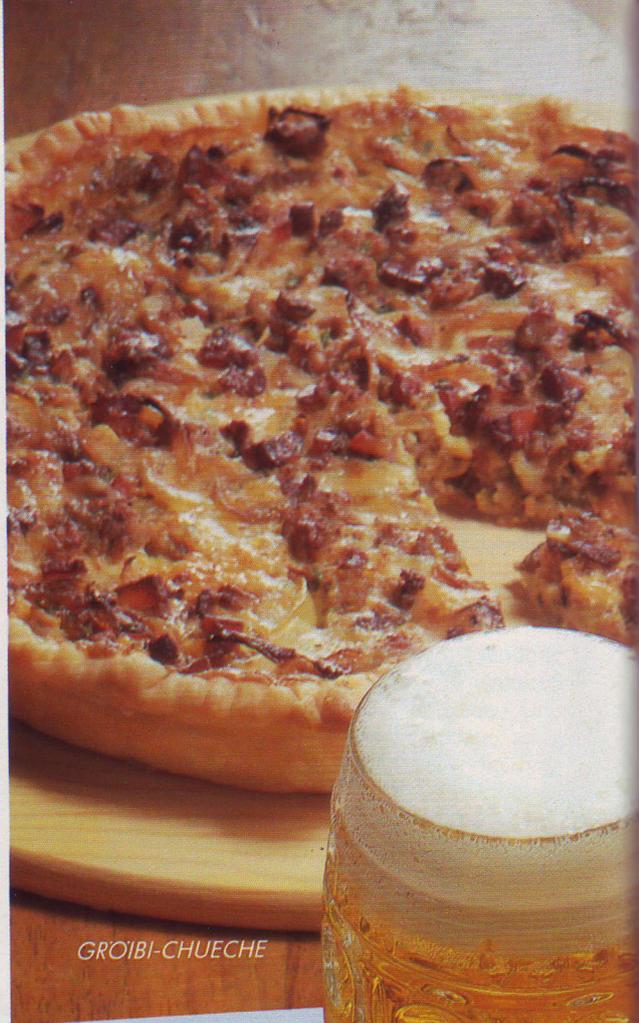


# Auf Gotthelfs Spuren

*Liebliche Hügel, behäbige Bauernhäuser mit tief heruntergezogenen Dächern und üppig blühenden Gärten gehören zu den Wahrzeichen des Emmentals. Genauso typisch ist aber auch die grosszügige Gastfreundschaft der Menschen, die hier leben. Dies widerspiegelt sich auch in der Küche, in der man eine Fülle von urchigen und gemütlichen Spezialitäten findet, die zum Beisammensitzen einladen.*



GROIBI-CHUECHE



*„An einer Mahlzeit will man genug haben...“*

**A**n einer Mahlzeit will man genug haben, von allem satt werden; was man noch möchte und nicht bekommt, das kömmt viel höher in Anschlag als das, was man erhält. Mahlzeiten sind im Leben, was Sterne am Himmel in mondloser Nacht, und nicht bloss wegen Essen und Trinken. Es tauen auch die Herzen auf, es wird einmal

wieder Sonntag darin, es bricht die Liebe einmal wieder hervor; wie aus den Wolken die Sonne und wie aus Holland der Nebel, flieht aus mancher Seele der böse Kummer, das Elend wird vergessen, sie wird einmal wieder froh, fasst frischen Mut und danket einmal wieder Gott von Herzen.»

Jeremias Gotthelf  
aus «Ueli der Pächter».



CHÄS-SCHNITZEL



## Gröibi-Chueche

**Ergibt 8 Stück**

**3 grosse Zwiebeln**  
**300 g Speckwürfelchen**  
**150 g Emmentaler**  
**300 g Gröibi oder gehacktes Schweinefleisch**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**ca. 300 g Kuchenteig**  
**2 dl Halbrahm**  
**2 Eier**

**1 Esslöffel milder Paprika**  
**1 Bund Schnittlauch**

**1.** Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

**2.** Die Speckwürfelchen in einer weiten Pfanne im eigenen Fett auslassen.

**3.** Die Zwiebeln beifügen. Auf kleinem Feuer während ca. 30 Minuten langsam weich dünsten. Auskühlen lassen.

**4.** Den Emmentaler klein würfeln und mit den Gröibi oder dem Hackfleisch zur Speck-Zwiebel-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Den Kuchenteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund auswallen und ein Kuchenblech von ca. 28 cm Durchmesser damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen. Die Gröibi-Zwiebel-Speck-Mischung darauf verteilen.

auf der untersten Rille während ca. 45 Minuten backen. Als Beilage passt ein grüner und/oder Rüebl-Salat.

*Pro Stück ca. 25 g Eiweiss, 47 g Fett, 21 g Kohlenhydrate 615 Kalorien oder 2570 Joule*

## Bärner Ghäck

**Für 4 Personen**

**1 mittlere Zwiebel**  
**1 Esslöffel eingesottene Butter**

**500 g gemischtes Hackfleisch**  
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**Salz**

**2 Esslöffel Mehl**

**3 dl Rotwein**

**2 dl Bouillon**

**1 Esslöffel Essig**

**1 Messerspitze Nelkenpulver**

**4 Esslöffel Rosinen**

**4 Scheiben Zopfbröt**

**1.** Die Zwiebel schälen und fein hacken.

**2.** In einer Bratpfanne die eingesottene Butter kräftig erhitzen. Das Hackfleisch mit reichlich frisch gemahlendem schwarzem Pfeffer würzen und unter Wenden anbraten.

**3.** Die Zwiebel beifügen, alles mit Salz und wenn nötig noch etwas Pfeffer würzen und kurz weiterbraten.



BÄRNER-GHÄCK

*... von allem satt werden, was man noch möchte und nicht bekommt ...*

**6.** Den Halbrahm mit den Eiern, dem Paprika, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden. Den Guss über die Kuchenfüllung verteilen.

**7.** Den Gröibi-Chueche im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen



4. Das Mehl über die Zutaten in der Pfanne stäuben, mischen und mit dem Rotwein ablöschen. Auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen.

5. Die Bouillon dazugiessen. Das Hackfleisch zugedeckt während ca. 30 Minuten schmoren lassen.

6. Die Fleischsauce mit Essig und Nelkenpulver würzen. Die Rosinen beifügen und noch 5 Minuten mitkochen.

7. Die Zopfbrotsscheiben toasten und auf vier vorgewärmte Teller anrichten. Das Ghäck bergartig darauf geben.

*Pro Portion ca. 32 g Eiweiss, 21 g Fett, 44 g Kohlenhydrate 496 Kalorien oder 2072 Joule*

### Chäs-Schnitzel

(Foto auf Seite 22)

**Für 4 Personen**

**400 g rezenter Emmentaler**  
**1 dl Weisswein schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**mildes Paprikapulver**  
**4 Esslöffel Mehl**  
**3 Eier**  
**2 Esslöffel Rahm**  
**reichlich Paniermehl zum Wenden**  
**eingesottene Butter zum Braten**

1. Den Emmentaler in gleichmässige Scheiben schneiden. Mit dem Weisswein beträufeln, dann mit frisch gemahltem Pfeffer und Paprika würzen. Etwa 1 Stunde marinieren lassen.

2. Die Käsescheiben im Mehl wenden.

3. Die Eier mit dem Rahm verquirlen.

4. Die Käsescheiben durch das Ei ziehen und in Paniermehl wenden. Überschüssiges Paniermehl abklopfen. Dann die panierten Käsescheiben nochmals durch Ei und Paniermehl ziehen; dies ist wichtig, weil sonst der Käse beim Braten ausläuft.

5. Die Chäs-Schnitzel in reichlich heisser Butter goldbraun braten. Sofort servieren. Als Beilage passt ein Nüsslisalat mit gehacktem Ei dazu.

*Pro Portion ca. 37 g Eiweiss, 42 g Fett, 27 g Kohlenhydrate 639 Kalorien oder 2671 Joule*

### Schinken-Sauerkraut-Rollen auf Rösti

**Für 4 Personen**

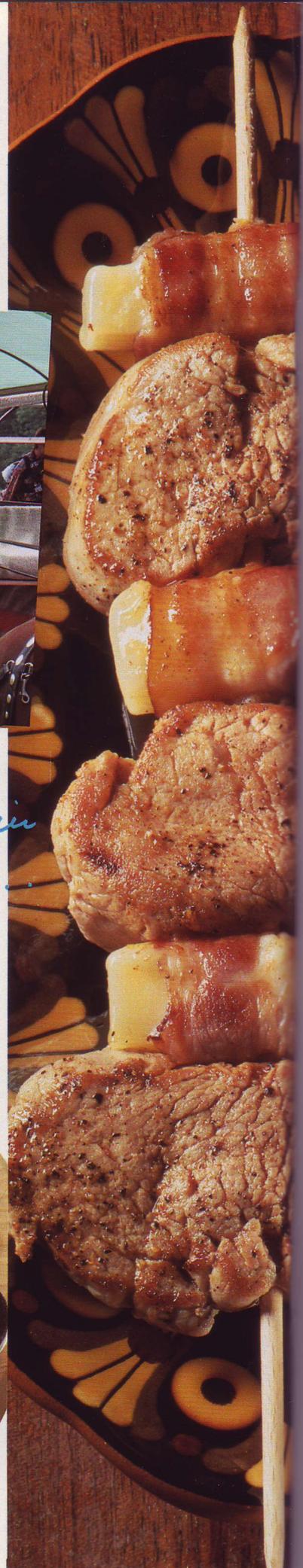
**800 g Kartoffeln, am Vortag in der Schale gekocht**  
**Salz**  
**20 g eingesottene Butter**  
**20 g Schweinefett**



*Nahlzeiten sind im Leben,  
was Sterne am Himmel in  
mondloser Nacht.*



SCHINKEN-SAUERKRAUT-ROLLEN AUF RÖSTI





EMMENTALER  
FLEISCHSPIESSE  
MIT SCHUPFNUDELN

**50 g Speckwürfelchen**  
**8 Tranchen Schinken**  
**400 g gekochtes Sauerkraut**  
**8 dünne Scheiben Emmentaler (ca. 120 g)**

**1.** Die Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel reiben. Leicht salzen.

**2.** Die eingesottene Butter und das Schweinefett in einer Bratpfanne erhitzen. Die Kartoffeln beifügen und unter mehrmaligem Wenden anbraten. Die Speckwürfelchen begeben und mitbraten. Dann die Kartoffeln zu einem Kuchen zusammenschieben, zugedeckt fertigbraten und auf eine feuerfeste Platte stürzen.

**3.** Während die Rösti brät, die Schinkenranchen auslegen und das Sauerkraut darauf verteilen. Aufrollen.

**4.** Die Schinkenrouladen auf der Rösti verteilen. Mit den Käsescheiben belegen. Im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille während ca. 10 Minuten überbacken.

*Pro Portion ca. 36 g Eiweiss,  
29 g Fett, 29 g Kohlenhydrate  
530 Kalorien oder 2215 Joule*

### Emmentaler Fleischspiesse mit Schupfnudeln

**Für 4 Personen**

**Schupfnudeln:**  
**400 g Kartoffeln,**  
**möglichst mehlig Sorten**  
**150 g Mehl**  
**2 Eigelb**

**50 g flüssige Butter**  
**Salz, Pfeffer, Muskat**

**Fleischspiesse:**  
**6 Tranchen Bratspeck**  
**12 Stäbchen Emmentaler,**  
**je 2 cm breit und 4 cm lang**  
**4 Kalbsfilet-Medaillons,**  
**je 50 g schwer**

**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**aus der Mühle**

**Zum Braten:**  
**100 g eingesottene Butter**

**1.** Zuerst die Schupfnudeln zubereiten: Die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Leicht abkühlen lassen, dann schälen. Sofort durch ein Sieb streichen. Das Mehl, die Eigelb und die flüssige Butter unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Auf der bemehlten Arbeitsfläche aus dem Kartoffelteig Rollen formen und in gleichmässige Stücke schneiden. Daraus von Hand längliche, fingerdünne Schupfnudeln formen.

**3.** Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln hineingeben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle sorgfältig herausheben und auf einem sauberen Küchentuch ausgebreitet abtropfen lassen.

**4.** Für die Spiesse die Specktranchen halbieren und die Käsescheiben damit umwickeln. Abwechselnd mit den Medaillons auf Spiesse stecken.

**5.** Gleichzeitig zwei Bratpfannen trocken erhitzen.

*Es tauen auch  
die Herben  
auf, es wird  
einmal wieder  
sonntag darin...*



**6.** In die erste Pfanne ein Viertel der Butter geben. Die Fleischspiesse mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

**7.** In die zweite Pfanne die restliche Butter geben und die Schupfnudeln darin rundum goldbraun braten. Nach Belieben eine Pilzsauc (mit Eierschwämmchen oder Champignons) dazu servieren.

*Fleischspiesse:  
Pro Portion ca. 31 g Eiweiss,  
26 g Fett, 0 g Kohlenhydrate  
367 Kalorien oder 1534 Joule*

*Schupfnudeln:  
Pro Portion ca. 7 g Eiweiss,  
20 g Fett, 42 g Kohlenhydrate  
380 Kalorien oder 1588 Joule*

### Bärner Chueche

(Foto Seite 26)

**Ergibt 10–12 Stücke**

**4 Weggli**  
**3 dl warme Milch**  
**4 Eigelb**  
**120 g Zucker**  
**150 g gemahlene Haselnüsse**  
**1 dl Rahm**  
**abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone**  
**4 Eiweiss**  
**1 Messerspitze Backpulver**  
**ca. 250 g Kuchenteig**  
**2 gehäufte Esslöffel Aprikosenkonfitüre**  
**etwas Puderzucker zum Bestreuen**

1. Die Weggli in Würfelchen schneiden, mit der warmen Milch übergiessen und 20 Minuten durchziehen lassen. Dann mit einer Gabel oder mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem Brei verarbeiten.

2. Die Eigelb mit dem Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Haselnüsse, den Rahm, Zitronenschale und -saft sowie die Wegglimasse beifügen. Alles gut mischen.

3. Die Eiweiss mit dem Backpulver steif schlagen. Den Eischnee unter die Haselnuss-Weggli-Masse ziehen.

4. Den Kuchenteig auswallen und ein Wähenblech von ca. 26 cm Durchmesser damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel regelmässig einstechen und mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Die Teigmasse darauf geben.

5. Den Bärner Chueche auf der untersten Rille im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen während ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Pro Stück ca. 8 g Eiweiss,  
20 g Fett, 39 g Kohlenhydrate  
370 Kalorien oder 1546 Joule



BÄRNER CHUECHE



*... wie aus den Wolken die Sonne,  
flieht aus mancher Seele  
der böse Kummer,*



### Chriesi-Gugelhopf

Ergibt 16 Stück

180 g Butter  
200 g Zucker  
abgeriebene Schale und  
Saft von 1/2 Zitrone  
5 Eier  
2 dl Milch  
500 g Mehl  
1 Päckli Backpulver  
400 g Weichsel- oder  
schwarze Kirschen,  
entsteint, tiefgekühlt oder  
eingemacht  
2-3 Esslöffel Mehl

1. Die Butter so lange durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Dann Zucker, Zitronenschale und -saft beifügen und zu einer schaumigen Masse aufschlagen.

2. Das Mehl und das Backpulver in ein Sieb geben.



CHRIESI-GUGELHOPF



**3.** Eier und Milch verquirlen. Abwechselnd mit dem Mehl unter die Butter-Zucker-Masse mischen.

**4.** Tiefgekühlte Kirschen können noch gefroren oder aufgetaut verwendet werden. In letzterem Fall die Kirschen ebenso wie die eingemachten Kirschen auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Kirschen mit dem Mehl bestäuben. Sorgfältig unter den Teig ziehen.

**5.** Eine Gugelhopfform mit Butter ausstreichen und leicht bemehlen. Den Teig einfüllen.

**6.** Den Gugelhopf sofort im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während 50—60 Minuten backen. Die Nadelprobe machen: Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen kleben, ist der Kuchen genügend gebacken.

**7.** Den Gugelhopf nach dem Herausnehmen ca. 10 Minuten in der Form stehen lassen. Dann sorgfältig lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Auskühlen lassen. Nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

*Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,  
12 g Fett, 40 g Kohlenhydrate  
294 Kalorien oder 1229 Joule*

## Brönnti Creme

Für 5—6 Personen

**6 dl Milch**

**½ Vanillestengel**

**3 Eier**

**3 Esslöffel Zucker**

**1 gehäufter Teelöffel Speisestärke**

**Caramelzucker:**

**1 dl Wasser**

**6 Esslöffel Zucker**

**Zum Servieren:**

**2 dl Rahm**

**1.** Die Milch mit dem aufgeschlitzten Vanillestengel aufkochen. Neben der Herdplatte 5 Minuten ziehen lassen.

**2.** Die Eier mit dem Zucker verrühren. Die Speisestärke darübersieben und alles glatt rühren.

**3.** Die Milch nochmals aufkochen. Den Vanillestengel entfernen. Die kochende Milch zur Ei-Zucker-Masse rühren. In die Pfanne zurückgeben und unter stetem Rühren bis kurz vor das Kochen bringen. Sofort in eine Schüssel umgießen.

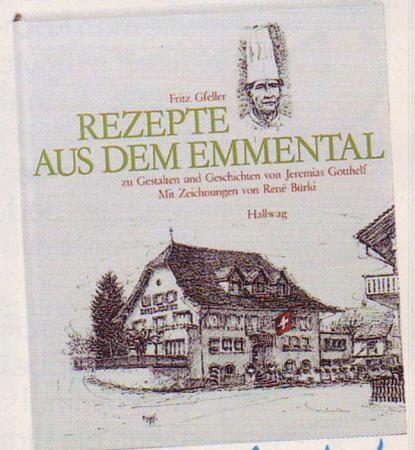
**4.** Das Wasser und den Zucker in ein kleines Pfännchen geben und so lange kräftig kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit braun verfärbt, d. h. der Zucker carameliert. Noch-

mals etwas heisses Wasser beifügen, aufkochen und sofort unter die noch warme Creme rühren. Zugedeckt im Kühlschrank erkalten lassen.

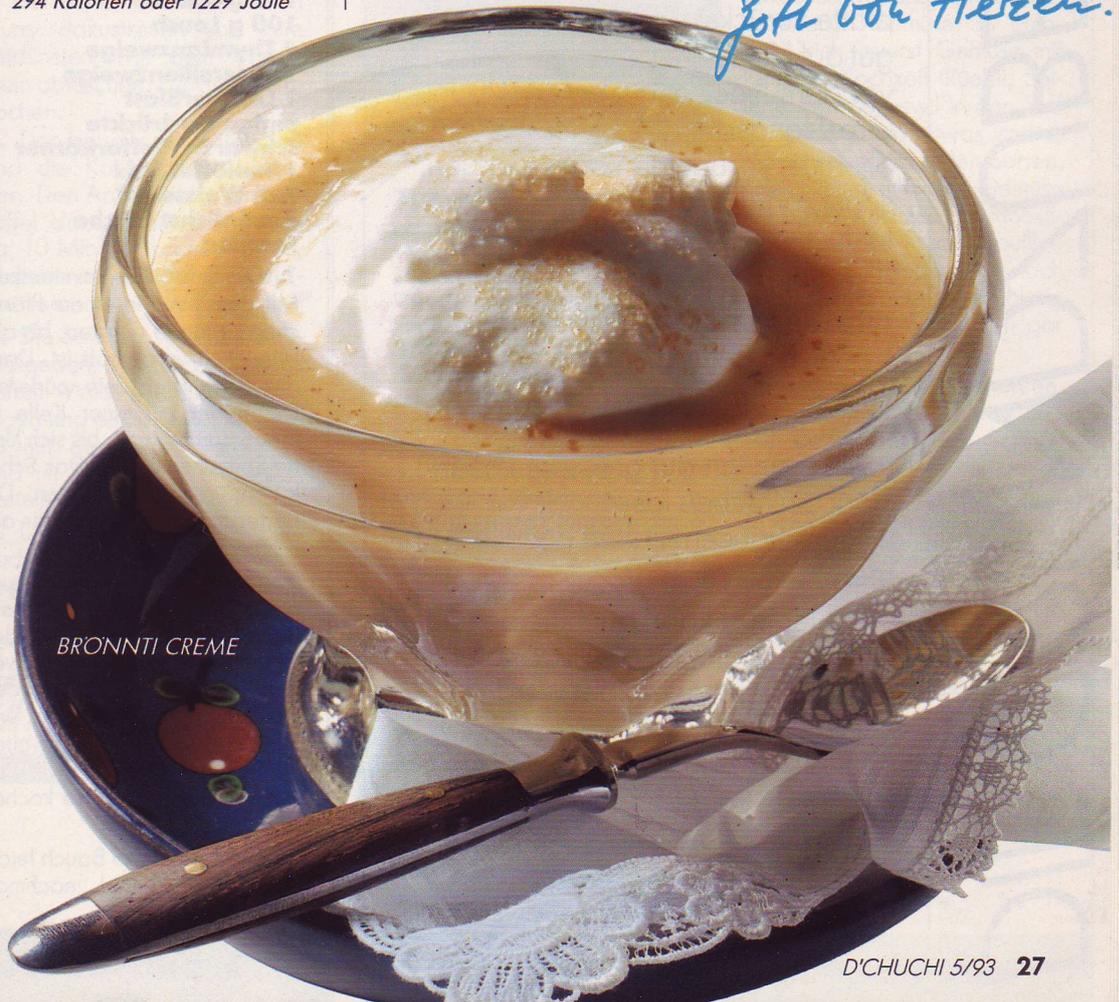
**5.** Den Rahm steif schlagen und die Brönnti Creme damit garnieren.

*Pro Portion ca. 7 g Eiweiss,  
18 g Fett, 27 g Kohlenhydrate  
303 Kalorien oder 1266 Joule*

**Beachten Sie unser Leserangebot auf Seite 43.**



*... und danket  
einmal wieder  
Gott von Herzen.*



BRÖNNTI CREME