

Rezepte der Rottenköchinnen der SBB.



Wir danken für die wertvolle Unterstützung.

EFSA

Soudage de rails – Schienenschweissen
1610 Châtillens

Furrer+Frey®

baut Fahrleitungen

CH-3000 Bern 6



J. Müller AG

MÜLLER

GLEISBAU AG



kaufmann

www.kago.com

metall + electric



KREBS
Gleisbau
AG

Kummler+Matter



sersa

Team

ARGE Vanoli "Matro"

C.VanoliAG

Bauunternehmung
6405 Immensee



Gleis- & Tiefbau 4800 Zofingen

Vanoli
Carlo Vanoli AG
Thalwil

MECH. GELEISEBAU

VANOMAG

SCHEUCHZER

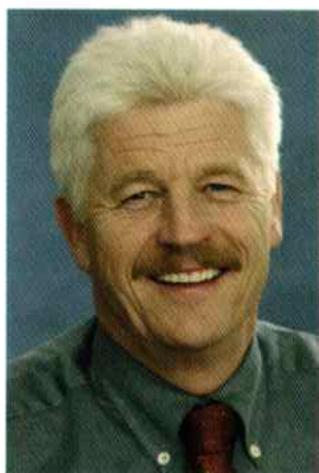
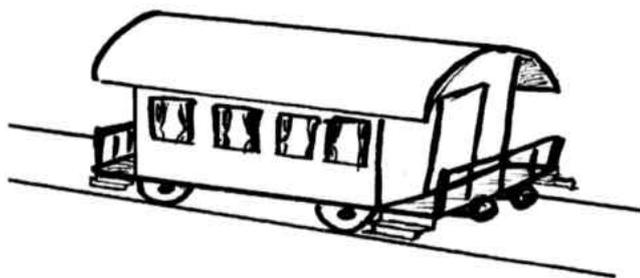
MAXMÜLLER
HÖRGEN



seit
1937

◀◀ Ein währschaftes Kochbuch ▶▶

◀◀ Ein währschaftes Kochbuch ▶▶



Benedikt Weibel

Vorsitzender der Geschäftsleitung SBB

Der Chef einer Eisenbahn erhält von vielen Seiten immer wieder gute und wertvolle Tipps. Und er ist gut beraten, diese Ratschläge ernst zu nehmen und genau hinzuhören, was etwa Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter berichten. Von meiner Mutter habe ich als SBB-Chef nur einmal einen Rat erhalten für meine SBB-Tätigkeit. Es war ein guter Rat, und ich freue mich, dass ich ihn damals befolgte.

Es war vor ein paar Jahren, und wir diskutierten darüber, ob die SBB überhaupt noch Rottenküchen brauche. Als meine Mutter von den Plänen hörte, sprach sie mir dann ins Gewissen. «Jetzt willst Du nicht auch noch die Rottenköchinnen abschaffen?!» Der mütterliche Tadel blieb nicht ungehört, und so beschlossen wir dann, weiterhin Rottenküchen zu betreiben.

Heute bin ich überaus froh über diesen Entscheid und stelle fest: Die Rottenküchen und

ihre Köchinnen gehören zur SBB und sind wichtig für unser Unternehmen. Nicht nur, weil die Köchinnen gut und wärschaft kochen, sondern auch, weil diese Frauen für viele Mitarbeiter immer ein offenes Ohr haben und ihnen oft mit gutem Rat beiseite stehen. Der Eisenbahn fehlte etwas, würde es die Rottenköchinnen nicht geben.

Irgend einmal später berichtete ich an einer SBB-internen Veranstaltung von der damaligen mütterlichen Intervention, und die Geschichte kam darauf auch den Rottenköchinnen zu Ohren. Ich mag mich noch gut erinnern an den prächtigen Blumenstrauss, den meine Mutter dann erhielt.

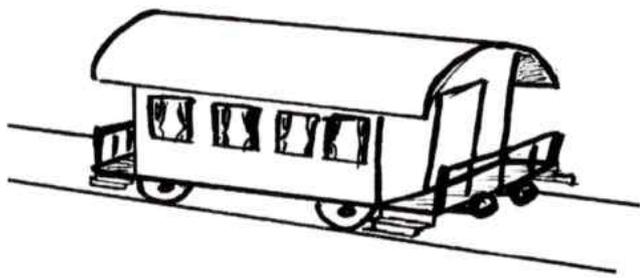
Seither werde ich immer mal wieder von einer Rottenköchin mit einem Kuchen verwöhnt – zu meiner Freude und zur Freude meiner engsten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Und so bin ich denn befugt, selber auch einen Tipp abzugeben: Ich lege Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dieses Kochbuch ans Herz. Versuchen Sie das eine und andere Rezept das unsere Rottenköchinnen Ihnen hier präsentieren. Es lohnt sich, denn diese Frauen können kochen.

Benedikt Weibel

B. Weibel



Geschichte der Rottenküche

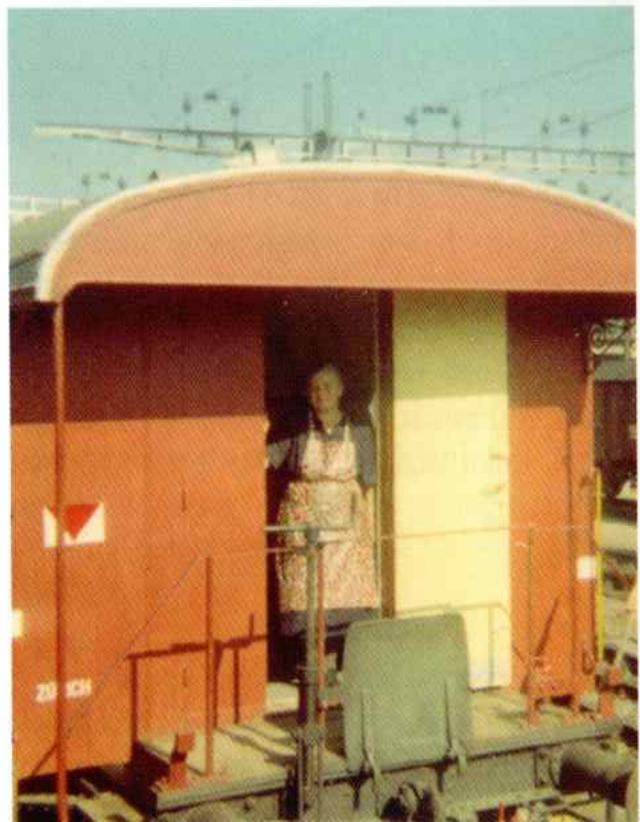
Die Urmütter der Eisenbahn

Zugegeben, der Versuch, die bewegte Geschichte der Rottenköchinnen nachzuzeichnen, gestaltete sich schwierig. Zwar hat jede und jeder der Angefragten irgendeine Anekdote in Zusammenhang mit diesen «mobilen Kantinen» auf Lager, doch eine zuverlässige Chronik lässt sich weder bei der SBB selbst noch bei SBB Historic oder dem Schweizerischen Eisenbahnverband finden. Diese Erfahrung machte übrigens auch die BLS Lötschbergbahn, als sie im Jahr 2001 die Leserinnen und Leser in ihrer Mitarbeiterzeitung «panorama» aufrief, der Redaktion doch Informationen zur Geschichte dieser «Urmütter der Eisenbahn» zukommen zu lassen.

Wegen dieses Datenmangels ist auch kaum zu rekonstruieren, wann und aus welchen Gründen die Rottenküchen bei der SBB aus der Taufe gehoben wurden – je nach Informationsquelle reichen die Gründe von der Alkoholprävention über die verminderte Krankheitsanfälligkeit bis hin zur Lebensmittelrationierung nach dem 1. Weltkrieg.

Das älteste auffindbare Dokument zu den Rottenküchen – es stammt aus dem Jahr 1922 – beschäftigt sich denn auch mit der Lebensmittelrationierung und dem damit verbundenen 30-Rappen-Beitrag des Unternehmens SBB «pro Mann und Mahlzeit für die Regiekü-

chen der Bahndienstmitarbeiter.» Seit Oktober 1918 wurde diese Subventionierung ausgeschüttet, um «die Frequenz der Regieküchen zu heben und die durch die Teuerung und ganz besonders durch die Lebensmittelrationierung erschwerte Ernährung der Arbeiter zu erleichtern.» Mit diesem Schreiben wurde dem Schweizerischen Eisenbahnverband hochachtend mitgeteilt, die erwähnten Gründe seien nicht mehr gegeben und vom 30-Rappen-Beitrag pro Arbeiter werde abgesehen.



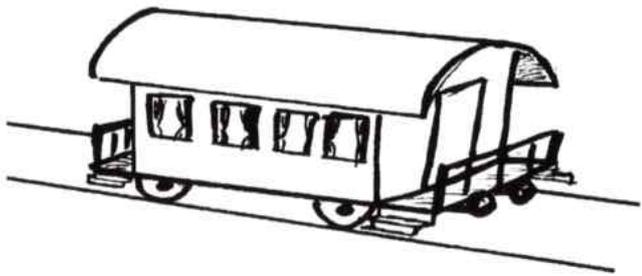


28 Jahre später schrieb der Bahningenieur VI aus Bern, ein Herr namens Giddey, an die Bauabteilung I in Lausanne, sie möge doch den Streckenvorarbeiterbezirken 5 und 6 ebenfalls eine Rottenküche zuteilen. Mit Akribie listete er auf, wie sich im ersten Halbjahr 1950 die Zahl der krankheitsbedingten Abwesenheitstage bei Arbeiterrotten mit oder ohne Rottenküchen unterschiedlich entwickelten: «Immerhin ist es bemerkenswert einmal festgestellt zu haben, dass in denjenigen Fällen, wo Rottenküchen geführt werden, die Abwesenheitstage des Rottenpersonals infolge Krankheit bedeutend geringer sind.» In Bezirken ohne Rottenküchen

wies er durchschnittlich 280 Abwesenheitstage aus, in jenen mit einer Rottenküche waren es lediglich deren 46.

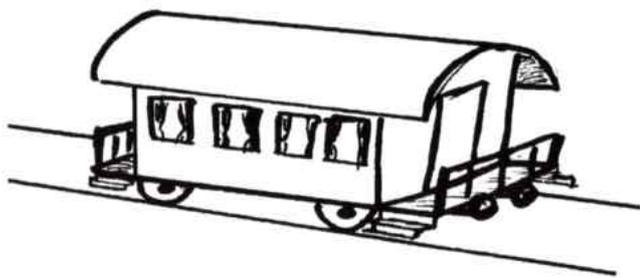
In den folgenden Jahrzehnten gehörten die Rottenküchen zur Eisenbahn wie die Lokomotiven, Wagen oder Stellwerke. Nichts schien die gastronomische Idylle an den Gleisen stören zu können. In Zeiten knapper Finanzen und im Rahmen der Unternehmensreform gegen Ende der 1990er-Jahre wurden die Rottenküchen jedoch kritisch hinterfragt. Der «Alarm», den der Arbeiterpersonalverband Ende Januar 1998 auslöste, hatte den Aufmarsch von ein paar Rottenköchinnen vor der SBB-Generaldirektion in Bern zur Folge. Sie überreichten dem damaligen Generaldirektor Pierre-Alain Urech 117 Briefe mit gegen 800 Unterschriften, um ihn für den Fortbestand der Rottenküchen gewinnen zu können.

Diese Identifikation und der Einsatz der Rottenköchinnen wurde belohnt. An der Rottenköchinnentagung von 1999 konnte das Rottenköchinnenlied wieder mit voller Inbrunst angestimmt werden. Die Zukunft schien gesichert. Das ist bis heute auch so geblieben. Bei den beiden Geschäftseinheiten «Baumanagement» und «Verfügbarkeit und Sicherheit» kümmern sich heute schweizweit 68 Rottenköchinnen um das leibliche Wohl ihrer hungrigen Gäste. In der Deutschschweiz sind es deren 43, in der Romandie 18 und im Tessin sieben.



■ Zeichenerklärung

gem.....	gemahlen
Ms	Messerspitze
EL	Esstlöffel
TL	Teelöffel
l	Liter
dl	Deziliter
g	Gramm
kg	Kilogramm
Stk	Stück
Pr	Prise



- Kürbiscrèmesuppe
- Nüsslisalat mit Speck
- Felchenfilet auf gemahlene Haselnüssen
- Salzkartoffeln
- Warm-kaltes Dessert

Kürbiscrèmesuppe

Zutaten	für 4 Personen
Kürbis	600 g
Zwiebel	1 Stk
Butter	20 g
Knoblauch	2 Zehen
Curry	1 EL
Bouillon	1 l
Rahm	1 dl
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Kürbis schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Kürbiswürfel hinzugeben. Mit 1 l Bouillon ablöschen. 45 Minuten köcheln lassen. Curry, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles vermischen. Vor dem Servieren mit Rahm verfeinern.

Salatsauce (Grundrezept)

Zutaten	
Essig	2 EL
Sonnenblumenöl oder Olivenöl	4 EL
Senf	2 EL
Salz, Pfeffer, Salatgewürz	

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Nüsslisalat mit Speck

Zutaten	für 4 Personen
Nüsslisalat	500 g
Speckwürfeli	100 g
Zwiebeln	50 g
Salatsauce (Grundrezept Seite 8)	8 EL

Zubereitung

Nüsslisalat waschen, mit der Sauce vermischen, Zwiebeln fein schneiden und mit den Speckwürfeli anbraten. Über dem Salat verteilen, je nach Geschmack etwas Peterli, Schnittlauch darüber verteilen.

Felchenfilet auf gemahlene Haselnüssen

Zutaten	für 4 Personen
Felchenfilets	600 g
Salz, Pfeffer	
Haselnüsse gemahlen	200 g
Butter	1 EL
Zitrone	1 Stk

Zubereitung

Filets salzen und pfeffern und mit den gemahlene Haselnüssen panieren. Butter zerlassen und Filets darin braten. Mit Zitronenviertel garnieren.

Salzkartoffeln

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	800 g
Wasser	
Salz	
Butter	2 EL
Peterli oder Schnittlauch	2 EL

Zubereitung

Kartoffeln schälen, die grossen halbieren oder vierteln, in Salzwasser geben, wobei das Wasser höchstens einen Viertel des mit Kartoffeln gefüllten Topfs erreichen darf. Wasser abgiesen. Einige Minuten vor dem Servieren Deckel abnehmen, damit die Kartoffeln abtrocknen. Nach Belieben mit Butter und Schnittlauch oder Peterli abschmecken.

Warm-kaltes Dessert

Zutaten	für 4 Personen
Saisonfrüchte oder Beeren	500 g
Vanilleeis	300 g
Rahm	5 dl

Zubereitung

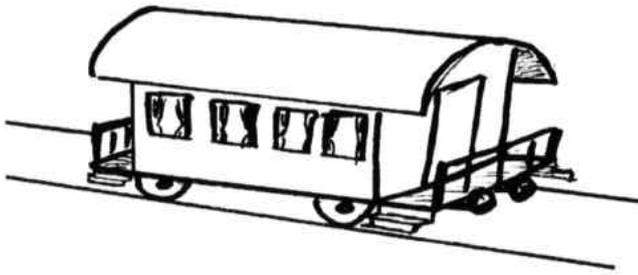
Früchte in etwas Zuckerwasser erhitzen, Garzeit ca. 10 Minuten. In Coupe-Glas 1 Kugel Vanilleeis anrichten. Heisse Früchte hinzugeben. Mit geschlagenem Rahm garnieren.

Zuckerwasser

Wasser	2 dl
Zucker	250 g
Vanilleschote	1 Stk

Zubereitung

Wasser mit allen Zutaten 30 Minuten kochen lassen, Vanilleschote entfernen und den Sirup erkalten lassen.



- *Gemüsesuppe*
- *Kalbsbrustschnitte*
- *Kartoffelstock*
- *Karotten «Vichy»*
- *Saisonfrüchte*

Gemüsesuppe

Zutaten	für 4 Personen
Karotten	400 g
Lauch	150 g
Sellerie	150 g
Kartoffeln	250 g
Bouillon	1 l

Zubereitung

Gemüse schälen. In Stäbchen schneiden. 25 – 30 Minuten in 1 l Bouillon auf kleiner Flamme garen lassen.

Serviervorschlag

Mit geriebenem Käse servieren

Kalbsbrustschnitte

Zutaten	für 4 Personen
Kalbsbrustschnitten	4 Stk à 200g
Mehl	3 EL
Zwiebel	1 Stk
Peterli	1 Bd
Pilze	200 g
Bratensauce	2 dl
Crème fraîche	1 dl
Fleischgewürz	
Rinderbouillon	1 dl
Öl	2 EL

Zubereitung

Fleisch würzen und im Mehl wenden. Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Peterli hacken und Pilze waschen und schneiden. Fleisch beidseitig im Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Pilze in die Pfanne geben und im Bratensatz andünsten, mit Bratensauce und Bouillon ablöschen. Fleisch beigegeben und 50 Minuten zugedeckt auf kleiner Stufe schmoren. Crème fraîche darunter rühren und nochmals 10 Minuten weiter schmoren. Vor dem Servieren den Peterli darüber streuen.

Kartoffelstock

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	1,2 kg
Salz, Muskatnuss	
Halbrahm oder Milch	1,5 – 2 dl
Butter	20 g

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abgießen und pürieren. Vorgewärmte Milch oder Halbrahm mit den Kartoffeln vermischen. Butter, und nach Bedarf etwas geriebene Muskatnuss dazugeben.

Karotten «Vichy»

Zutaten

Karotten	600 g
Butter	50 g
Salz, Pfeffer	
Peterli	1 Bd
Rohzucker	1 EL
Wasser	0,5 dl

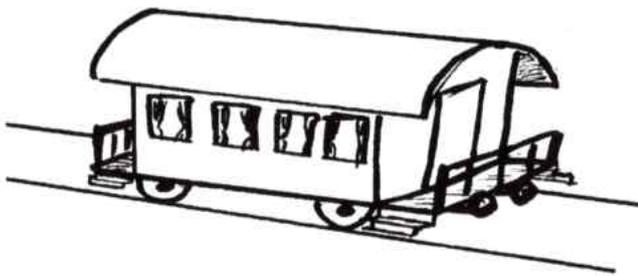
für 4 Personen

Zubereitung

Karotten schälen, waschen und mit saugfähigem Papier abtrocknen. Anschliessend in Rädchen schneiden, in eine Salatschüssel geben und mit dem Rohzucker mischen. Danach Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und Karotten 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Häufig umrühren, damit nichts anbrennt. Nun Hitze reduzieren, salzen, pfeffern und mit Wasser ablöschen. Ca. 10 Minuten leise köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit gehacktem Peterli garnieren und servieren.

Saisonfrüchte

Schale mit verschiedenen Früchten je nach Saison servieren.



- Nudelsuppe
- «Papet Vaudois»
- Knuspriger Bratapfel

Nudelsuppe

Zutaten	für 4 Personen
Suppennudeln	60 g
Peterli	1 Bd
Rinderbouillon	1 l

Zubereitung

Rinderbouillon zum Kochen bringen und Suppennudeln hinzufügen. Gelegentlich umrühren. 15 Minuten köcheln lassen. Mit gehacktem Peterli servieren.

«Papet Vaudois»

Zutaten	für 4 Personen
Öl	2 EL
grüner Lauch	1,2 kg
Kartoffeln	800 gr
Wasser	50 cl
Würste «saucisses aux choux»	4
Butter	50 g
Mehl	2 EL

Zubereitung

In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen, den Lauch waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden, in der Pfanne schmoren, würzen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, zu Beginn der Kochzeit samt wenig Wasser dem Lauch begeben. Bei kleinem Feuer 60 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Butter begeben und umrühren.

«Saucisses aux choux»

Die Würste einstecken, in einer Pfanne während 20 Minuten in heissem Wasser sieden.

Variante

Man kann die Würste auch auf dem Lauch mitkochen.

Knuspriger Bratapfel

Zutaten

für 4 Personen

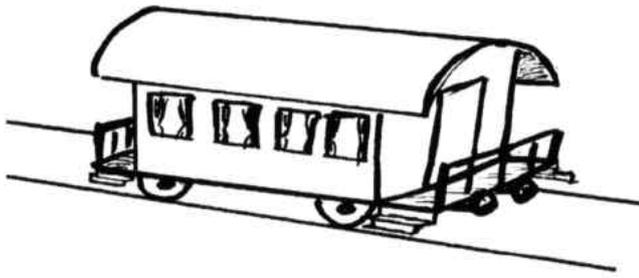
Äpfel	4 Stk
Zitrone	1 Stk
Butter	70 g
Puderzucker	150 g
Mandelsplitter	40 g
Vanilleeis	4 Kugeln

Zubereitung

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in runde Scheiben von 1 cm Dicke schneiden. Apfelscheiben auf einem Teller anordnen und jeweils mit etwas Zitronensaft beträufeln. Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen und nach und nach die Apfelscheiben hineingeben. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, dabei wenden. Äpfel auf 4 Schälchen verteilen und kaltstellen.

Pfanne waschen und trocknen. Zucker hineingeben und mit ausreichend Wasser bedecken. Bei starker Hitze ohne Umrühren zum Kochen bringen, bis sich der Caramel goldgelb zu färben beginnt. Mandelsplitter hinzugeben und schnell vermischen. Wenn der Caramel goldbraun ist, sofort über die Äpfel giessen und an einem kalten Ort (nicht im Kühlschrank!) hart werden lassen.

Mit 1 Kugel Vanilleeis anrichten.



- *Brotsuppe*
- *Rüebli Salat*
- *Fisch mit Reis*
- *Frischer Fruchtsalat*

Brotsuppe

Zutaten	für 4 Personen
altbackenes Brot	150 g
weiche Butter	20 g
Peterli	1 Bd
Gemüsebouillon	1 l
Eigelb	1 Stk
Rahm	1 dl

Zubereitung

Bouillon zum Kochen bringen und das kleingeschnittene Brot hinzufügen. 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Butter und Eigelb mit Rahm und gehacktem Peterli schaumig schlagen und hinzugeben, kurz nachdem die Suppe vom Feuer genommen wird. Sofort servieren.

Rüebli Salat

Zutaten	für 4 Personen
Salatsauce /Orangensaft	4 EL
Weissweinessig	2 EL
Öl	3 EL
Zucker	1 Pr
Salz, Pfeffer, Streuwürze	
Rüebli	500 g

Zubereitung

Geraspelte Rüebli mit der Salatsauce vermischen.

Fisch mit Reis

Zutaten	für 4 Personen
Reis	200 g
Fischfilets	600 g
Öl, Butter	je 1 EL
Zitrone	1 Stk
Mehl	2 EL
Sauerrahm	3,5 dl
Curry	3 TL
Salz	
Mandeln	40 g

Zubereitung

In einer Pfanne den Reis kochen. Abschütten. Fisch mit Zitrone beträufeln, salzen. Mehl und 1 Teelöffel Curry in einem Teller mischen und den Fisch darin panieren. Fisch im Öl und Butter goldbraun braten.

Rahm, 2 Teelöffel Curry, Zitronensaft und Salz in einer tiefen Schüssel mischen, gekochten Reis dazugeben und die Hälfte des Reises in eine Gratinform füllen, die Fischfilets darauf verteilen und mit dem restlichen Reis bedecken. Mandeln darüber verteilen und 20 Minuten in der Mitte des Ofens bei 220 °C überbacken.

Frischer Fruchtsalat

Zutaten	für 4 Personen
Orange	1 Stk
Apfel	1 Stk
Birne	1 Stk
Kiwi	2 Stk
Bananen	2 Stk
Zitrone	1 Stk

Zubereitung

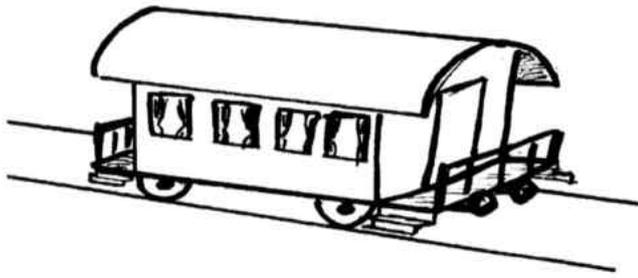
Obst in kleine Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben. 2 dl Zuckerwasser und 1 Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Zuckerwasser

Wasser	2 dl
Zucker	250 g
Vanilleschote	1 Stk

Zubereitung

Wasser mit allen Zutaten 30 Minuten kochen lassen, Vanilleschote entfernen und den Sirup erkalten lassen.



- *Frühlingssalat*
- *Kalbsbraten aus der Pfanne*
- *Kartoffel-Karotten-Topf*
- *Erdbeermousse*

Frühlingssalat

Zutaten	für 4 Personen
Salatsauce (Grundrezept Seite 8)	8 EL
kleiner Apfel	100 g
kleine Sellerieknolle	150 g
Kopfsalat	1 Stk
Tomaten	2 Stk
Radieschen	2 Stk
Kerbel	1 Bd

Zubereitung

Apfel, Sellerie und Tomaten in Scheiben schneiden, mit der Salatsauce nach Grundrezept vermischen und mit den in dünne Streifen geschnittenen Radieschen und dem geschnittenen Kerbel garnieren.

Kalbsbraten aus der Pfanne

Zutaten	für 4 Personen
Kalbsbraten	1,2 kg
Wasser	1,5 dl
Öl	1 EL
Salz	1 TL
Zwiebel	1 Stk
Rüebli	200 g

Zubereitung

Öl in einer Kasserolle erhitzen. Kalbsbraten knusprig anbraten, goldbraun werden lassen und entfetten. Mit 1,5 dl Wasser beträufeln und salzen. Geschnittene Zwiebel und Rüebli hinzugeben. Zudecken und 60 Minuten langsam garen lassen. Evtl. etwas Wasser nachgiessen. Fleisch tranchieren, auf einem vorgewärmten Teller anrichten, Saft um das Fleisch herum giessen.

Kartoffel-Karotten-Topf

Zutaten	für 4 Personen
Wasser	1,5 l
Kartoffeln	800 g
Karotten	800 g
Salz	1 TL

Zubereitung

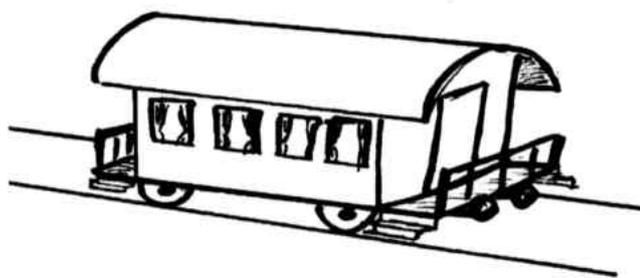
Salzwasser zum Sieden bringen. In Stäbchen geschnittene Karotten hineingeben, 10 Minuten langsam garen lassen. In Würfeli geschnittene Kartoffeln hinzufügen, 20 Minuten garen lassen.

Erdbeermousse

Zutaten	für 4 Personen
Erdbeeren	1,5 kg
Zucker	3 EL
Rahm	5 dl
Zitrone	1 Stk

Zubereitung

Erdbeeren waschen und putzen, zusammen mit dem Zitronensaft in den Mixer geben, Zucker hinzugeben. Rahm steif schlagen, alles in einer Schüssel vorsichtig mischen, kühl servieren.



■ *Vitello tonnato*

■ *Birnenspalten*

Vitello Tonnato

Zutaten	für 4 Personen
mageres Kalbfleisch	500 g
entfettete Rindsbouillon	1 dl

Zubereitung

Fleisch 40 Minuten lang in der siedenden Bouillon pochieren. Abkühlen lassen.

Sauce

Quark	200 g
Eigelb	1 Stk
Senf	1 EL
Thunfisch	200 g aus der Dose
Sardellenfilets	1 Dose
Fleischfond	1 dl
Salz, Pfeffer	

Beilage

Kapern	3 EL
Cornichons	4 Stk
Tomaten	1 Stk
Zwiebel	1 Stk

Zubereitung

Quark, Ei und Senf vermischen, Thunfisch und Sardellen zerpfücken und pürieren. Unter den Quark heben, würzen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und mit Sauce übergießen. Mit Kapern, Cornichons, Zwiebel und geviertelten Tomaten belegen. Dazu passen Ofenfrites (tiefgekühlt).

Birnenspalten

Zutaten	für 4 Personen
Birnen	1 kg
Zucker	4 EL
Zitrone	1 Stk
Wasser	3 dl
Zimtstange	1 Stk

Zubereitung

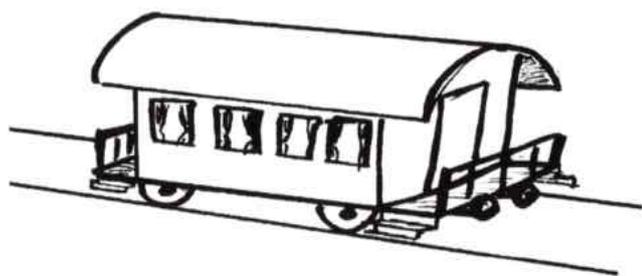
Wasser, Zucker und Zimtstange 5 Minuten kochen.

Birnen schälen und in Längsrichtung vierteln (ca. 4 – 6 cm breit), mit Zitrone beträufeln und im Zuckerwasser kochen. Die Birnen dürfen nicht zerfallen, anrichten.

Variante

Mit einer Kugel Vanilleeis servieren.





- Geröstete Griessuppe
- Gemischter Salat
- Rollschinkli vom Bein
- Gratin «Anny de Morges»
- Vanillecrème

Geröstete Griessuppe

Zutaten	für 4 Personen
Öl	2 EL
Gries	60 g
Gemüsebouillon	1 l
Peterli	1 Bd

Zubereitung

Öl in einer Kasserolle erhitzen, Gries hinzugeben und anbräunen. Bouillon auf einmal hinzugeben, 30 Minuten lang bei schwacher Hitze kochen. Mit gehacktem Peterli garnieren.

Gemischter Salat

Zutaten	für 4 Personen
Salatsauce (Grundrezept Seite 8)	8 EL
Kopfsalat	1 Stk
Tomaten	200 g
Peterli	2 EL
Mais	200 g

Zubereitung

Tomaten waschen. Kopfsalat rüsten und grosse Blätter zerkleinern. Salatsauce zubereiten. Die gut abgetropften Salatblätter und Maiskörner und die in Scheiben geschnittenen Tomaten hinzufügen. Mit Peterli garnieren.

Rollschinkli vom Bein

Zutaten	für 4 Personen
Rollschinkli vom Bein	1 kg
Zwiebel	1 Stk
Gewürznelke	1 Stk

Zubereitung

Schinken und die mit der Gewürznelke gespickte Zwiebel eine gute Stunde im Wasser garen lassen. Tranchieren und evtl. mit Senf servieren.

Gratin «Anny de Morges»

Zutaten	für 4 Personen
Schalotten	200 g
Kartoffeln	1 kg
Greizerkäse	100 g
Weisswein	1 dl
Wasser	2 dl
Rahm	1 dl

Zubereitung

Schalotten hacken und anbraten. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Form ausbutteren. Schichtweise Schalotten, Kartoffeln und Käse einlegen.

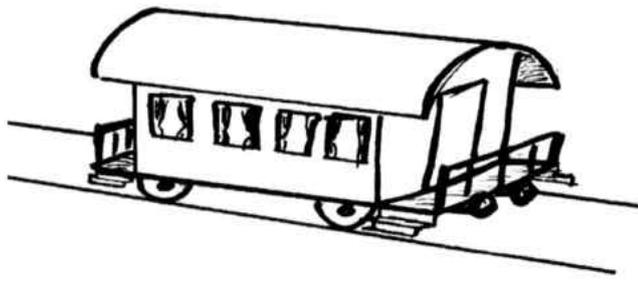
Wein und Wasser mischen. Salzen und pfeffern. Flüssigkeit über den Gratin giessen. Ca. 90 Minuten bei 180 °C backen. Mit Alufolie abdecken. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit Rahm übergiessen und einige Minuten überbacken.

Vanillecrème

Zutaten	für 4 Personen
Milch	6 dl
Vanillestange	1 Stk
Zucker	75 g
Maizena	1 EL
Eier	3 Stk

Zubereitung

Milch und Vanillestange aufkochen. In einer Schüssel Zucker, Maizena und ganze Eier schlagen. Heisse Milch zur Mischung hinzugeben. Zurück in die Kasserolle geben und einige Minuten unter dem Siedepunkt halten, anschliessend abkühlen lassen.



- *Tomatencrèmesuppe*
- *Gigotsteak mit Paprikaschoten*
- *Kartoffeln nach Bäckerinnenart*
- *Grüne Bohnen*
- *Äpfel nach Hausfrauenart*

Tomatencrèmesuppe

Zutaten	für 4 Personen
Öl	2 EL
Mehl	40 g
Tomatenpüree	kl. Büchse
Rindsbouillon	1 l
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Mehl und Tomatenpüree anschwitzen, salzen und pfeffern. Bouillon beifügen und 20 Minuten köcheln lassen.

Tipp

Zum Servieren mit einer Schlagrahmrosette garnieren.

Gigotsteak mit Paprikaschoten

Zutaten	für 4 Personen
Steak aus der Lammkeule	4 x 150 g
Öl	2 EL
Zwiebel	1 Stk
«5-China-Gewürze» (Mischung)	1 gestrichenen TL
Paprikaschoten	150 g
Rindsbouillon	3 dl
Peterli	2 EL
Rahm	1 dl
Senf	1 TL
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Die «5-China-Gewürze», Salz, Pfeffer und Senf vermischen. Die Steaks mit der Mischung bepinseln und zwei Minuten auf jeder Seite im stark erhitzten Öl scharf anbraten. Zwiebel fein hacken, Paprikaschoten in grobe Streifen schneiden zum Fleisch hinzugeben, kurz anschwitzen. Mit Rindsbouillon auffüllen und ca. 45 – 50 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Die Sauce mit dem Rahm verfeinern und mit dem gehackten Peterli servieren.

Kartoffeln nach Bäckerinnenart

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	1 kg
Öl	3 EL
Zwiebeln	150 – 200 g
Salz	1 TL
Peterli	2 EL

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Kartoffeln anbraten, anschliessend die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln hinzugeben, vermischen und bei schwacher Hitze fertig garen lassen. Vor dem Servieren würzen und gehackte Petersilie hinzugeben.

Grüne Bohnen

Zutaten	für 4 Personen
Bohnen	1 – 1,2 kg
Salz, Pfeffer	
Butter	2 EL

Zubereitung

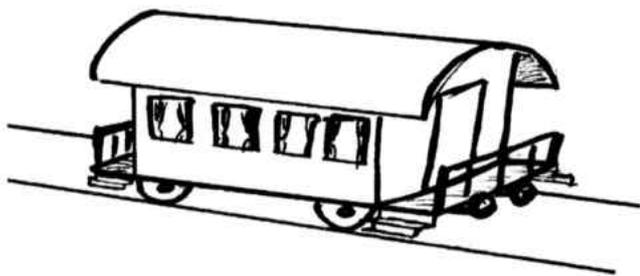
Bohnen waschen, putzen und in eine Kasserolle mit kochendem Salzwasser geben. Wenn die Bohnen gar sind, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschliessend mit etwas Butter in der Pfanne schwenken und würzen.

Äpfel nach Hausfrauenart

Zutaten	für 4 Personen
Äpfel, mittelgross	4 Stk
Butter	100 g
Zucker	100 g
Rosinen	80 g
Zimt	1 Prise
Weisswein	2 dl
Haselnüsse, gemahlen	100 g

Zubereitung

Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen, mit einer Mischung aus gem. Haselnüssen, Rosinen, Zucker und Zimt füllen. Die gefüllten Äpfel in einer gebutterten Form anrichten und mit Weisswein begiessen. Eine Butterflocke auf jeden Apfel geben, Ofen auf 180 °C vorheizen, 20 – 30 Minuten backen. Auf einem Teller anrichten und mit dem ausgetretenen Saft begiessen. Mit Puderzucker bestreuen.



- *Russische Tomaten*
- *Schweinebraten*
- *Hörnli nach traditioneller Art*
- *Gefüllte Blätterteigstückchen*

Russische Tomaten

Zutaten	für 4 Personen
Tomaten	4
Eier	2
Russischer Salat (aus der Büchse)	150 gr
weisser Thon (aus der Büchse)	150 gr
Salz, Pfeffer, Senf	
Sonnenblumenöl, Essig oder Zitronensaft	

Zubereitung

Den Deckel der Tomaten wegschneiden, diese aushöhlen und etwas Salz hineinstreuen um Saft zu entziehen. Den russischen Salat abtropfen lassen. Mit 2 Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer eine Mayonnaise machen. Beim Umrühren das Öl langsam beimischen, mit Zitronensaft oder Essig verfeinern. Den Russischen Salat und den zerdrückten Thon begeben und kühlstellen. Die Teller mit einem Salatblatt garnieren, die Tomate darauf stellen, mit Russischem Salat füllen und mit einer schwarzen Olive dekorieren.

Schweinebraten

Zutaten	für 4 Personen
Schweinebraten	1 kg
Weisswein	2 dl
Mehl	3 EL
Bratensauce	4 dl
Zwiebel, Gewürznelke	
Knoblauch und Lorbeerblätter	
Salz, Pfeffer, Curry, Maggiwürze	

Zubereitung

Das Fleisch von allen Seiten mit etwas Öl in einem Topf anbraten. Fleisch herausnehmen, im Bratenfond Mehl anrösten, mit Weisswein ablöschen, etwa 4 dl Bratensauce, Salz, Pfeffer und Maggiwürze hinzugeben. Braten hineingeben und 30 Minuten schmoren lassen. Wenden und begiessen. Mit Gewürznelken gespickte Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblätter hinzugeben, und weitere 30 – 35 Minuten garen.

Hörnli nach traditioneller Art

Zutaten	für 4 Personen
Hörnli	200 g
mittelgrosse Kartoffeln	4 Stk (ca. 250 g)
Zwiebel	1 Stk
Butter	3 EL
Greyerzerkäse	50 g

Zubereitung

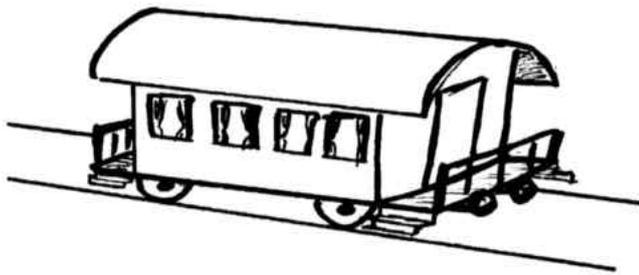
Hörnli und grobgewürfelte Kartoffeln ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, abgiessen und abschrecken. Auflaufform buttern, Gemisch aus Hörnli und Kartoffeln hineingeben, mit geriebenem Greyerzerkäse bestreuen, darüber die in Butter gerösteten Zwiebeln giessen. 20 Minuten im Ofen bei 200 °C backen.

Gefüllte Blätterteigstückchen

Zutaten	für 4 Personen
Blätterteig	250 g
Aprikosen- oder Pflaumenkonfitüre	4 EL
Ei	1 Stk

Zubereitung

Aus Blätterteig runde Stücke ausstechen (z. B. mit einer grossen Tasse) und darauf etwas Konfitüre nach Wahl geben. Ränder mit Eiweiss bestreichen. Verschiessen und mit Eigelb bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech legen. Ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.



- *Zwiebelsuppe*
- *Tomatensalat*
- *Hühnchen mit Vanille*
- *Wildreis*
- *Gebrannte Crème*

Zwiebelsuppe

Zutaten	für 4 Personen
Öl	2 EL
Zwiebeln	200 g
Mehl	40 g
Rinderbouillon	1 l
geriebener Käse	

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebeln goldbraun braten, mit Mehl bestäuben, Bouillon hinzugeben, unter Rühren zum Kochen bringen. 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen und dabei halb zudecken. Mit geriebenem Käse servieren.

Tomatensalat

Zutaten	für 4 Personen
Tomaten	8 Stk
Öl	4 EL
Essig	2 EL
Salz, Pfeffer	
Basilikum	1/2 Bd

Zubereitung

Tomaten in Scheiben schneiden und auf einem Teller anordnen. Basilikum klein schneiden. Öl und Essig kurz mischen, Salz und Pfeffer hinzugeben und die Tomaten kurz vor dem Servieren übergießen. Zum Schluss Basilikum hinzugeben.

Hühnchen mit Vanille

Zutaten	für 4 Personen
Hühnchenfilets	16 Stk
Rahm	5 dl
Rum	4 EL
Vanilleschoten	2 Stk
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Rahm und in Längsrichtung aufgeschnittene Vanilleschoten in eine Kasserolle geben, einkochen lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Rum hinzugeben, salzen und pfeffern. Hühnchenfilets 8 Minuten in der Sauce pochieren, Filets heraus nehmen und warm stellen. Sauce eindicken lassen. Filets anrichten und mit Sauce übergießen.

Wildreis

Zutaten

Wildreis	200 g
Zwiebeln	1 Stk
Butter	20 g
Bouillon	4 dl

für 4 Personen

Zubereitung

Die in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen. Reis hinzugeben und mitdünsten, bis er ganz von Butter bedeckt ist, Bouillon hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Gebrannte Crème

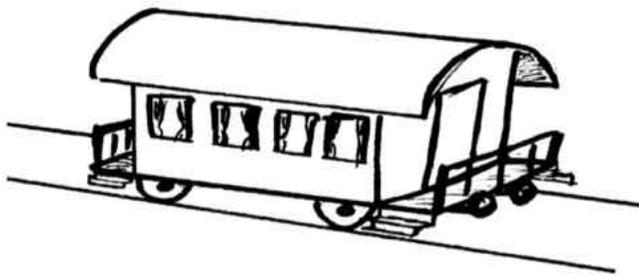
Zutaten

Karamelisierter Zucker	1 dl (80 – 100 g)
Zucker	50 – 60 g
Eier	3 – 4 Stk
Vanillestange	1
Milch	5 – 6 dl

für 4 Personen

Zubereitung

Karamelisierter Zucker in heisse Formen verteilen. In einer Schüssel Zucker und Eier schlagen. Milch mit dem ausgekratzten Vanillestängel aufkochen und unter Rühren in die Ei-Zucker-masse giessen. Ziehen lassen und Schaum abschöpfen. In die Formen giessen und abdecken. Bei 95 °C ohne zu kochen im Wasserbad 45 bis 60 Minuten im Backofen pochieren. Vollständig abkühlen lassen. Formen in siedendes Wasser tauchen, um die Crème zu lösen.



- *Grüner Salat mit Geflügelleber*
- *Schweineragout mit Erdnüssen*
- *Kreolenreis*
- *Puddingkuchen*

Grüner Salat mit Geflügelleber

Zutaten	für 4 Personen
Salatsauce (Grundrezept Seite 8)	8 EL
Salat	1 Stk
Geflügelleber	400 g
Butter zum Anbraten	2 EL
Himbeeressig	3 dl
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Salat waschen, Salatsauce zubereiten. Butter in eine Bratpfanne geben, darin die Geflügelleber anbraten, salzen, pfeffern und Himbeeressig hinzugeben. 5 Minuten einköcheln lassen. Unmittelbar vor dem Servieren auf den angerichteten Salat geben.

Schweineragout mit Erdnüssen

Zutaten	für 4 Personen
Schweineschulter	800 g
Zucker	2 EL
Sojasauce	0,5 dl
Maisstärke/Maizena	2 EL
Rüebli	200 g
Zuckererbsen	125 g
Öl	0,25 dl
Hühnerbrühe	0,75 dl
geröstete Erdnüsse	50 g

Zubereitung

Schweineschulter in mittelgrosse Stücke schneiden. In einem tiefen Teller Zucker, Sojasauce und Stärke mischen. Fleisch hinzugeben und vermischen. 15 – 20 Minuten marinieren. Rüebli schälen und schräg in Stücke schneiden. Zuckererbsen enthülsen. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch anbraten (Achtung: kann wegen des Zuckers leicht schwarz werden). Rüebli und Brühe hinzugeben, 20 Minuten schmoren lassen. Zuckererbsen und restliche Marinade 2 Minuten einkochen lassen. Ganz zum Schluss Erdnüsse hinzugeben.

Kreolenreis

Zutaten

Reis	300 g
Salz	2 TL
Wasser	4,5 dl
Butter	1 EL

für 4 Personen

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen. Gewaschenen Reis hineingeben. 15 – 17 Minuten garen lassen, abgiessen, abkühlen lassen, auf einer Platte anrichten, bei schwacher Hitze im Ofen trocknen lassen. Mit der Butter mischen und servieren.

Puddingkuchen

Zutaten

Blätterteig, ausgerollt

Füllung

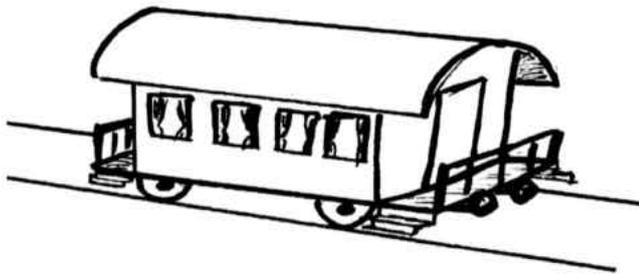
Eier	6 Stk
Zucker	200 g
Mehl	150 g
Milch	7 dl
Halbrahm	5 dl

für 4 Personen

1 Stk rund

Zubereitung

Eier, Zucker und Mehl gut vermischen. Milch und Rahm hinzugeben. Rundes Kuchenblech mit Teig auslegen, Flüssigkeit zugeben und 30 – 40 Minuten bei 180 °C backen.



- *Cervelatsalat*
- *Kartoffelsalat*
- *Andalusischer Salat*
- *Savoyer-Törtchen*

Cervelatsalat

Zutaten	für 4 Personen
Cervelat	3 Paar
Greyerzerkäse	100 g
grüne Paprikaschote	1 Stk

Zubereitung

Cervelat schälen, in Rädchen, Käse in Stäbchen, Paprika in dünne Scheiben schneiden.

Sauce

Zwiebel	1/2 Stk
Senf	1 EL
Salz, Maggi, Gewürzmischung	
Essig	3 EL
Mayonnaise	3 EL

Zwiebel hacken, alle Zutaten mischen und über den Salat giessen.

Kartoffelsalat

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	1 kg

Sauce

dünn geschnittene Zwiebel	1 Stk
Petersilie, Schnittlauch, Aromat, Salz	
heisse Bouillon	2 dl
Essig	3 EL
Öl	3 EL

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem, siedendem Wasser kochen, schälen und in dünne Rondellen schneiden. In eine Platte legen. Alle Zutaten zu einer Sauce mischen, über die Kartoffeln giessen und vorsichtig mischen.

Nach Belieben einige Essiggurken beifügen.

Andalusischer Salat

Zutaten	für 4 Personen
geschnittener Endiviensalat	1 Stk
Tomaten	2 Stk
harte Eier	3 Stk
Kapern	2 EL
Thon	1 Dose
einige schwarze und grüne Oliven	
Maiskörner	1 Dose
Olivenöl, Essig	
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

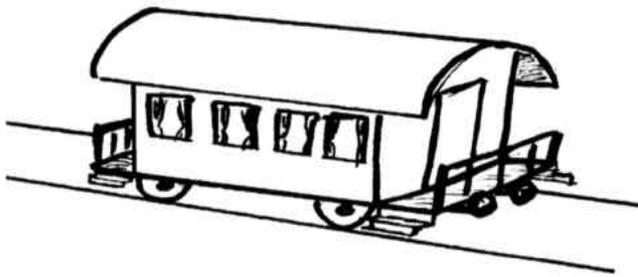
Die Zutaten auf einer ovalen Platte anrichten, am Schluss den Thon. Mit Öl und Essig übergossen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Savoyer-Törtchen

Zutaten	für 4 Personen
Zucker	120 g
Eigelb	3 Stk
Zitronenschale	1/2 Stk
Mehl	100 g
Eiweiss	3 Stk

Zubereitung

Zucker, Eigelb und abgeriebene Zitronenschale in einer Schüssel schlagen bis die Masse hell ist. Mehl hinzugeben. Eiweiss zu Schnee schlagen und langsam unter die Masse heben. In die Förmchen füllen und 30 Minuten in der Ofenmitte bei 180 °C backen.



- Portugiesische Suppe
- Felchenfilet «Rotten-Art»
- Salzkartoffeln
- Apfeltorte

Portugiesische Suppe

Zutaten	für 4 Personen
Butter	70 g
Mehl	2 EL
Zwiebel	1 Stk
Knoblauch	2 Zehen
Tomatenpüree	2 EL
Reis	25 – 30 g
Bouillon	1 l

Zubereitung

Butter in einer Kasserolle erhitzen, darin die gehackte Zwiebel glasieren, Mehl hinzugeben und kurz anschwitzen. Mit Bouillon aufgiessen und dabei sorgfältig mit dem Schneebesen umrühren. Tomatenpüree hinzugeben, würzen und 40 Minuten lang garen. 20 Minuten vor Ablauf der Kochzeit Reis und gepressten Knoblauch hinzugeben.

Felchen «Rotten-Art»

Zutaten	für 4 Personen
Gemüse (Lauch, Zucchetti, Peperoni, Kabis, Tomaten)	500 g
Felchenfilets	8 zu je 100 g
Bouillon	1 – 2 dl
Rahm	2 dl
Käse	80 g
Pfeffer, Salz	
Zitrone	

Zubereitung

Gemüse feinblättrig schneiden, waschen in eine gebutterte Gratinform geben. Fischfilets würzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf das Gemüse legen. Bouillon dazugiessen und die Form in den vorgeheizten Backofen geben. Alles bei 180 °C ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen und mit Rahm übergiessen, den Käse darüberstreuen und nochmals 10 – 15 Minuten überbacken.

Dazu passt ein Saisonsalat.

Salzkartoffeln

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	800 g
Wasser	
Salz	
Butter	2 EL
Peterli oder Schnittlauch	2 EL

Zubereitung

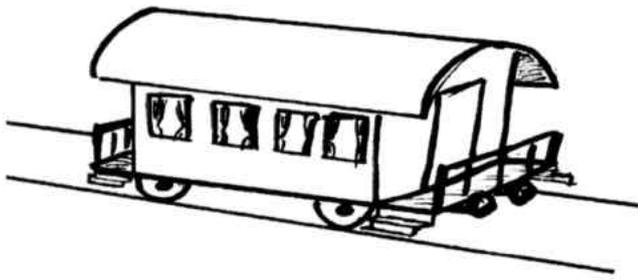
Kartoffeln schälen, die grossen halbieren oder vierteln, in Salzwasser geben, wobei das Wasser höchstens einen Viertel des mit Kartoffeln gefüllten Topfs erreichen darf. Wasser abgiessen. Einige Minuten vor dem Servieren Deckel abnehmen, damit die Kartoffeln trocknen. Nach Belieben mit Butter und Schnittlauch oder Peterli abschmecken.

Apfeltorte

Zutaten	für 4 Personen
fertiger Mürbeteig	1 Rolle
Äpfel	5 – 6 Stk
Mehl	1 EL
Zucker	150 g
Vollrahm	1 dl
Zimtpulver	1 Ms

Zubereitung

Äpfel schälen und in feine, gleichmässige Viertel schneiden. Teig in eine Kuchenform drücken. Mehl und 1 Esslöffel Zucker gleichmässig auf dem Teig verteilen. Mit Äpfeln belegen, restlichen Zucker hinzugeben, mit Zimt bestreuen, Rahm darüber giessen. Ca. 45 Minuten in der Ofenmitte bei 180 °C backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.



- Lauchsuppe
- Pouletbrüstli «Annemareili»
- Kartoffel-Zucchini-Küchlein
- Ananascrème

Lauchsuppe

Zutaten	für 4 Personen
Lauch	300 g
Butter	1 EL
Mehl	3 EL
Bouillon	1 l
Peterli	

Zubereitung

Lauch in Streifen schneiden, waschen und im Fett andünsten, Mehl begeben, anschwitzen, und mit Bouillon ablöschen. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen, abschmecken und mit gehacktem Peterli servieren.

Pouletbrüstli «Annemareili»

Zutaten	für 4 Personen
Pouletbrüstli	600 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Cayennepfeffer	
Bratbutter	2 EL
Zwiebel	1 Stk
Speckwürfeli	50 g
Apfelwein	2,5 dl
Bouillon	1 dl
Säuerlicher Apfel	1 Stk
Saucenrahm	180 g (1 Becher)

Zubereitung

Pouletbrüstli würzen, im Mehl wenden und beidseitig in Bratbutter anbraten. Warmstellen. Zwiebel fein hacken und mit den Speckwürfeli im Bratfond dämpfen. Mit Apfelwein ablöschen, Bouillon dazugeben, einkochen lassen. Apfel würfeln und dazugeben. Sauerrahm vorsichtig darunterziehen, Pouletbrüstli dazugeben, nochmals kurz erhitzen.

Kartoffel-Zucchini-Küchlein

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	250 g
Zucchini	250 g
Zwiebel	1 Stk
Peterli	1 Bd
Maismehl	50 g
Parmesan	2 EL
Eier	3 Stk
Butter	3 EL
Olivenöl	3 EL
Salz, Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung

Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen, jedoch nicht schälen, nur Stielansatz entfernen; beide Gemüse an der Röstiraffel reiben. Die Zwiebel und den Peterli fein hacken, zusammen mit den Kartoffeln und Zucchini in eine Schüssel geben und mit dem Maismehl, dem Parmesan, den Eiern, Salz und Pfeffer mischen. Die Hälfte der Butter und des Olivenöls in einer grossen Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine, flache Küchlein formen und auf kleinem Feuer langsam braten, die restliche Butter und das Olivenöl beifügen und die Küchlein auf der zweiten Seite gold braun braten. Die Gesamtgarzeit beträgt zirka 12 – 15 Minuten. Die Küchlein möglichst heiss servieren.

Tipp

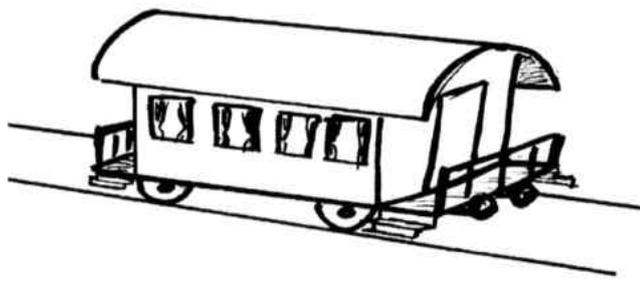
Maismehl ist im Reformhaus erhältlich und verleiht den Küchlein ein feines Aroma.

Ananascrème

Zutaten	für 4 Personen
Ananas, grosse Dose	1 Stk
Eigelb	4 Stk
Maizena	1 EL
Zucker	50 g
Kirsch	1 EL
Saucenrahm	180 g (1 Becher)

Zubereitung

Ananassaft in einen Topf geben, Ananas würfeln, beiseite stellen. Eigelb, Maizena und Zucker in Pfanne auf kleinem Feuer unter stetem Rühren vor den Siedepunkt bringen (ca. 6 Minuten), Kirsch dazugeben, auskühlen lassen. Saucenrahm dazugeben, gewürfelte Ananas darunter mischen.



Gedämpfte Rüebli-Kabissuppe

Zutaten	für 4 Personen
Rüebli	300 g
Kabis	300 g
Zwiebel	1 Stk
Butter	2 EL
Rinderbouillon	1 l
Crème fraîche	180 g (1 Becher)
Schnittlauch oder Peterli	3 EL

Zubereitung

Zwiebel, Rüebli und Weisskabis klein schneiden und in der warmen Butter andämpfen. Mit Rindsbouillon ablöschen und leise köcheln lassen. Mit dem Mixer pürieren.

Vor dem Anrichten mit Crème fraîche verfeinern und mit Schnittlauch oder Peterli garnieren.

Gemischter Salat

Zutaten	für 4 Personen
Salatsauce (Grundrezept Seite 8)	8 EL
Kopfsalat	1 Stk
Tomaten	200 g
Peterli	2 EL
Mais	200 g

Zubereitung

Tomaten waschen. Kopfsalat rüsten und grosse Blätter zerkleinern. Salatsauce zubereiten. Die

- Gedämpfte Rüebli-Kabissuppe
- Gemischter Salat
- Geschnetzeltes Schweinefleisch mit Curry
- Trockenreis
- Brownies

gut abgetropften Salatblätter und Maiskörner und die in Scheiben geschnittenen Tomaten hinzufügen. Mit Peterli garnieren.

Geschnetzeltes Schweinefleisch mit Curry

Zutaten	für 4 Personen
Schweinefleisch geschnetzelt	600 g
Bratbutter	1 EL
Zwiebel	1 Stk
Champignons, frisch oder Dose	150 g
Currypulver mild	1 TL
Salz	1/2 TL
Weisswein oder Apfelwein	1 dl
Bratensaucenwürfel	1/2 Stk
Rahm oder Halbrahm	180 g (1 Becher)
Pfirsichhälften	4 Stk
Streuwürze, Salz	
Pfirsichhälften 2	2 bis 3 Stk

Zubereitung

Bratbutter in Bratopf erhitzen, Fleisch anbraten, gehackte Zwiebel, gewürfelte Champignons, Currypulver und Salz begeben, mischen, zugedeckt auf kleinem Feuer 10 bis 15 Minuten schmoren lassen, heraus nehmen und warm halten. Weisswein oder Apfelwein, Bratensaucenwürfel und Curry begeben, leicht einkochen lassen. Rahm oder Halbrahm, Pfirsichsaft, gewürfelte Pfirsich 1 hinzufügen, aufkochen, Fleisch in der Sauce nochmals kurz er-

hitzen. Mit Salz oder Streuwürze abschmecken, anrichten und mit den halben Pfirsichen garnieren.

Trockenreis

Zutaten

Langkornreis	250 g
Bouillon	7 dl
Butter	10 g

für 4 Personen

Zubereitung

Bouillon aufkochen, Reis hinzufügen. Zudeckt bei kleiner Hitze kochen lassen bis das ganze Wasser aufgesogen ist, ca. 20 Minuten.

Brownies

Zutaten

Edelbitterschokolade	100 g
Butter	200 g
Vanillezucker	1 Päckli
Zucker	180 g
Backpulver	1 TL
Mandelblättchen	150 g
Eier	2 Stk
Puderzucker	2 EL

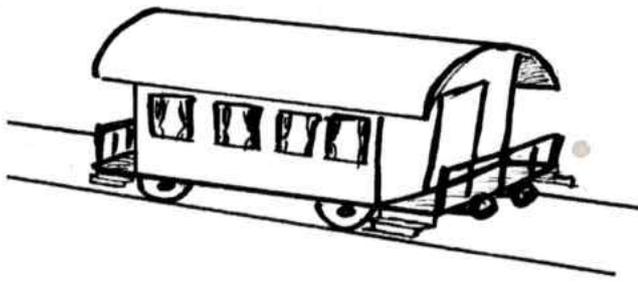
für 4 Personen

Zubereitung

Eine quadratische Form oder eine Springform von etwa 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Schokolade zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Über einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen. Wichtig: Schüssel nicht ins Wasser stellen, sonst gerinnt die Schokolade! Weiche Butter, Vanillezucker und Zucker zu einer hellen Masse aufschlagen. Dann die Eier nach und nach begeben. Die Schokolade glatt rühren und gründlich untermischen. Mehl und Backpulver dazu sieben. Die Mandelblättchen beifügen und alles sorgfältig unterziehen. In vorbereitete Form füllen. Den Kuchen im 180 °C heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 35 – 40 Minuten backen. Den ausgekühlten Kuchen in quadratische Stücke schneiden und diese mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Nach Belieben kann man die Brownies auch mit einer Schokoladenglasur versehen, dann bleiben sie lange frisch und feucht.



- Eiergriessuppe
- «Suure Mogge»
- Knöpfli
- Rotkraut
- Süssmostcrème

Eiergriessuppe

Zutaten	für 4 Personen
Eier	1 – 2 Stk
Hartweizen-Gries	4 EL
Milch	1 dl
Salz, Muskatnuss	
Bouillon	1 l

Zubereitung

Eier gut verklopfen. Gries, Milch, etwas Salz und Muskatnuss begeben und gut vermischen. Alles in die siedende Bouillon einlaufen und 10 Minuten ziehen lassen.

«Suure Mogge»

Zutaten	für 4 Personen
Rindsbraten	1 kg
Rotwein	5 dl
Rotweinessig	2 dl
Wasser	2 dl
Zwiebel	1 Stk
Nelken	2 – 3 Stk
Lorbeerblätter	2 Stk
Pfefferkörner	5 Stk
Sellerie	50 g
Rüebli	1 Stk
Lauch	1 Stk
Peterli	1 Bd
Bratfett	2 EL
Mehl	2 EL

Bratensauce-Würfel	1 – 2 Stk
Butter	2 EL
Salz, Pfeffer und Thymian	

Zubereitung

Das geschnittene Gemüse und die Gewürze mit dem Wein, Wasser und Essig aufkochen und über das Fleisch giessen. Das Fleisch muss von der Beize bedeckt sein, täglich wenden. Nach 4 – 5 Tagen ist der Braten gebeizt. Das Fleisch heraus nehmen und gut abtrocknen. Im heissen Fett gut anbraten, Gemüsegewürfel beifügen. Die vorgängig aufgekochte und abgeseibte Beize zugeben, 60 bis 120 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dünn sein, mit Bratensauce abbinden.

Knöpfli

Zutaten	für 4 Personen
Mehl	500 g
Eier	4 Stk
Salz	1 KL
Milchwasser, halb-halb	3 – 4 dl
Öl	2 EL

Zubereitung

Eier, Salz, Milchwasser und Öl gut verrühren, Mehl begeben und mit einer Lochkelle den Teig schlagen bis er Blasen wirft, ca. 60 Minuten ruhen lassen. Topf mit Wasser auffüllen, 3 – 4 EL Öl und etwas Salz begeben, zum

Sieden bringen. Eine Portion Teig durchs Knöpflisieb drücken und im kochenden Wasser einmal aufkochen lassen, mit der Lochkelle heraus nehmen, (abschrecken, oder warm stellen und eine Butterflocke begeben, verhindert das Kleben). So fortfahren bis der Teig aufgebraucht ist.

Rotkraut

Zutaten	für 4 Personen
Blaukabis mittlere Grösse	500 g
Butter	2 EL
Zwiebel	1 Stk
Bouillon	1 – 2 dl
Rotwein oder Essig	1 dl
Zucker, Salz, Pfeffer, Aromat je	1 Pr
Zimtstengel	1 Stk
Apfel	1 Stk
Marroni tiefgekühlte	200 g

Zubereitung

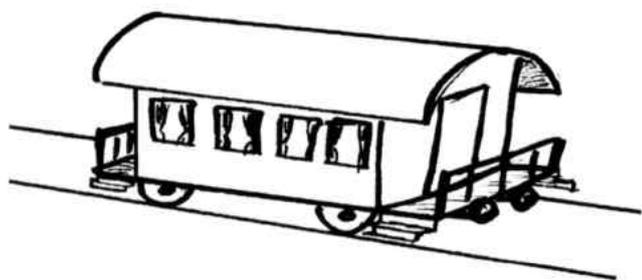
In der erhitzten Butter die gehackte Zwiebel und das feingeschnittene Kraut mit den geriebenen Äpfeln dünsten. Wein oder Essig begeben, ebenso die Bouillon. Mit Aromat, Pfeffer und Salz würzen, den Zimtstengel und Zucker begeben, langsam kochen lassen. Zimtstengel nach 30 Minuten entfernen. Nach Belieben tiefgekühlte Marroni 10 Minuten vor Ende der Garzeit beifügen.

Süssmostcrème

Zutaten	für 4 Personen
Zucker	100 g
Süssmost	5 dl
Eier	5 – 6 Stk
Maizena	25 g
Rahm	2 dl
Zitrone	1 Stk
Löffelbisquits	12 Stk

Zubereitung

Zitronensaft, Zucker und die fein geraffelte Zitronenschale mit dem Süssmost zusammen unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 2 Minuten weiterköcheln und dabei das Rühren nicht vergessen, das Maizena mit 0,5 dl Wasser anrühren und begeben und 3 – 4 Minuten kochen. Vom Feuer nehmen, Eier einarbeiten und erkalten lassen. Den steifgeschlagenen Rahm darunterziehen und mit Löffelbiskuits garnieren.



- *Asiatischer Salat*
- *Poulet süss-sauer*
- *Basmatireis*
- *Apfeljalousie*

Asiatischer Salat

Zutaten	4 Personen
Salatgurke	1 Stk
Peperoncini	1 Stk
Chinakohl	150 g
Sojasprossen	100 g
Peterli	1 Bd

Sauce

Sesamöl	3 EL
Weissweinessig	2 EL
Honig	1 TL
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Alle Zutaten waschen, Gurke der Länge nach halbieren sowie die Peperoncini in Scheiben und Chinakohl in feine Streifen schneiden, Peterli hacken und alle Zutaten in die zubereitete Salatsauce geben.

Poulet süss-sauer

Zutaten	für 4 Personen
Pouletbrüstli	600 g
Sojasauce	3 EL
Sherry trocken	1 EL
Honig	1 EL
Ingwer	1 1/2 TL
Ananasscheiben	4 Stk
Zwiebel gross	1 Stk
Bouillon	1 dl
Weissweinessig	1 EL
Maizena	1 EL
Pfeffer grün	2 EL
Tomatenpüree	1 TL
Salz	
Schnittlauch	

Zubereitung

Soja, Sherry, Honig, frisch geraffelter Ingwer zu einer Marinade mischen. Pouletbrüstli 120 bis 180 Minuten darin marinieren. Ananas in Würfel schneiden. Zwiebel fein schneiden. Pouletbrüstli aus der Marinade nehmen, beidseitig braun braten, ca. 4 – 5 Minuten zugedeckt bei 60 °C im Backofen warm stellen. Ananaswürfel und Zwiebel in derselben Pfanne andämpfen, restliche Zutaten begeben und gut mischen. Pouletbrüstli mit Sauce anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Basmatireis

Zutaten

Basmatireis	250 g
Salz	2 TL
Wasser	7 dl

für 4 Personen

Zubereitung

Wasser aufkochen, salzen, Reis hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze kochen lassen bis das ganze Wasser aufgesogen ist, ca. 20 Minuten. Mit einer Gabel auflockern.

Apfeljalousie

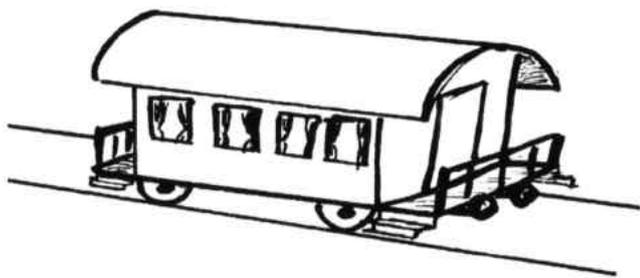
Zutaten

Blätterteig	1 Rolle rechteckig
Apfel	2 Stk
Aprikosengelee	4 EL

für 4 Personen

Zubereitung

Blätterteig in 4 Stücke schneiden, ca. 20 x 8 cm. 2 Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden, auf den eingestochenen Blätterteig schichten und mit Gelee bestreichen. 1 cm Rand rundum frei lassen. Im Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.



- Spargelcrèmesuppe
- «Bölletünne»
(Zwiebelkuchen)
- Himbeercrème «Luise»

Spargelcrèmesuppe

Zutaten	4 Personen
Spargeln (z.B. 2. Wahl)	500 g
Butter 1	90 g
Bouillon	4 dl
Rahm	1,5 dl
Mehl	30 g
Butter 2	30 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Peterli	1 EL
Kerbel	1 EL

Zubereitung

Spargeln waschen und schälen, untere holzige Teile abschneiden. Die Spargeln in Stücke schneiden. Butter 1 in einem Topf zergehen lassen, die Spargelstücke zufügen und 8 – 10 Minuten dünsten. Spargelköpfe herausnehmen, zum Anrichten beiseite stellen und warm halten. Den restlichen Spargel mit der Bouillon und dem Rahm im Mixer pürieren. Mehl und Butter 2 verkneten und in die kochende Suppe rühren, aufkochen. Die Spargelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Spargelköpfen und den gehackten Kräutern in tiefen Tellern anrichten.

«Bölletünne» (Zwiebelkuchen)

Zutaten	für 4 Personen
Mehl, gesiebt	200 g
Butterflocken	100 g
Wasser	1 EL
Salz	1 TL
Essig	1/2 TL
Zwiebeln	400 g
Butter	40 g
Speckwürfel	80 g
Maismehl	1 EL
Rahm	3 dl
Eier	2 Stk
Salz, Pfeffer	

Zubereitung

Die Butterflocken mit dem Mehl in den kalten Händen zerreiben. Salz mit dem Wasser und dem Essig vermischen und zu einem festen Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen. Ein rundes Wähenblech oder Springform (26 cm) ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig auswallen und in das Backblech legen, dabei einen Rand hochziehen, mit der Gabel den Boden einstechen. Für die Füllung die Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in Butter glasig dämpfen. Die gedämpften Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und in dem Bratfett die Speckwürfel anbraten. Die Zwiebeln wieder dazugeben, mit dem Speck vermischen und mit Maismehl bestäuben. Die

Pfanne zum Abkühlen vom Herd nehmen. Rahm und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der abgekühlten Zwiebel-Speckmasse vermischen und auf den Teigboden geben. In dem auf 180 °C vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.

Tipp

Anstelle der Speckwürfel können auch 40 g Greyerzer-Käse gerieben verwendet werden.

Dazu passt ein grüner Salat.

Himbeercrème «Luise»

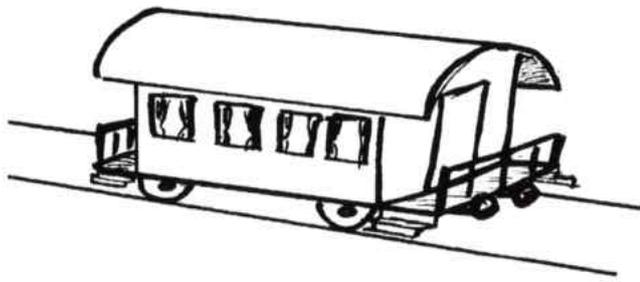
Zutaten

für 4 Personen

Himbeeren	500 g
Puderzucker	250 g
Eiweiss	1 Stk
Zitrone	1 Stk
Himbeergeist	8 EL
Rahm	1,3 dl

Zubereitung

Himbeeren sortieren, waschen, (einige schöne Beeren zurückbehalten zum Garnieren), durch ein Sieb passieren und den Puderzucker unterrühren. Eiweiss steif schlagen und unterheben, 1 EL Zitronensaft und den Himbeergeist zugeben. Rahm schlagen und unterziehen. Die Crème auf 4 Glasschalen verteilen und mit den zurück behaltene Himbeeren garnieren.



- Griechische Suppe
- Trutenschnitzel nature
- Spargeln à la Karin
- Schwenkkartoffeln
- Rosinenpudding

Griechische Suppe

Zutaten	4 Personen
Eier	2 Stk
Zitrone	1 Stk
Salz, Pfeffer	
Fleischbouillon	1 l
Peterli oder Schnittlauch	2 EL

Zubereitung

Die Eier in eine grosse Schüssel geben, den Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer zufügen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

Die Bouillon aufkochen lassen und unter ständigem Rühren zu den Eiern giessen (nicht umgekehrt!). In vorgewärmte Suppenschüssel oder Teller anrichten, mit feingeschnittenem Peterli oder Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Trutenschnitzel nature

Zutaten	für 4 Personen
Trutenschnitzel	600 g
Mehl	3 EL
Salz, Pfeffer	
Ingwer	1 EL
Öl	2 EL

Zubereitung

In einem Suppenteller Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. Trutenschnitzel im Mehl wenden.

Mit ein wenig frisch geriebenem Ingwer würzen (eventuell «Ingwer-Pulver»), Öl in der Bratpfanne erhitzen. Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten.

Spargeln à la Karin

Zutaten	für 4 Personen
Spargeln weisse und/oder grüne	500 g
Butter	2 EL
Zucker	1/2 TL
Salz	1/2 TL
Pfeffer	
Weisswein	1 dl

Zubereitung

Spargeln wie gewohnt waschen und rüsten. Die Spargeln in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne die Butter erhitzen, aber nicht braun werden lassen, und die Spargelstücke dazugeben. Andünsten und immer gut wenden. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit Weisswein ablöschen.

Schwenkkartoffeln

Zutaten	für 4 Personen
Früh- oder Raclette-Kartoffeln	600 – 700 g
Salz	
Butter	2 EL
Bratfett	2 EL
Streuwürze	1 EL

Zubereitung

Die ungefähr gleich grossen Kartoffeln schälen und wie üblich im Salzwasser kochen. Fett und Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen (nicht braun werden lassen). Die gut abgetropften Kartoffeln dazugeben und ringsum goldbraun anziehen lassen. Mit Streuwürze sorgfältig nachwürzen und bis zum Anrichten warm halten.

Rosinenpudding

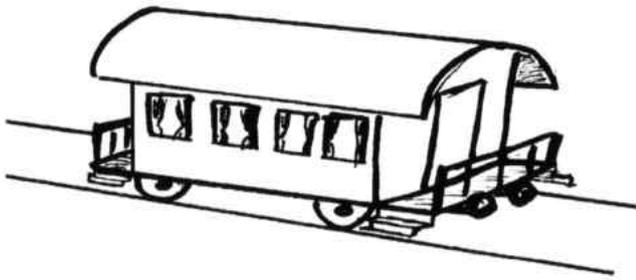
Zutaten	für 4 Personen
Milch	5 dl
Salz	1 Pr
Zucker	50 g
Gries	50 g
Eigelb	2 Stk
Rosinen	50 g
Eiweiss	2 Stk

Zubereitung

Milch mit Rosinen, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Gries einstreuen und bei schwacher Hitze ca. 2 – 3 Minuten quellen lassen. Verschlagenes Eigelb unterrühren. Eiweiss steif schlagen und unter den Pudding heben. Rosinenpudding in eine kalt ausgespülte Form füllen, kalt stellen und stürzen. Garnieren.

Tipp

Besonders gut zu servieren wenn der Pudding in Portionenförmchen abgefüllt wurde. Vor dem Servieren noch ein wenig Caramelsauce darüber giessen und Sie haben etwas ganz Besonderes.



- *Gambrinus-Suppe*
- *Schwyzer Hafenkabis*
- *Salzkartoffeln*
- *Zwetschgenkuchen*

Gambrinus-Suppe

Zutaten	4 Personen
Butter 1	30 g
Mehl	50 g
Fleischbouillon	7 dl
Alkoholfreies Bier	3 dl
Rahm	2 dl
Eigelb	2 Stk
Peterli	2 EL
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
Muskatnuss	1 Pr
Toastscheiben	3 Stk
Butter 2	30 g

Zubereitung

Die Butter 1 in einer grossen Pfanne schmelzen, das Weissmehl beifügen und unter rühren 1 Minute dünsten. Die Bouillon und das Bier dazu giessen, die Suppe aufkochen lassen. Den Rahm, die Eigelb und den gehackten Peterli zusammen verrühren, einige Löffel Suppe unterrühren und diese Mischung in die heisse, aber nicht siedende Suppe geben (flockt sonst aus). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Brot in kleine Würfeli schneiden. In der Butter 2 goldbraun rösten, über die Suppe streuen und sofort servieren.

Schwyzer Hafenkabis

Zutaten	für 4 Personen
Schweinsvoressen (halb Brust, halb Schulter)	1 kg
Zwiebel	1 Stk
Weisskabis	200 g
Salz	1/2 TL
Fleischwürze	
Fleischbouillon	1 l
Öl	1 dl

Zubereitung

Zwiebel schälen und schneiden. Kabis in nicht zu feine Streifen schneiden und waschen. Öl stark erhitzen, Fleisch gut anbraten, würzen. Kabis und Zwiebeln lagenweise dazugeben, wenig Salz und Öl beifügen und weiter gut anbraten und wenden bis alles schön braun ist. Ablöschen mit Bouillon. Ca. 90 Minuten kochen.

Tipp

Kann mit 1/2 Schaffleisch gemischt werden. Am andern Tag aufgewärmt wird der Hafenkabis noch besser.

Salzkartoffeln

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	600 g
Wasser	5 dl
Salz	1 TL
Butter	2 EL

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden. Wasser aufkochen, Salz, Kartoffeln dazugeben, 15 – 20 Minuten kochen, abgiessen, anrichten mit Butterflöckli.

Zwetschkuchen

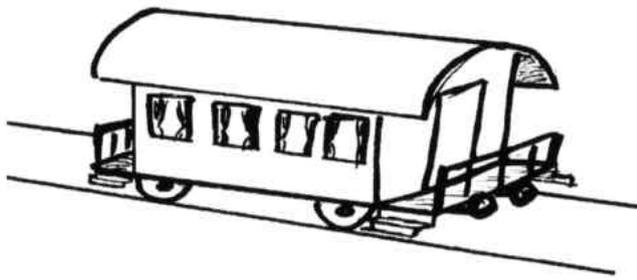
Zutaten	für 4 Personen
Kuchenteig für viereckiges Blech	1 Rolle
Zucker	2 EL
Haselnüsse gemahlen	2 EL
Zwetschgen	1 kg

Guss

Milch	5 dl
Eier	3 Stk
Zucker	3 EL
Vanillecrèmepulver	1 EL

Zubereitung

Kuchenblech mit Teig auslegen, mit der Gabel einige Male einstechen. Zwetschgen waschen, halbieren, Stein entfernen. Zucker und Haselnüsse auf Teig verteilen. Zwetschgen darauf legen. Im vorgeheizten Ofen 180 °C 10 Minuten backen. Guss zubereiten und alles gut rühren, darüber giessen und 20 Minuten weiter backen.



- Haferflockensuppe
- Adrio an Senfsauce
- Kartoffelgratin
- Sesam-Rüebli
- Mango-Trauben-Crème

Haferflockensuppe

Zutaten	4 Personen
Haferflocken	100 g
Zwiebel	1 Stk
Bouillon	1 l
Schnittlauch	1 EL
Rahm	0,5 dl

Zubereitung

Gehackte Zwiebel leicht andämpfen, Haferflocken zufügen, mit Bouillon ablöschen, geschnittener Schnittlauch dazugeben und ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen, nachwürzen und mit Rahm verfeinern.

Adrio an Senfsauce

Zutaten	4 Personen
Adrio	4 Stk
Öl	2 EL
Butter	15 g
Senf	2 EL
Mehl	2 EL
Eigelb	2 Stk
Bouillon	3 dl
Halbrahm	2 dl

Zubereitung

Adrio in etwas Öl auf jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten lassen. Butter in derselben Pfanne zergehen lassen, mit mildem Senf, Mehl und

Eigelb schön schaumig rühren. Mit Bouillon ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen, Halbrahm begeben, 10 Minuten leicht kochen und über die Adrio geben.

Kartoffelgratin

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	1 kg
Milch	4 dl
Rahm	1,5 dl
Salz und Pfeffer	
Muskatnuss	

Zubereitung

Form mit Knoblauch ausreiben. Mehligkochende Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und lagenweise einschichten. Milch und Rahm mit wenig Muskatnuss gut verrühren, darüber giessen. Gratiniere auf ca. 180 °C 50 – 70 Minuten.

Sesam-Rüebli

Zutaten	für 4 Personen
Rüebli	800 g
Wasser	5 dl
Salz	1/4 TL
Butter	50 g
Sesam	2 EL

Zubereitung

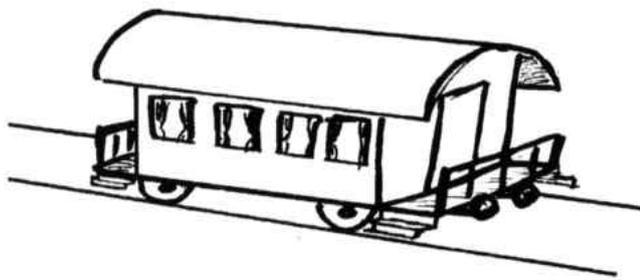
Gewaschene Rüebli in Scheiben schneiden und im Salzwasser weich kochen. Butter zergehen lassen, über die angerichteten Rüebli geben und mit Sesam bestreuen.

Mango-Trauben-Crème

Zutaten	für 4 Personen
Mango	2 Stk
Trauben, blaue	400 g
Joghurt nature	180 g
Zucker	2 – 3 EL
Rahm	2 dl
Rum weiss	4 EL
Mandelstifte geschält	100 g

Zubereitung

Die grossen, reifen Mangos schälen und in Schnitze schneiden. Die Traubenbeeren halbieren und die Kerne entfernen. In einer Schüssel den Joghurt mit dem Zucker verrühren. Den Rahm steif schlagen und darunterziehen. Mit Rum parfümieren. Die Mandelstifte sowie die vorbereiteten Früchte sorgfältig beifügen. Vor dem Servieren mindestens 60 Minuten kühl stellen.



- Gerstensuppe
- Chuttle à la «Husher»
- Salzkartoffeln
- Grossmutter's Schoggicake

Gerstensuppe

Zutaten	4 Personen
Weisse Bohnen oder Borlottibohnen	30 g
Geräucherter Speck	150 g
Öl oder Butter	1 EL
Gerste	100 g
Zwiebel	1 Stk
Lauch	100 g
Rüebli	100 g
Bouillon	1 l
Rahm	0,5 dl
Peterli	1 EL
Schnittlauch	2 EL
Bündnerfleisch	50 g

Zubereitung

Bohnen über Nacht einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden und in wenig Öl oder Butter leicht anbraten. Gerste und Bohnen mit der klein geschnittenen Zwiebel, Lauchringen und den in Würfel geschnittenen Rüebli beifügen und mitdämpfen. Bouillon dazu giessen und etwa 90 – 120 Minuten leicht köcheln lassen. Rahm, fein gehackte Petersilie und Schnittlauch begeben. Bündnerfleisch in Streifen als Garnitur auf die Suppe verteilen.

Chuttle à la «Husher»

Zutaten	für 4 Personen
Kutteln	500 g
Öl	2 EL
Zwiebel	1 Stk
Kümmel	1 MS
Lorbeerblatt	1 Stk
Nelken	2 Stk
Salz, Pfeffer	
Mehl	2 EL
Fleischbouillon	5 dl
Paprika	1/2 – 1 TL
Curry	1 Prise
Weisswein	1 dl
Tomatenpüree	4 EL

Zubereitung

In heissem Öl eine fein gehackte Zwiebel hellgelb dünsten und 500 g vorgekochte, in Streifen geschnittene Kutteln beifügen. Nach fünf Minuten unter die Kutteln eine Messerspitze Kümmel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, Salz und Pfeffer mischen. Alles wird nach kurzer Zeit mit 2 EL Mehl bestäubt und mit 5 dl Fleischbouillon abgelöscht. Gut zugedeckt Kutteln 30 Minuten kochen, es muss eventuell Flüssigkeit nachgegossen werden. 1/2 – 1 TL Paprika, 1 Messerspitze Curry, wenig Muskatnuss, 1 dl Weisswein und 4 EL Tomatenpüree begeben. Die Sauce soll sämig, aber nicht dick sein.

Salzkartoffeln

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	600 g
Wasser	5 dl
Salz	1 TL
Butter	2 EL

Zubereitung

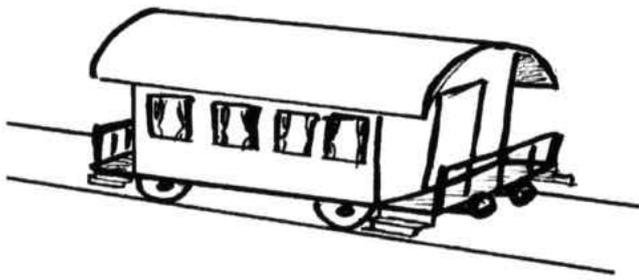
Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden. Wasser aufkochen, Salz, Kartoffeln dazugeben, 15 – 20 Minuten kochen, abgiessen, anrichten mit Butterflöckli.

Grossmutter's Schoggicake

Zutaten	für 4 Personen
Milch	1,5 dl
Dunkle Schokolade	175 g
Zucker	175 g
Salz	1 Pr
Vanillezucker	1/2 Päckli
Eier	2 Stk
Mandeln gemahlen	75 g
Mehl	200 g
Backpulver	1/2 Päckli
Butter	100 g

Zubereitung

Milch und 100 g zerbröckelte Schokolade in einer Pfanne erwärmen bis sich die Schokolade aufgelöst hat, dann erkalten lassen. Zucker, Salz und Vanillezucker mit Eiern schaumig rühren, 75 g gehackte Schokolade und gemahlene Mandeln beifügen; das mit Backpulver vermischte Mehl gesiebt darunterrühren. Zum Schluss die flüssige ausgekühlte Butter ebenfalls daruntermischen. Im 180 °C heissen Backofen ca. 60 Minuten backen.



- Spinatsuppe
- Jägerschnitzel «Pfifferling»
- Rösti
- Blumenkohl
- Sauerkirschen-Nusskuchen

Spinatsuppe

Zutaten	4 Personen
Rundkornreis	50 g
Wasser 1	1,5 dl
Wasser 2	8 dl
Petersilie	1 Bd
Blattspinat	200 g
Butter	1 EL
Schalotte	1 Stk
Salz	1/2 TL
Pfeffer	1 Pr
Zitronensaft	1 – 2 TL
Rahm	2,5 dl

Zubereitung

Wasser 1 und Reis aufsetzen, weich kochen, abkühlen.

Wasser 2 mit gekochtem Reis noch einmal aufkochen, bei kleinster Hitze ca. 30 Minuten quellen lassen. Spinat grob hacken, Stiele entfernen.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Schalotte andämpfen, gehackte Petersilie und Spinat zugeben, aufkochen, pürieren, durchs Sieb streichen, in die Pfanne zurückgeben, würzen, Rahm begeben und aufkochen. Suppe nach Belieben mit Petersilie garnieren, sofort servieren.

Jägerschnitzel «Pfifferling»

Zutaten	für 4 Personen
Rindsplätzli	600 g
Olivenöl	1 EL
Specktranchen	4 Stk
Salz, Pfeffer	
Weisswein	1 dl
Kräuterbutter	50 g
Eierschwämmli frisch oder Dose	150 g

Zubereitung

Plätzli mit Speck umwickeln und klopfen damit der Speck hält, wenig salzen und pfeffern. Die Rindsplätzli in sehr heissem Olivenöl beidseitig schön anbraten, auf einer Platte warmstellen. Den Bratensatz mit etwas Weisswein ablöschen, die Kräuterbutter und die Pfifferlinge dazugeben und bei zugedeckter Pfanne kurz weich dünsten. Über die Jägerschnitzel verteilen, servieren.

Rösti

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln gekocht	600 g
Zwiebel	100 g
Knoblauchzehe	1 Stk
Öl oder Butter	4 EL
Salz, Pfeffer	
Käse gerieben	1 EL

Zubereitung

In einer Bratpfanne die klein geschnittene Zwiebel und die ausgepresste Knoblauchzehe in heissem Öl andünsten. Geschälte Kartoffeln an der Röstiraffel reiben, dazugeben und einige Male wenden. Salz und Pfeffer darüber streuen und nochmals gut umwenden. Geriebener Käse darüber verteilen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten braten lassen. Auf warme Platte stürzen.

Blumenkohl

Zutaten

für 4 Personen

Blumenkohl mittelgross	1 Stk
Schinken	150 g
Eier	2 Stk
Peterli	1 Bd
Butter	50 g
Paniermehl	2 – 3 EL
Salz	

Zubereitung

Blumenkohl gut waschen und im Ganzen im Salzwasser gar kochen. Mit der Rundung nach oben in eine Schüssel geben und warm halten. Schinken, hart gekochte Eier und Peterli fein hacken, mischen und über den Blumenkohl streuen. Butter schmelzen, Paniermehl beigegeben und aufschäumen lassen, über den Blumenkohl geben.

Sauerkirschen-Nusskuchen

Zutaten

für 4 Personen

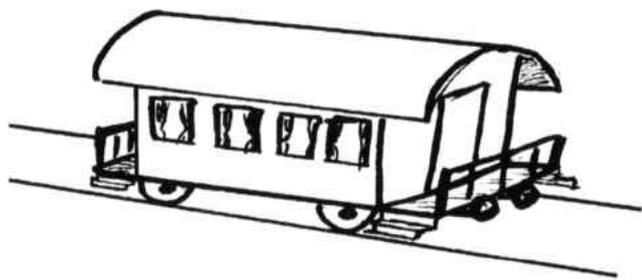
Sauerkirschen entsteint	1 kg
Margarine	250 g
Zucker	200 g
Eier	6 Stk
Mehl	200 g
Haselnüsse gemahlen	250 g
Backpulver	1 TL
Zitronenschale	1 EL
Rahm	4 EL

Zubereitung

Margarine und Zucker geschmeidig rühren. Nach und nach Eier unterrühren. Mehl, Haselnüsse und Backpulver vermischen. Mehlmischung und geriebene Zitronenschale unter die Eiermasse rühren, den Rahm untermischen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf glatt streichen. Mit Kirschen belegen. Bei 200 °C ca. 20 – 30 Minuten backen.

Tipp

Je nach Saison können andere Früchte verwendet werden, auch aus der Dose, z. B. Pfirsiche sind sehr fein.



«Cholera»

«Cholera»

Zutaten	für 4 Personen
Mehl	300 g
Salz	1 TL
Margarine	150 g
Wasser	1,5 – 2 dl
Kartoffeln	500 g
Lauch	150 g
Äpfel, säuerlich	500 g
Raclettekäse	250 g
Rahm	2 dl
Cayennepfeffer	1 MS
Salz Pfeffer, Muskatnuss, Paprika	

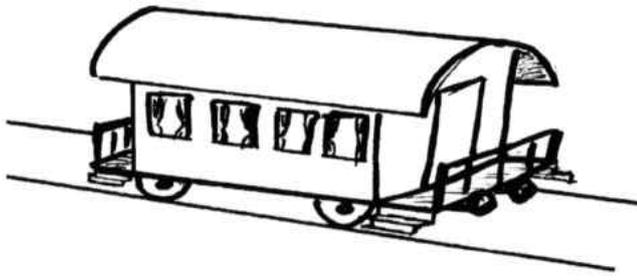
Zubereitung

Für den Teig die Margarine würfeln. Mit Mehl und Salz auf eine Arbeitsfläche häufen. Mit einem grossen Küchenmesser feinkrümelig durchhacken. Wasser dazugiessen, mischen und von Hand rasch zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen. In Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen. Ein Backblech mit hohem Rand und mit 26 cm Durchmesser ausbuttern. 2/3 des Teiges auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund auswallen. Das Blech damit belegen und dabei den Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Übrigen Teig rechteckig auswallen, auf Backpapier legen und 1,5 cm breite Streifen schneiden. Beides bis zur Verwendung kalt stellen. Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Für die Füllung die gekochten Kartoffeln schälen und

grob raffeln. Den Lauch in feine Rädchen schneiden, waschen und abtropfen. Beides auf dem Teigboden verteilen und würzen. Die Äpfel schälen und achteln. Das Kerngehäuse entfernen. Die Schnitze in Scheibchen schneiden. Den Käse raffeln. Äpfel und Käse auf den Kartoffeln verteilen und die Teigstreifen gitterartig darüberlegen. Im unteren Teil des Ofens 20 Minuten backen. Den Rahm würzen und sorgfältig durch die Zwischenräume auf die Füllung giessen. Die «Cholera» weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Dazu passt ein grüner Salat.





- Bärlauchsuppe
- Weisswürste
- «Lauchgummel»
- Apfelstückli
- Caramelcrème

Bärlauchsuppe

Zutaten

Lauch	150 g
Bärlauch	300 g
Haferflocken	2 EL
Gemüsebouillon	1 l
Pfeffer schwarz	1 Pr
Muskatnuss	1 MS
Butter	

4 Personen

Zubereitung

Den Lauch und Bärlauch in Streifen schneiden und in 0,5 dl Wasser dämpfen. Die Haferflocken zufügen und mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen und würzen. 15 Minuten kochen lassen. Alles zusammen pürieren. Mit etwas Butter verfeinern.

Weisswürste

Zutaten

Weisswürste, oder andere Würste	4 Paar
---------------------------------	--------

für 4 Personen

Zubereitung

20 Minuten in Wasser sieden.

«Lauchgummel»

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln	1 kg
Lauch	200 g
Lorbeerblatt	1 Stk
Pfeffer, Salz	
Mehl	1 EL
Rahm	5 dl
Butter	10 g

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in grosse Würfel schneiden. Lauch waschen, in Streifen schneiden. Lauch mit Wasser zum Kochen bringen, Kartoffeln beifügen, ca. 30 Minuten gar kochen. Butter mit Mehl anziehen, Rahm mit Pfeffer und Salz würzen und über Lauch und Kartoffeln giessen.

Apfelstückli

Zutaten	für 4 Personen
Äpfel je nach Saison	8 Stk
Wasser	2 dl
Zucker	100 g
Weisswein	2 dl
Zimtstange	1 Stk
Zitrone	1 Stk

Zubereitung

Äpfel schälen, in Schnitze schneiden, 2 dl Wasser mit Zucker, Weisswein, Zimtstange und Zitrone aufkochen. Apfelschnitze in aufgekochtes Wasser geben. Kochdauer je nach Apfelsorte.

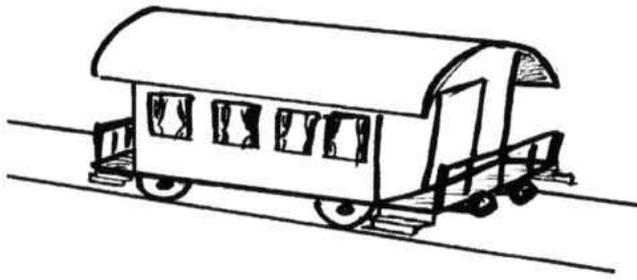
Caramelcrème

Zutaten	für 4 Personen
Zucker	300 g
Milch	1 l
Maizena	40 g

Zubereitung

Maizena mit 1dl Milch verrühren. Zucker caramelisieren. 9 dl Milch zugeben, aufkochen und Maizena-Milch darunter rühren bis es dickflüssig ist. Kalt stellen.

In Dessertschalen servieren.



- *Pot-au-feu*
- *Aprikosenkuchen*

Pot-au-feu

Zutaten	für 4 Personen
Rindfleisch	1 kg
Zwiebel	1 Stk
Rüebli	300 g
Lauch	250 g
Sellerie	250 g
Kabis oder Kohl	300 g
Kartoffeln	1 kg
Salz, Pfeffer	
Muskatnuss	1 Pr
Lorbeerblatt	1 Stk
Nelke	1 Stk
Wasser	5 l

Zubereitung

Das Fleisch im kalten Wasser mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt und Nelke würzen und ca. 50 Minuten weich kochen. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Die Bouillon gut absieben. In der gesiebten Bouillon das gewaschene, gewürfelte Gemüse und die Kartoffeln gar kochen. Am Schluss das gewürfelte Fleisch dazu geben, kurz aufkochen und abschmecken.

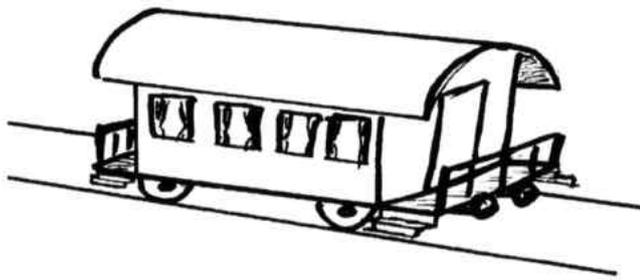
Aprikosenkuchen

Zutaten	für 4 Personen
Kuchenteig rund	1 Rolle
Haselnüsse gemahlen	50 g
Aprikosen	750 g
Eier	1 – 2 Stk
Rahm	2,5 dl
Zucker	4 EL

Zubereitung

Kuchenteig aufs Blech legen, einstechen und Haselnüsse darauf streuen. Aprikosen entsteinen, in Schnitze schneiden und das runde Blech damit belegen. Für den Guss Eier, Rahm und Zucker gut verrühren und über die Früchte verteilen. Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C backen.





- Kartoffel-Lauch-Suppe
- Kräuter-Frikadellen
- Nüdeli
- Nüsslisalat
- Randensalat

Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten	4 Personen
Kartoffeln	500 g
Lauch	250 g
Butter 1	2 EL
Gemüse- oder Fleischbouillon	1 l
Milch	2 dl
Rahm	0,5 dl
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Toastbrot-Scheiben	2 Stk
Butter 2	2 EL

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln, den Lauch rüsten, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In einer tiefen Pfanne die Butter 1 erhitzen und den Lauch andünsten. Die Kartoffeln und die Bouillon beifügen und alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Im Mixer pürieren. Die Suppe in die Pfanne zurückgiessen und die Milch sowie den Rahm beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in der Butter 2 goldbraun rösten. Unmittelbar vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Tipp

Nach Belieben kann man vor dem Pürieren einen Teil der Lauchringe mit einer Schaumkelle herausnehmen und am Schluss der pürierten Suppe wieder begeben.

Kräuter-Frikadellen

Zutaten	für 4 Personen
Gehacktes (halb Schwein, halb Rind)	500 g
Speisequark	200 g
Zwiebel	2 Stk
Schnittlauch, geschnitten	2 EL
Pelati, gehackt	2 EL
Eier	2 Stk
Salz, Pfeffer	
Paniermehl	40 g
Fritierfett	

Zubereitung

Gehacktes, Quark, Zwiebeln, Kräuter, Gewürz, Pelati und Eier mischen. 8 Frikadellen formen und im Fritierfett 180 °C 6 – 7 Minuten fritieren.

Nüdeli

Zutaten

Nudeln oder andere Teigwaren	250 g
Salz	2 EL
Butter	1 EL
Pfeffer, Aromat, Muskatnuss, Salz	

Zubereitung

Nudeln im kochenden Salzwasser al dente kochen, abgiessen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und zurück in die Pfanne geben. Mit etwas Butter und Gewürz abschmecken und servieren.

Nüsslialat

Zutaten

für 4 Personen

Nüsslialat	500 g
Zwiebeln	50 g
Salatsauce (Grundrezept Seite 8)	8 EL
Peterli, Schnittlauch	

Zubereitung

Nüsslialat waschen, mit der Sauce vermischen, Zwiebeln fein schneiden und anbraten. Über den Salat verteilen, je nach Geschmack etwas Peterli und Schnittlauch begeben.

Randensalat

Zutaten

für 4 Personen

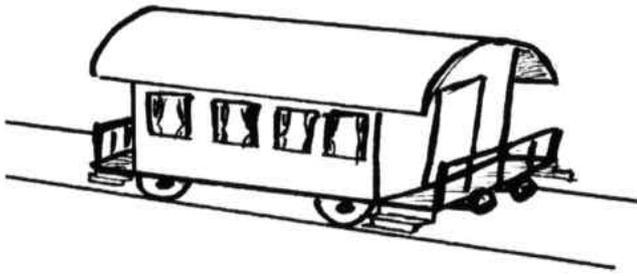
Randen gekocht	450 g
Apfel	150g

Sauce

Zwiebel	1 Stk
Knoblauch	1 Zehe
Salz, Maggi, Gewürzmischung, Pfeffer	
Essig	3 EL
Sonnenblumenöl	2 EL
Bienenhonig	1 EL

Zubereitung

Randen und Äpfel schälen und in Würfelchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken, alle Saucenzutaten mischen und über den Salat giessen. Anstelle von Sonnenblumenöl kann auch Baumnussöl verwendet werden.



- *Sellerie-Suppe mit Champignons*
- *Gefüllter Blumenkohl mit Kräutersauce*
- *Kümmel-Kartoffeln*
- *Fruchttörtli*

Sellerie-Suppe mit Champignons

Zutaten	4 Personen
Hühnerbouillon	1 l
Sellerie	400 g
Stangensellerie	200 g
Kartoffeln	100 g
Rahm	2 dl
Butter	2 EL
Champignons, braune	150 g
Steinpilze, getrocknet	10 g
Thymianblättchen	1 EL

Zubereitung

Sellerie und Kartoffeln rüsten und würfeln, Stangensellerie in Streifen schneiden. In der Bouillon aufkochen, zugedeckt auf kleinem Feuer 30 – 40 Minuten weich köcheln, alles im Mixer fein pürieren, in die Pfanne zurückgeben. Rahm geschlagen beiseite stellen. Butter in der Bratpfanne heiss werden lassen. Champignons geviertelt, Steinpilze eingeweicht, abgetropft in Streifen geschnitten begeben, unter Wenden gut anbraten, würzen und vom Feuer nehmen. Die Hälfte des geschlagenen Rahms unter die Suppe mischen, in Teller anrichten, mit dem übrigen Rahm garnieren. Pilze und Thymianblättchen darauf verteilen, sofort servieren.

Gefüllter Blumenkohl mit Kräutersauce

Zutaten	für 4 Personen
Blumenkohl, gross	1 Stk
Zwiebel	1 Stk
Hackfleisch, gemischt	400 g
Ei	1 Stk
Salz, weisser Pfeffer, geriebene Muskatnuss	
Butter	30 g
Mehl	30 g
Crème fraîche	150 g
Peterli, Schnittlauch, Dill	

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und rundherum einzelne Röschen ausschneiden. Zwiebel hacken; Hackfleisch, Ei und Zwiebelwürfel gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Hackmasse in die Löcher des Blumenkohls füllen und gut festdrücken. 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen, den Blumenkohl und die Röschen hineingeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit der Hälfte des Blumenkohlfond ablöschen. Mit Crème fraîche verfeinern. Kräuter waschen, fein hacken und in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Blumenkohl giesen und servieren.

Kümmel-Kartoffeln

Zutaten	für 4 Personen
Kartoffeln, roh	500 g ca. 2 Stk pro Person
Öl	4 EL
Aromat	1 TL
Kümmel	2 TL
Pfeffer und Salz	

Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und halbieren. Das Backblech mit dem Öl auspinseln, mit Aromat Pfeffer, Salz und dem Kümmel bestreuen. Die Schnittfläche der Kartoffeln auf das Blech legen. Die Kartoffeln in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen geben. Backzeit ca. 20 – 30 Minuten.

Fruchttörtli

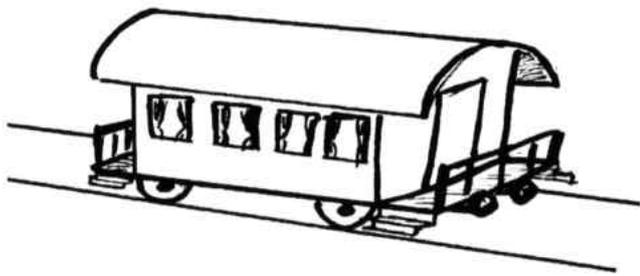
Zutaten	4 Personen
Törtliboden	4 Stk
Schokolade	40 g
Erdbeeren	200 g
Erdbeer-Gelee	5 EL
Rahm	1 dl

Zubereitung

Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Schokolade schmelzen und Tortenböden mit Schoggi ausstreichen. Erdbeeren auf Böden verteilen, mit Gelee bestreichen, eventuell mit Rahm garnieren.

Tipp

Kann durch andere Früchte ersetzt werden.



- Flädliuppe
- Cervelatgulasch
- Bohnensalat
- Schoggicrème

Flädliuppe

Zutaten	4 Personen
Mehl	120 g
Milch	2,5 dl
Eier	2 Stk
Salz	
Butter	2 EL
Rindfleischbouillon	1 l
Schnittlauch	4 EL

Zubereitung

Mehl und Milch glattrühren. Eier, Salz und die Hälfte vom feingeschnittenen Schnittlauch dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Bratpfanne etwas Butter erhitzen (nicht braun werden lassen) und dünne Omeletten ausbacken. Auskühlen lassen und anschließend in Streifen «Flädli» schneiden und erst kurz vor dem Servieren mit heisser Fleischsuppe übergiessen. Mit dem Rest vom Schnittlauch bestreuen.

Tipp

Die Flädli werden besonders locker, wenn die Eier getrennt verarbeitet werden; die Eidotter zum Teig geben und den steifgeschlagenen Eischnee unterheben.

Omeletten gehen besonders schön auf, wenn die Hälfte der Flüssigkeit aus Bier besteht.

Cervelatgulasch

Zutaten	für 4 Personen
Cervelat	6 Stk
Fett	1 EL
Zwiebeln	2 Stk
Knoblauchzehe	1 Stk
Peperoni, grüne	1 Stk
Tomaten	4 Stk
Rotwein kräftiger	1 dl
Salz, Aromat	
Oregano, Basilikum	
Paprika	

Zubereitung

Cervelats enthäuten, Rädli schneiden und im Fett anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zugeben. Peperoni in Würfel schneiden, zugeben und 10 Minuten dämpfen. Wein zugeben, sofern zuwenig Flüssigkeit vorhanden. Gulasch mit Gewürzen abschmecken.

Dazu passen Teigwaren.

Bohnensalat

Zutaten

Bohnen	450 g
Wasser	1 Tasse
Indianerbohnen	1 Tasse
Maiskörner	2 EL

Sauce

Bohnenwasser	1/3 Tasse
Essig	1/3 Tasse
Olivenöl	1/2 Tasse
Salz, Pfeffer	
Zwiebelringe	3 EL
Knoblauch	1 Zehe
Oregano gehackt	1/2 TL
Petersilie gehackt	1 TL

Zubereitung

Bohnen entfädeln und waschen. Mit einer Tasse Wasser im Dampfkochtopf nicht zu weich kochen. Wasser abgiessen, rote Indianerbohnen und Maiskörner befügen. Aus den Zutaten Sauce zubereiten, über die Bohnen giessen und einige Stunden ziehen lassen.

Schoggicrème mit gekochten Birnen

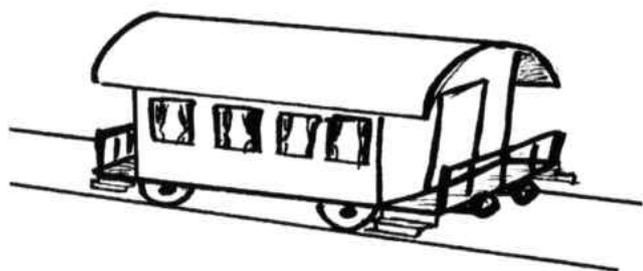
Zutaten

Schoggicrème	1l
Rahm	5 dl
Birnen gekocht	2 Stk

für 4 Personen

Zubereitung

Schoggicrème frisch gekocht oder kalt angerührt. Rahm schlagen, davon 4 dl unter die Crème mischen. Je eine halbe gekochte Birne in einem Glasteller anrichten, mit der Crème auffüllen. Mit restlichem Rahm garnieren.



- *Linsensuppe*
- *Äplermaccaroni*
- *Rotweisser Chicoréesalat*
- *Bananencreme*

Linsensuppe

Zutaten	4 Personen
Linsen grüne oder braune	120 g
Zwiebel	1 Stk
Kartoffeln	100 g
Butter	1 TL
Gemüsebouillon	1 l
Rüebli	100 g
Thymian frisch	1 EL
Pfeffer	
Sauerrahm	4 EL

Zubereitung

Die Linsen über Nacht in 5 dl Wasser einweichen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die gehackte Zwiebel und die Kartoffelwürfel in der Butter andünsten, die abgetropften Linsen beifügen und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Ca. 40 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Die Rüebli sehr fein würfeln und die letzten 10 Minuten mitköcheln lassen. Mit gehacktem Thymian und Pfeffer würzen und mit Sauerrahm servieren.

Äplermaccaroni

Zutaten	für 4 Personen
Maccaroni grob	500 g
Kartoffeln	200 g
Käse (Emmentaler)	250 g
Schinken	300 g
Zwiebeln	100 g
Rahm	2,5 dl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

Zubereitung

Kartoffeln schneiden wie Salzkartoffeln, jedoch etwas kleiner. Käse an Röstiraffel reiben. Schinken in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebeln hacken und etwas vorrösten. Maccaroni mit Kartoffelstücken normal im Salzwasser al dente kochen. In vorbereitete Gratinform schichtweise einfüllen, nach jeder Schicht mit Käse und Schinken belegen, 2,5 dl Rahm würzen und darüber giessen, die vorgerösteten Zwiebeln darauf verteilen und im Backofen bei 180 °C mittlere Rille überbacken, bis Zwiebeln gut knusprig sind.

Rotweisser Chicoréesalat

Zutaten	4 Personen
Radicchio rot	150 g
Chicorée	150 g

Sauce

Sonnenblumenöl, kaltgepresst	2 EL
Senf mild	1 TL
Zitronensaft	1 TL
Orangensaft	4 TL
Pfeffer, Salz	
Orange	1 Stk
Baumnüsse gehackt	10 Stk

Zubereitung

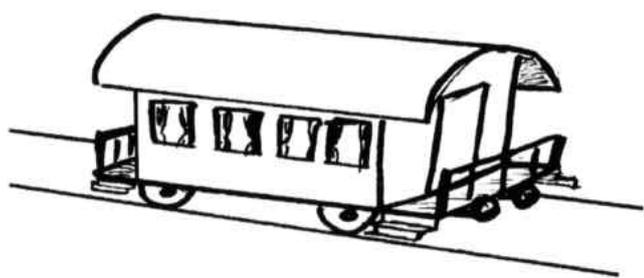
Für die Sauce Öl, Senf, Zitronen- und Orangensaft verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Radicchio und Chicorée waschen und trockentupfen. Die Radicchioblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Den Chicorée in Streifen schneiden. Mit der Sauce vermischen. Die Orange schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Salat legen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Bananencreme

Zutaten	für 4 Personen
Bananen	6 Stk
Zitronensaft	5 EL
Rahm	1 dl
Kokosflocken	50 g
Zucker	2 EL

Zubereitung

Die reifen Bananen schälen, klein schneiden und mit dem frischen Zitronensaft pürieren. Die geriebenen Kokosflocken und Zucker unterrühren. Den Rahm steif schlagen und unter die Crème heben. Sofort servieren.



- Blumenkohlcrèmesuppe
- Schweinskoteletts mit Paprikagemüse
- Kartoffeltäschli
- Rhabarbercrème

Blumenkohlcrèmesuppe

Zutaten	4 Personen
Blumenkohl	400 g
Zwiebel	1 Stk
Bouillon	1 l
Mehl	60 g
Butter	30 g
Salz, Pfeffer, Streuwürze	
Rahm	2 dl
Schnittlauch	1 Bd

Zubereitung

Blumenkohl waschen, rüsten und in Stücke schneiden. Zwiebel hacken und mit Butter andünsten. Mehl im Sturz hinzugeben und einen Roux herstellen. Kalte Bouillon begeben sowie den zerkleinerten Blumenkohl. Alles ca. 45 Minuten leicht kochen lassen, mit dem Stabmixer pürieren, abschmecken, geschlagenen Rahm daruntermischen. Vor dem Servieren Schnittlauch schneiden und über die Suppe verteilen.

Schweinskoteletts mit Paprikagemüse

Zutaten	für 4 Personen
Schweinskoteletts	4 Stk à 150 g
Bratfett	1 EL
Grüne Paprikaschoten	2 Stk
Zwiebel	1 Stk
Knoblauch	1 Zehe
Salz, Kümmel	

Zubereitung

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Paprikaschoten rüsten und in Würfel schneiden. Das Fleisch im heißen Fett anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen. Paprika, Knoblauch und Zwiebelringe anbraten, weich dünsten. Die Schweinskoteletts zum Gemüse geben, kurz überbraten und anrichten.

Kartoffeltätschli

Zutaten

Kartoffeln	400 g
Peterli	1 Bd
Maismehl	50 g
Zitrone	1/2 Stk
Eier	3 Stk
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Butter	3 EL
Olivenöl	3 EL

4 Personen

Zubereitung

Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel reiben und Zitronensaft begeben. Die Zwiebel und den Peterli fein hacken, zusammen mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Maismehl, den Eiern, Salz und Pfeffer mischen. Die Hälfte der Butter und des Olivenöls in einer grossen Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine, flache Küchlein formen und auf kleinem Feuer langsam braten, die restliche Butter und das Olivenöl beifügen und die Küchlein auf der zweiten Seite goldbraun braten. Die Gesamtgarzeit beträgt zirka 12 – 15 Minuten. Die Küchlein möglichst heiss servieren.

Tipp

Maismehl ist im Reformhaus erhältlich und verleiht den Küchlein ein feines Aroma.

Rhabarbercrème

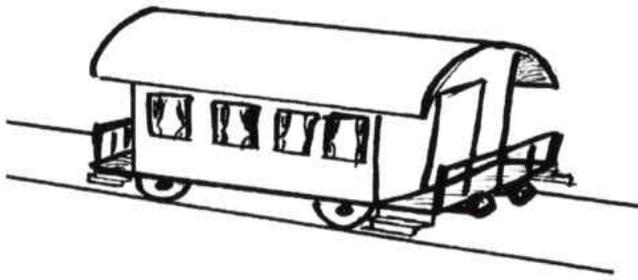
Zutaten

Rhabarberstangen	2 – 3 Stk
Wasser	0,5 dl
Zucker	3 EL
Vanillezucker	1 Päckli
Zitrone, Saft und Schale	1 Stk
Rahm 1	3 – 4 dl
Eiweiss	2 Stk
Rahm 2	1 dl

4 Personen

Zubereitung

Rhabarber rüsten und in grobe Würfel schneiden. In wenig Wasser weich kochen und nach Belieben süssen. Vanillezucker und etwas Zitronensaft begeben, mit dem Mixer pürieren und erkalten lassen. Rahm und Eiweiss separat steif schlagen. Beides sorgfältig unter das Rhabarberpüree ziehen und in eine Schüssel füllen. Mit wenig geschlagenem Rahm garnieren und mit etwas abgeriebener Zitronenschale dekorieren.



- Lasagne
- Gurkensalat
- Eisbecher mit Rahm

Lasagne

Zutaten	für 4 Personen
Gehacktes Rindfleisch	600 g
Rüebli	100 g
Stangensellerie	80 g
Zwiebel	100 g
Knoblauch	1 Zehe
Tomaten, gehackt und geschält 400 g (1 Dose)	
Tomatenpüree	2 EL
Rotwein	1 dl
Rindsbouillon	1 dl
Butter	2 EL
Parmesan	80 g
Mozzarella	100 g
Salz, Pfeffer	
Béchamelsauce	5 dl
Lasagneblätter Barilla	12 Stk

Zubereitung

In einer Pfanne das Fleisch mit etwas Butter anbraten, Salz, Pfeffer, geschälte Tomaten, Gemüsewürfeli oder Streifen, Rotwein, Tomatenkonzentrat und 1 dl Bouillon begeben und ca. 120 Minuten auf schwachem Feuer garen lassen. Die Béchamelsauce zubereiten. Etwas Fleischsauce in eine feuerfeste Form verteilen, mit Lasagneblätter bedecken, darüber eine Schicht Béchamelsauce und Parmesan. Dreimal wiederholen. Bei der vierten Schicht den in Scheiben geschnittenen Mozzarella begeben, eine Schicht Lasagneblätter drauflegen und mit Béchamelsauce, etwas Parmesan gut bede-

cken. Den Ofen auf 220°C vorheizen und ca. 40 Minuten backen.

Béchamelsauce

Milch	5 dl
Mehl	4 EL
Butter	2 EL
Zwiebel	1 Stk
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	
Lorbeerblatt und Nägeli	

Zubereitung

In einer Pfanne Butter zergehen lassen, Mehl zugeben und einen Roux herstellen, mit kalter Milch ablöschen und immer umrühren. Würzen, mit Lorbeer und Nägeli gespickte Zwiebel begeben und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten kochen lassen. Gespickte Zwiebel entfernen. Sauce beiseite stellen und zudecken.

Gurkensalat

Zutaten

Salatgurke 2 Stk

Zubereitung Sauce

Zwiebel 1/2 Stk

Knoblauch 1 Zehe

Dill 30 g

Salz, Gewürzmischung, Pfeffer

Essig 3 EL

Zucker 1 Prise

Sonnenblumenöl 2 EL

Gurken schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch hacken, alle Zutaten mischen und über den Salat giessen.

Eisbecher mit Rahm

Zutaten

Vanilleglace 250 g

Erdbeerglace 250 g

Schoggi glace 250 g

Rahm 2 dl

Erdbeertopping 1 dl

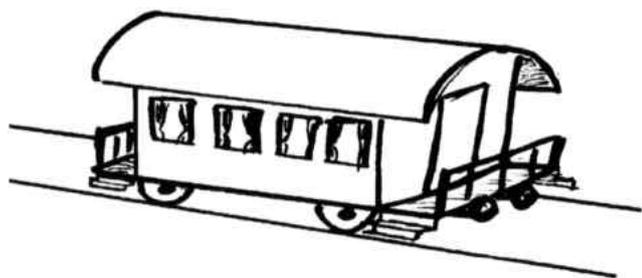
Saisonfrüchte 200 g

Zubereitung

Von allen 3 Glacesorten ca. 60 g Kugeln abstechen, in die 4 Coupegläser füllen, die gerüsteten Früchte verteilen, mit geschlagenem Rahm garnieren und die Erdbeersauce darüber giessen.

Tipp

Mit Pfefferminze oder Biskuit garnieren.



- Kalbshaxen
- Risotto nach Mailänder Art
- Saisonfrüchte

Kalbshaxen

Zutaten	für 4 Personen
Kalbshaxen	4 Stk à 180 g
Zwiebel	1 Stk
Rüebli	200 g
Rosmarin, frisch	1 EL
Sellerie	100 g

Zubereitung

Die Kalbshaxen mit der gehackten Zwiebel, den in Würfel geschnittenen Rüebli sowie dem Sellerie und Rosmarin anbräunen. Mit Rotwein ablöschen und etwas Bratensauce begeben. Ca. eine Stunde garen lassen.

Risotto nach Mailänder Art

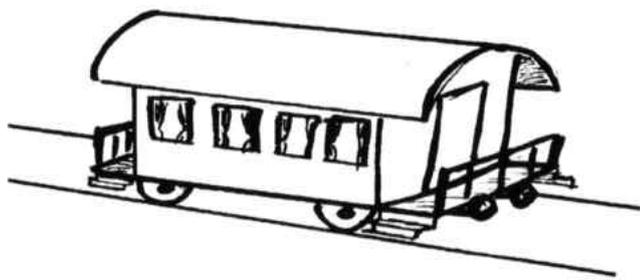
Zutaten	für 4 Personen
Arborio Reis	300 g
Safran	1 Portion
kleine Zwiebel	1 Stk
Öl	2 TL
Weisswein	3 dl
Rindsbouillon	5 dl
geriebener Sbrinz	100 g

Zubereitung

Eine kleine Zwiebel hacken und in zwei Kaffeelöffel Öl glasieren. Reis und Safran begeben und leicht anrösten. Mit Weisswein ablöschen. Sobald der Wein verdampft ist, nach und nach ca. 5 dl kochende Rindsbouillon beifügen. Weitere 15 – 20 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Reis vom Feuer nehmen und 30 – 50 g geriebenen Sbrinz beifügen. Für 2 – 3 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit geriebenem Sbrinz servieren.

Saisonfrüchte

Schale mit verschiedenen Saisonfrüchten servieren.



- *Risotto mit Lauch*
- *Flunderfilets mit Rohschinken und Kräutern*
- *Gemischte Peperoni*
- *Apfelkuchen*

Risotto mit Lauch

Zutaten	für 4 Personen
Arborio-Reis	300 g
Butter 1	20 g
Lauch	100 g
Hühnerbouillon	1 l
Weisser Kochwein	0,75 dl
Butter 2	20 g
geriebener Sbrinz	50 g

Zubereitung

Den Lauch schneiden (5 mm) und waschen. Den Lauch in der Butter 1 anschwitzen. Den Reis begeben. Mit dem Wein glasieren und verdampfen lassen. Nach und nach mit wenig warmer Bouillon übergießen, immer wenn der Reis einkocht. Häufig umrühren bis die Kochzeit (ca. 17 Minuten) beendet ist. Butter 2 und geriebenen Käse einrühren, nach Belieben nachwürzen und servieren.

Flunderfilet mit Rohschinken und Kräutern

Zutaten	für 4 Personen
Fischfilets	8 à 100 – 120 g
Olivenöl «extra vergine»	1,5 dl
Salz	
Pfeffer	
Knoblauchzehe	1 Stk
Zwiebel	1 Stk
Zitrone	1/2 Stk
Petersilie	1 EL
Thymian	1 TL
Paniermehl	50 g
Butter	20 g
Rohschinken	8 Tranchen

Zubereitung

Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch in der warmen Butter glasieren, Paniermehl, gehackter Peterli, Thymian, Salz, Pfeffer begeben. Abkühlen lassen. Eine Scheibe Rohschinken auf das Fischfilet legen und 1 TL Kräuterpaste darauf geben, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Im warmen Öl auf beiden Seiten braten und anbräunen lassen.

Gemischte Peperoni

Zutaten	für 4 Personen
Gemischte Peperoni	3 Stk
Zwiebel	100 g
Butter	50 g
Rindsbouillon	0,5 dl

Zubereitung

Die Peperoni waschen und in gleichmässige halbmondförmige Stücke schneiden. Die Zwiebeln hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen lassen und die Peperoni begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rindsbouillon aufgiessen und für 3 Minuten köcheln lassen. Den Deckel entfernen und ausdampfen lassen. Mit frischer Petersilie servieren.

Apfelkuchen

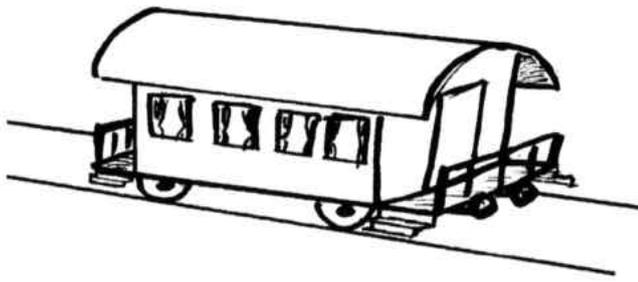
Zutaten	für 4 Personen
Blätterteig	1 Stk rund ausgerollt
Äpfel	4 Stk
Rahm	2 dl
Ei	1 Stk
Vanillecrèmepulver	20 g
Milch	1 dl
Zucker	2 TL
Salz	1 Pr

Zubereitung

Die Äpfel schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Teig auf ein Kuchenblech legen und mit der Gabel einstechen. Die Scheiben auf den Teig legen. Den Guss mit den übrigen Zutaten herstellen und über die Äpfel verteilen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ca. 40 Minuten backen. Kalt servieren.

Tipp

Um dem Dessert einen Hauch von Klasse zu verleihen, den Kuchen vor dem Servieren mit warmem Aprikosengelee bestreichen.



■ Geschmorte Bohnen

Geschmorte Bohnen

Zutaten	für 4 Personen
Borlottibohnen	1 kg
Speckwürfeli	50 g
Knoblauch	1 Zehe
Peterli	1 Bd
Zwiebel	1/2 Stk
Salbei	2 Blätter
Lorbeer	2 Blätter
Salz, Pfeffer	
Tomatenpüree	2 EL
Butter	30 g
Öl	1 EL
Zimt	1 Pr
Bouillon	5 dl

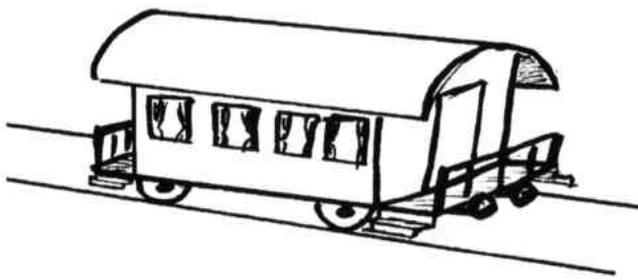
Zubereitung

Bohnen, wenn getrocknet, am Vorabend ins Wasserbad legen. Eine halbe gehackte Zwiebel, Butter, Öl, Speck, Knoblauch und Peterli in eine Pfanne geben und gut anbraten. Die Bohnen beigeben und mit Bouillon bedecken. Mit Zimt bestreuen. Bei schwacher Hitze für ca. eine Stunde garen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit Salbei, Lorbeer, Salz, Pfeffer und zwei EL Tomatenpüree beifügen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Empfohlene Beilage

Heimische Polenta



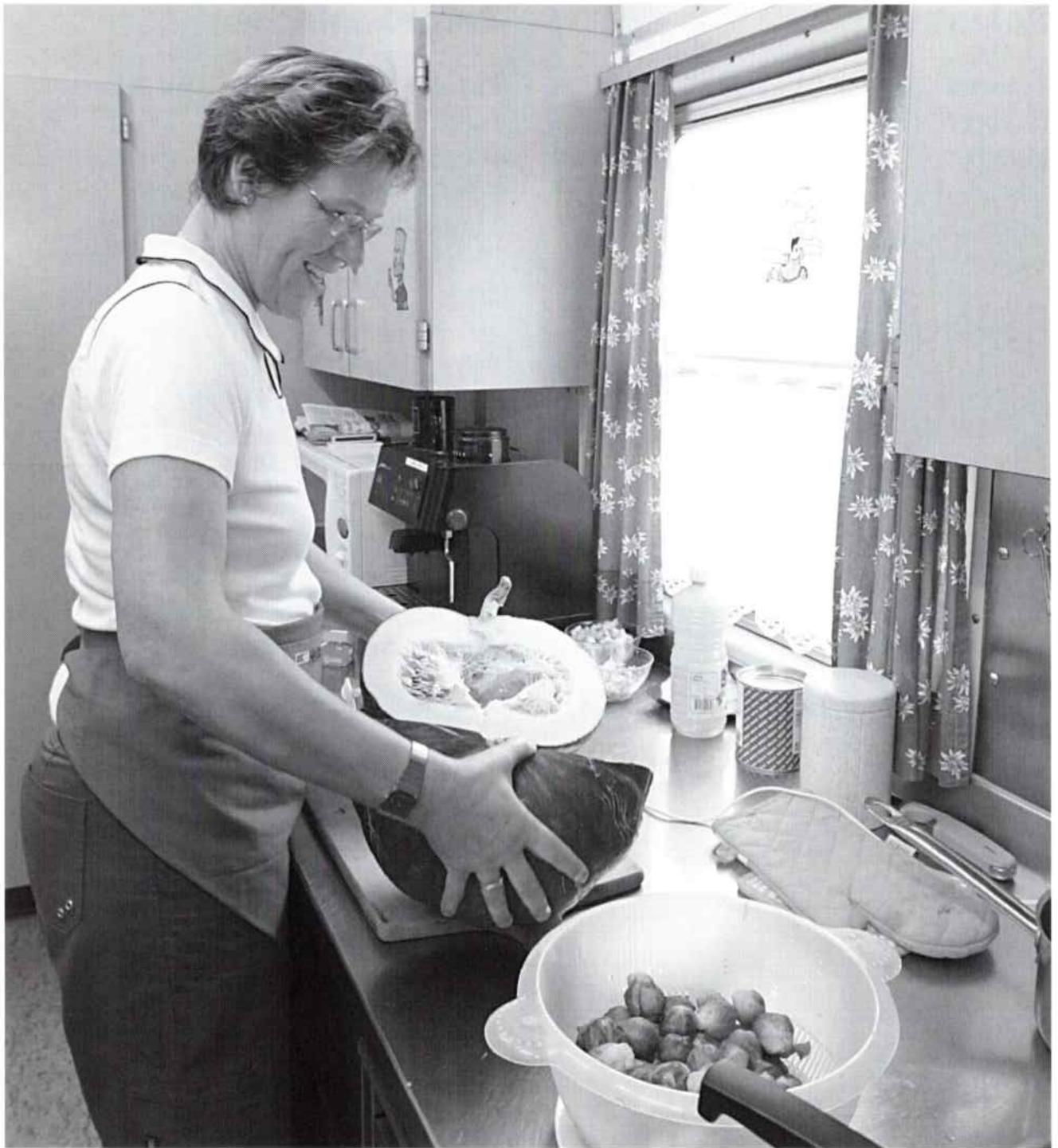


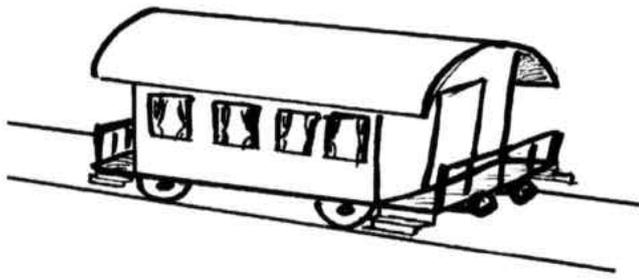
Schmorbraten mit Zwiebeln

Zutaten	für 4 Personen
Rindfleisch	800 g
Zwiebel	1 kg
Butter	30 g
Specktranchen	100 g
Gewürznelken	2 Stk
Rüebli	150 g
Stangensellerie	100 g
Tomatenpüree	2 TL
Senf	1 TL
Rotwein	5 dl
Rindsbouillon	5 dl

Zubereitung

Fleisch mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Specktranchen umwickeln, gut anbraten. In Öl und Butter die Zwiebeln, den Sellerie und die grob geschnittenen Rüebli in einer separaten Pfanne andünsten, die Gewürznelken und das Tomatenpüree begeben und anbräunen. Das Fleisch dazulegen, mit Rotwein ablöschen und einen Moment einkochen lassen. Bouillon begeben, bis fast das ganze Fleisch bedeckt ist. Bei schwacher Hitze für ca. 2,5 bis 3 Stunden garen. Das in Scheiben tranchierte Fleisch mit der Sauce servieren.





Polenta mit Rahmkaninchen

Polenta

Zutaten	für 4 Personen
Zwiebel	1 Stk
Maisgries	350 g
Olivenöl	1 EL
Butter	1 EL
Bouillon	1,5 l

Zubereitung

Gehackte Zwiebel im Öl andünsten, Gries begeben mit Bouillon ablöschen, gut umrühren. Zudecken. 90 Minuten auf kleinem Feuer garen. Mit Butter und Pfeffer verfeinern.

Tipp

Es kann vor dem Servieren auch geriebener Käse untergerührt werden.

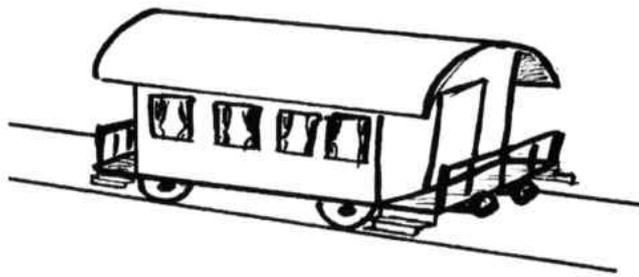
Rahmkaninchen

Zutaten	für 4 Personen
Kaninchenfilet	16 Stk
Butter	1 TL
Bratöl	1 TL
Salz, Pfeffer und gem. Rosmarin	
Weisswein	3 – 4 dl
Rahm	1 l

Zubereitung

Jedes Stück mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Die Kaninchenfilets in Öl und Butter anbraten. Wenn die Fleischstücke gut angebraten sind, die Temperatur senken. Mit Weisswein beträufeln und diesen verdampfen lassen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten garen lassen. Rahm begeben und die Fleischstücke zwei- bis dreimal drehen.





Inhaltsverzeichnis

Suppen

Bärlauchsuppe	.56
Blumenkohlcrèmesuppe	.68
Brotsuppe	.14
Eiergriessuppe	.38
Flädli-suppe	.64
Gambrinus-Suppe	.46
Gedämpfte Rüepli-Kabissuppe	.36
Gemüsesuppe	.10
Geröstete Griessuppe	.20
Gerstensuppe	.50
Griechische Suppe	.44
Haferflockensuppe	.48
Kartoffel-Lauch-Suppe	.60
Kürbiscrèmesuppe	.8
Lauchsuppe	.34
Linsensuppe	.66
Nudelsuppe	.12
Portugiesische Suppe	.32
Sellerie-Suppe mit Champignons	.62
Spargelcrèmesuppe	.42
Spinatsuppe	.52
Tomatencrèmesuppe	.22
Zwiebelsuppe	.26

Salate

Andalusischer Salat	.31
Asiatischer Salat	.40
Bohnensalat	.65
Cervelatsalat	.30

Frühlingssalat	.16
Gemischter Salat	.20, 36
Grüner Salat mit Geflügelleber	.28
Gurkensalat	.70
Kartoffelsalat	.30
Nüsslisalat / Randensalat	.61
Nüsslisalat mit Speck	.8
Rotweisser Chicoréesalat	.67
Rüebli-salat	.14
Russische Tomaten	.24
Salatsauce (Grundrezept)	.8
Tomatensalat	.26

Fisch

Felchenfilet «Rotten-Art»	.32
Felchenfilets auf gemahlene Haselnüssen	.8
Fisch mit Reis	.15
Flunderfilet mit Rohschinken und Kräutern	.74

Fleisch

Adrio an Senfsauce	.48
Cervelatgulasch	.64
Geschnetzeltes Schweinefleisch mit Curry	.36
Gigotsteak mit Paprikaschoten	.22
Hähnchen mit Vanille	.26
Jägerschnitzel «Pfefferling»	.52
Kalbsbraten aus der Pfanne	.16
Kalbsbrustschnitte	.10
Kalbshaxen	.72

Kräuter-Frikadellen	60
Poulet süss-sauer	40
Pouletbrüstli «Annemareili»	34
Rahmkaninchen	80
Rollschinkli vom Bein	20
Schmorbraten mit Zwiebeln	78
Schweinebraten	24
Schweineragout mit Erdnüssen	28
Schweinskoteletts mit Paprikagemüse	68
Trutenschnitzel natur	44
Vitello tonnato	18
Weisswürste	56

Gemüse

Blumenkohl	53
Gefüllter Blumenkohl mit Kräutersauce	62
Gemischte Peperoni	75
Grüne Bohnen	23
Karotten «Vichy»	11
Rotkraut	39
Sesam-Rüebli	49
Spargeln à la Karin	44

Kartoffeln

Gratin «Anny de Morges»	21
Kartoffelgratin	48
Kartoffel-Karotten-Topf	17
Kartoffeln nach Bäckerinnenart	23
Kartoffelstock	10

Kartoffeltäschli	69
Kartoffel-Zucchetti-Küchlein	35
Kümmel-Kartoffeln	63
Rösti	52
Salzkartoffeln	9, 33, 47, 51
Schwenkkartoffeln	45

Reis

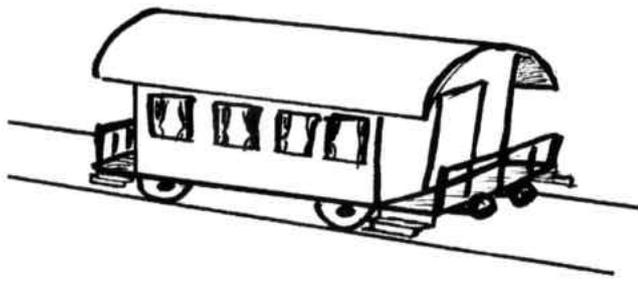
Basmatireis	41
Kreolenreis	29
Risotto mit Lauch	74
Risotto nach Mailänder Art	72
Trockenreis	37
Wildreis	27

Pasta

Hörnli nach traditioneller Art	25
Knöpfli	38
Nüdeli	61

Spezialitäten

Älplermaccaroni	66
«Bölletünne» (Zwiebelkuchen)	42
«Cholera»	54
Chuttle à la «Husher»	50
Geschmorte Bohnen	76
Lasagne	70
«Lauchgummel»	57



«Papet Vaudois»	12
Polenta	80
Pot-au-feu	58
Schwyzter Hafenkabis	46
«Suure Mogge»	38

Saisonfrüchte	11, 73
Sauerkirschen-Nusskuchen	53
Savoyer-Törtchen	31
Schoggicrème	65
Süssmostcrème	39
Vanillecrème	21
Warm-kaltes Dessert	9
Zwetschgenkuchen	47

Desserts

Ananascrème	35
Äpfel nach Hausfrauenart	23
Apfeljalousie	41
Apfelkuchen	75
Apfelstückli	57
Apfeltorte	33
Aprikosenkuchen	58
Bananencreme	67
Birnenspalten	18
Brownies	37
Caramelcrème	57
Eisbecher mit Rahm	71
Erdbeermousse	17
Frischer Fruchtsalat	15
Fruchttörtli	63
Gebrannte Crème	27
Gefüllte Blätterteigstückchen	25
Grossmutter's Schoggicake	51
Himbeercreme «Luise»	43
Knuspriger Bratapfel	13
Mango-Trauben-Crème	49
Puddingkuchen	29
Rhabarbercreme	69
Rosinenpudding	45



Verkaufspreis Fr. 15.-

**Schweizerische Bundesbahnen SBB
Infrastruktur
Hochschulstrasse 6
CH-3000 Bern 65
rottenkuechen@sbb.ch**