

SRF bi de Lüt

Land Frauen Küche



Alle Rezepte der beliebten
Fernsehserie 2019 bis 2021

atVERLAG

Inhalt



VORWORT 9

STAFFEL 13 (2019)

FLURINA CANDINAS (*Siegerin*) 17
Andiast GR

BRIGITTE INDERBITZIN 29
Schänis SG

ASTRID MURPF 41
Hasle LU

MARLIES BÄRTSCHI 53
Röthenbach i. E. BE

AURELIA JOLY 65
Grandvaux VD

MANUELA ACHERMANN 75
Niederrickenbach NW

THERES MARTY 85
Bürglen UR

STAFFEL 14 (2020)

BARBARA MATTER (*Siegerin*) 101
Rumendingen BE

MARIANNE DIETRICH 115
Schwellbrunn AR

ANITA ESTERMANN 129
Nottwil LU

EVELINE VILLIGER 143
Auw AG

VRENI HÜBERLI 155
Ennetbühl SG

MAYA BAER 169
Rifferswil ZH

ILONA THÉTAZ 183
Saxon VS

STAFFEL 15 (2021)

SONJA VOGT-MEYER (*Siegerin*) 203
Scherz AG

DEBORAH STADELMANN 217
Dicken SG

REGULA SCHMID 227
Tschappina GR

SABRINA STADELMANN 241
Sörenberg LU

ERIKA ARNOLD-FÄSSLER 253
Seedorf UR

MAJA TAPPOLET 265
Wilchingen SH

HEIDI LUTSTORF 279
Utzenstorf BE

REZEPTVERZEICHNIS 292

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.



Vorwort

Eine Landfrau ist gemäss Duden eine im ländlichen, besonders im landwirtschaftlichen Bereich tätige Frau. Was mich als Fernsehmacherin aber viel mehr interessiert: Was macht eine Landfrau eigentlich aus, wie kocht sie und vor allem, wer ist sie? All das sollen unsere Zuschauerinnen und Zuschauer zuhause vor dem Bildschirm erfahren.

Landfrauen sind so individuell wie Sie und ich. Für mich sind sie wahre Tausendsassas. Sie helfen auf dem Hof in verschiedensten Bereichen tatkräftig mit oder führen ihn gar allein; einige arbeiten ausser Haus, um ihren Teil zum Familieneinkommen beizusteuern. Sie vermarkten ihre eigenen Produkte und betreiben teils fast schon kleine Dorfläden. Sie haben Kinder und begleiten sie ins Leben. Sie wohnen im Tal oder am Berg, haben meist prachtvolle Gärten und besitzen ein enormes Wissen über alles, was darin wächst.

Aber nicht nur das (und noch viel mehr): Landfrauen wissen auch, wie sie Schweinsbraten, Federkohl oder Kichererbsen am besten auf den Teller bringen. Denn sie sind ausgesprochen gute Köchinnen. Die Zubereitung des Essens ist dabei das eine, es schön anzurichten, das andere. Bei «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» ist beides wichtig, denn die Sendung besteht bekanntlich nicht nur aus einer Postautofahrt, einem Apéro und einem Wochenrückblick über den Alltag der Frauen, sondern auch aus einem Kochwettbewerb. Während sieben Wochen laden sich sieben Landfrauen gegenseitig ein, bekochen und bewerten einander. In der Finalsendung wird dann jeweils die Siegerin der Staffel erkoren.

In den letzten Jahren hat sich das gesellschaftliche Bild der Landfrau verändert. Die jüngere Generation trägt oft keine Tracht mehr. Und unter den Landfrauen finden sich neuerdings auch Vegetarierinnen. In diesem Kochbuch finden Sie deshalb zum ersten Mal auch fleischlose Rezepte. Die Menüs sind allesamt festliche Dreigänger aus den letzten drei Jahren «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche», jeweils umgerechnet auf einen Vier-Personen-Haushalt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und «en Guete»! Vergnügte und genussvolle Tafelrunden bereichern unser Leben. Unsere Landfrauen beweisen es.

Michèle Ehrensperger
Produzentin «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche»



BRIGITTE INDERBITZIN

AUS SCHÄNIS SG

- Knusperzopf mit Siedfleischsalat 30*
- Hafächabis und Lauchgumelstunggis 33*
- Trauben-Tiramisù, Traubenglace
und Schwiegermutterchräpfli 36*

MARLIES BÄRTSCHI

AUS RÖTHENBACH I. E. BE

- Nüsslisalat mit Baumnußvinaigrette
und Birnen-Tarte-Tatin 54*
- Suure Mocke vom Gallowayrind mit Urdinkel-
knöpfli und Wurzelgemüse 58*
- Zwetschgen-Streuselkuchen mit Zwetschgenparfait
und marinierten Saisonbeeren 61*

FLURINA CANDINAS

AUS ANDIAST GR

- Capuns 19*
- Schweinsbraten, gefüllt mit Dörrzwetschgen,
an Marsalasaucе mit Spinatpizokel
und Rotkraut 20*
- Karamellköpfli und gestrudeltes Vanille-
Heidelbeer-Parfait 24*

ASTRID MURPF

AUS HASLE LU

- Randensuppe mit Roastbeef 42*
- Rindsrollbraten vom Tuxerrind an Rotweinsauce,
mit Kartoffelgratin und farbigen Karotten 45*
- Gebrannte Creme mit Birnen,
Heidelbeermousse und Lebkuchen 48*

AURELIA JOLY

AUS GRANDVAUX VD

- Chasselas-Suppe mit Blätterteiggebäck 66*
- Gefüllte Poulet-Ballotine mit Risotto
und Gemüsechips 68*
- Tartelette-Duo 71*

THERES MARTY

AUS BÜRGLEN UR

- Zucchetti-Peperoni-Käse-Suppe 86*
- Hohrückensteak an Balsamicosaucе
mit Polentaschnitte und Kohlrabi 88*
- Brischtner Nidlä und Ürner Pastetä 93*

MANUELA ACHERMANN

AUS NIEDERRICKENBACH NW

- Herbstsalat mit Raclette-Speck-Birnen 76*
- Schweinsgeschnetzeltes Jägerart mit Rösti 79*
- Linzertorte mit Kaffeeglace und Karamellsauce 80*



FLURINA CANDINAS

AUS ANDIAST

Die Liebe einer zierlichen Frau zu grossen Brummern

«Du musst die Pizokel länger abschrecken!» Flurinas Mutter gibt in der Küche gern den Ton an und kommentiert jeden Handgriff ihrer Tochter. Flurina seufzt und verdreht die Augen. Es liegt eine Anspannung in der Luft, während Mutter und Tochter für die Landfrauen kochen. «Oh nein, der Braten ist zu trocken geworden», seufzt Flurina, als sie den mit Dörripflaumen gefüllten Schweinsbraten aufschneidet. Für einen kurzen Moment kämpft sie mit den Tränen. Doch nach dem Stürzen der Karamellköppli fürs Dessert hat die Bündnerin ihre gewohnte gute Laune wiedergefunden. «Die Karamellköppli sind gelungen. Wie schön das aussieht!»

Flurina sieht sich selbst nicht als geborene Bäuerin und Köchin. Sie hat sich für eine Erwerbsarbeit ausser Haus entschieden, weil es auf dem Hof nicht genug Arbeit für sie und ihren Lebenspartner gibt. Ihre Teilzeitarbeit als Postauto-Chauffeurin liebt sie über alles. Konzentriert steuert die zierliche 41-Jährige den grossen Bus durch die engen Haarnadelkurven auf der Strecke von Flims nach Bargis und ist dabei ganz in ihrem Element. Sie liebt den Kontakt mit Einheimischen und Touristen.

Die Liebe zu grossen Fahrzeugen war es auch, die Flurina zu Rico Schlosser (50), ihrem Lebenspartner und Vater ihrer Kinder Livio (8) und Liana (11) geführt hat. Als einzige Frau weit und breit verdiente sie früher ihr Geld mit Lastwagenfahren und lernte so Rico kennen, der im selben Betrieb arbeitete. Flurina und Rico leben unverheiratet zusammen, was in der Region Surselva eher untypisch ist. «Wir waren beide schon einmal verheiratet, und deswegen war dies bis jetzt für

uns kein Thema.» Seit zwölf Jahren leben sie nun schon zusammen auf dem Biobetrieb in Andiaast auf 1200 Metern über Meer. Im Stall neben dem Einfamilienhaus stehen 28 Milchkühe und 30 Aufzuchttrinder. Wenn Not am Mann ist, springt Flurina gerne ein. Doch hauptsächlich kümmert sich Rico mit der Unterstützung seiner Mutter um die Tiere und die 34 Hektaren Weideland.

Flurina wuchs wie Rico in einer Bauernfamilie auf. Als kleines Mädchen hatte sie sich jedoch geschworen, niemals einen Bauern zu heiraten. Zu streng war ihr das ständige Heuen in ihrer Kindheit. «Diejenigen, die auf keinen Fall einen Landwirt wollen, die kriegen am Ende immer einen ab – das ist einfach so», erklärt Flurina lachend.

Mit der Surselva fühlt sich Flurina tief verbunden, besonders natürlich mit ihrem Heimatort Surrein, der nur ein paar Kilometer von Andiaast entfernt ist. Nicht selten besucht sie dort ihre Eltern und pflegt den Kontakt mit ihren ehemaligen Schulkolleginnen und -kollegen. Auch ist sie Mitglied im Musikverein Surrein, wo sie regelmässig ins Es-Horn (Althorn) bläst. Die sechs Gast-Landfrauen werden somit sozusagen mit Pauken und Trompeten bei Flurina auf dem Hof empfangen.

Ganz so trocken, wie befürchtet, kann der Braten nicht gewesen sein. Denn schliesslich wurde Flurina von den anderen Bäuerinnen zur Siegerin der Landfrauenküche 2019 gekürt. «Damit hätte ich nie gerechnet», stammelte die zierliche Bündnerin bei der Siegerehrung sichtlich gerührt ins Mikrofon.

Muriel Brink



VORSPEISE

Capuns

FÜLLUNG

- 150 g Halbweissmehl
- 150 g Knöpfmehl
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eier, aufgeschlagen
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 2 Zweige krause Minze, fein geschnitten
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 20 g Lauch, grüner Teil, in feine Rondellen geschnitten
- 2 kleine Karotten, geschält, in kleine Würfelchen geschnitten
- ½ Landjäger, in Würfelchen geschnitten
- ½ Salsiz, in Würfelchen geschnitten

CAPUNS

- 12–16 Mangoldblätter
- 2½ dl Gemüsebouillon
- 1½ dl Rahm
- 50 g Bergkäse, gerieben
- Kräuterblättchen nach Belieben zum Garnieren

ANRICHTEN

Die Capuns auf vorgewärmten Vorspeisentellern anrichten, mit ein paar Kräuterblättchen bestreuen und sofort servieren.

Das Halbweiss- und das Knöpfmehl mit Salz und Pfeffer in eine Teigschüssel geben und vermischen. Im Mehl eine Vertiefung bilden. Die aufgeschlagenen Eier und etwa 2 dl Wasser in die Mulde geben und von der Mitte aus das Mehl mit einer Kelle langsam einarbeiten. Den Teig klopfen, bis er glänzt und schwer von der Kelle fällt. Die Teigschüssel mit einem Küchentuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Kräuter, Lauch, Karotten, Landjäger und Salsiz in einer Schüssel mischen. Zum Teig geben und noch einmal tüchtig durcharbeiten. Zum Füllen bereitstellen.

Die Mangoldblätter waschen, auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Füllung auf die Mangoldblätter verteilen. Dabei darauf achten, dass die Füllung vor allem auf der schmalen Seite des Blattes zu liegen kommt. Die Seiten einschlagen und die Blätter satt aufrollen. Mit dem Blattende nach unten in eine Bratpfanne legen. Die Capuns dürfen dabei satt aneinanderliegen.

Die Gemüsebouillon und den Rahm mischen und über die Capuns gießen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten sanft garen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Capuns mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten überbacken.



MARIANNE DIETRICH

AUS SCHWELLBRUNN AR

*Grüner Blattsalat mit paniertem Urnäser
Edelweisskäse und Käse-Knoblauch-Chips 116*

*Appenzeller Braten mit Pilz-Karotten-Sauce,
Kartoffelstock und Ofen-Zucchetti 122*

*Vegetarische Alternative: Peperoni-Rosetten
mit Basilikumpesto 124*

*Biberfladenparfait mit heissen Rotweinzwetschen,
Rahm und karamellisierten Mandeln 125*

EVELINE VILLIGER

AUS AUW AG

*Kürbiscarpaccio mit Baumnüssen
und Nussbrötchen 144*

*Dreierlei Ravioli mit dreierlei Sauce:
Kräuter-Ricotta- mit Tomatensauce,
Gartengemüse- mit Prosecco-Rahmsauce
und Randen-Ravioli mit Mohnbutter 147*

*Himbeer-Knuspertöpfchen mit Schoggichüechli
und Beerengarnitur 151*

BARBARA MATTER

AUS RUMENDINGEN BE

*Panierter Milchziger mit Apfelchutney
auf Randencarpaccio und Salatgarnitur 102*

*Rumendinger Chemibraten mit zweierlei Kartoffeln,
Ofengemüse und Schnittlauchsauerrahm 106*

*Vegetarische Alternative: Quinoaburger
mit Mozzarellafüllung 110*

*Zwetschgentraum mit weissem Zimt-
Quark-Softeis 111*

ANITA ESTERMANN

AUS NOTTWIL LU

Gedekte Gemüsesuppe mit Überraschung 130

*Trutenfiletmedaillon mit Chammesauce,
Fächerkartoffeln und Karotten 134*

Vegetarische Alternative: Vegi-Burger 136

*Marroni-Chüechli mit Baumnussparfait
und Himbeeren 139*

VRENI HÜBERLI

AUS ENNETBÜHL SG

*Blattsalat mit Eierbrötchen
und Omelettenröllchen 156*

Hackbraten mit Knöpfli, Karotten und Bohnen 160

Vegetarische Alternative: Gemüsetaler 164

Heidelbeer-Nidlefladen mit Beerentraum 165

ILONA THÉTAZ

AUS SAXON VS

Bergforelle mit geräuchertem Lattich 184

*Lammwurst mit dreierlei Kartoffelstock,
Aprikosenchutney und Orange-Wine-Jus 187*

*Vegetarische Alternative: Zucchettiblüten,
mit Kuhziger gefüllt 192*

*Aprikosensorbet mit Safranmousse
und Frischkäsekugeln 194*

MAYA BAER

AUS RIFFERSWIL ZH

*Linsensalat mit Weintrauben und
gebackenem Ricotta 170*

*Rindsfilet an Holunderbeerensauce mit Risotto
und Ofengemüse 173*

*Vegetarische Alternative:
Tomme im Haselnussmantel 177*

*Schokoladentorf mit Brombeeren
und Vanilleglace 178*



BARBARA MATTER

AUS RUMENDINGEN

*Kreativ, pragmatisch, intuitiv –
Siegerqualitäten*

«Henne gross», so das Urteil von Landfrau Barbara Matter über die Milchziger-Dreiecke, die sie gemeinsam mit Freundin und Kochunterstützung Alena Kilchenmann zuschneidet. Der selbstgemachte Milchziger soll anschliessend noch paniert und frittiert werden, um die Landfrauen auf einem «Salat à la Barbara» als Vorspeise zu überzeugen. Die Fritteuse mit dem brutzelnd heissen Fett steht schon draussen bereit. Kurzum halbiert die Emmentalerin die Stücke in kleinere Dreiecke und lässt sich nicht aus dem Konzept bringen.

Ein Auge fürs Kreative und die pragmatische und intuitive Herangehensweise besitzt Barbara Matter nicht nur beim Kochen für die Landfrauen. Es hilft der 41-Jährigen auch dabei, Hofalltag, Kinder, Job und viele Projekte wie die Regiearbeit in einem Freilichttheater oder die selbstorganisierte Viehschau auf dem eigenen Hof unter einen Hut zu bringen.

Matters Hof liegt im idyllischen Rumendingen im Emmental. Barbara lebt mit Ehemann Bernhard «Bärnu» und den beiden Mädchen Larina (8) und Mia (5) auf dem denkmalgeschützten Hof. Im Stöckli gleich nebenan wohnt Ruedi, Bärnus Vater, der auf dem Milchwirtschaftsbetrieb mit anpackt. Als den besten Schwiegervater, den sie habe, beschreibt ihn Barbara. Zum Hof gehören bis zu 35 Mutterkühe und eine Rinderaufzucht mit rund hundert «Guschti».

Als Barbara und Bärnu vor bald zehn Jahren den Hof von Ruedi übernahmen, war schnell klar, dass Barbara als ausgebildete Kindergärtnerin auswärts einer Arbeit nachgehen würde. An drei Tagen in der Woche fährt sie nun nach Wasen, wo sie ihre Kindergartenkinder unterrichtet. Bei ihrer Arbeit

kann sie ihre Kreativität ausleben, und beim Tränken der Kälber im Stall kommt ihr so manche Idee.

Wenn Barbara Zeit findet, stellt sie aus der Milch der hofeigenen Kühe verschiedene Spezialitäten her. Das nötige Wissen hat sie sich in der Bäuerinenschule in einem Käserkurs angeeignet. In einem ersten Schritt zentrifugiert sie die Milch und teilt diese in Rahm und entrahmte Milch auf. Daraus zaubert sie dann zum Beispiel Milchziger, Sauerrahm und Quark, die sich auch durch ihr Menü für die Landfrauen ziehen. Damit das Zimt-Quark-Soft-Ice die weisse Farbe des Rahmquarks behält, wendet Barbara einen Trick an: Sie hat den Rahm zusammen mit Zimtstangen in einer Pfanne aufgekocht. Dabei nimmt der Rahm nur die ätherischen Öle des Zimts auf, nicht aber die braune Farbe. Das Ganze liess sie dann über Nacht ziehen. Und für die perfekt luftige Konsistenz des Soft Ice sorgt schliesslich die Glacémaschine.

Draussen neben der Glacémaschine brutzeln die panierten Milchzigerstücke in der Fritteuse. «Wie lange sie im heissen Fett schwimmen müssen, kann ich nicht genau sagen», meint Barbara. Auch hier geht die Landfrau ganz intuitiv vor. Wenn die Panade kross und die Farbe schön goldbraun ist, sind sie bereit zum Anrichten.

So kreierte Barbara drei wunderschön angerichtete Gänge mit viel Liebe zum Detail und einer guten Portion Intuition. Was sie an diesem Abend noch nicht weiss: Die anderen Landfrauen werden ihr Menü mit der insgesamt höchsten Punktezahl honorieren. Barbara Matter ist die vierzehnte Siegerin bei «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche».

Julie Hedinger

Rumendinger Chemibraten

mit zweierlei Kartoffeln, Ofengemüse und Schnittlauchsauerrahm

RUMENDINGER CHEMIBRATEN

(Fleisch 2–4 Tage im Voraus marinieren)

- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 TL Pfefferkörner, zerquetscht
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Worcestersauce
- ¼ TL Currypulver
- 1 kg geräucherter Schweinshals
(rechtzeitig beim Metzger bestellen)

ZWEIERLEI KARTOFFELN

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1–2 Süsskartoffeln
- 1½ EL Bratcreme
- 2 Zweige Rosmarin, Nadeln abgezapft
und grob gehackt
- 1 TL Salz
- Kartoffelgewürzmischung

HAUSGEMACHTE SCHNITTLAUCHSAUCE

- 4 EL Sauerrahm (siehe rechts)
- 1 Bund Schnittlauch, geschnitten
- Senf, Kräutersalz

Das Öl mit Honig, Senf, Pfefferkörnern, Knoblauch, Worcestersauce und Curry gut vermischen. Den geräucherten Schweinshals damit einstreichen und zugedeckt im Kühlschrank 2–4 Tage marinieren lassen.

Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Braten in eine feuerfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen 90–120 Minuten (je nach Dicke) garen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Kartoffeln waschen, längs vierteln und in eine Schüssel geben. Die Süsskartoffeln schälen, längs halbieren und in Schnitze oder Würfel schneiden, zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Bratcreme, Rosmarin, Salz und Kartoffelgewürz zugeben und gut mischen. Die Kartoffelschnitze und die Süsskartoffeln auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen je nach Grösse 30–40 Minuten backen.

Den Sauerrahm mit Schnittlauch, wenig Senf und Kräutersalz mischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

OFENGEMÜSE

- 600 g Gemüse (Peperoni, Zucchini, Zwiebeln, Champignons)
- 2–3 Knoblauchzehen, geschält, fein geschnitten
- 1 TL Majoranblättchen
- 1 TL Thymianblättchen
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- einige Cherrytomaten am Zweig

SAUERRAHM SELBST GEMACHT

- 1 l Milch oder Rahm
- 1–2 EL Milchpulver
- 2 EL Sauerrahm

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

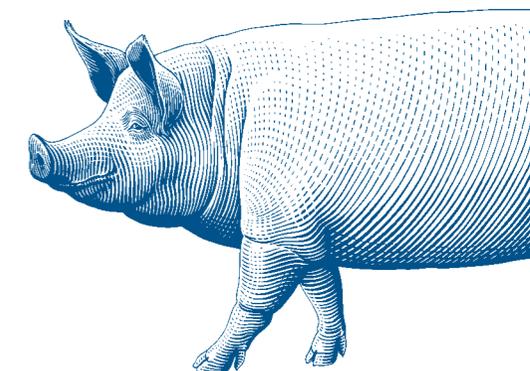
Das Gemüse rüsten, je nach Sorte entkernen und in Streifen oder Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Knoblauch, Majoran, Thymian, Rapsöl, Salz und Pfeffer zugeben und gut mischen.

Das Gemüse auf dem vorbereiteten Blech verteilen (oder wenn genügend Platz ist, zu den Kartoffeln aufs Blech geben) und im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten backen, dann die Cherrytomaten dazugeben und weitere 3 Minuten backen.

Die Milch oder den Rahm in eine Pfanne geben, auf 75 Grad erhitzen (Küchenthermometer verwenden). Das Milchpulver zugeben und mit dem Schwingbesen gut aufschlagen, kurz stehen lassen und anschliessend im kalten Wasserbad auf 20–24 Grad abkühlen lassen. Den Sauerrahm zugeben und mit dem Schwingbesen noch einmal gut durchschlagen. Die angesäuerte Mischung in Gläser füllen, verschliessen, mit einem Küchentuch abdecken und 24–48 Stunden bei Raumtemperatur fest werden lassen. Wenn der Sauerrahm stichfest ist, in den Kühlschrank stellen und mindestens 24 Stunden kühlen. Gut verschlossen ist er 5 Tage im Kühlschrank haltbar.

ANRICHTEN

Die Kartoffelschnitze auf vorgewärmte Teller verteilen, das Ofengemüse dazu anrichten. Den Schweinshals in Tranchen schneiden und auf den Kartoffeln anrichten. Die Schnittlauchsauce in einem kleinen Schälchen dazustellen.





DEBORAH STADELMANN

AUS DICKEN SG

*Bunter Herbstsalat mit Kräuterflütes
und Apfel-Wildpflanzen-Smoothie* 218

*Kräuterrisotto mit buntem Ofengemüse
und Spitzwegerichpesto* 222

*Rosmarin-Panna-cotta mit Calvadosäpfeln
und Baumnuss-Guetzli* 224

SABRINA STADELMANN

AUS SÖRENBERG LU

Lauwarmes Eierschwämmchenragout 242

*Hirschsteak mit Wildkräuterbutter,
Dinkelrisotto und Herbstgemüse* 244

*Vegetarische Alternative: Mariniertes
grilliertes Kürbis* 248

*Kürbisglace mit Tannenhonig-Meringues
und Nidle* 249

SONJA VOGT-MEYER

AUS SCHERZ AG

*Süssmaissuppe mit Kräuterstreuseln
und Federkohlchips* 204

*Schweinsfiletmedaillons an Rotweinsauce
mit Trauben, Polenta und karamellisierten
Quittenschnitzen* 208

Vegetarische Alternative: Zucchini-Piccata 210

Trübeli-Trio 214

REGULA SCHMID

AUS TSCHAPPINA GR

*Gemischter Saisonsalat mit Frühlingsrollen
und Peperoni-Dip* 228

*Rindsfilet mit Kräuterkruste, Kartoffelrosen,
Kefen und Karotten* 232

*Vegetarische Alternative: Kräuter-Knödel-
Hamburger mit Kohlrabi* 235

*Heidelbeer-Panna-cotta und Heidelbeer-
törtchen* 236

ERIKA ARNOLD-FÄSSLER

AUS SEEDORF UR

*Herbstsalat an Honigsauce
mit Klosterhof-Formaggini* 254

*Rindfleischvögel mit Ürner Dinkel-Eierteigwaren
und Lauchgemüse* 256

*Vegetarische Alternative: Wirzröllchen
an Kräuterrahmsauce* 261

*Lavendelparfait, Meringues
und Brischtner Birä* 262

HEIDI LUTSTORF

AUS UTZENSTORF BE

*Salbeisüppchen, knusprig geröstete Kichererbsen,
Knäckebrot und Gierschpesto* 280

*Borlottibohnen-Burger, Kartoffelchips,
Bratapfelchutney und Kabissalat* 284

*Süsse Kichererbsenkekse, Sauerrahmglace
mit karamellisierten Baumnüssen
und Kornelkirschencoulis* 287

MAJA TAPPOLET

AUS WILCHINGEN SH

Linsenvariation auf Blattsalat 266

*Rindfleischpäckchen mit Lauch-Cannelloni
und Emmer-Knöpfli* 270

Vegetarische Alternative: Linsenkugeln 273

*Birnen mit Streuseln, Zimtparfait, Nusskrokant
und Klettgauer Wiiguetzli* 274



SONJA VOGT-MEYER

AUS SCHERZ

*Lehrerin, Brotbäckerin
und leidenschaftliche Köchin*

Mitten in der Nacht klingelt der Wecker. Es ist halb drei Uhr früh. Zeit für Sonja Vogt-Meyer aufzustehen, denn heute ist Backtag. Verschlafen steht sie in der Küche, knetet Teig und formt Brote. «Ich backe wahnsinnig gerne», sagt sie lächelnd, «ich mag das Kneten, mit den Händen zu spüren, wann der Teig gut ist, und wenn ich dann gelungene Brote aus dem Ofen holen kann, bin ich für das frühe Aufstehen ausreichend belohnt.» Sie bäckt jede Woche bis zu 150 Brote. Ihre Spezialität sind knusprige Holzofenbrote. Dabei hilft auch Sonjas Mann Daniel mit. Er weiss, mit wie viel Holz er den alten Ofen in der Küche anfeuern muss, damit er nicht zu heiss wird. Schon seit zwanzig Jahren backen sie im Holzofen. Aber aller Erfahrung zum Trotz: «Ab und zu bekommen auch unsere Brote einen schwarzen Boden», grinst Sonja Vogt-Meyer entschuldigend.

Zuhause sind Sonja und Daniel zusammen mit ihren drei Kindern mitten im Dorf Scherz, in einem alten Bauernhaus mit angebautem Stall. Daniel ist in diesem Haus aufgewachsen und hat den Bauernbetrieb von seinen Eltern übernommen. Früher hielt er noch Milchkühe, heute setzt er voll auf Ackerbau. Er kultiviert Bohnen, Erbsen und Spinat, aber auch Dinkel, Zuckerrüben und Raps. Wenn Daniel in Gummistiefeln mitten im geernteten Spinat steht und diesen für den Abtransport bereit macht, glänzen seine Augen vor Freude. Die Arbeit auf dem Feld verrichtet er meist allein. Das Reich seiner Frau ist die Küche. Dort macht sie Gemüse ein, trocknet Obst, kocht Konfitüren, Sirup und weitere Köstlichkeiten für ihren Hofladen.

Am Menü für die Landfrauen hat Sonja lange gefeilt. Sie probierte aus, liess Familie und Freunde degustieren, schrieb die Rezepte um, bis sie endlich zufrieden war. Die Landfrau mag das Spiel von süss, salzig und sauer, von unterschiedlichen Konsistenzen und Farben. Die cremige Süssmaissuppe kombiniert sie mit knusprigen Kräuterstreuseln und scharfen Federkohlchips. Zu den Schweinsfiletmedaillons serviert sie eine mit Mascarpone verfeinerte Polenta und exotisch gewürzte Baumnüsse. Dazu reicht sie karamellisierte Quittenschnitze und gesalzene Trauben. Und das Dessert überrascht mit drei verschiedenen Farben von Johannisbeeren oder «Trübeli», wie Sonja sagt. Die gute Vorbereitung zahlt sich aus: Beim Landfrauenessen kommt alles heiss und zart und mit der richtigen Würze auf den Tisch.

Exakt zu planen und sich gut vorzubereiten, ist sich Sonja Vogt-Meyer gewohnt. Seit über dreissig Jahren unterrichtet sie Hauswirtschaft und Englisch. Noch heute ist sie mit Leidenschaft dabei. «Da ich mit ganz unterschiedlichen Menschen zu tun habe, bleibt mein Beruf spannend. Keine Stunde ist gleich wie die andere.» Und wenn sie im Schulzimmer steht, über Küchenkräuter referiert, den Schülerinnen und Schülern zeigt, wie die perfekte Kräuterrahmsauce gelingt, und ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite steht, ist die Begeisterung spürbar. Sie ist in ihrem Element, als Lehrerin – und als Köchin.

Bettina Müller Hendry



Trübeli-Trio

HOLZOFEN-MERINGUES

3 Eiweiss
150 g Zucker

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Wer keinen Holzofen hat, heizt den Backofen auf 80 Grad Umluft vor.

Das Eiweiss mit 50 g Zucker steif schlagen. Weitere 50 g Zucker während des Schlagens einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Den restlichen Zucker sorgfältig unterheben.

Den Eischnee in einen Spritzsack füllen und Meringues auf das Backblech dressieren.

Das Backblech in den abkühlenden Holzofen schieben und die Meringues etwa 8 Stunden trocknen lassen. Alternativ die Meringues im vorgeheizten Ofen 4–6 Stunden trocknen lassen.

SCHOGGIKUCHEN MIT TRÜBELI

200 g dunkle Schokolade
6 Eiweiss
1 Prise Salz
200 g weiche Butter
200 g Zucker
6 Eigelb
200 g gemahlene Mandeln
2 EL Mehl
100 g Johannisbeeren
1 Handvoll rote Johannisbeeren zum Garnieren

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser bereitstellen.

Die Schokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heissen Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen.

Das Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Die Butter mit dem Zucker und den Eigelben mit dem Handrührgerät schaumig rühren. So lange schlagen, bis eine helle Masse mit Spitzchen entstanden ist. Die geschmolzene Schokolade zugeben und mit dem Schwingbesen leicht unterziehen.

Die Mandeln und das Mehl locker darunterziehen. Dann den Eischnee und die Johannisbeeren zugeben und untermischen. Die Teigmasse in die Springform füllen und gleichmässig glatt streichen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen, er soll innen noch feucht sein.

JOHANNISBEERSPIEGEL

150 g rote Johannisbeeren
30 g Zucker

Die Johannisbeeren mit wenig Wasser in einer Pfanne aufkochen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Johannisbeeren durch ein Sieb streichen, zurück in die Pfanne geben, den Zucker hinzufügen und bei grosser Hitze etwa 5 Minuten einkochen. Danach auskühlen lassen.

CASSISGLACE

100 g Zucker
600 g schwarze Johannisbeeren (Cassis)
2 EL Sauerrahm
1 EL Naturjoghurt

1 dl Wasser mit dem Zucker aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Die schwarzen Johannisbeeren beifügen und etwa 3 Minuten zugedeckt weich köcheln, dann auskühlen lassen. Die Beeren durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Sauerrahm und Naturjoghurt darunterrühren und im Kühlschrank komplett auskühlen lassen.

Die Cassismasse in die Glacemaschine füllen und 30 Minuten gefrieren lassen. Wer keine Glacemaschine besitzt, gibt die Masse in ein gefrierfähiges Gefäss und stellt dieses zugedeckt mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler.

ANRICHTEN

Den Schoggikuchen in Stücke schneiden und auf Desserttellern anrichten. Von der Cassisglace Kugeln abstechen und auf einem Johannisbeerspiegel dazu anrichten. Mit den Meringues und einer Handvoll roter Johannisbeeren ausgarnieren.