

## Rezepte

### Kulinarische Spurensuche durch die Schweiz:

- [Felchen-Tartar](#)
- [Ofenrösti aus dem Bündnerland \(Plain in pigna\)](#)
- [Sursilvaner Krautwickel \(Capuns Sursilvan\)](#)

### Kulinarische Geheimtipps aus den Regionen:

- [Zürich/Schaffhausen: Spanische Suppe](#)
- [Ostschweiz: Rheintaler Ribelmais](#)
- [Zentralschweiz: Kastanienbrot](#)
- [Aargau/Solothurn: Solothurner Weinsuppe](#)
- [Bern/Freiburg/Wallis: Traditionelle Meringue](#)
- [Basel: Basler Dampfnudeln](#)

### Felchen-Tartar

Zutaten (für 4 Pers.):

- 400 g Felchenfilets ohne Haut
- 1 Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Tomaten
- 1 mittelgrosses Rüebl
- 4 Essl. Rahm 35%
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

### Zubereitung

- Das Rüebl schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach einige feine Streifen schneiden. Die Tomaten schälen und entkernen. Ins Kühle stellen.
- Das restliche Rüebl in sehr feine Würfelchen und die Tomaten in etwas grössere Würfel schneiden. Beiseite stellen.
- Die Felchen nicht allzu fein hacken. Salzen, pfeffern, ein wenig Olivenöl begeben. Den Schnittlauch und die Rüebl- und Tomaten-Würfelchen hinzufügen. Zuletzt einige Tropfen Zitronensaft und Olivenöl und den Rahm begeben.
- Ausstechformen von ungefähr 6 cm Durchmesser in die Mitte der Teller stellen.
- Das Tartar in die Formen verteilen.
- Die Formen entfernen und das Tartar am Rand mit Rüebl-Streifen umhüllen.
- Mit einem Basilikumblatt, Tomatenwürfeln etc. dekorieren. Kühl servieren.

*Rezept: Claude Frôté, Rest. Boccalino, Saint-Blaise*

## Ofenrösti aus dem Bündnerland (Plain in pigna)

Zutaten (für 1 Backblech von 28x33 cm)

ca. 800 g rohe Kartoffeln, geschält

3 Essl. Mehl

1 Teel. Salz

Pfeffer

Muskatnuss gerieben

150 g Salsiz (oder Salami, oder Landjäger), fein gewürfelt ©www.banti.net

ca. 1 Essl. Butter



## Zubereitung

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Ein grosses Backblech 28x33cm etwas ausbuttern oder mit einem Backtrennpapier belegen.
- Die Kartoffeln an der Röstiraffel reiben und mit dem Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 2/3 der Salsizwürfel unter die Masse geben und gleichmässig auf dem Blech verteilen.
- Die restlichen Salsizwürfel darüberstreuen und die Butter in Flöckchen über die Masse verteilen.
- Ca. 40 Minuten in der Mitte des Ofens backen, bis die Oberfläche schön golden und braun ist.

Mit Preiselbeerkompott, Randensalat oder gedämpften Apfelschnitzchen noch warm servieren.

## Sursilvaner Krautwickel (Capuns Sursilvan)

Zutaten:

250 g Mehl

4 Eier

300 g Quark

1 Prise Salz

20 g Magerspeck, fein gewürfelt

20 g Salsiz, fein gewürfelt

20 g Bündnerfleisch, fein gewürfelt

10 g Lauch, fein gewürfelt

20 g Zwiebeln, fein gehackt

10 g Butter

wenig Rosmarin, Petersilie, Basilikum (alle frisch), fein gehackt

40 junge Stielmangoldblätter

1 Essl. Butter

2 dl Bouillon



© www.lemenu.ch

- 1 dl Rahm
- 20 g Rohschinken

## Zubereitung

- Für den Teig Mehl und die Prise Salz (auf keinen Fall mehr, da die übrigen Zutaten recht salzig sind) in eine Schüssel geben.
- Quark und Eier mischen und nach und nach unter das Mehl rühren.
- Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Magerspeck, Salsiz, Bündnerfleisch, Lauch und Zwiebeln in der Butter dünsten.
- Kräuter kurz mitdünsten, Mischung unter den Teig rühren.
- Stielmangoldblätter kurz blanchieren und im kalten Wasser (wenn möglich mit ein paar Eiswürfeln) abkühlen lassen.
- Blätter auf einem Tuch ausbreiten und trockentupfen.
- Einen Kaffeelöffel Füllung auf jedes Blatt geben. Zu Wickeln einrollen.
- Krautwickel in Butter kurz anbraten, mit der Bouillon ablöschen.
- Rahm begeben und zirka 5 Minuten köcheln lassen.
- Krautwickel auf Teller anrichten und mit dem gebratenen Rohschinken bestreuen.

Zu den Capuns kann geriebener Käse serviert werden.

*Rezept: Roland Jöhri, Jöhris Talvo, St. Moritz-Champfèr*

## Spanische Suppe (Eintopfgericht)

Zutaten:

- 1 Rindsplätzli (Saft und/oder Südfleisch)
- 1 Stk. geräuchertes Rippli
- 2 Cipollata pro Pers.  
einige Speckscheiben
- 1 Weisskabis oder Wirz
- 1 Lauch
- 1 Rüebli
- 1 Sellerie  
Kastanien (tiefgefroren)
- 2-5 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer
- ca. 5 dl Wasser (je nach Menge)



## Zubereitung

- Kabis oder Wirz grob schneiden, übriges Gemüse würfeln.
- Lagenweise mit Rippli und Plätzli in einen Bräter oder Topf mit Deckel einschichten, jede Schicht würzen.
- Zuletzt mit Kastanien belegen, mit einigen Speckscheiben abdecken.
- Wasser zugeben.

- Im Ofen bei ca. 180 Grad mind. 2 Stunden schmoren.
- Cipollata anbraten und zugeben.

Mit Salzkartoffeln servieren. Altes Zürcher Sonntagsgericht «für Besseri», das auch bei langen Predigten nicht verdarb. Ideal für Gäste, die sich verspäten könnten. Kann ohne Qualitätsverlust warm gehalten werden. Schmeckt mit Weisskohl zubereitet etwas süsslich, mit Wirz geschmackvoller.

Rezept: Gret Lott

## Rheintaler Ribelmais

Rezepte: [Verein Rheintaler Ribelmais](#)



© Verein Rheintaler Ribelmais

## Kastanienbrot

Zutaten (für 2 Brotlaibe à ca. 430g)

- 100 g Kastanienmehl, luftgetrocknet
- 200 g Dinkelmehl
- 200 g Weizenmehl
- 40 luftgetrocknete Kastanien
- ½ Würfel frische Hefe (= 21 g)
- 1 Teel. Salz



© Verein Pro Kastanie Murg

## Zubereitung

- Luftgetrocknete Kastanien in 350g kaltes Wasser einweichen, genau 12 Std. in den Kühlschrank stellen (nicht länger). Das Einweichwasser wird dann für die Teigzubereitung verwendet.
- Kastanienmehl sieben und mit dem Dinkel- und Weizenmehl in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Vertiefung formen. Die in 2-3 Essl. lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe in die Vertiefung geben und mit etwas Mehl vermischen. Mit einem Tuch zudecken und 15 Min. gehen lassen.
- 270 g Einweichwasser (falls nicht genug Einweichwasser vorhanden ist, fehlende Wassermenge mit frischem Wasser auffüllen), 1 Teel. Salz zugeben und 8 Min. kneten.
- Mit einem Messer Kastanien vierteln.
- *Methode mit der Knetmaschine*: Kastanienviertel schonend darunter mischen.
- *Methode von Hand*: Kastanienviertel in 2 Teile teilen. Teig in 2 gleiche Teile schneiden (je etwa 420 g). Die 2 Teigstücke in die Länge ziehen. Kastanien auf dem Teig so verteilen, dass zwischen den Kastanienstücken ein Abstand von 0.5 cm bleibt. Auf die Kastanien drücken, so dass sie in den Teig eindringen. Teig zu einem Zylinder zusammenrollen.
- Zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
- Teig aus der Schüssel nehmen. Die sich gebildeten Blasen von Hand aus dem Teig pressen. Laibe formen. Oberfläche mit Weizenmehl bestreuen. Mit einem schräg gestellten Sägemesser 3-4

Schnitte anbringen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 30 Min. gehen lassen.

- Ofen auf 210 Grad Celsius vorheizen.
- Einen Metallbehälter mit breiter Oberfläche (z.B. Tortenspringform) mit 50 g heissem Wasser füllen und auf den Boden des Ofens stellen. Das Brot in der unteren Hälfte des Ofens 10 Min. bei 210 Grad Celsius und anschliessend 30 Min. bei 195 Grad Celsius backen.

Weitere Rezepte: [Verein Pro Kastanie Zentralschweiz](#)

## Solothurner Weinsuppe

Zutaten (für 6 Pers.):

5 dl	Solothurner Weisswein Domaine Hôpital de Soleure
5 dl	Wasser
50 g	Butter
2 Essl.	Mehl
1-2 Würfel	Hühnerbouillon (oder Gemüsebouillon, keine Rindsbouillon)
1	mittelgrosses Rüebli
½	Knollensellerie (klein)
½	Zwiebel
½	Lauchstengel (weiss)
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	frischen Thymian
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 dl	Rahm



© www.brigitte.de

## Zubereitung:

- Zwiebel hacken, Gemüse in feine Streifen schneiden (oder in Würfel, je nach weiteren Beilagen).
- Butter in die Pfanne geben.
- Zwiebeln beifügen, leicht blond anschwitzen.
- Gemüse kurz andämpfen, mit Mehl bestäuben.
- Weisswein (kalt) und Wasser zugaben, langsam köcheln.
- Hühnerbouillon und alle übrigen Zutaten begeben und 15 Min. köcheln lassen.
- Lorbeerblatt und Thymian herausnehmen.
- Vor dem Servieren 1 dl Rahm zugeben.
- In Schalen oder Tellern anrichten.
- Nach Belieben frische Croûtons beifügen.

Mann kann die Solothurner Weinsuppe auch bestens einfrieren. Ohne Rahm! Oder mit Beilagen variieren. Zum Beispiel mit frischen Steinpilzen, Brätwürfeln, Pouletwürfeln, Crevetten oder Curry.

Rezept und Idee: Hermann Sahli

## Traditionelle Meringue

Die Meringue wurde um das Jahr 1600 in Meiringen BE erfunden. Das Dessert aus Zucker und Eischnee wird heute in verschiedensten Variationen zubereitet, die jedoch alle auf dem traditionellen Rezept basieren:

[Meringue-Grundrezept](#)



## Basler Dampfudeln

Zutaten (für 4-5 Portionen = 15-20 Stück):

### Für Teig:

250 g	Weissmehl
1	Ei
30 g	Butter
1 dl	Milch
10 g	Hefe
30 g	Zucker
½ Teel.	Zucker

### Zum Backen:

4 dl	Milch
80 g	Zucker
80 g	Butter

### Küchengeräte:

2	Bratkasserollen mit Deckel
1	grosse Schüssel



## Zubereitung:

- Hefeteig nach Grundrezept zubereiten und aufgehen lassen.
- Mit einem Esslöffel 40 g schwere Teigkugeln abstechen. Auf bemehlter Unterlage nochmals etwas aufgehen lassen (ca. ½ Std.).
- Je 40 g Butter in jeder Kasserolle zergehen lassen, je 40 g Zucker zugeben. Bei mässiger Hitze hellbraun rösten.
- Dampfudeln nebeneinander in die Kasserolle legen, je 2 dl Milch dazugiessen.
- Kasserolle sofort zudecken!
- Auf dem Herd bei kleinerer Flamme zugedeckt backen, bis die Flüssigkeit zu  $\frac{3}{4}$  eingekocht ist (25-30 Min.). Während 20 Min. den Deckel keinesfalls öffnen!
- Heiss mit kalter Vanillecrème anrichten.

*Rezept: Simone Forcart-Staehelin*

