

Freiburger Spezialitäten

Die Westschweizer



DAS EXPO-MENU DES KANTONS FREIBURG

Daniel Gisler, Projektleiter Mistral-Restaurant der Migros in Neuenburg, strahlt: «Die Expo.02 ist eine riesige, aufregende Herausforderung!» Ihm scheint der Challenge zu bekommen, denn mit Freude hat er die zusätzliche Arbeit übernommen, den SAISON-KÜCHE-Leserinnen und -Lesern die Westschweizer Kantone kulinarisch etwas näher zu bringen. Am Start zur Expo-Eröffnung steht Fribourg mit einem sommerlich leichten Pot-au-feu und der berühmten Moutarde de Bénichon, dem Chilbisenf, der das ganze Jahr über schmeckt.

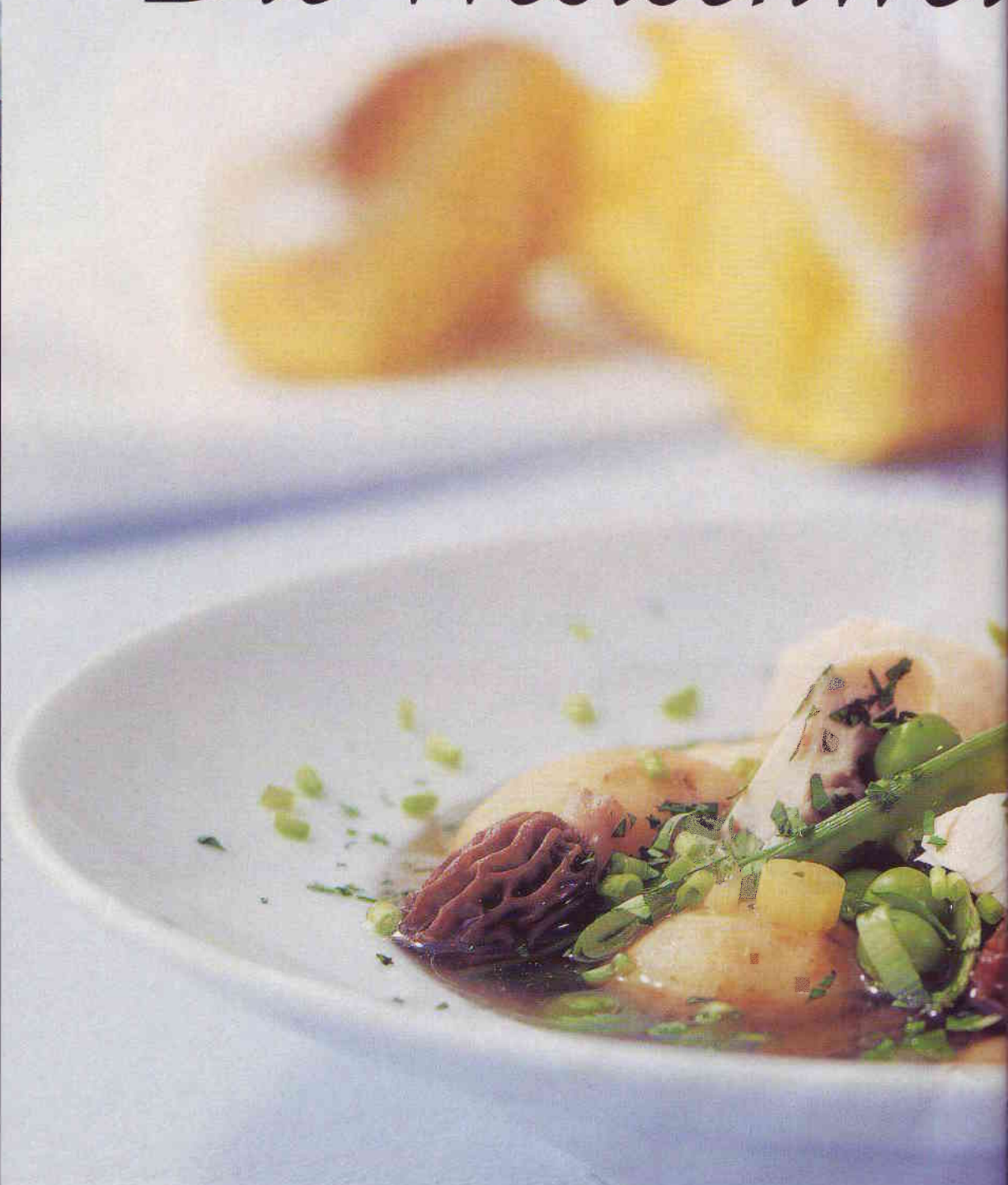
Daniel Gisler schlägt vor, die nebenstehenden Freiburger-Spezialitäten-Rezepte wie folgt zu ergänzen:

Vorspeise: Saucisson du Vully, lauwarm mit Salaten serviert

Hauptgang: Pot-au-feu mit den Cuchaules und der Moutarde de Bénichon

Dessert: Gâteau du Vully

Dazu passt ein feiner weisser Vin du Vully aus der Murtensee-Region und als Variante für Gäste, die eher Pikantes als Süßes lieben – eine Käseplatte mit einem Stück würzigem Gruyère.



Arteplage Neuenburg

MAI

ist Trumpf

Nur noch 15 Mal schlafen, dann öffnen sich die Tore der Expo.02. Spannungsvoll, dieses Warten auf den grossen Moment. Vor allem, wenn man selber auch ein wenig präsent ist an der Expo. Die Migros mit den Mistral-Restaurants und dem Pavillon Strangers in Paradise, die SAISON-KÜCHE mit Rezepten. So können Sie in den Mistral-Restaurants auf den Arteplages von Neuenburg und Biel jeden Monat ein anderes Gericht aus einem der sechs Westschweizer Kantone ausprobieren – im Mai den freiburgischen feinen Gâteau du Vully.

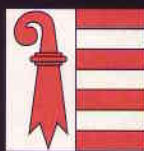
Pot-au-feu fribourgeois à la poule
(Rezept siehe Seite 40)



Neuenburg



Valais



Jura



Genf



Waadt

Von Mai bis Oktober stellen wir Ihnen jeden Monat kulinarisch einen der Westschweizer Kantone vor.
Im Mai: Freiburg.

Pot-au-feu fribourgeois à la poule

(Rezept von Seite 38)

Für 4 Personen

2 Liter Wasser**1 TL Salz****1 Zwiebel****1 Lorbeerblatt****1 Nelke****1 Freiland-Poulet ca. 1,3 kg****2 Frühlingszwiebeln****400 g weisser Spargel****150 g Kefen****12 kleine Morcheln****400 g kleine neue Kartoffeln****150 g Erbsen aus ca. 600 g***Schoten***Salz, Pfeffer aus der Mühle****1 Bund glatte Petersilie****1 Bund Schnittlauch**

1 Wasser aufkochen. Salzen. Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke bestecken und samt Poulet dazugeben. 1 Stunde leise köcheln, nach 10 Minuten Schaum entfernen.

2 Frühlingszwiebeln samt schönem Grün in Ringe schneiden. Spargel schälen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Kefen rüsten. Morcheln sehr gut waschen.

3 Nach der Kochzeit das Poulet herausnehmen. Die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen lösen. In Stücke teilen.

4 Sud durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in eine Pfanne giessen und aufkochen. Kartoffeln und Spargel beigegeben. Salzen, pfeffern. Nach 15 Minuten Kefen, Morcheln und Erbsen zufügen. Weitere 5 Minuten köcheln.

5 Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Kurz vor dem Servieren Pouletfleisch wieder zufügen. Salzen, pfeffern. Zuletzt die Kräuter beigegeben.

Das Poulet kann 1 Tag im Voraus zubereitet werden. Nach 45 Minuten Kochzeit im Sud erkalten lassen. Das erstarrte Fett entfernen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
+ 1 Stunde kochen

Pro Person ca. 70 g Eiweiss,
35 g Fett, 33 g Kohlenhydrate,
3000 kJ/720 kcal

Cuchaule

Safran-Brötchen

Ergibt 8 Brötchen

500 g Mehl**1 TL Salz****1 Briefchen Safran****20 g Hefe****20 g Zucker****1,5 dl Milchwasser halb/halb****40 g Butter****0,5 dl Rahm****Mehl zum Bestäuben**

1 Mehl, Salz und Safran in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken. Hefe mit Zucker auflösen. Milchwasser leicht erwärmen. Hefe mit der Hälfte der Flüssigkeit in die Vertiefung geben. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und 5–10 Minuten ruhen lassen, bis im Mehl Risse entstehen.

2 Butter schmelzen. Auskühlen lassen. Mit dem restlichen Milchwasser und dem Rahm zum Vorteig geben. Alles zu einem Teig zusammenfügen und 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. Zugedeckt während 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen.

3 Ofen auf 250 °C vorheizen. Hefeteig in 8 Portionen teilen und Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Wasser bepinseln und mit wenig Mehl bestäuben. Nochmals 5 Minuten gehen lassen. Hitze auf 200 °C reduzieren. Brötchen in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 1 1/4 Stunden aufgehen
+ ca. 20 Minuten backen

Pro Stück ca. 8 g Eiweiss,
7 g Fett, 50 g Kohlenhydrate,
1250 kJ/300 kcal

Moutarde de Bénichon

Freiburger Chilbisenf

Ergibt 3 Gläser à ca. 1,25 dl Inhalt

3 EL Senfpulver**2 dl Weisswein****1/2 Sternanis****1/4 TL Anissamen****150 g Kandiszucker****2 Zimtstangen****1 Prise Nelkenpulver****100 g Mehl****50 g Birnendicksaft****2 EL Honig****120 g Rohrzucker****Salz**

1 2 Tage im Voraus: Senfpulver und Weisswein verrühren. 48 Stunden bei Raumtemperatur zugedeckt einweichen.

2 Am Zubereitungstag:

Sternanis und Anis im Mörser zerstoßen, zusammen mit Kandiszucker, halbierten Zimtstangen und Nelkenpulver in 7 dl Wasser aufkochen. Zugedeckt 30 Minuten stehen lassen. Flüssigkeit absieben und zurück in die Pfanne giessen. 15 Minuten bei grosser Hitze einkochen. Eingeweichtes Senfpulver mit Mehl gut mischen und unter Rühren zur heissen Flüssigkeit geben. Birnendicksaft, Honig und Rohrzucker dazumischen. Unter Rühren bei kleiner Hitze weiter kochen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken. Sofort in heiss ausgespülte Gläser füllen und gut verschliessen.

Der Freiburger Chilbisenf schmeckt das ganze Jahr über. Er ist im Kühlschrank ca. 10 Tage haltbar. Er passt zu Käse- und Fleischplatten oder ganz einfach als Brotaufstrich, z.B. zu den Cuchaules. Senfpulver ist in Drogerien, Apotheken oder Delikatessläden erhältlich.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
+ 30 Minuten ruhen
+ 48 Stunden einweichen

Ganze Menge ca. 14 g Eiweiss,
4 g Fett, 403 g Kohlenhydrate,
7750 kJ/1850 kcal





MAI



Im Mai wird Ihnen der feine Gâteau du Vully auch an der Expo.02 serviert – in den Mistral-Restaurants der Migros auf den Arteplages Neuenburg und Biel.



SCHMECKT IM ALLTAG WIE AM FEST

Gâteau du Vully

Für eine Pieform von
24 cm Ø

250 g Mehl
½ TL Salz
10 g Hefe
20 g Zucker
ca. 1,25 dl Milch lauwarm
40 g Butter

BELAG:
100 g Double Crème
(Doppelrahm)
1 Eigelb
75 g Zucker

1 Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken. Hefe mit Zucker auflösen und mit der Hälfte der Milch in die Vertiefung geben. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und 5–10 Minuten ruhen lassen, bis im Mehl Risse entstehen.

2 Butter schmelzen. Etwas auskühlen lassen. Zusammen mit der restlichen Milch zum Vorteig geben. Während 10 Minuten zu einem glatten und geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

3 Ofen auf 220 °C vorheizen. Hefeteig in einer mit Backpapier ausgelegten Pieform flach drücken. Mit den Fingern Vertiefungen eindrücken. Double Crème mit Eigelb verrühren. Auf dem Teig verteilen und Zucker darüber streuen. In der unteren Ofenhälfte 20–30 Minuten goldbraun backen. Lauwarm servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 1 Stunde aufgehen
+ ca. 30 Minuten backen

Ganzer Kuchen ca. 39 g Eiweiss,
92 g Fett, 284 g Kohlenhydrate,
8900 kJ/2130 kcal

Le gâteau du Vully

«Wie in alten Zeiten beginnen wir um zwei, drei Uhr morgens, doch heute kneten die Männer den Teig», erklärt lachend Marlies Guillod das Vorgehen beim traditionellen, gemeinsamen Kuchenbacken in Lugnorre, einem Winzerdorf oberhalb des Murtensees. Die Frauen des Trachtenvereins backen in einer Nacht so um die 400–500 Gâteaux du Vully und sind dabei einem feinen Gläschen des eigenen Vin du Vully nicht abgeneigt. Die Kuchen müssen absolute Spitze sein: Bis um 11 Uhr sind meist schon alle verkauft. Ihr Rezept wollten sie allerdings nicht verraten: «Da hat jede Gruppe ihr Geheimrezept. Nur soviel: Es ist wichtig, den Kuchenrand hochzuziehen, damit der Rahm nicht davonläuft.»



Mistral

**DER MISTRAL-RESTAURANT-GUIDE FÜR NEUENBURG**

Die Mistral-Restaurants der Migros auf den Arteplages von Neuenburg und Biel bieten nicht nur einen wunderschönen Blick auf See und Expo-Gelände, sondern auch feine kulinarische Köstlichkeiten.

Die beiden Mistral-Restaurants der Migros unterscheiden sich architektonisch – in Neuenburg dominiert Stahl, in Biel helles Holz –, nicht aber inhaltlich. Beide Restaurants der Migros bieten eine innovative, frische Küche voller Überraschungen: Praktisch zum Mitnehmen, als feiner Genuss beim Verweilen im Restaurant sowie auf der Terrasse.

Um Ihre Vorfreude zu steigern, stellen wir Ihnen nachfolgend eine kleine Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten vor. Seien Sie überzeugt, dass die Auswahl in den Mistral-Restaurants noch viel, viel reichhaltiger ist.

1 Salads&More

Orientalischer Reissalat, Champignons mit Waldkräutern, Krevetten, Fenchel mit Rosinen, Spare Ribs, Lammcarrée

2 Kidstrain

Burger, Frites, Fischstäbli, Muuh Snack, Gemüse-Dips, Picolix Chocolat

3 Tradition

Kalbs-Cordon-bleu, Saucisson Mistral

4 Fish

Pangasius-Filets auf Passionsfruchtsauce, Lachslasagne, Egli-Knusperli

5 Pasta

Asiatische Noodle-Gerichte mit frischem Gemüse, italienische Pasta mit Kräutersaucen

6 Wraps

Wraps gefüllt mit Rauchlachs, asiatischem Gemüse, Spinat-Ricotta

7 Bakery & Sweets

Quarkkissen, Erdbeerschnitten, Fruchtsalat, Mandel-Zöpfli, Tomatenstrudel, Gâteau du Vully

8 Sandwiches & More

Sandwiches, Salate, Früchte

9–10 Caffè

Ristretto, Schale, Cappuccino, Latte macchiato, heisse Schokolade, High-End-Fruchtpepunch, Tees, Säfte

11 Mistral Bar

Weisse und rote Weine aus der Region, Bier, Bellinis, Lemon Squash

GRUYÈRE- EINMALEINS



Gruyère mild – der mit dem milchig-frischen Aroma



Gruyère rezent – der mit dem ausgeprägten Geschmack



Gruyère surchoix – der mit dem langen Abgang



Gruyère vieux – der lang gereifte, charaktervolle



Raclette en bloc zu 500 und 750 g – das sämig-fließende



Fondue mit 50% Gruyère und 50% Vacherin – das cremige



Dank der hohen Feuchtigkeit in den riesigen Sandsteinhöhlen reifen die Gruyère-Laibe schön langsam und entfalten dabei ihr volles Aroma. Während der langen Reifezeit werden sie regelmässig kontrolliert und geprüft, gewendet und gewaschen.

Gruyère im Paradies

So gut wie bei der Mifroma in Ursy gehts dem Gruyère selten, er fühlt sich sicher wie im Paradies. Denn hier darf er ganz langsam reifen.

Es ist kalt in den weiten Sandsteinhöhlen der Mifroma im freiburgischen Ursy, doch der Blick ist überwältigend: Laib reiht sich an Laib, von vorne nach hinten, von unten nach oben, 60 000 bis 70 000 Gruyère-Laibe werden es schon sein. Hier wird der Gruyère gereift, aber auch «Gäste» wie Appenzeller oder Tilsiter. Sie alle gedeihen in den Sandsteinhöhlen zur Perfektion, denn dank der hohen Luftfeuchtigkeit von 95% trocknet der Käse extrem langsam, dank der sommers wie winters gleichen Temperatur von 11° reift er gleichmässig.

Die Mifroma stellt selber keinen Käse her, sondern bezieht den Gruyère von ausgesuchten Käsereien. Jung wird er angeliefert. Nach 6 Monaten erhält er das Prädikat «mild», nach 9 Monaten «rezent», «surchoix» nach 12 und «vieux» nach 15 Monaten Lagerung. In dieser Zeit wird er immer wieder gewendet und mit Salzwasser gewaschen. Welcher Laib wie lange gelagert wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Da spielt es eine Rolle, ob die Kuh ihr Gras auf der Alp oder im Tal gefressen hat, welcher Käsermeister am Werk war. Doch dank dem riesigen Erfah-



Bei der Mifroma in Ursy werden nicht nur Käse gereift, sondern auch geschnitten, verpackt, gewogen, etikettiert und versandt.

rungsschatz der Mifroma, bleibt jeder Laib genau so lange in der Höhle, bis er seine uralte Perfektion erreicht hat.

Ausgeklügelte Maschinen zerschneiden den reifen Gruyère so präzise in Dreiecke und Quadrate, dass kein Krümelchen Abfall entsteht. Luftdicht verpackt oder gerieben und in Beutel abgefüllt wird der wohl berühmteste Botschafter des Kantons Freiburg in die Migros-Filialen geliefert.

 MIFROMA