

*28 Rezepte von Bäuerinnen
aus allen Kantonen der Schweiz –
einfach zum Nachkochen.*

Herausgeber/Vertrieb
Landwirtschaftlicher
Informationsdienst LID

Infos zur Schweizer
Landwirtschaft
www.landwirtschaft.ch
www.lid.ch

Suppenküche

der Schweizer Bäuerinnen



Schweiz. Natürlich.

GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.



www.landwirtschaft.ch



Aus der Suppenküche der Schweizer Bäuerinnen

Suppe ist Kultur und hat Jahrhunderte überdauert. Schweizer Bäuerinnen stehen für diese Kultur und kochen Suppen mit frischen Produkten aus der Nähe.

In dieser Broschüre lassen sie sich über die Schultern schauen und verraten ihre Lieblingsuppenrezepte. Einige sind seit Generationen überliefert, andere sind modern und der Fantasie aktiver Bäuerinnen entsprungen.

Ob leicht oder nahrhaft – Suppen passen immer. Kochen Sie mit! Frische Suppen aus saisonalen und regionalen Produkten unserer Schweizer Bauernfamilien.

**Alle Rezepte sind als Vorspeise
für vier Personen berechnet**

Suppenküche der Schweizer Bäuerinnen

AG	Freiämter Spatz	6	OW	Obwaldner Äplersuppe	36
AI	Haferflockensuppe mit Appenzellerkäse	8	SG	Griesssuppe mit St.Galler Rapsöl	38
AR	Hinterländer Mehlsuppe	10	SH	Kalte Gurkensuppe mit Pfefferminze	40
BE	Berner Eierstichsuppe	12	SO	Kalte Tomatensuppe mit Jogurt	42
BE JU	Bärlauchsuppe aus dem Berner Jura	14	SZ	Schwyzler Zucchettisuppe	44
BL/BS	Baselbieter Kürbissuppe	16	TG	Thurgauer Mostsuppe	46
FR	Chülbi-Chabissuppe	18	TI	Minestrone del Nonno Ticinese	48
FR	Freiburger «Soupe de chalet»	20	UR	Süssmaissuppe mit «Ürner Dirrs»	50
GE	Genfer Kardysuppe	22	VD	Waadtländer Kartoffelsuppe mit Kräutern	52
GL	Glarner Zigersuppe	24	VS	Oberwalliser Heusuppe	54
GR	Bündner Gerstensuppe	26	VS	Spargelcremesuppe aus dem Unterwallis	56
JU	Brennesselsuppe aus dem Jura	28	ZG	Feine Zuger Rüebliscremesuppe	58
LU	Luzerner Nudelsuppe mit Huhn	30	ZH	Zürcher Riesling x Silvaner-Suppe	60
NE	Neuenburger Kindbetti-Suppe	32			
NW	Nidwaldner Sbrinzmöcklisuppe	34			

Freiämter Spatz

Marianne Abt, Rottenschwil

Zutaten

1 l Wasser

1 Zwiebel, besteckt mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken

500 g Siedfleisch, in Würfel geschnitten

500 g Gemüse wie Rüebli, Lauch, Kabis und Kartoffeln, in Stücken

frische Kräuter wie Peterli, Schnittlauch und Oregano, fein gehackt

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung Wasser mit der besteckten Zwiebel aufkochen, Salz begeben. Die Siedfleischwürfel ins kochende Wasser geben und etwa 1,5 Stunden kochen. Das Gemüse begeben und den Spatz nochmals etwa 15 Minuten kochen. Besteckte Zwiebel entfernen und mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Gehackte Kräuter begeben und mit frischem Brot servieren.



Aargauer Landfrauenverband

Helen Schreiber, Gründelematt

4317 Wegenstetten, Fon: 061 871 04 31

Mail: schreiber_gruendele@bluewin.ch

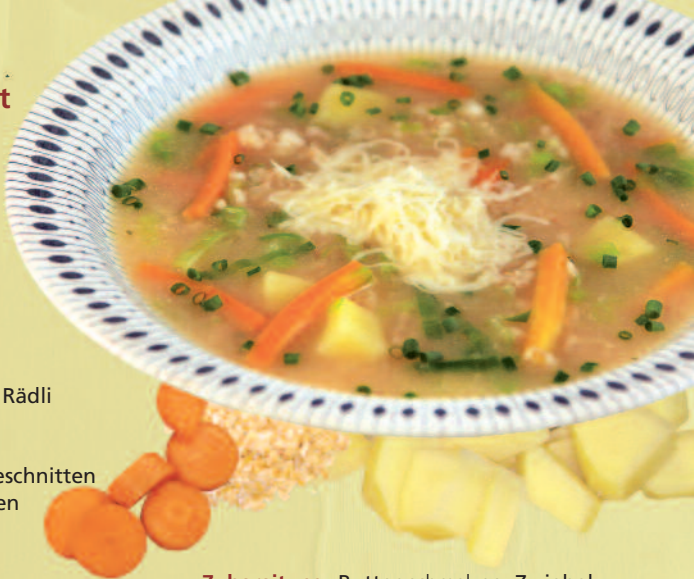


Haferflockensuppe mit Appenzellerkäse

Burgi Streule, Appenzell

Zutaten

- 1 El Butter
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 4 El Haferflocken
- 1 l Bouillon
- 2 Rüebli, in feine Stängel oder Rädli geschnitten
- ½ Lauch, in Streifli geschnitten
- 1 Kartoffel, in kleine Würfel geschnitten
- 120 g Appenzellerkäse, gerieben
- Salz, Pfeffer



Zubereitung Butter schmelzen, Zwiebel, Knoblauch und Haferflocken darin dünsten. Mit Bouillon ablöschen und Rüebli, Lauch und Kartoffeln begeben. Die Suppe rund eine Viertelstunde köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Appenzellerkäse servieren.



AI Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden

Theres Durrer, Bensch/Rüeteggstrasse 34

9413 Oberegg, Fon: 071 891 50 87

Mail: durrer.bensch@tiscalinet.ch

Hinterländer Mehlsuppe

Maya Frick, Urnäsch

Zutaten

60 g Mehl

30 g Butter

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Zwiebel, fein gehackt

1 l Gemüsebouillon

1 Zweiglein Liebstöckel, nach Belieben

1 Schuss Rotwein

100 g Appenzellerkäse, gerieben



Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden

Andrea Schläpfer, Buchen 924, 9427 Zelg

Wolfhalden, Fon: 071 888 17 36

Mail: ea_schlaepfer@bluewin.ch



Zubereitung Mehl ohne Butter goldbraun rösten. **Butter** zugeben, gut mischen. **Knoblauch** und **Zwiebel** begeben, kurz mitdünsten. Mit **Bouillon** ablöschen, **Liebstöckel** begeben. Die Suppe 45 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben etwas **Rotwein** begeben und mit geriebenem **Appenzellerkäse** servieren.

Berner Eierstichsuppe

Anna-Katharina Schwab, Niederösch

Zutaten

2 Eier

1 dl Milch

Salz

Butter

2 Rüebli

1 l Bouillon

Petersilie, fein gehackt

Zubereitung Eier, Milch und Salz miteinander verklopfen. Eine Tasse mit **Butter** austreichen, Eiermilch hineingiessen und die Tasse mit Alufolie bedecken. Tasse in Wasserbad 25 Minuten köcheln lassen. Variante: im Dampfkochtopf oder Steamer garen. Eierstich erkalten lassen, stürzen und Förmlli ausstechen oder kleine Rhomben schneiden. Nach Belieben geschnittene oder ausgestochene **Rüebli** in den **Bouillon** kurz kochen. Rüebli, Eierstich und **Petersilie** in den Tellern verteilen, heisse Bouillon angiessen.



BE Verband Bernischer Landfrauenvereine

Christine Gerber; Oberruntigen 173

3036 Detligen BE, Fon: 031 825 60 79

Mail: gerber-weber@bluewin.ch



Bärlauchsuppe aus dem Berner Jura

Zutaten

1 l Wasser
1 Würfel Gemüsebouillon
300 g Kartoffeln, mehlig kochend
2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten
Bärlauch – frisch oder gefroren
1 Scheibe Brot
Bratbutter
Salz, Pfeffer



Zubereitung Wasser mit Bouillon und Kartoffeln aufkochen. Stielansatz an den Tomaten entfernen und diese für ein paar Sekunden in kochendes Wasser tauchen, schälen. Tomaten in Stücke schneiden und zur Suppe geben, 20 Minuten köcheln. Die Suppe pürieren und mit reichlich Bärlauch servieren. Dazu passen Knoblauch-Brotwürfeli: Die Brotscheibe beidseitig mit Knoblauch einreiben, Brot in Würfeli schneiden und in wenig Bratbutter knusprig rösten.




BE Union des Paysannes du Jura bernois
Annemarie Hämmerli, Le Plan 37
2616 Renan, Fon: 032 963 15 51
Mail: cajb.haemmerli@bluewin.ch

Baselbieter Kürbissuppe

Claudia Brodbeck, Biel-Benken

Zutaten

1 kleiner Kürbis, in Stücke geschnitten
1 l Wasser,
2 El Bouillon
20 g Butter
Muskat, fein gerieben
Pfeffer, gemahlen
1 Chilischote ohne Kerne,
fein geschnitten
Ingwer, gerieben
Kürbiskernöl oder Schlagrahm
Brotwürfeli

Zubereitung Kürbistücke im Wasser aufkochen. Bouillon, Butter, Muskat und Pfeffer beifügen. Kürbis weich kochen, die Suppe mixen. Kürbissuppe mit Chili oder Ingwer verfeinern und nach Belieben mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl oder Schlagrahm garnieren. Geröstete Brotwürfeli dazu servieren. Es ist sinnvoll, eine grössere Menge der Kürbissuppe zu kochen und den Rest einzufrieren.



BL/BS Bäuerinnen- und Landfrauenverband beider Basel

Antonia Rudin, Rosenmattstrasse 207, 4417 Ziefen
Fon: 061 931 23 90, Mail: am.rosenmatt@freesurf.ch

Chülbi-Chabissuppe

Madeleine Overney, Alterswil

Zutaten

1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
2,5 bis 3 l Wasser
Salz
1 kleines Rollschinkli
1 kleiner Kabis, in 2 bis 3 cm
breite Streifen geschnitten
4 Rüebli, in Stängeli geschnitten
Bouillon
Petersilie, Schnittlauch
Liebstöckel
Brotwürfel



FR Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Madeleine Overney, Hergarten 10, 1715 Alterswil
Fon: 026 494 03 75, Mail: overney.fam@bluewin.ch



Zubereitung Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken. Wasser mit der besteckten Zwiebel aufkochen, Salz begeben. Das Rollschinkli ins kochende Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen. Kabis und Rüebli zufügen, nochmals 45 Minuten köcheln lassen. Fleisch und einen Teil des Gemüses für den Hauptgang in den vorgeheizten Backofen stellen. Das restliche Gemüse in Suppenteller verteilen und mit dem heissen Schinkensud, dem etwas Bouillon zugefügt wurde, übergossen. Mit Petersilie, Schnittlauch und Liebstöckel garnieren. Nach Belieben mit knusprig gebackenen Brotwürfeln bestreuen.


Freiburger «Soupe de chalet»

Zutaten

1 Zwiebel, fein gehackt
 4 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
 4 dl Milch
 8 dl Wasser
 Salz
 1 Handvoll Wildspinat,
 in Streifen geschnitten
 1 Handvoll Brennessel,
 in Streifen geschnitten
 80 g Hörnli
 1,5 dl Doppelrahm
 100 g Gruyère, in feine
 Scheiben geschnitten

Zubereitung Gehackte Zwiebel und Kartoffelwürfel mit Milch, Wasser und Salz aufkochen. Wildspinat und Brennessel zugeben, 45 Minuten bis eine Stunde leise köcheln lassen. Hörnli beifügen und nochmals 10 bis 15 Minuten kochen. Wenn die Hörnli die richtige Konsistenz haben, den **Doppelrahm** zugeben. Die Suppe nicht mehr kochen, sondern nur noch heiss werden lassen. Die **Gruyèrescheiben** in die Suppenteller verteilen und die Suppe darüber geben. Nach Belieben ein Stück Speck in der Suppe mitkochen.



 **FR Association fribourgeoise de paysannes**

Isabelle Barras, Route de Romanens, 1626 Romanens
 Fon: 026 917 84 57, Mail: i.barras@bluwin.ch

Genfer Kardysuppe

Zutaten

1 l Wasser
 1 Würfel Hühnerbouillon
 500 g Kardy frisch oder
 1 Glas Kardy AOC
 2 El Rapsöl
 3 Tomaten, in Würfel geschnitten
 1 Büschel Basilikum
 1 Zwiebel, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 dl Weisswein – Genfer Chasselas
 Pinienkerne, geröstet
 Sauerampferblüten und -blätter
 Pfeffer



**GE Union des paysannes
 et femmes rurales genevoises**

Patricia Läser, Pré-Rojoux 25, 1243 Presinge
 Fon: 022 759 17 52, Mail: p.laser@bluewin.ch



Zubereitung Wasser mit dem Bouillonwürfel aufkochen. Kardy längs in feine Streifen schneiden, zugeben und knackig kochen. Abschütten und den Sud zur Seite stellen. Einen Löffel Rapsöl erhitzen, Tomatenwürfel und Basilikum begeben, pfeffern. Tomatensauce zur Seite stellen. Den zweiten Löffel Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die Kardystücke kurz dünsten. Mit Chasselas ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomatensauce und Kardysud begeben, nochmals fünf Minuten kochen. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren. Während der Saison sieht eine Garnitur mit feinen Sauerampferblüten und -blättern attraktiv aus.

Glarner Zigersuppe

Elisabeth Krieg, Oberurnen

Zutaten

150 g Brot, altbacken
 1 dl heisses Wasser
 1 kleiner Lauch oder 1 Zwiebel,
 fein geschnitten
 1 El Bratbutter
 1 l Bouillon
 100 g Glarner Schabziger, fein gerieben
 Rahm
 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
 Pfeffer

Zubereitung Brot würfeln und mit heissem Wasser übergiessen, ausdrücken. Lauch in der Bratbutter andämpfen, Brot zugeben und mit Bouillon ablöschen, cirka 15 Minuten leicht köcheln. Schabziger begeben, Suppe mixen. Mit Pfeffer abschmecken und mit Rahm verfeinern. Mit Schnittlauch bestreuen.



GL Glarner Landfrauen-Vereinigung

Ruth Horner, Dörflistrasse 21, 8755 Ennenda
 Fon: 055 640 70 43, Mail: horner21@bluewin.ch

Bündner Gerstensuppe

Jacobina Caduff, Morissen

Zutaten

100 g Rollgerste

Rapsöl

120 g Rüebli, in Rädli geschnitten

120 g Lauch, in Rädli geschnitten

60 g Sellerie, in Würfeli geschnitten

60 g Kohl, in feine Streifen geschnitten

½ Zwiebel, fein gehackt

1,2 l Rindsbouillon

150 g Siedfleisch

100 g geräuchertes Schweinefleisch
(Rippli oder Speck)

Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie



 GR Bündner

Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Jacobina Caduff, Sutvitg, 7143 Morissen

Fon: 081 931 17 96, Mail: alexja.caduff@kns.ch



Zubereitung Rollgerste einweichen, Wasser abschütten. Gerste mit Wasser aufkochen, 45 Minuten köcheln, absieben. Gerste unter kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen. **Gemüse** kurz andämpfen, beiseite stellen. Wasser mit **Bouillon** aufkochen, **Siedfleisch** und **Rippli** begeben, ca. 2 Stunden köcheln. Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden. Gemüse, Rollgerste und Fleisch wieder begeben alles eine ½ Stunde köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Schnittlauch** und **Petersilie** fein schneiden, vor dem Servieren begeben. Es lohnt sich, eine grössere Portion zuzubereiten, Gerstensuppe lässt sich gut einfrieren und aufwärmen.

Brennnesselsuppe aus dem Jura

Zutaten

500 g Brennnesseln
 500 g Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
 1 Zwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 1 l Wasser
 Bouillon
 3 El Rahm
 Salz, Pfeffer

Zubereitung Brennnessel mit einer Schere in Stücke schneiden, unter fließendem Wasser spülen. Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch und Brennnessel mit dem Wasser und der Bouillon. Auf mittlerem Feuer etwa eine Stunde köcheln. Mit Schwingbesen kraftvoll rühren, so dass die Suppe glatt wird. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Rahm beifügen.



JU Association des paysannes jurassiennes
 Anne Roy, Planchettes 67, 2900 Porrentruy
 Fon: 032 466 46 41, Mail: anne_roy@bluewin.ch

Luzerner Nudelsuppe mit Huhn

Irène Schüpfer-Elmiger, Rain

Zutaten

50 g Rüebli, in kleine Stücke geschnitten

50 g Lauch, fein geschnitten

½ Zwiebel, fein geschnitten

Bratbutter

1 l Bouillon

1 Handvoll schmale Nudeln

1 Lorbeerblatt

1 Pouletbrüstli, in feine Streifen
geschnitten

Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung Rüebli, Lauch und Zwiebel in wenig Bratbutter andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Würzen, die Nudeln und das Lorbeerblatt begeben. Auf kleiner Stufe fünf Minuten köcheln lassen. Pouletbrüstli mit etws Pfeffer aus der Mühle und Salz begeben. Suppe kurz ziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Mit Petersilie garnieren.



LU Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband

Regula Bucheli, Pfaffenschwand, 6017 Ruswil

Fon: 041 495 23 22, Mail: regula.bucheli@bluewin.ch

Neuenburger Kindbetti-Suppe

Zutaten

8 dl Hühnerbouillon
3 dl Milch
1 El Maizena
2 Eier
Muskat
1 dl Vollrahm
viel Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung Bouillon und Milch mischen, aufkochen. Maizena mit wenig kalter Milch auflösen, in die heisse Suppe geben. Die Eier in einer Suppenschüssel aufschlagen, Salz, Pfeffer, Muskat und den Rahm sorgfältig unterrühren. Die Suppe langsam an die Ei-Rahm-Masse giessen, in die Pfanne zurückgeben und nochmals kurz aufwärmen – keinesfalls kochen, sonst gerinnt das Eiweiss. Petersilie zufügen und servieren.



NE Union des paysannes neuchâtelaises

Karine Calame, Les Charrins, 2127 Les Bayards

Fon: 032 866 10 39, Mail: lescharrins@bluewin.ch

Nidwaldner Sbrinzmöcklisuppe

Isabelle Odermatt, Buochs

Zutaten

- 1 l Fleischbouillon
- 2 El Mehl
- 2 dl Milch
- 1 Ei
- 150 g Sbrinz, in Möckli gebrochen
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung Die Fleischbouillon aufkochen. Mehl mit der Milch in separatem Gefäss verrühren, die Fleischbouillon daran giesen. Alles zurück in die Pfanne geben, kochen. In der Suppenschüssel ein Ei verklopfen, die Sbrinzmöckli dazu geben, vermischen. Die heisse Bouillon an die Sbrinzmöckli giesen. Die Suppe mit Petersilie bestreuen.



NW Bäuerinnenverband Nidwalden

Judith Odermatt, Schürmatt, 6374 Buochs

Fon: 041 620 02 64, Mail: p.j.odermatt@kfnmail.ch

Obwaldner Äplersuppe

Brigitte Bürgi, Kägiswil

Zutaten

2 El Bratbutter oder Rapsöl
2 El Mehl
1 l Wasser
Streuwürze
Bouillon
Kümmel
40 g Hörnli
1 Kartoffel, in kleine
Würfel geschnitten
1 Paar Arvischüblig oder andere
Rauchwürste der Region, fein geschnitten
50 g Butter
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
Salz



Zubereitung Bratbutter oder Rapsöl erhitzen, Mehl beifügen und unter ständigem Rühren braun rösten, mit Wasser ablöschen. Salz, Streuwürze, Bouillon und Kümmel begeben, eine Viertelstunde köcheln. Hörnli sowie die Kartoffel und die Würste begeben. Die Suppe erneut 15 Minuten kochen. Unterdessen die Butter schmelzen und die Zwiebelringe langsam rösten. Suppe anrichten und die Zwiebelschweize darüber verteilen.



OW Landfrauenverband Obwalden

Irene Röthlin, Rollboden, 6064 Kerns

Fon: 041 660 59 05

Mail: roethlin-rollboden@bluewin.ch

Griesssuppe mit St.Galler Rapsöl

Lina Bernhardsgrütter, Gossau

Zutaten

1 El kaltgepresstes St.Galler Rapsöl
 4 El Griess
 ½ Lauch, fein geschnitten
 1 Liter Gemüsebouillon
 Schnittlauch, fein geschnitten
 Rahm
 kaltgepresstes Rapsöl
 Rapssamen
 Pfeffer, Muskat

Zubereitung Das kaltgepresste St.Galler Rapsöl leicht erwärmen, Griess und Lauch begeben. Griess und Lauch bei kleiner Hitze etwas dünsten. Bouillon dazu giessen, mit Muskat und Pfeffer würzen. Die Suppe rund 20 Minuten köcheln. Mit Schnittlauch, Rahm, Rapssamen und einigen Tropfen kaltgepresstem St.Galler Rapsöl dekorieren. Es kann auch anderes Schweizer Rapsöl verwendet werden – das St.Galler Öl ist aber eine Spezialität.



**SG Bäuerinnenvereinigung
 des Kantons St.Gallen**

Barbara Dürr, Karmaad, 9473 Gams

Fon: 081 771 46 20

Mail: praesidentin@baeuerinnen.ch

Kalte Gurkensuppe mit Pfefferminze

Daniela Tenger, Schleitheim SH

Zutaten

1 Gurke, geschält und
in Stücke geschnitten
1 Scheibe Zwieback
3,5 dl kalte Gemüsebouillon
180 g Joghurt nature
1 Knoblauchzehe und
etwa 10 Pfefferminzblätter
oder 3 Knoblauchzehen
Pfefferminzblätter als Garnitur
Pfeffer



Zubereitung Alle Zutaten mit Ausnahme der Garnitur mixen. Suppe abschmecken und kalt stellen. Sehr kalt servieren. Variante: Die Pfefferminze weglassen und durch drei Knoblauchzehen ersetzen.



SH Verband Schaffhauser Landfrauen

Maja Werner, Kirchackerweg 23
8232 Merishausen, Fon: 052 653 16 92
Mail: werner-bachmann@bluemail.ch

Kalte Tomatensuppe mit Joghurt

Brigitta Knörr, Nennigkofen SO

Zutaten

750 g Tomaten
 1 dl Gemüsebouillon, kalt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 360 g Joghurt nature
 (zwei kleine Becher)
 1 Prise Zucker
 Basilikum,
 in Streifen geschnitten
 Basilikum als Garnitur
 Salz, Pfeffer

Zubereitung Tomaten, Bouillon und Knoblauch pürieren, Masse durch ein Sieb streichen. Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker dazu geben, mischen. Die Suppe abschmecken und den Basilikum begeben. Mit Basilikum garnieren und sehr kalt servieren.



SO Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Heidi Kofmel; Bahnhofstrasse 6, 4543 Deitingen
 Fon: 032 614 42 23, Mail: heidi.kofmel@bluewin.ch

Schwyzzer Zucchettisuppe

Hilda Knüsel, Küssnacht

Zutaten

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 500 g Zucchini
 1 El Butter
 1 Liter Bouillon
 1 El Mehl
 2 EL saurer Halbrahm
 Cognac
 Bratbutter
 2 Scheiben dunkles Brot,
 Curry, Pfeffer

Zubereitung Fein geschnittene Zwiebel, ausgepressten Knoblauch und in Würfel geschnittene Zucchini in heisser Butter andünsten. Mit Bouillon ablöschen und 20 Minuten köcheln. Alles fein mixen. Mehl mit saurem Rahm anrühren und in die Suppe einrühren, kurz kochen lassen. Mit Curry und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben einen Schuss Cognac begeben. Mit in Bratbutter gerösteten Brotwürfeli servieren.



SZ Schwyz BÄuerinnenvereinigung
 Ursi von Euw, Feldweg 3, 6440 Ingenbohl
 Fon: 041 820 60 79, Mail: euws@bluewin.ch

Thurgauer Mostsuppe

Annegret Wolfer, Weinfelden

Zutaten

100 g Speckwürfeli
1 Zwiebel, fein gehackt
5 dl Apfelwein
5 dl Gemüsebouillon
2 El Maizena
1 Becher Saucenhalbrahm
Thymian, fein gehackt,
Toastbrotwürfeli
Pfeffer



Zubereitung Die Speckwürfeli ohne Bratbutter anbraten, die Zwiebel begeben, mitdünsten. Mit Apfelwein und Gemüsebouillon ablöschen. Die Suppe einige Minuten köcheln. Maizena mit wenig Wasser verrühren und in die Suppe geben. Die Suppe kurz kochen. Saucenhalbrahm begeben und nochmals erhitzen. Mit Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit frischem Thymian anrichten. Nach Belieben Toastbrotwürfeli rösten und dazu servieren.



TG Thurgauer Landfrauenverband

Therese Huber, Gehrestrasse 12, 8580 Hefenhofen
Fon: 071 411 65 22, Mail: theresehuber@bluemail.ch

Minestrone del Nonno Ticinese

Roberta Rusconi, Sementina

Zutaten

1 Handvoll Borlotti-Bohnen

6 dl Wasser

½ Zwiebel, fein gehackt

2 kleine Rüebli, in Rädli geschnitten

¼ Sellerie, in kleine Scheiben geschnitten

½ kleiner Lauch, in Streifen geschnitten

1 kleine Kartoffel, in Würfeli geschnitten

Kohl, in Streifen geschnitten

100 g Speckstreifli oder -würfeli

6 dl Wasser

Zucchini, Tomaten oder andere

Saisongemüse

1 Handvoll Maccaroni

gehackte Kräuter

Salz, Pfeffer

Zubereitung Borlotti-Bohnen über Nacht einweichen. Wasser abgiessen. Bohnen in frischem **Wasser** eine halbe Stunde köcheln lassen. **Gemüse** mit **Speckwürfeli** andämpfen, mit **Wasser** ablöschen, alles zu den Bohnen geben, köcheln. **Maccaroni** beifügen und zehn Minuten mitkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach Belieben mit gehackten **Kräutern** bestreuen. Es lohnt sich, eine grössere Portion zu kochen, Minestrone schmeckt aufgewärmt hervorragend.



TI Associazione Donne Contadine Ticinesi

Feliciano Giussani, 6467 Chiggiona

Fon: 091 866 22 23

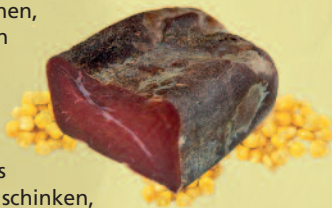
Mail: feliciano.giussani@sunrise.ch

Süssmaissuppe mit «Ürner Dirrs»

Antonia Walker, Altdorf

Zutaten

1 grosser Kolben Süssmais
2 El Bratbutter oder Rapsöl
2 Knoblauchzehen,
fein geschnitten
3 El Mehl
5 dl Bouillon
5 dl Milch
1 dl Rahm
40 g Ürner Dirrs
oder Ürner Rohschinken,
in feine Streifen geschnitten
Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung Süssmaiskolben zehn Minuten in Salzwasser kochen, etwas auskühlen lassen, die Maiskörner vom Kolben schaben. **Bratbutter** oder **Rapsöl** erhitzen, **Knoblauch** und zwei Drittel der Maiskörner beifügen, dünsten. **Mehl** zugeben und mit **Bouillon** und **Milch** ablöschen. **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** begeben. Die Suppe eine Viertelstunde köcheln, mixen und wieder in die Pfanne geben, restliche Maiskörner und den **Rahm** beifügen. **Ürner Dirrs** (Trockenfleisch) oder **Ürner Rohschinken** kurz anbraten und mit dem **Schnittlauch** über die heisse Suppe streuen.



UR Bäuerinnenverband Uri

Marie-Theres Tresch, Breitlauri, 6475 Bristen

Fon: 041 883 01 28

Mail: treschbreitlauri@bluewin.ch

Waadtländer Kartoffelsuppe mit Kräutern

Zutaten

400 g Kartoffeln
 2 Zweige Majoran
 1,2 l Wasser
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 verschiedene Saisonkräuter,
 gehackt
 (Thymian, Salbei, Rosmarin etc.)
 1 Tasse Sauerrahm
 Salz, Pfeffer



Zubereitung Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, mit **Majoran** und **Wasser** aufkochen. Suppe auf mittlerer Flamme 30 Minuten kochen, mixen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, die **Knoblauchzehe** und die **Saisonkräuter** zugeben. Den **Sauerrahm** in die Teller verteilen, die Suppe darüber anrichten.



VD Association des paysannes vaudoises

Dominique Bory, Chemin des Charbouilles

1278 La Rippe, Fon: 022 367 13 44

Mail: bory@bluewin.ch

Oberwalliser Heusuppe

Jacqueline Imhof, Binn

Zutaten

8 dl Wasser
 1 Handvoll Heu
 1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 2 El Maizena oder Mehl
 0,5 dl Rahm
 Bratbutter
 2 dl Rahm oder Halbrahm
 wilder Thymian oder Majoran
 4 Stück Vollkornbrot,
 in Würfelchen geschnitten
 Bouillon, Pfeffer und Paprika

Zubereitung Heu im Wasser aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Heu absieben, Sud zur Seite stellen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** in wenig **Bratbutter** andämpfen und mit dem Heusud ablöschen, aufkochen. **Maizena** mit dem **Rahm** glattrühren und in die kochende Brühe giessen. **Bouillon**, **Pfeffer** und **Paprika** beifügen, die Suppe mind. 20 Minuten köcheln lassen. Brotwürfelchen in wenig **Bratbutter** rösten, warmhalten. Den Rahm zur Suppe geben, glattrühren und abschmecken. Heusuppe mit **wildem Thymian** oder **Majoran** bestreuen und mit **Brotwürfelchen** servieren.



VS Bäuerinnenvereinigung Oberwallis

Co-Präsidentin Maria Arnold, Russmatta
 3907 Simplon-Dorf, Fon: 027 979 13 18
 Mail: maria@alpenbrunch.ch



Spargelcremesuppe aus dem Unterwallis

Zutaten

- 1 kg weisser Spargel
- 1 kleine Schalotte,
fein gehackt
- Butter
- 1 El Mehl
- 1 dl Weisswein – Fendant
aus dem Wallis
- 1 l Hühnerbouillon
- 1,5 dl Rahm
- Petersilie



Zubereitung Spargel schälen, in Stücke schneiden und knapp mit Wasser bedeckt etwa 45 Minuten köcheln, Wasser abgiessen. Schalotte in der Butter dünsten, die abgetropften Spargelstücke zugeben, mixen. Die Spargelmasse in die Pfanne zurückgeben, Mehl darüber streuen, unterrühren und mit Fendant ablöschen. Bouillon zugeben und die Suppe 20 Minuten köcheln. Kurz vor dem Servieren den Rahm zugeben und mit Petersilie und allenfalls zur Seite gestellten Spargelspitzen garnieren.



VS Association valaisanne des paysannes

Elisabeth Giroud, Avenue des Chênes 85 b

1906 Charrat, Fon: 027 746 10 13

Mail: bethetrobin@bluewin.ch

Feine Zuger Rüblicrèmesuppe

Erika Bütler, Steinhausen

Zutaten

400 g Rüeбли

1 El Butter

½ El Curry

8 dl Wasser

2 El Bouillon

1 Becher (200 g) Crème fraîche

1 EL Zuger Kirsch

Zubereitung Rüeбли klein schneiden und in der **Butter** dünsten, mit **Curry** bestäuben und mit dem **Wasser** ablöschen. **Bouillon** dazu geben und 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. **Crème fraîche** und **Zuger Kirsch** beifügen und nochmals kurz mixen. Suppe nicht mehr kochen lassen. Wenn Kinder am Tisch sind: Kinderteller füllen, bevor der Kirsch beigegeben wird.



ZG Zuger Bäuerinnen

Rita Schuler; Drälikon 11, 6331 Hünenberg

Fon: 041 780 88 02, Mail: ritaschuler@gmx.ch

Zürcher Riesling x Sylvaner-Suppe

Brigitte Leuthold, Uerzlikon

Zutaten

20 g Bratbutter
20 g Mehl
2 dl Riesling x Sylvaner
8 dl Rindsbouillon
1 El Creme fraîche
½ bis 1 dl Vollrahm
Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer



Zubereitung Bratbutter schmelzen, Mehl bei kleiner Hitze darin dünsten. Mit Riesling x Sylvaner ablöschen und mit Rindsbouillon aufgiessen. Die Suppe eine halbe Stunde köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Creme fraîche und Rahm zugeben, Suppe erneut erhitzen. Nach Belieben nochmals zwei Esslöffel Riesling x Sylvaner beifügen. Suppe mit viel Schnittlauch bestreuen und servieren.



 **ZH Zürcher Landfrauenvereinigung**
Theres Weber, Holländerstrasse 71
8707 Uetikon am See, Fon: 044 920 09 05
Mail: t.f.weber@pop.agri.ch

Gesund essen – Schweizer Bäuerinnen wissen wie

Eine gesunde regionale und saisonale Ernährung ist ein wahrer Genuss. Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV fördert diese ausgewogene und geschmackvolle Küche und unterstützt Sie bei der richtigen Menüauswahl.

Auf der Internetseite www.landwirtschaft.ch im Bereich Ernährung veröffentlicht der SBLV monatlich neue Menüpläne mit saisongerechten und abwechslungsreichen Rezepten aus der ganzen Schweiz.



Kontakt zu Bäuerinnen

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Laurstrasse 10, 5201 Brugg
Tel. 056 441 12 63
info@landfrauen.ch, www.landfrauen.ch



Wer Bäuerin ist, ist auch Product Manager.

Schweizer Bauern sorgen für qualitativ hochwertige Lebensmittel.

GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.



www.landwirtschaft.ch