

# Bündner «Chäsgetschätter»

gekocht von Erika Pitschi



Erika Pitschi

**Erklärt Erika Pitschi jemandem was «Chäsgetschätter» ist, sagt sie lachend: «Das ist ein Käsefondue für Faule. Denn Käse und Brot sind bereits gemischt und Teller gibt es keine abzuwaschen, da alle aus der Pfanne essen.» Für ihre Version dieses traditionellen, nahrhaften Gerichts verwendet die Bündnerin am liebsten einen rezenten Alpkäse aus ihrer Heimat, dem Prättigau.**

Dieses Tal verliess sie als 16-Jährige, um als Haushaltshilfe in Zug Geld zu verdienen. Ihre wohlhabenden Arbeitgeber luden oft Gäste ein. Und Erika Pitschi, die keine Kocherfahrung hatte, musste mehrgängige Gerichte auf den Tisch zaubern. «Ich hatte das Glück, dass ich bei den besten Lieferanten der Stadt einkaufen durfte. Die haben mir immer genau erklärt, wie ich ihre Produkte optimal zubereiten sollte. Erstaunlicherweise ist mir immer alles gut gelungen.» Das Kochen wurde zu ihrer grossen Leidenschaft, auch wenn sie beruflich vorerst andere Wege einschlug.

Unter anderem arbeitete Erika Pitschi als Taxidisponentin und -fahrerin, Kellnerin und Hotelgouvernante. Zudem leitete sie in ihrem Heimatdorf St. Antönien über 20 Jahre lang mit ihrem Mann ein Lebensmittelgeschäft. Als sich die Gelegenheit ergab, im Dorf das Hotel Rhätia zu kaufen, wurde Erika Pitschi Hotelière und Köchin. Natürlich bekam das «Chäsgetschätter» als regionale Spezialität einen festen Platz auf ihrer Speisekarte.

An einen Gast erinnert sie sich besonders gern. «Prinz Charles, der britische Thronfolger, machte mit seinen Söhnen Ferien im nahe gelegenen Klosters. Eines Tages stand er bei mir in der Küche. Es machte ihm Freude, in meine Kochtöpfe zu schauen und so sein Mittagessen auszuwählen.» Inzwischen kocht Erika Pitschi nur noch privat. Sie ist pensioniert, aber noch lange nicht im Ruhestand. Die talentierte Frau designt und näht Einkaufs- und Handtaschen aus Kork, die sie unter dem Label Pitschi-Taschen vermarktet.

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g altes Brot  
(am besten Weissbrot oder Zopf)
- 200 g rezenten Alpkäse  
(oder Resten/Abschnitte von verschiedenen würzigen Käsesorten)
- 4–5 dl Milch
- 50 g Butter
- Pfeffer nach Geschmack
- Weisswein zum Ablöschen
- Peterli zum Dekorieren

## Zubereitung

Das Brot in Würfel schneiden. Die Milch aufkochen und die Brotwürfel darin einweichen, bis sie die Milch aufgesogen haben. Derweilen den Käse reiben. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Wenn die Milch eingezogen ist, das Brot etwas ausdrücken und dann in der Bratpfanne golden rösten.

Anschliessend den Käse dazugeben, unterziehen und alles weiterbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

Das Ganze mit Weisswein ablöschen, mit Pfeffer würzen. Auf Salz kann verzichtet werden, da dieses im Käse bereits zur Genüge vorhanden ist.

Das Chäsgetschätter vor dem Servieren mit Peterli dekorieren. Traditionsgemäss wird das Gericht in der Pfanne auf den Tisch gestellt und alle essen aus der Pfanne heraus.



# Trüsche mit goldbraunem Kabis und Kümmel-Kartoffeln

gekocht von Noa Schärz



Noa Schärz

Sie gilt als eine der besten Nachwuchsfussballerinnen der Schweiz. Bereits mit vier Jahren hat Noa Schärz begonnen, intensiv Fussball zu spielen. Zuerst beim FC Effretikon und danach beim Grasshopper Club Zürich. Das inzwischen 20-jährige Ausnahmetalent kickte auch für das Schweizer U19-Frauenteam.

Noa Schärz liebt nicht nur das Spiel mit dem runden Leder. Sie hat auch eine Leidenschaft fürs Kochen. Von 2017 bis 2020 hat sie eine Kochlehre im Hotel Rössli in Illnau/ZH absolviert. Für diesen Kalender hat die kochende Sportlerin eine kaum bekannte Delikatesse aus dem Zürichsee zubereitet, die prima zur Fastenzeit passt: Trüsche. Dieser Süswasserdorsch liebt die Kälte und die Dunkelheit, sodass man ihn nur im Winterhalbjahr fangen kann. Im Sommer ziehen sich Trüschen in die Tiefe des Sees zurück und fallen dort in eine Art Sommerschlaf. Sie werden erst wieder aktiv, wenn die Wassertemperatur unter 6 Grad sinkt und die Tage kürzer werden.

Während die schmackhafte Trüsche heute etwas in Vergessenheit geraten ist, war sie in früheren Jahrhunderten im Kanton Zürich eine sehr geschätzte Speise. Als besonders leidenschaftliche Trüschen-Liebhaberin gilt Elisabeth von Matzingen. Sie war von 1308 bis 1340 Fürstäbtissin des Fraumünsterklosters in Zürich und somit die Herrin der Stadt. Ihre Vorliebe für die zarte Trüschen-Leber soll sie ihr Lehnsgut am Zollikerberg gekostet haben.

## Zutaten für 4 Personen

### Fisch

- 1 Trüsche
- 2 Äpfel
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Belieben

### Sauce

- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 0,5 dl Weisswein
- 2 dl Apfelsaft
- 0,5 dl Rahm
- 50 g kalte Butter

### Kabis

- ½ Kabis, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 300 g Butter

### Kartoffeln

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 TL Kümmel



## Zubereitung

Für den Kabis die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Kabis begeben, sodass alles mit Butter bedeckt ist, und in der Pfanne erwärmen. Dann den Kabis bei 85 Grad im Backofen während 3 bis 4 Stunden langsam weich garen. Danach herausnehmen und beidseitig goldbraun anbraten.

Die Kartoffeln nach Belieben zu Perlen oder in Würfel schneiden und in Salzwasser sieden lassen. Anschliessend die gekochten Kartoffelstückchen in einer Bratpfanne golden anbraten. Kurz vor dem Servieren die Kartoffeln salzen und den Kümmel begeben.

Die Trüsche häuten und filetieren. Die Äpfel entkernen und ungeschält in 1 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Kurz vor dem Garen die Trüsche mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Die Äpfel auf der Trüsche einschichten. Für die Sauce die Zwiebeln in der Butter andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Den Apfelsaft zugeben und zur Hälfte reduzieren lassen. Einen Teil der Sauce in eine Pfanne geben, sodass der Boden knapp bedeckt ist. Die mit Äpfeln geschichtete Trüsche in diese Pfanne legen und zugedeckt ca. 3 Minuten pochieren. Den entstandenen Fond aus dieser Pfanne in die beiseitegestellte Sauce geben, mit Rahm auffüllen und aufkochen lassen. Ganz am Schluss die kalte Butter darunterühren und abschmecken.

Die Trüsche schön anrichten und mit dem Kabis, den Kartoffeln und der Sauce servieren.

# Einsiedler Schafbock

## Das Pilgergebäck mit tierischem Namen



an einem neuen Standort gebacken, doch die Liegenschaft Goldapfel, nahe des Klosters, ist dennoch einen Besuch wert. Hier befindet sich ein Museum, in dem die Geschichte dieses speziellen Pilgergebäcks und weiterer Einsiedler Backwaren erzählt wird.

### Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier
- 1 EL Honig
- 150 g Rohrzucker
- 400 g Ruchmehl
- 1 TL Natron
- je eine Messerspitze Muskatnuss, Koriander, Kardamom, Nelkenpulver und Zimt

### Zubereitung

Am Vortag: 3 Eier schaumig schlagen. Mehl dazusieben. Honig, Zucker und Gewürze dem Teig beifügen, alles gut mischen und kneten. Den Teig in eine Schüssel geben und mit einem nassen Tuch bedeckt über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag den Teig dünn auswallen und ausstechen. Da die originalen Schafbockformen nicht im Handel erhältlich sind, kann man beliebige Formen verwenden oder den Teig von Hand formen. Das vierte Ei verquirlen und die Teigteilchen damit bestreichen. Das Gebäck bei 170 Grad im Ofen, 10-15 Min. hellbraun backen. Gut aufpassen, das Gebäck wird schnell dunkel.

Beim Einsiedler Schafbock handelt es sich nicht um einen wolligen Vierbeiner, sondern um einen Honigkuchen. Dieser wurde für Pilger und Wallfahrer gebacken, die das Kloster Einsiedeln besuchten oder auf dem Weg nach Santiago de Compostela hier Halt machten. Die Einsiedler Schafböcke hatten dabei eine Doppelfunktion. Sie dienten den Pilgern als lange haltbarer und nahrhafter Reiseproviant. Gleichzeitig waren sie aber auch ein Mitbringsel für die Daheimgebliebenen. Noch heute sind Einsiedler Schafböcke ein beliebtes Souvenir.

Seinen Namen trägt der Schafbock, weil das Motiv für diesen Honigkuchen ein im Gras liegendes Schaf darstellt. Es handelt sich dabei um das «agnus dei», also das Lamm Gottes. So bezeichneten die frühen Christen das erstgeborene männliche Schaf des Jahres. Dieses wurde jeweils zu Ostern geopfert. Wie so viele christliche Bräuche liegt auch diesem Osterbrauch ein ursprünglich heidnisches Ritual zugrunde.

Bereits 1631 wird der Einsiedler Schafbock in der Krämerverordnung erwähnt. Gebacken wurden die Schafböcke, die man damals nur als «Schäfli» bezeichnete, zur Hauptsache von Hausfrauen. Die sogenannten «Schäfli»-Frauen verkauften ihre aromatischen Honigkuchen unter der Haustüre oder an Ständen auf dem Klosterplatz, die ihnen der Krämervogt zuteilte. Ihr Rezept für das Pilgergebäck gaben die «Schäfli»-Frauen jeweils nur an die älteste Tochter weiter.

Ab 1850 übernahm der Goldapfel die Produktion der Schafböcke. Der Goldapfel ist die erste und älteste Schafbock- und Lebkuchenbäckerei von Einsiedeln. Sie wird in zehnter Generation von der gleichen Familie geführt, die ihr Rezept ebenfalls hütet. Zwar werden die traditionellen Pilgergebäcke in Einsiedeln



# Spargel-Crêpes mit Sauce hollandaise

gekocht von Etienne Blandin



Etienne Blandin

**Etienne Blandin liebt das Kochen und er liebt Spargeln. Der Franzose isst dieses edle Frühlings-Gemüse am liebsten in Kombination mit Jakobsmuscheln. Doch auch als Gratin und Risotto oder als Crêpes mag er sie sehr. «Spargeln sind enorm vielseitig einsetzbar», sagt der kurz vor der Pensionierung stehende Koch. Er hat in mit Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants gearbeitet und ist seit 1978 im Hotel Pullman Europe in Basel tätig.**

Schon als Kind hatte Etienne Blandin ein Faible für Spargeln. «Meine Eltern besaßen einen Garten mit einem kleinen Spargelfeld», erinnert er sich. Die Ernte reichte gerade für den Eigenbedarf der Familie.

Noch heute kommt die Familie regelmässig zum Spargeessen zusammen. Damit die Königin der Gemüse optimal schmeckt, sollten die Spargelstangen ganz frisch sein. Etienne Blandin rät: «Die Anschnitte müssen noch feucht sein. Und man muss grosszügig schälen.» Ein weiterer Tipp des Spargelliebhavers: «Immer zuerst die grössten, dicksten Spargeln ins kochende Wasser geben.»

Mit seiner Vorliebe ist Blandin nicht allein. Schon vor 5000 Jahren wussten die Ägypter Spargeln zu schätzen und bezeichneten sie als «in der Liebe nützlich». Die alten Griechen verwendeten wilde Spargeln als Heilmittel und die Römer bauten ihn bereits landwirtschaftlich an. Dies unter anderem an den sandigen Rheinufern.

Im grossen Stil begann die Spargelproduktion im Elsass aber erst im Jahr 1873. Ein Pfarrer namens Heyler entdeckte, dass sich die scheinbar unfruchtbaren Sandböden rund um seine Pfarrgemeinde ideal zum Anbau dieser edlen Stangen eignen. Längst sind Spargeln zum Elsässer Kulturgut geworden.

## Zutaten für 4 Personen

100 g Mehl  
300 ml Milch  
4 Eier  
Salz, Zucker, Pfeffer  
1 kg Spargeln  
4 l Wasser  
Saft einer Zitrone  
25 g Schalotten  
6 Pfefferkörner  
2 Eigelb  
200 g geklärte Butter  
250 ml Wasser  
250 ml Kräuteressig  
Piment d'Espelette (fruchtige Chili-Sorte aus dem baskischen Dorf Espelette)  
essbare Blüten und frische Kräuter nach Belieben



## Zubereitung

Für die Crêpes das Mehl mit den Eiern mischen. Die Milch langsam dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Teig eine Stunde ruhen lassen.

In der Zeit die Spargeln gründlich schälen. Wasser in einem Topf aufkochen lassen und Zucker, Salz und den Zitronensaft dazugeben. Die Spargeln je nach Dicke 10 bis 15 Minuten kochen. In der Zeit in einer Pfanne mit 16 Zentimeter Durchmesser die Crêpes backen und warm stellen.

Für die Sauce hollandaise die Schalotten fein würfeln und die Pfefferkörner brechen. Dann beides zusammen mit dem Wasser und dem Kräuteressig reduzieren (einkochen lassen) und passieren. Diese Reduktion mit dem Eigelb zusammen in einem Wasserbad schaumig-cremig schlagen und langsam die Butter dazugeben. Mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette abschmecken.

Achtung: Das Wasserbad darf nicht zu heiss sein, sonst gelingt die Sauce nicht. Die Crêpes mit den Spargeln füllen, Sauce hollandaise dazugeben und vor dem Servieren das Ganze mit den essbaren Blüten und frischen Kräutern dekorieren.

# Chriesi-Balsamico-Spätzli

gekocht von Stephan Joller



Stephan Joller

In Stephan Jollers Garten steht ein Kirschbaum. Sehr zu seiner Freude, denn Kirschen sind seine Lieblingsfrüchte. Er isst sie am liebsten frisch vom Baum, aber auch als Zutat in einem rezenten Gericht weiss er diese Früchte zu schätzen. Seine Leidenschaft ist jedoch nicht das Kochen, sondern das Tanzen. Angetan hat es ihm der Lindy Hop, ein lebensfroher Tanz aus den 1930er-Jahren. Dies so sehr, dass der SBB-Angestellte sich 1999 eine Auszeit nahm, um in New York, der Geburtsstadt des Lindy Hops, diesen Tanz zu studieren. Zurück in der Schweiz gründete Stephan Joller die Showtanzgruppe «The Tickle Toe Hep Cats» und die Tanzschule «Swingwerk in Münchenstein».

So wie Stephan Joller den Lindy Hop mit nach Hause nahm, brachte um 1900 der Hotelier Emil Flury ein Kirschreis aus dem Libanon ins Baselbiet mit. Flury pflanzte das Zweiglein an einen hiesigen Kirschbaum und züchtete so eine spätreifende Kirschart. Diese wurde «Fluryaner» und später «Schauenburger» genannt. Unter Feinschmeckern gilt sie als beste Kirsche. Sie wurde 2016 sogar zum Obst des Jahres gekürt. Kultiviert werden Kirschen im Baselbiet schon seit Jahrhunderten.

Ursprünglich baute man vorwiegend kleine, zuckerreiche Sorten als Dörr- und Brennobst an. Ab 1880 mauserte sich ihr Anbau zu einem wichtigen wirtschaftlichen Faktor der regionalen Landwirtschaft.

Ab 1950 wendete sich das Blatt. Eine Baumfällaktion im Auftrag der Eidgenössischen Alkoholverwaltung dezimierte die Zahl der Brennkirschbäume drastisch. Im Gegenzug stieg die Nachfrage nach grossfruchtigen, festfleischigen Tafelkirschen. Die meisten Kirschbäume im Kanton Baselland stehen heute im Bezirk Sissach.

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Mehl
- 100 g Knöpfliemehl
- 0,75 TL Salz
- 1,5 dl Milchwasser (halb Wasser, halb Milch)
- 3 frische Eier
- 500 g Kirschen (süss)
- 160 g Parmaschinken
- 28 Salbeiblätter
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL Zucker
- 10 EL Aceto balsamico
- 12 EL Wasser
- Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben



## Zubereitung

Mehle und Salz mischen. Milchwasser und Ei verrühren. Die Flüssigkeit nach und nach zum Mehl geben und so lange rühren, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mit einem angefeuchteten Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Parmaschinken in Streifen schneiden. Salbeiblätter und Kirschen getrennt waschen, trockentupfen und parat stellen. Kirschen entsteinen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen. Den Spätzliteig portionenweise auf ein Schneidebrett streichen. Mit dem Rücken eines langen Messers schmale Streifen ins leicht siedende Wasser schieben. Wahlweise kann der Teig auch durch eine Spätzlipresse gedrückt oder ein Knöpfli sieb gerieben werden. Sobald die Spätzli/Knöpfli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen, abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Den Schinken bei mittlerer Hitze knusprig braten, dann herausnehmen. Den Salbei im Olivenöl knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Spätzli im in der Pfanne verbliebenen Salbeiöl goldbraun braten. Kirschen dazugeben und kurz mitbraten.

Gleichzeitig in einer separaten Pfanne Zucker karamellisieren. Mit dem Aceto balsamico ablöschen. 12 EL Wasser zugeben, alles einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Chriesi-Spätzli mit dem gebratenen Parmaschinken und dem Salbei anrichten. Mit der Sauce beträufeln.

# Apfelsorbet-Drink

## Eine Kreation als Hommage an den Kanton Thurgau



**Mostindien, wie der Kanton Thurgau scherzhaft genannt wird, ist das grösste Apfelanbaugebiet der Deutschschweiz. Jeder dritte Apfel und zweite Liter Most kommen von hier. Zur Blütezeit sind die Hügel entlang des Bodensees eine Augenweide. Damit niemand diese Attraktion verpasst, gibt es das Bluescht-Telefon. Unter der Telefonnummer 071 414 11 46 informiert Madame Bluescht über den aktuellen Vegetationsstand und gibt Ausflugstipps durchs Apfelblütenmeer.**

Nicht nur die Blüte, auch die Frucht selbst wird im Thurgau zelebriert, nämlich mit Apfelköniginwahl und Spezialitäten wie Thurgauer Öpfelringli oder Süssmostcreme. Mit dem MoMö in Arbon hat der Apfel sogar ein eigenes Museum. Zu Recht, denn er ist die beliebteste Frucht im Land. Gemäss Statistik isst jede Person über 16 Kilo Äpfel pro Jahr und tut damit seiner Gesundheit etwas Gutes. Äpfel enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fruchtsäuren, leicht verdauliche Kohlenhydrate und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Zudem ist der Apfel die einzige Frucht, die das ganze Jahr über aus inländischer Produktion verfügbar ist. Und dies in über 1000 verschiedenen Sorten – wobei es von einigen alten Apfelsorten nur noch vereinzelt Bäume gibt.

Ein Grund dafür ist der sogenannte «Baummord», der 1950 von der Eidgenössischen Alkoholverwaltung angeordnet wurde. Allein im Kanton Thurgau fällte man eine halbe Million Hochstammobstbäume. Offiziell wurde diese Aktion als «Umstellung im Obstbau» bezeichnet. Sie wurde als notwendig erachtet, weil nach dem Zweiten Weltkrieg der Obstexport in die Nachbarländer einbrach und der Inlandmarkt gesättigt war. Gleichzeitig konnte aus anderen Ländern billiger produziertes Tafelobst importiert werden.

Zum Glück gibt es verschiedene Organisationen, die sich heute für den Erhalt der Sortenvielfalt einsetzen, sodass sich auch künftige Generationen genussvoll in einen Alant, einen Königlichen Kurzstiel oder eine rote Schafsnase beissen können.

### Zutaten für 4 Personen

#### Sorbet

- 1 kg Äpfel (Sorte nach Belieben)
- 50 g Läuterzucker (Zuckersirup 1:1)
- 6 cl Apfelbrand
- 2,5 dl Champagner
- 1 Apfel, in Spalten geschnitten zur Dekoration

#### Drink

- 1 kg Äpfel (Sorte nach Belieben)
- 100 g Zucker
- 8 dl Weisswein nach Wahl
- 8 cl Apfelbrand
- 1,25 dl Champagner



### Zubereitung

Für das Sorbet die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel klein schneiden, in einen Mixer geben. Mit Läuterzucker, Apfelbrand und Champagner zusammen sehr fein pürieren.

Die Masse durch ein feines Sieb passieren und in der Eismaschine gefrieren lassen. Ist keine Eismaschine vorhanden, kann man die Masse auch in Eiswürfelförmchen, zum Beispiel Herzchen, geben und so einfrieren.

Für den Drink die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Die Äpfel mit Zucker und Weisswein aufkochen. Bei niedriger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen und dann die Masse durch ein feines Sieb oder Passiertuch giessen. Den Saft auffangen.

Den Drink auf Eis kalt stellen, dann mit einem Schneebesen kalt rühren und mit Apfelbrand und Champagner abschmecken.

Eine Portion Sorbet in ein schönes Glas – zum Beispiel eine Champagner-Schale – geben. Das Glas mit dem Drink auffüllen und mit einem Apfelschnitt dekorieren.

# «Beignet de Vinzel» Waadtländer Spezialität mit russischen Wurzeln

gekocht von Evelyne Lüthi-Graf



Wenn immer möglich lässt Evelyne Lüthi-Graf diese Zeit auch in ihrer Freizeit aufleben. Sie nimmt an Nostalgiebällen und Belle-Époque-Wochen teil. Die Kostüme dafür schneidert sie sich selber. Dies originalgetreu bis ins kleinste Detail.

Historisch ebenso akkurat wie ihre Kleider kann Evelyne Lüthi-Graf die «Beignets de Vinzel» allerdings nicht zubereiten. Denn es gibt kein verbrieftes Originalrezept für diese russisch-inspirierte Waadtländer Spezialität. Wie so oft hat jeder Koch, jede Köchin eine persönliche Version. Egal, denn die in Teig getauchte oder auf einer Toastscheibe platzierte und in Öl ausgebackene Käsemasse schmeckt so oder so lecker.

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Gruyère, gerieben
- 15 g Mehl
- 1 Ei
- 10 g Weisswein
- 5 g Kirsch
- je nach persönlichem Geschmack etwas gehackten Knoblauch oder Pfeffer begeben
- 1 Pack rundes Toastbrot oder Toastbrot und daraus selber Rondellen ausstechen
- Senf

## Zubereitung

Die Brotrondellen mit Senf bestreichen. Alle anderen Zutaten gut mischen. Die Käsemasse so auf die Rondellen häufen, dass kleine Dome entstehen. Die Beignets in einer Fritteuse oder einer mit Öl gefüllten Pfanne bei 180 Grad etwa 6 Minuten ausbacken. Die goldgelben Beignets de Vinzel zum Apéro mit einem Weisswein (Chasselas) servieren oder sie mit einem Salat zusammen als Hauptmahlzeit auftragen.



Evelyne Lüthi-Graf

**Ob zum Apéro mit Essigzwiebelchen und Cornichons serviert, als Snack auf die Hand am Strassenfest oder mit einem Salat zur sommerlichen Hauptspeise kombiniert – die Beignets de Vinzel sind im Kanton Waadt eine beliebte regionale Spezialität. Die köstlichen frittierten Käseteilchen werden auch unter dem Namen «Malakoff» angeboten.**

Der russisch anmutende Name kommt nicht von ungefähr. «Waadtländer Soldaten haben in der Armee Napoleons III. um 1884/85 im Krimkrieg gedient», sagt die Historikerin Evelyne Lüthi-Graf. Die Schweizer Soldaten halfen, in der Hafenstadt Sewastopol die Festung Malakoff zu erobern.

Zurück in der Heimat haben sie Lokale eröffnet. So auch im Weinbaudorf Vinzel. «Hier haben sich die ehemaligen Berufssoldaten getroffen. Sie haben von ihren Abenteuern auf der Krim erzählt und dabei in Öl gebackene Käseteilchen gegessen», sagt Evelyne Lüthi-Graf. Die Historikerin hat sich auf die Geschichte der Schweizer Hotellerie und Gastronomie spezialisiert. Dabei hat es ihr besonders die Belle Époque mit ihren eleganten Grand Hotels angetan. Sie hilft diesen Häusern, ihre traditionsreiche Geschichte aufzuarbeiten, und berät Filmproduzenten bei der historisch korrekten Darstellung von Szenen, die in Hotels zur Jahrhundertwende spielen.



# Baselbieter Biersuppe

## gekocht von Annemarie Emmenegger



Annemarie Emmenegger

Von ihrer Herkunft her ist Annemarie Emmenegger Luzernerin, im Herzen jedoch schon lange eine Baslerin. «Ich fühle mich hier einfach wohl», sagt sie. Den grössten Teil ihres Lebens verbrachte sie in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Land. Hier lebte die gelernte Damenschneiderin mit ihrem Mann und zog einen Sohn und zwei Töchter gross.

Als ältestes Kind einer Landhebamme und eines Bauern musste Annemarie schon zu Hause mithelfen und das Kochen übernehmen, wenn die Mutter mal wieder bei einer Wöchnerin war. «Am liebsten koche ich einfache, gutbürgerliche Gerichte aus frischen, regionalen Zutaten», sagt Annemarie Emmenegger. Zwar hat sie einmal einen Thaikochkurs besucht, doch die italienische und die schweizerische Küche schmecken ihr besser. «Ich koche auch heute noch jeden Tag und probiere sehr gerne neue Rezepte aus», sagt sie.

Ein Rezept, das Annemarie Emmenegger erst kürzlich entdeckt und sofort nachgekocht hat, ist jenes für die Baselbieter Biersuppe. Ihr Fazit: «Eine unkomplizierte Suppe, die man gut an einem kühlen Sommerabend auf-tischen kann – als Hauptgang oder als Vorspeise, um die Wartezeit zu überbrücken, bis die Grillwurst gar ist. Als Getränke zur Wurst reicht man natürlich von dem gleichen Bier, das für die Suppe verwendet wurde.

Bier hat in den beiden Basel eine lange Tradition. Schon 1490 beschäftigten sich die Ratsherren mit den «Byer»-Verhältnissen in der Stadt und dem sogenannten Ohmgeld, einer Alkoholsteuer, die auf Bier und Wein erhoben wurde. Zwar gibt es aus der damaligen Zeit keine Dokumente zu Brauereien, doch wird in alten Schriften der Brauer Hans Dietmoring erwähnt. Bevor es die Brauereien gab, wie wir sie heute kennen, stellten nur die Klöster im grossen Stil Bier her. Gleichzeitig war es aber üblich, dass jeder Haushalt Bier für den Eigenbedarf braute. Dies war, wie das Brotbacken und Wäschewaschen, Frauenarbeit.

### Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Bratbutter
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 Zwiebeln, eine fein gewürfelt und eine in feine Ringe geschnitten
- 150 g Bauchspeck, gewürfelt
- 3 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 ½ dl Bier
- 7 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 50 g Weissmehl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüss
- 30 g Bratspeck, in feine Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 40 g Bergkäse, gerieben



### Zubereitung

Für die Suppe 2 EL Bratbutter in eine grosse Pfanne geben. Die gewürfelte Zwiebel, den Knoblauch, den Bauchspeck und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten. Mit dem Bier ablöschen und mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss nach Geschmack würzen. Das Mehl mit dem Paprikapulver in eine Schüssel geben.

Die Zwiebelringe in der Mehlmischung wenden. Aus der Schüssel nehmen und das überschüssige Mehl vorsichtig abklopfen. 2 EL Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Die Zwiebelringe dazugeben und knusprig braten. Sind die Ringe goldbraun, sie aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Dann die Bratspeckstreifen in der Pfanne anbraten und zusammen mit dem Bergkäse in die vorgewärmten Teller verteilen. Die heisse Suppe dazugliessen und mit den Röstzwiebeln dekorieren.



# Marroni-Gnocchi – einmal etwas anders

gekocht von Giuliana Bron nach einem Rezept von Erika Pitschi



Giuliana Bron

**Marroni sind sehr reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie liefern Ballaststoffe und enthalten nur zwei Prozent Fett. Schon Hildegard von Bingen, Heilkundige aus dem 11. Jahrhundert, empfahl, bei Kopfschmerzen und Nervosität Marroni zu essen.**

Jahrhunderte lang waren Marroni in der Schweiz ein Hauptnahrungsmittel. Das änderte sich, als die grossen Entdecker Mais, Kartoffeln, Reis und Nudeln aus Südamerika und Asien mitbrachten. Wer es sich finanziell leisten konnte, ass keine Marroni mehr, sondern verfütterte sie an die Schweine. Marroni wurden abschätzig das «Brot der Armen» genannt.

Giuliana Bron ist im Tessin aufgewachsen. Sie erinnert sich, dass auch in ihrer Familie Marroni wie Brot gegessen wurden. «Uns gehörte ein kleiner Marroni-Wald. Zuerst haben wir die Nüsse an die Sonne gelegt und eingeschnitten. Danach wurden sie in einer Pfanne, die an einer Eisenstange über dem Feuer hing, gebraten und zum Schluss fünf Minuten mit einem nassen Jutesack bedeckt.» Dann habe die Mutter eine Zeitung ausgelegt, die Marroni darauf gekippt und jeder habe sich bedient. «Dazu haben wir Käse gegessen und Milchkaffee getrunken. Es schmeckte himmlisch», schwärmt Giuliana Bron. Blieben Marroni übrig, wurden sie später in einem Schälchen Milchkaffee serviert. So, wie man es mit Brotbröckli macht.

Um Marroni haltbar zu machen, werden sie noch heute in speziellen Räucherhäuschen getrocknet. «Die gedörrten Marroni steckt man in Säcke und klopft so lange darauf, bis die Schalen wegfallen», erklärt Giuliana Bron. Diese Marroni werden vor dem Essen gekocht oder man macht Mehl aus ihnen. Dieses wiederum ist die Basis für die meisten gängigen Marroni-Gnocchi-Rezepte.

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Marroni
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Zitronensaft
- Zucker
- Butter



## Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale schon am Vortag kochen. In einem Topf Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft, einer Prise Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Marroni darin weich kochen. Nach etwa 20 Minuten das Wasser abgiessen, die Marroni auskühlen lassen und pürieren, bis eine feine Masse entsteht. Die gekochten Kartoffeln fein reiben und zur Marroni-Masse geben. Ei und Mehl sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben beifügen und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig in daumendicke Rollen formen. Davon 2 Zentimeter dicke Stücke abschneiden. Diese zu kleinen Kugeln rollen, mit dem Daumen in der Mitte etwas eindrücken oder mit dem Messer einschneiden, sodass sie die Form einer Marroni erhalten. Die Teig-marroni in gesalzenem Wasser 7 bis 9 Minuten lang blanchieren.

Wichtig: Nur immer eine kleine Portion aufs Mal in den Topf geben, damit die Gnocchi nicht aneinanderkleben. Die gekochten Marroni-Gnocchi gut abtropfen lassen und beiseite stellen, bis alle gekocht sind. Dann Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun anbraten.

Die Gnocchi mit herbstlichen Beilagen wie Rotkraut, glacierten Marroni und einem in Rotwein gekochten Apfel mit Preiselbeeren servieren. Auch Rosenkohl und Pilze passen gut. Statt als vegetarisches Hauptgericht können die Marroni-Gnocchi auch als Beilage zu einem feinen Rehrücken oder Hirschpfeffer gereicht werden.

# Safran-Parfait mit Pistazien und Rosenrahm

Eine Spezialität aus dem Wallis mit exotischem Touch



Lange galt das Oberwalliser Dorf Mund als einziges Anbaugebiet von Safran in der Schweiz. Seit ein paar Jahren wird das teuerste Gewürz der Welt zwar auch in anderen Kantonen angebaut, doch in Mund wird Safran zelebriert wie nirgendwo sonst. So gibt es in diesem Dorf das einzige Safranmuseum in Mitteleuropa und einen Safranlehrpfad. Der beschauliche, aussichtsreiche Rundweg führt durch die auf 1200 Meter über dem Meer gelegenen Safranäcker. Besonders schön ist der rund 90-minütige Spaziergang zur Erntezeit im Oktober, wenn die steilen, sonnigen Hänge mit den violetten Krokusblüten übersät sind.

Priester sollen die Knollen des *Crocus sativus* im 15. Jahrhundert aus Spanien nach Mund gebracht haben. Seither werden die Safrankrokusse hier angebaut. Im Durchschnitt werden pro Jahr rund drei Kilo Munder Safran geerntet. Um ein Kilo dieses edlen Gewürzes zu erhalten, müssen über 200 000 Blüten gesammelt und von ihren Blütenfäden befreit werden. Dies in reiner Handarbeit.

Das rote Gold wird in unseren Breitengraden hauptsächlich für kulinarische Klassiker wie Risotto milanese oder Bouillabaisse verwendet. Dabei ist Safran mit seinem herb-würzigen, bittersüßen Aroma sehr vielseitig einsetzbar. Im Mittelalter, als der Safranbau in der ganzen Schweiz weit verbreitet war, gehörte das Gewürz in die Alltagsküche so wie heute Salz und Pfeffer. Und es war ein ebenso begehrtes Handelsgut. 1374 entbrannte bei Balsthal sogar ein Safrankrieg. Auslöser für den Konflikt waren Schulden, die durch das Konfiszieren von Handelswaren, darunter wertvoller Safran, eingetrieben wurden.

Safran verleiht Gerichten eine leicht exotische Geschmacksnote und eine intensive Farbe. Davon, dass Safran den Kuchen gelb mache, wird ja bereits im Kinderlied «Backe, backe Kuchen» gesungen. Doch nicht nur für Kuchen eignet sich das rote Gold als Zutat. Auch anderen Süßspeisen verleiht Safran das gewisse Etwas.

## Zutaten für 4 Personen

### Parfait

- 2 Eier
- 5 EL Zucker
- 3 dl Vollrahm
- 2–3 Briefchen Safran  
(je nach gewünschter Intensität)
- 3 EL Milch

### Dekoration

- 1 Säckchen gehackte Pistazienkerne
- 2 dl Vollrahm  
Rosenwasser/Rosenaroma  
nach Geschmack  
Physalis-Früchte

## Zubereitung

Die Eier aufschlagen und das Eiweiss vom Eigelb trennen. Das Eiweiss steif schlagen. Einen EL Zucker zum Eiweiss beifügen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Den Rahm steif schlagen und beiseitestellen. Die Milch kurz erwärmen (nicht kochen) und den Safran in der warmen Milch auflösen. Die Milch abkühlen lassen und dann mit dem Eigelb und 4 EL Zucker vermischen. Rühren, bis die Masse hell ist. Den Eischnee und den Rahm sorgfältig unter die Eigelbmasse ziehen. Die Parfaitmasse sofort in mit Klarsichtfolie ausgelegte Förmchen oder in eine Cakeform geben und tiefkühlen.

Kurz vor dem Servieren Rosenwasser nach gewünschter Intensität in den Rahm giessen. Den Rahm steif schlagen. Das Parfait anrichten, mit den gehackten Pistazienkernen bestreuen, den Physalis und dem Rosenrahm dekorieren.

Variante: Je nach Jahreszeit kann das Safran-Parfait auch mit frischen Beeren, Birnenschnitzeln, Orangenfilets oder Feigen kombiniert werden.



# Selzacher Umgangspastete

## Ein ungelüftetes Geheimnis



Die Selzacher Umgangspastete ist ein traditionelles Gebäck, das fast ausgestorben ist. Früher hatte jede Bauernfamilie ein eigenes Rezept für die mit Schweinefleisch gefüllte, halbkreisförmige Blätterteigpastete. Heute wird diese Solothurner Spezialität nur noch von einem einzigen Bäcker in Selzach hergestellt.

Das Pastetenrezept ist ein gut gehütetes Geheimnis. Bei der Übernahme der Bäckerei im Jahr 1951 musste der Vater des heutigen Bäckers seinem Vorgänger versprechen, das Rezept geheim zu halten. Inzwischen hüten Marlies und Erich Dubach das Geheimnis. Nur so viel wird verraten: Die Füllung besteht aus Stücken vom Schweinehals, die mehrere Tage in Weisswein gebeizt werden. Eine Kräuter- und Gewürzmischung, deren Zusammensetzung ebenfalls geheim ist, gibt der Pastete ihren typischen Geschmack.

Wer eine Selzacher Umgangspastete möchte, muss diese frühzeitig bestellen, denn das Beizen des Fleisches dauert seine Zeit. Im Schnitt stellt Erich Dubach über 70 dieser geheimnisumwitterten Pasteten in drei Grössen her. Gebacken wird die Selzacher Umgangspastete nur zwei Mal im Jahr: am Samstag nach Fronleichnam und am Samstag nach Allerheiligen.

Ihren Namen hat diese Pastete der Fronleichnamsprozession zu verdanken. Diese wurde auch Umgang genannt. Das Fronleichnamfest wird in Selzach seit dem Mittelalter besonders feierlich begangen. 1678 wurde die Selzacher Bruderschaft von Papst Innozenz XI. bestätigt und Fronleichnam zum Bruderschaftstag erklärt. Das Hauptfest wurde grösser und im Jahr 1746 auf den Sonntag nach Fronleichnam verlegt.

Fleischpasteten schmecken auch unabhängig von katholischen Feiertagen und Geheimrezepten sehr gut. Hier ein leckeres Pastetenrezept aus dem Elsass.

### Zutaten für 4 Personen

- 450 g Blätterteig
- 1 grosse Zwiebel
- 50 ml Weisswein
- 150 g Crème fraîche
- 600 g Hackfleisch
- 3 Eigelbe
- 1 Ei zum Bestreichen
- 1 Bund Peterli
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Mehl zum Bemehlen der Arbeitsfläche

### Zubereitung

Den Peterli waschen, trockenschütteln und hacken. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Beides zum Hackfleisch geben, salzen, pfeffern und mit dem Wein gut verrühren.

Den Blätterteig auf wenig Mehl ausrollen und zwei Kreise ausschneiden. Der grössere Kreis hat einen Durchmesser von 35 Zentimetern, der kleinere von 26 Zentimetern. Mit dem grösseren Kreis eine Springform auslegen.

Die Fleischmasse in der Form verteilen. In den kleinen Kreis eine Öffnung schneiden und ihn als Deckel auf die Fleischfüllung legen.

Den Ofen auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Eigelb mit einem EL Wasser verquirlen und den Deckel damit bestreichen. Im unteren Teil des Ofens 25 Minuten backen. Die Temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) herunterschalten. Die 3 Eigelbe mit Crème fraîche verquirlen und in die Deckelöffnung der Pastete giessen. Pastete weitere 20 Minuten backen. Warm servieren.



# Tante Lisbeths Luzerner Lebkuchen

gebacken von Sandra Dolci



Sandra Dolci

**Im Kanton Luzern wird Lebkuchen nicht bloss in der Weihnachtszeit, sondern das ganze Jahr über genossen – am liebsten als Brotersatz mit Butter bestrichen oder mit frisch geschlagenem Rahm und einem Milchkaffee zum Zvieri.**

Was den Luzerner Lebkuchen von anderen Lebkuchen unterscheidet ist seine Herstellungsart. Zum Beispiel enthält er keinen Bienenhonig und die Milch wird zusätzlich noch mit Rahm ergänzt. Dadurch wird dieser Lebkuchen nahrhafter, weicher und auch poröser als andere Lebkuchenarten.

Jeder Bäcker und etliche Familien im Luzernischen haben für diese regionale Spezialität ihr eigenes Rezept. So auch die Familie von Sandra Dolci. Sie backt den Luzerner Lebkuchen nach dem Rezept von Tante Lisbeth. Diese war die Schwester von Sandra Dolcis Mutter. Lisbeths Lebkuchenrezept war lange ein von ihr gut gehütetes Geheimnis. «Auch ausserhalb unserer weitverzweigten Familie war Tante Lisbeths Lebkuchen sehr beliebt. Er hatte sogar in Barcelona begeisterte Anhänger», sagt Sandra Dolci. Die kaufmännische Angestellte lebte mehrere Jahre in der spanischen Küstenstadt und brachte von Besuchen in der Heimat gerne Lebkuchen aus Luzern mit – natürlich gebacken von Tante Lisbeth. Zu ihr hatte Sandra Dolci von Kindsbeinen an ein enges Verhältnis.

Im September 2019 verstarb ihre Tante im Alter von 87 Jahren. «Die letzten Male, die ich sie besuchte, sagte Lisbeth jeweils, dass wir sie nicht vergessen sollen, wenn sie mal nicht mehr ist», berichtet Sandra Dolci. Sie versprach ihrer Tante, dafür zu sorgen, dass man sich noch lange an sie erinnern werde. Um dieses Versprechen zu halten, hat Sandra Dolci in Absprache mit ihrem Cousin, dem Sohn der Verstorbenen, das Geheimnis um Tante Lisbeths Lebkuchenrezept gelüftet und das Rezept im Freundes- und Bekanntenkreis gestreut. «Wir freuen uns, wenn viele Menschen das Rezept ausprobieren, sich am Ergebnis erfreuen und so beitragen, das Andenken an Tante Lisbeth zu bewahren.»

## Zutaten

1 Becher	Sauerrahm
50 g	Butter, flüssig
3 EL	Birnendicksaft (Birnel)
2 EL	Lebkuchengewürz
1 TL	Natron
200 g	Zucker
300 g	Mehl
2 dl	Milch

## Zubereitung

Den Sauerrahm und die flüssige Butter mischen. Den Zucker, den Birnendicksaft (Birnel) und das Gewürz dazugeben. Das Natron mit  $\frac{1}{2}$  Tasse lauwarmen Milch (ca. 1 dl) unter die Mischung heben. Dann die restliche Milch und das Mehl abwechslungsweise dazugeben und zu einem Teig rühren. Wichtig: Nur kurze Zeit rühren, dann in eine Cakeform geben und sofort backen.

Den Ofen nicht vorheizen. Den Lebkuchen in die Backofenmitte schieben und bei 180 bis 190 Grad ca. 45 Minuten backen.

**Tipp:** Tante Lisbeth fand das Lebkuchengewürz vom Weihnachtsmarkt Willisau besonders gut. Es kann aber natürlich auch jedes andere Lebkuchengewürz verwendet werden.

