

Schweiz spezial



.....
Die Schweizer kommen
.....

Rezepte von Betty Bossi mit Geling-Garantie
.....

Viele Aktionen zum Profitieren!
.....

Coop-Magazin Nr. 2, 3, Februar 2004 • www.coop.ch
.....

coop

Das kleine ABC der Schweizer Küche

In der Schweiz kann man aussergewöhnlich gut und vielfältig essen – doch eine typische Schweizer Küche gibt es nicht. Jede Region hat ihre Spezialitäten und die Weltoffenheit gegenüber anderen Ländern hat bewirkt, dass auch andere Einflüsse den Weg in die Schweizer Kochkultur gefunden haben. Dank naturnaher, hoch stehender Produkte –Garant für gutes Gelingen und Genuss.

Nicht nur wegen Fondue und Raclette, welche die Nationalgerichte schlechthin sind, lohnt es sich, eine kulinarische Tour de Suisse zu machen. Wir haben für Sie über den kantonalen Tellerrand geschaut und Interessantes entdeckt.

Aargau: Was dem Schaffhauser die Bülletünne, ist dem Aargauer seine Chrutwäje: ein traditioneller Gaumenschmaus mit Spinat, der hier Chrut heisst.

Appenzell Innerrhoden/Ausserrhoden: Mostbröckli und Fondue, der räse Appenzeller Käse – traditionell, speziell und einfach gut. Süss schmeckt das Appenzeller Biberli.

Bern: Die berühmte Berner Platte ist die gängigste Spezialität und sehr verschieden, da jede Hausfrau, jedes Restaurant und jedes Kochbuch dafür ein eigenes Rezept hat.

Basel-Stadt/Landschaft: Basler Lummelbraten – ein spezieller Rindsfiletbraten – ist nicht nur an Sonntagen beliebt.

Ebenso wie die berühmte Basler Mehlsuppe, die nicht nur an der Fasnacht gegessen wird.

Fribourg: Vacherin-Fondue. Einzige Käsezutat ist der vollreife Vacherin. Und statt Wein wird Wasser beigegeben. Anstelle von Brot können auch geschwellte, kleine Kartoffeln in das Fondue getaucht werden.

Genf: Filets de perche, speziell Omble chevalier, ein Saibling, der mit Butter, Rahm, Milch, Eigelb und Weisswein zubereitet wird. Oder Longeole, eine Wurst aus grob gehacktem Fleisch; Cardons, ein distelartiges Stängelgemüse, das nach Artischocken schmeckt und als Gratın zubereitet wird.

Glarus: Pasteten aller Art, mit Fleisch,





Wild oder Geflügel. Die süsse Variante ist ein Blätterteiggebäck: begehrt und berühmt.

Graubünden: Bündner Capuns – ein köstliches Gericht aus Weissmehl, Eiern, Schinken, Landjäger, Schnittlauch, Peterli – alles in Schnittmangoldblät-

ter eingewickelt. Weitere Highlights: Bündnerfleisch, Alpkäse, Gerstensuppe, Pizokel – eine Art Spätzli –, Gams- und Hirschkpfeffer, Hirschsalsiz. Verführerisch: Bündner Nusstorte.

Jura: Tête de moine, Atriaux – zarte, gefüllte Fleischbeutel, ähnlich der Martinsgansfüllung – Forellen aus dem Doubs. Auf dem Vormarsch sind die so genannten «Produits du Terroir», da der Jura auch von seinen Nachbarn kulinarisch mitgeprägt wird.

Luzern: Lozärner Ankäsuppe und Luzerner Chügelipastete (Füllung aus Kalbfleisch und Kalbsbrät an einer weissen Sauce).

Neuchâtel: «Château de Colombier», eine Neuenburger Wurst im Blätterteig, oder Neuenburger Weissweinsuppe.

Nidwalden: Nidwaldner

Ofetori – gratinierter Kartoffelstock, gespickt mit Speckwürfeli, Unterwaldner Stunggis – ein Eintopfgericht – sowie der Nidwaldner Alpkäse.

Obwalden: Äplermagrone, würziger Alp- und Bergkäse. Hier wird eine währschafte



– einfache und köstliche – Küche geführt.

St. Gallen: Die weit über die Kantongrenzen hinaus berühmten Olma- oder St. Galler Kalbsbratwürste, der St. Galler Schübli, der Rheintaler Ribel. Speziell gut: die Krautwickel. Und zum Dessert einen tollen Biberfladen.

Schaffhausen: Schaffhauser Böllentünne, eine würzige Zwiebel-Speckwähe, die mit Sauerrahm verfeinert wird. Rheinäsche im Ofen gebraten und mit Butter übergossen, Schüblinge.

Solothurn: Solothurner Weinsuppe mit Blätterteighaube und der berühmte Solothurner Nusskuchen – ein Biskuit-Blechkuchen.

Schwyz: Der Suure Mocke, ein in Rotwein und Essig gebeizter Rindsbraten, der Gersauer Käsekuchen und der Häfelichabis, Lammeintopf mit Kabis, mit Gummeli (Kartoffeln).

Thurgau: Der Obst- und -Gemüse-Kanton setzt auch in der Küche auf Äpfel, Birnen – wie den verkehrten Birnenkuchen oder das Mostindien-Steak – ein Schweinsplätzli mit Schinken, Specktranchen und klein gewürfelten Äpfeln auf Blätterteig.

Tessin: Verschiedene Risottos und Polenten, die typische Busecca, eine währschafte Kuttelsuppe, Luganighe, Pesce in carpione (eingelegte Süswasserfische), Kaninchen, Formaggini, Torta di pane – ein Brotkuchen mit Kakao, Eiern und kandierten Früchten.

Uri: Goldbrüäh üs Geschene (Weissbrotschnitte in Bouillon) und der Urner Biräweggä – ein wunderbares Gebäck.

Waadt: Laucheintopf oder Papet vaudois, Saucisson vaudois, und, unvergesslich, wenn einmal probiert, die Tarte au vin cuit – ein Weinkuchen.

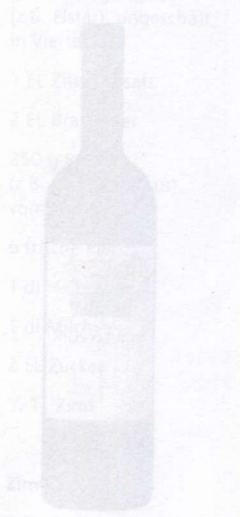
Wallis: Walliser Roggenbrot, der Safran aus dem Dorf Mund, getrocknete Hauswürste, Bergkäse und das Raclette, das hier seinen Ursprung hat. Und die berühmte Cholera, ein gedeckter, salziger Kuchen, mit Zwiebeln, Kartoffeln, Äpfeln und Walliser Bergkäse gefüllt.

Zug: Berühmt sind die Zuger Kirschtorte, der Zuger Kirsch und Fische aus dem Zugersee.

Zürich: Das Birchermüesli zum Frühstück und das «Zürigeschnetzelte» zum Mittag- oder Abendessen – von Hand geschnetzelt Kalbfleisch, mit Rösti – sind weltbekannt geworden. Es gibt inzwischen unzählige Varianten, doch das Original ist nach wie vor unübertroffen.



Lernen Sie die verschiedenen Regionen der Schweiz von ihrer kulinarischen Seite kennen – die Reise ist unbeschwerlich. Sie brauchen dazu nur mit dem Finger über die nebenstehende Landkarte zu «fahren». Sie führt durch vier Sprachgebiete, klimatisch unterschiedliche Regionen – von der Westschweiz nach Schaffhausen und umgekehrt. Viel Vergnügen.



Zürcher Geschnetzeltes



Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch portionenweise begeben, mit Mehl bestäuben, ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushalt-papier auf tupfen.

Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Champignons in feine Scheiben schneiden, sofort mit dem Zitronensaft mischen, kurz mitdämpfen. Wein dazugiessen, auf die Hälfte einköcheln. Maizena mit dem Rahm anrühren und mit der Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, würzen, nur noch heiss werden lassen. Petersilie darüber streuen.

Tipp: Nach Belieben das Geschnetzelte mit 200 g Kalbsnierli und 400 g Kalbfleisch zubereiten.

Dazu passen: Rösti oder Nudeln.

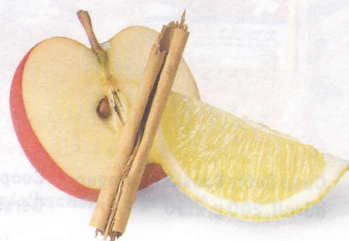


Vogelheu

Vogelheu: Apfeliertel quer in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, sofort mit dem Zitronensaft mischen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Brot in Würfeli schneiden, goldbraun rösten. Äpfel begeben, kurz mitbraten.

Eier und alle Zutaten bis und mit Zimt verrühren, zum Brot giessen, Hitze reduzieren, mit einer Bratschaufel hin und herschieben, bis die Eimasse leicht fest ist.

Zimtzucker: Zucker und Zimt mischen, zum Vogelheu servieren.



Zürcher Geschnetzeltes

Hauptgericht
für 4 Personen

Bratbutter zum Braten

600 g Kalbfleisch
(z.B. Nuss), vom Metzger in
ca. 1 cm breite Streifen
schneiden lassen

wenig Mehl zum Bestäuben

½ TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter

1 kleine Zwiebel,
fein gehackt

200 g Champignons

1 TL Zitronensaft

1 dl Weisswein

1 EL Maizena

2 dl Rahm

1 dl Fleischbouillon

Salz, nach Bedarf

wenig Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Petersilie,
fein gehackt

Vogelheu

Hauptgericht
für 4 Personen

Vogelheu

2 rote Äpfel
(z.B. Elstar), ungeschält,
in Vierteln

1 EL Zitronensaft

2 EL Bratbutter

250 g Brot
(z.B. Halbwaisbrot),
vom Vortag

6 frische Eier

1 dl Halbrahm

1 dl Milch

2 EL Zucker

½ TL Zimt

Zimtzucker

2 EL Zucker

½ TL Zimt

Die meisten Zutaten sind in Coop
Naturaplan-Qualität erhältlich



Luganighe mit Safranrisotto

Hauptgericht für 4 Personen

Luganighe

Wasser, siedend

4 Luganighe (je ca. 100 g)

Risotto

2 EL Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

400 g Risottoreis (z.B. Vialone, Arborio, Carnaroli)

2 dl Weisswein

ca. 1,2 Liter kräftige Hühnerbouillon, heiss

2 Briefchen Safran

wenig Pfeffer aus der Mühle

100 g Parmesan, gerieben

wenig Parmesan, in Spänen

Rezepte Betty Bossi exklusiv bei Coop

Betty Bossi



Luganighe mit Safranrisotto



Merlot del Ticino DOC VITI Valsangiacomo Roccolo, 75 cl, 9.90 statt 11.90.
Ab 6 Flaschen 10% Zusatz-Rabatt.
Gültig bis 21.2.2004.

Luganighe: Im Wasser knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Min. ziehen lassen.

Risotto: Butter warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssig-

keit bedeckt ist, Hitze reduzieren. Köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist (ca. 20 Min.), würzen. Pfanne von der Platte ziehen, Parmesan darunter rühren.

Risotto auf Teller verteilen, Luganighe darauf anrichten, mit Parmesanspänen garnieren.

Hinweis: Luganighe sind Tessiner Würste aus Schweinefleisch, Rindfleisch und Gewürzen.