



### Alpenglühén mit Alphörnli

Der Alltag von Irene Röthlin und ihrem Mann Sepp findet in Kerns bei Milchwirtschaft und Rinderaufzucht statt, das Glück auf der Tannalp (Melchsee-Frutt). «Sieben Wochen verbringe ich mit meiner Familie und dem Vieh auf meiner Lieblingsalp. Hier ist Natur pur angesagt, was alle freut», sagt die Präsidentin des Landfrauenverbands Obwalden. So ohne Technik und Strom wird der Menüplan einfach, aber nie banal. Urig darf es sein, so wie es die Kernser Urdinkel-Alphörnli der Migros Luzern sind, welche die Bäuerin mit einer Lauchnussauce verfeinert.

## Kernser Urdinkelalphörnli mit Lauchnussauce – von Irene Röthlin aus Kerns

Hauptgericht für 4 Personen

400 g Kernser Urdinkelhörnli, Salz, 250 g Lauch, 50 g Baumnüsse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1 dl Weisswein, ½ Bund gemischte Kräuter, z. B. Majoran, Basilikum und Petersilie, 1,5 dl Vollrahm, Pfeffer, 60 g geriebener Sbrinz

### Zubereitung

1 Hörnli in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Lauch halbieren und in dünne Streifen schneiden. Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Zwiebel und Knoblauch hacken, im Öl andünsten. Lauch dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mitdünsten. Gemüse mit Wein ablöschen, zugedeckt ca. 5 Minuten dämpfen, bis der Lauch gar ist.

2 Kräuter hacken. Zusammen mit dem Rahm und den Nüssen zum Lauch geben. Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hörnli und Sauce mischen, Sbrinz dazu servieren.

