

SRF bi de Lüt

Land Frauen Küche



Alle Rezepte der beliebten
Fernsehserie 2022 bis 2024

atVERLAG

Inhalt



VORWORT 9

STAFFEL 16 (2022)

ANJA MAAG 15
Wyssachen BE

MONIKA KURMANN-EMMENEGGER 29
Rohrmatt LU

DANIELA HUWILER 39
Sins AG

HELEN IMHOF 51
Balterswil TG

LYDIA BARMETTLER 63
Kägiswil OW

CATHRIN ITEN 73
Unterägeri ZG

ELIANE SCHÜRPF (*Siegerin*) 85
Rickenbach SZ

STAFFEL 17 (2023)

CORNELIA BERGER 101
Altnau TG

AURELIA NAUER 115
Grub AR

LARISSA JEGEN 127
Serneus GR

AGNES HÜGLI (*Siegerin*) 141
Brislach BL

JOHANNA GUILLOD 157
Môtier FR

RAHEL BAUMANN 171
Wädenswil ZH

FRÄNZI MORI 185
Kallnach BE

STAFFEL 18 (2024)

MONIKA NAUER 205
Schindellegi SZ

SIMONA RÜTTNER 215
Vilters SG

FABIENNE ISENEGGER 229
Aettenschwil AG

MELANIE RAMSER 241
Oberbalm BE

IRMA SCHATT (*Siegerin*) 255
Dussnang TG

ISABELLE KAMBER 267
Laupersdorf SO

MIRIAM KNECHTLE 281
Enggenhütten AI

REZEPTVERZEICHNIS 292

*Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt,
für 4 Personen berechnet.
Die vegetarische Alternative beim Hauptgang ist
jeweils für 1 Person berechnet.*



Vorwort

Herzlich willkommen in der faszinierenden Welt der ländlichen Kochkunst. In diesem Buch nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise, die nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch die Herzen berührt. Unter dem Titel «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2022–2024» erzählen wir von einem Kochwettbewerb, der sieben Landfrauen aus sieben Regionen der Schweiz zusammenbringt, um ihr Talent unter Beweis zu stellen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Die Idee zu diesem Wettbewerb entstand aus der Leidenschaft fürs Kochen mit regionalen und saisonalen Zutaten und aus der grossen Wertschätzung für Rezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Jede Landfrau lädt die anderen auf ihren Hof ein, stellt ihre Familie vor und präsentiert ein liebevoll zubereitetes Drei-Gang-Menü, das nicht nur die Vielfalt der Landidylle zeigt, sondern auch die Kreativität und das handwerkliche Geschick jeder Teilnehmerin hervorhebt. Die heimischen Gärten, Felder, Obstbäume und Tiere bieten dabei die perfekten Ressourcen – von aromatischen Kräutern über frisches Gemüse, saftigem Obst und eigenem Fleisch.

Jede Runde des Wettbewerbs wird zum Schauplatz einer Zusammenkunft, bei der gegessen, gelacht, erzählt und genossen wird. Es sind Momente, in denen Freundschaften entstehen und Traditionen bewahrt werden.

In diesem Kochbuch finden Sie alle Rezepte der drei vergangenen Staffeln «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» sowie persönliche Anekdoten und Geschichten der Macherinnen und Macher der Sendungen. Wir laden Sie ein, die Seiten aufzuschlagen, sich inspirieren zu lassen und selbst zum Kochlöffel zu greifen. Egal, ob Sie ein erfahrener Küchenprofi sind oder gerade erst anfangen, am Herd Ihre Spuren zu hinterlassen – hier ist für jede und jeden etwas dabei, von der Vorspeise über den Hauptgang bis zum Dessert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen, Geniessen und Teilen der Geschichten, die diese Rezepte und Texte hoffentlich hervorrufen werden. Auf dass jede Mahlzeit ein Fest der Sinne wird und die Freude am Kochen möglichst lange in Ihrem Herzen wohnen bleiben darf.

En Guete!

Michèle Ehrensperger, Produzentin
«SRF bi de Lüt – Landfrauenküche»





ANJA MAAG

AUS WYSSACHEN BE

*Crèmesuppe mit Geflügelfleischbällchen
und Bärlauch- und Zitronenmousse 17*

*Ragoût vom Natura Beef mit Kartoffelkroketten
und Spargeln 19*

Holunderblüten-Brombeer-Traum 22

MONIKA KURMANN-EMMENEGGER

AUS ROHRMATT LU

Schlüsselblumensuppe mit Baumnussbrötli 30

*Siedfleisch an weisser Kräutersauce mit Kartoffel-
Gnocchi und Bohnen 33*

*Karamell-Apfel-Kompott mit Zitronenmelissen-
Quarkcrème und Schoggi-Baumnuss-Herz 35*

DANIELA HUWILER

AUS SINS AG

*Randen-Carpaccio mit Ricotta und Dinkel-
Milchbrötli 40*

*Falsches Filet «con Salsa della Nonna» mit
Parmesanrisotto und gebratenem Rotkohl 43*

Rhabarber-Streuselkuchen mit Schlagrahm 47

HELEN IMHOF

AUS BALTERSWIL TG

Hühnersuppe mit gefüllten Blätterteiggipfeln 52

*Gefüllter Hackbraten mit Eierüberraschung
und Kartoffelgratin und Fenchel 55*

Schichtdessert mit Äpfeln und Eierlikör 58

LYDIA BARMETTLER

AUS KÄGISWIL OW

Frühlingsalat mit Blätterteiggebäck 64

*Kalbsfiletschnitzel mit Champignon-Lauch-
Apfel-Rahmsauce und Tschifelerbrot 68*

*Rhabarber-Erdbeer-Kuchen mit Meringue-
Haube 70*

CATHRIN ITEN

AUS UNTERÄGERI ZG

*Randen-Meerrettich-Suppe und Sellerie-Meerrettich-
Terrine mit geräucherten Felchenfilets 74*

*Gefüllter Hasenrücken mit Portweinsauce,
Bärlauchknöpfli und Rübligemüse 77*

Kirschparfait mit Mini-Quittenrouladen 79

ELIANE SCHÜRPF

AUS RICKENBACH SZ (Siegerin)

Heublumensuppe mit Edelweissgebäck 86

*Muettis Rahmbraten mit Bergkräuter-Knöpfli
und Gemüsebouquet 88*

*Schwarzdorncrème, Schoggi-Kirsch-Muffins
und Löwenzahnhonig-Glace 92*

HAUPTGANG

RAGOÛT

2–3 EL Bratfett
600 g Rindsragoût
2 EL Mehl
1½ dl saurer Most
2 dl Fleischbouillon
2 Rüebli, in 2–3 Stücke geschnitten
1 Zwiebel, mit Schale halbiert
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

SPARGELN

400 g grüne Spargeln
1 EL Zitronensaft und 1 Prise Zucker, bei Bedarf
10 g Butter
½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ANRICHTEN

Das Ragoût mit Schnittlauch bestreuen und auf vorgewärmten Tellern anrichten, ebenso die Krokette und Spargeln. Mit den Zwiebelchips ausgarnieren.

Das Bratfett in einem Bräter erhitzen und das Rindsragoût darin portionenweise rundum gut anbraten. Dann alle Fleischstücke in die Pfanne geben und mit dem Mehl bestäuben. Mit dem sauren Most ablöschen und einkochen lassen. Fleischbouillon, Rüeblistücke, Zwiebelhälften und Knoblauch zugeben. Das Ragoût muss zur Hälfte in der Sauce liegen. Bei kleiner Hitze 90 Minuten köcheln lassen (mehr ziehen als wirklich kochen). Mit Rahm, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargeln waschen, falls nötig das untere Drittel mit dem Sparschäler schälen und frisch anschneiden (vom Spargel so viel abschneiden, bis die Enden weich und nicht mehr faserig sind). Die Spargeln der Länge nach halbieren, auf ein Lochblech legen und im Steamer bei 100 Grad 10–12 Minuten dämpfen. Wer über keinen Steamer verfügt, kann die Spargeln in einer Pfanne mit Wasser, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Prise Zucker und 1 Teelöffel Salz 20 Minuten garen. Die Spargeln müssen mit Wasser bedeckt sein.

Kurz vor dem Anrichten die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spargeln zugeben und kurz wenden. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.





DESSERT

EIERKIRSCHGLACE

- ½ Vanillestange*
- 3 dl Milch*
- 3 Eigelb*
- 70 g Zucker*
- 1 dl Vollrahm*
- 30 ml Eierkirsch*

Die Vanillestange längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Milch mit der Vanillestange und dem Mark aufkochen.

Das Eigelb mit dem Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Die aufgekochte Milch unter ständigem Rühren zur Eigelb-Zucker-Masse geben und anschliessend alles wieder zurück in die Pfanne giessen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren vorsichtig «zur Rose erhitzen», das heisst, so lange erhitzen, bis die Milch dicklich wird (max. 85 Grad, da sonst das Eigelb ausflockt). Die Masse durch ein feines Sieb passieren. Den Rahm und den Eierkirsch begeben. Abkühlen lassen und in der Glacemaschine gefrieren lassen.

Tipp: Wer keine Glacemaschine hat, füllt die Masse nach dem Abkühlen in ein tiefkühlfestes Gefäss und stellt dieses mindestens 3-4 Stunden in den Tiefkühler. Während des Gefrierens 2-3-mal durchrühren.

GLÜHWEINZWETSCHGEN

- 2 dl Rotwein*
- 40 g Zucker*
- ½ Zimtstange*
- 1 Sternanis*
- 10 g Maizena*
- 1 dl Wasser*
- 5 Zwetschgen, in Viertel geschnitten*

Rotwein, Zucker, Zimt und Sternanis in eine Pfanne geben und aufkochen. Das Maizena mit dem Wasser in einem kleinen Schälchen anrühren und unter Rühren zum Wein und den Gewürzen geben. Leicht einköcheln lassen. Die Zwetschgenviertel begeben und kurz aufkochen. Die Zwetschgen zusammen mit dem Fond kühl stellen.



KALLNACHER LINSEN MIT WEIDEBEEF UND BRÖTLI



WEIDEBEEF-RINDSFILET

DESSERT



MERINGUE

3 Eiweiss, kalt
1 Prise Salz
150 g Zucker
½ TL Zitronensaft

GARNITUR

Frische Himbeeren
Minzblättchen

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegt bereitstellen.

Das Eiweiss und das Salz in eine Schüssel geben und steif schlagen. Den Zucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse fest ist und glänzt. Den Zitronensaft darunterühren. Den Eischnee in einen Spritzsack mit Lochtülle füllen und damit auf das Blech vier Kreise (8 cm Durchmesser) zeichnen. Diese mit kreisförmig kleinen Häufchen dressieren, bis der Kreis gefüllt ist.

Die Meringue im vorgeheizten Ofen etwa 3 Stunden trocknen lassen. Dann eine Kelle in die Ofentür klemmen, damit der Ofen einen Spalt geöffnet ist. Im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

ANRICHTEN

Je ein Stück Torte auf einen Dessertteller anrichten. Die Meringue daneben platzieren. Je eine Kugel Himbeerglace auf der Meringue anrichten. Den Teller mit frischen Himbeeren und Minzblättchen ausgarnieren.





BUNTER BLATTSALAT



KALBSCARRÉ IM THYMIAN-HONIG-SENFMANTEL AN PORTWEINSAUCE

Rezeptverzeichnis

A

Apfelrose 61
Apfelstücke, karamellisiert 106
Apfelwähe 111
Arancini auf Nüsslisalat 158

B

Balsamico-Senf-Sauce 42
Bärlauch- und Zitronenmousse 17
Bärlauchkartoffelstock 221
Bärlauchknöpfli 78
Baumnussbrötli 30
Baumnussparfait 223
Baumnuss-Dörrbirnen-Tarte 237
Bergkräuter-Knöpfli 88
Berner Bretzeli 26
Birnen, gefüllt mit Preiselbeeren 260
Blätterteigblätter, gefüllt 194
Blätterteiggebäck mit Frischkäsefüllung 64
Blätterteiggipfel, gefüllt 54
Blätterteig-Kuh 283
Blattsalat, bunt 257, 282
Blumenkohlsteak 179
Bohnen 33
Bohnenbündeli mit Speck 147
Bratkartoffeln 131
Bretzeli-Chörbli 250
Brot, Tschifeler- 68
Brötli 102, 186
Buttersauce 275
Buure Brötchen 256

C

Champignon-Lauch-Apfel-Rahmsauce 69
Cheesecake, Rharbarber- 224
Crèmesuppe mit Geflügelfleischbällchen 17

D

Dinkel-Milchbrötli 42
Dip 52

E

Edelweissgebäck 86
Edelweissguetzli 93
Eglifilet nach Müllerinnenart 164
Ei, pochiert 271
Eierkirschglace 153
Erdbeer-Aronia-Kompott 249
Erdbeeren, mariniert 290
Erdbeertiramisu 263

F

Falsches Filet «con Salsa della Nonna»
mit Parmesanrisotto 43
Fenchel 57
Fränzis Dessertkreation 194
Frischkäse 64
Frischkäsekugeln 187
Früchtegratin mit Joghurteis 124
Frühlingssalat 64

G

Geflügelfleischbällchen 18
Gefüllte Note 264
Gemüsebouquet 274
Gemüsebouquet mit Béchamelsauce 89
Gemüse garnitur 190
Gemüse-Sushi 161
Geschnetzeltes an Calvadossauce mit
karamellisierten Apfelstücken 105
Gitterli, süsse 290
Glacetraum im Bretzeli-Chörbli mit Erdbeer-
Aronia-Kompott 249
Glühweinzwetschgen 153
Gugelhöpfl 183

H

Hackbraten, gefüllt mit Eierüberraschung
und Kartoffelgratin 55
Hackfleischtätschli mit Spiralkartoffeln
und Gemüse 246
Haselnussspätzli 175
Hasenrücken, gefüllt mit Portweinsauce 77
Heidelbeer-Amaretti-Zabaione 137
Heidelbeermousse 135
Heidelbeerparfait 135
Heublumensuppe mit Edelweissgebäck 86
Himbeerglace 277
Himbeer-Joghurt-Torte 276
Himbeermousse 198
Hinterthurgauer Jagdteller 260
Holunderblüten-Brombeer-Traum 22
Hühnersuppe mit gefüllten Blätterteiggipfeln 52

I

«Iklemmts» mit grünem Salat 242
Ingwer-Verjus-Sorbet auf Kürbispüree 167

J

«Jodler Triole» 263
Joghurteis 124
Joghurt-Minze-Glace 289

K

Kalb carré 287
Kalbsfiletschnitzel mit Champignon-Lauch-
Apfel-Rahmsauce 68
Kalbskopfbäggli an einer Rotweinsauce 220
Kalbskoteletts, gefüllt, mit Kartoffelgratin 119
Kalbsnuss an Buttersauce 273
Kalbsvoressen Salvia 209
Kallnacher Linsen mit Weidebeef und Brötli 186
Karamell-Apfel-Kompott mit Zitronen-
melissen-Quarkcrème 35

Karamellgitter 48
Karotten-Herzen, süss-sauer 142
Karottenstängel 235
Kartoffel-Gnocchi 34
Kartoffelgratin 57, 121, 273
Kartoffelkroketten 19
Kartoffelkugeln 234
Kartoffel-Latte im Glas 191
Kartoffelstock-Variationen 221
Käsechips-Körbli 270
Käsefladen, hausgemacht 283
Käseschaum 144
Kernotto-Salat im Rohschinken mit Kräuter-
schaum 230
Kirschparfait mit Mini-Quittenrouladen 79
Knackiger Salat mit Spargeln 268
Knoblauchcrèmesuppe mit Brotcroûtons 206
Knöpfli 78, 88, 105, 210, 261
Kohlrabi, gefüllt 122
Kohlrabi-Sterne 235
Kopfsalat an Hausdressing 270
Kräuterbutter 130, 186
Kräuterschaum 230
Krautstielgemüse 131
Kürbispüree 162, 167
Kürbisrisotto mit Eglifilet 163

L

Lama-Entrecôte mit Kräuterbutter 130
Lauch, frittiert 163
Linsenburger 134
Linseneintopf 187
Löwenzahnhonig-Glace 92

M

Macarons 25, 225, 227
Macchiato-Torte 196
Mandeln, gebrannt 289
Meringue-Herzen 151
Meringues 23, 79, 278
Milchreistörtchen auf Zwetschgenpüree
mit Rahmbretzelrolle 168
Mostbröckli-Tatar, Appenzeller 282
Muettis Rahmbraten mit Bergkräuter-Knöpfli 88

N

Nüsslisalat 160

O

Ofenkürbis 146
Onsen-Ei (Stunden-Ei) mit Käseschaum 142

P

Panna cotta 181
Paprikasauce 246
Partyfilet mit Haselnusspätzli 175
Pavlova mit Rhabarberkompott 211
Pommes «Anja» 146
Popcorn-Macarons 227
Popcornparfait 227
Portweinsauce 286

Q

Quarkknöpfli 261
Quittenrouladen, Mini- 80

R

Ragoût vom Natura Beef mit Kartoffel-
kroketten 19
Rahmbretzeli, gerollt 169
Randen-Carpaccio mit Ricotta 40
Randen-Meerrettich-Suppe 74

Randenrose 220
Randensauce 145
Randensteak 150
Rapssamen und frische Kräuter 142
Ravioli, gefüllt mit Spargeln und Poulet 216
Rehrücken 261
Reissalat, schwarz 160
Rhabarber-Cheesecake 224
Rhabarber-Erdbeer-Kuchen mit Meringue-
Haube 70
Rhabarberkompott 212
Rhabarberspiegel 80
Rhabarber-Streuselkuchen mit Schlagrahm 47
Ricola-Spirale 26
Ricotta 40
Rinds-Flanksteak mit Randensauce und
Saisongemüse 145
Risotto 44, 163
Rotkabis 260
Rotkohl, gebraten 44
Rotweinsauce 190, 220
Roulade, herzhaft, auf Randen-Carpaccio 172
Rüebli 78, 176, 209

S

Safranknöpfli 210
Saisongemüse 119, 146, 288
Saisonsalat mit frittierten Siedwurst-Rädli 116
Salat, grün 243, 270
Sauerrahmglace 264
Schichtdessert mit Äpfeln und Eierlikör 58
Schlüsselblumensuppe mit Baumnussbrötli 30
Schoggi-Baumnuss-Herzen 35
Schoggi-Chüechli, lauwarm 289
Schoggi-Erdbeeren 94
Schoggi-Kirsch-Muffins 92
Schokoladenkuchen 151
Schwarzdorncrème 94

Schweinsbäggli 232
Schweinsfilet mit Kräuterkruste 232
Schweizer Felchen an Weissweinsauce 192
Sellerie-Meerrettich-Terrine mit geräucherten
Felchenfilets 74
Siedfleisch an weisser Kräutersauce
mit Kartoffel-Gnocchi 33
Siedwurst-Rädli, frittiert 116
Sommer-Gartensalat, bunt gemischt,
mit Brötli 102
Spargeln 20, 217, 271, 288
Spiralkartoffeln 247
Suppenträumli 257
Süsskartoffelstock 221

T

Teigblätter 154
Tiramisu, Zwetschgen- 180
Toastbrot 268
Traubencrème 197
Tschifelerbrot 68

U

Urdinkel-Kernotto 144
Urdinkel-Nudeln, selbst gemacht 286

V

Vanilleparfait 238
Vegi-Cordon-bleu 110

W

Weidebeef-Rindsfilet mit Kartoffel-Latte
im Glas 190
Weissweinsauce 192
Wildrahmsauce 262

Z

Ziegersuppe 128
Zimtparfait 113
Zitronenmelissen-Quarkcrème 35
Zucchetti 106
Zucchetti-Piccata 210
Zweierlei vom Schwein mit frittierten
Kartoffelkugeln 232
Zwetschgenpüree 168
Zwetschgen-Tiramisu 180
Zwiebelchips 19
Zwiebelstreusel 150

