztere ermöglichte es, noch zu Zeiten ohne Kühlschrank, Fleisch zu konservieren. Die besten der Waadtländer «Charcuterie» heissen: Saucisson vaudois (dicker als die Saucisse), Saucisse aux choux (mit Kabis) und Boutefas (doppelt so gross wie der Saucisson).

Papet vaudois

Vorbereitung

Lauch waschen, schräg
in 3 cm lange Stücke
schneiden.

—
Zwiebel schälen,
fein hacken.

—
Kartoffeln schälen, in
Stücke schneiden.

—
Die Würstenden mit je
1 Zahnstocher durch-
stechen (drinlassen), damit
die Würste beim Garen
nicht platzen und der Saft
beim Aufschneiden nicht
herausspritzt.

Für 4 Personen

Zahnstocher

800 g Lauchstängel

1 Zwiebel

**400 g vorwiegend fest-
kochende Kartoffeln**

1 Saucisse aux choux

1 Saucisson vaudois oder

2 Saucisses vaudoises

Butter zum Dämpfen

1 dl Fleischbouillon

1 dl Rahm



1

Butter in einer grossen Pfanne
schmelzen lassen. Zwiebeln
beifügen, andämpfen.



2

Lauch dazugeben, bei kleiner
bis mittlerer Hitze 5 Minuten
andämpfen.



3

Mit Bouillon ablöschen.



4

Kartoffeln beifügen.
Zugedeckt bei kleiner Hitze
10 Minuten köcheln.
Rahm dazugießen.



5

Würste auf das Gemüse legen.
Zugedeckt bei kleiner Hitze
20–25 Minuten ziehen lassen.



6

Würste herausnehmen und
Zahnstocher entfernen,
mit einem scharfen Messer
schräg in 1,5 cm dicke Tranchen
schneiden. Gemüse auf einer
vorgewärmten Platte anrichten,
Wursttranchen darauflegen.

Walliser Aprikosenflan



Glaubt man dem Volksmund, hat Gabriel Luisier, ein französischer Emigrant, 1838 den ersten Aprikosenkern in Walliser Boden vergraben. Im mediterranen milden Klima gedieh daraus jedenfalls ein Bäumchen und inzwischen gibt es gegen eine halbe Million davon. Die Walliser Aprikosen sind eher klein, mit roten Backen und, wenn am Baum ausgereift, unvergleichlich güt.



Walliser Aprikosenflan

Vorbereitung
Gratinform ausbuttern.

—
Aprikosen halbieren,
entsteinen.

**Für 1 ovale Gratinform
von ca. 24 cm Länge
oder 1 runde Gratinform
von 22 cm Ø**

**Butter für die Form
1 Ofenform (etwas grösser
als die Gratinform)
1 Küchentuch oder Lappen**

**750 g reife Aprikosen
2 EL Zucker**

**Guss:
3 Eier
3 dl Halbrahm
1 Prise Salz
60 g Zucker
½ Päckchen Vanillezucker**

**Puderzucker zum
Bestäuben**



1
Aprikosen mit der Rundung
nach oben in 2 Lagen in
die Gratinform legen, dabei
jede Lage mit 1 EL Zucker
bestreuen.



2
Für den Guss Eier, Rahm, Salz,
Zucker und Vanillezucker
mit dem Schwingbesen gut
verrühren.



3
Guss über die Aprikosen
giessen.



4
Küchentuch oder Lappen in die
Ofenform legen, Gratinform
daraufstellen. Siedend heisses
Wasser bis zur halben Höhe
der Gratinform in die Ofenform
giessen. Im unteren Teil des
auf 180 °C vorgeheizten Ofens
25–35 Minuten garen
(= pochieren). Die Crème soll fest,
aber nicht trocken werden.



5
Aprikosenflan mit Puderzucker
bestäuben. Warm oder kalt
servieren.



Zuger Chabisbünteli



Zugs bodenständige Gerichte, wie das Chabisbünteli eines ist, waren vermutlich schon zur Zeit der Schlacht am Morgarten bekannt. Zum Chabisbünteli wird heute gern Kartoffelstock serviert. Und zum Dessert – man kann es ahnen: ein Stück Zuger Kirschtorte.



Zuger Chabisbünteli

Vorbereitung

Vom Kabis den Strunk wegschneiden, 8–12 Blätter ablösen. Das Kabisinnere für einen Salat verwenden.

—
Füllung: Zwiebel schälen, hacken. Weggli zerzupfen und mit 1,5 dl warmem Wasser übergiessen, 10 Minuten einweichen. Weggli ausdrücken, mit einer Gabel zerdrücken. Kräuter hacken.
—
2,5 dl Wasser aufkochen, Bratensauce darin auflösen.

Für 4 Personen

Küchenschnur

1 grosser Weisskabis,
ca. 1,5–2 kg

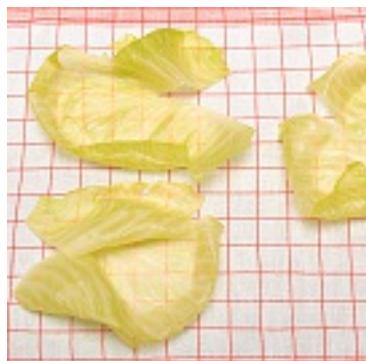
Füllung:

1 Zwiebel
1 Weggli
½ Bund Petersilie
1 kleines Zweiglein Rosmarin
250 g gehacktes Rindfleisch
Bratbutter oder Bratcrème
1 EL Tomatenpüree
0,5 dl Fleischbouillon
Salz, Pfeffer
2 TL Bratensauce aus der Tube



1

Kabisblätter in reichlich siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten köcheln.



2

Kabisblätter herausnehmen, abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch auslegen.



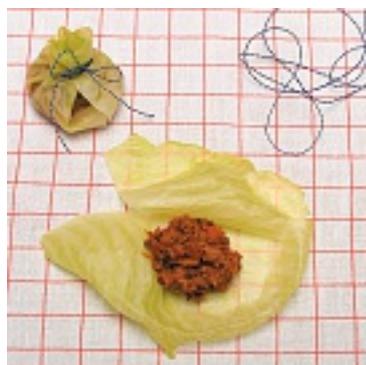
3

Für die Füllung Fleisch in Bratbutter oder Bratcrème bei grosser Hitze anbraten, ab und zu wenden. Hitze reduzieren.



4

Zwiebeln beifügen, dämpfen. Tomatenpüree, Weggli und Kräuter dazugeben, kurz dünsten. Mit Bouillon ablöschen, würzen. Pfanne von der Platte nehmen.



5

Je 2–3 EL Füllung in die Mitte der Kabisblätter geben. Zu Bünteli formen, mit Küchenschnur zubinden.



6

Chabisbünteli in eine weite Pfanne stellen. Bratensauce dazugiessen, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten schmoren.

Zürcher Geschnätzletes



Die Zürcher Küche ist städtisch-herrschaftlich und ländlich-bäuerlich zugleich. Typisch sind die vielen anspruchsvollen Fleischgerichte wie der Zürcher Ratsherrentopf und das Züri-Gschnätzlete. Beides Speisen, die den Küchen der Zünfte zu verdanken sind. Geteilter Meinung ist man, ob dem «echten» Gschnätzlete noch ein Drittel bis ein Viertel Kalbsniere beigefügt werden muss oder nicht.

Zürcher Geschnetzeltes

Vorbereitung

Schalotten schälen,
fein hacken.

—
Champignons putzen,
in Scheibchen schneiden.

—
Petersilie fein hacken.

—
Ofen auf 75 °C vorheizen.

Eine Platte darin
vorwärmen.

Für 4 Personen

2 Schalotten

200 g Champignons

½ Bund Petersilie

Bratbutter oder Bratcrème

600 g Kalbfleisch,

z.B. falsches Filet oder

Unterspälte, von der

Metzgerei in kleine, dünne

Scheiben geschnitten

Salz, Pfeffer

1 EL Mehl

2 dl Fleischbouillon

1,5 dl Vollrahm



1

Bratbutter oder Bratcrème in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionweise beifügen, bei grosser Hitze kurz anbraten, ab und zu wenden.



2

Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf die vorgewärmte Platte geben und würzen. Im Ofen warm stellen.



3

Hitze reduzieren. Wenig Bratbutter oder Bratcrème in die Bratpfanne geben. Schalotten beifügen, bei mittlerer Hitze kurz andämpfen. Champignons dazugeben, dämpfen.



4

Mehl darüberstreuen, kurz rösten.



5

Mit Bouillon ablöschen, zur Hälfte einkochen. Rahm dazugiessen, leicht einköcheln.



6

Fleisch in die Sauce geben und abschmecken, nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen.

Impressum

1. Auflage: August 2003

9. Auflage: Dezember 2014

© Copyright by

Schweizer Milchproduzenten SMP,
Swissmilk, Bern

Projektleitung

Ursi Lauper, Swissmilk, Bern

Rezepte

Silvia Erne-Bryner, Erlinsbach

Fotos

Michael Wissing, Waldkirch (D)

Gestaltungskonzept,

Realisation und Satz

P'INC. AG, Langenthal

Textkonzept und Text

Pia Messerli, Bern

Lithos

Denz Lith-Art AG, Bern

Druck

Merkur Druck AG, Langenthal

146307D

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

