

Margrit Abderhalden

# Schweizer Alpküche



100 Rezepte – einfach, traditionell, währschaft

Margrit Abderhalden

# Schweizer Alpküche

100 Rezepte – einfach, traditionell,  
währschaft

Fotografiert  
von Veronika Studer

AT Verlag

## **Inhalt**

<b>9</b>	Vorwort
<b>11</b>	Salat
<b>17</b>	Suppe
<b>32</b>	Hauptgerichte
<b>63</b>	Fleisch
<b>83</b>	Rezepte mit altbackenem Brot
<b>91</b>	Süsse Gerichte
<b>125</b>	Brot und Gebäck
<b>144</b>	Grundrezepte
<b>148</b>	Vorräte für gesunde und kranke Tage
<b>156</b>	Rezeptverzeichnis



## Vorwort

Einfache währschafte Gerichte aus regionalen Nahrungsmitteln sind die Grundlage meiner Küche. Die Rezepte passe ich je nach Vorrat und Jahreszeit an. Einmal sind die Kartoffeln geraffelt, einmal gewürfelt oder in Scheiben geschnitten – das Gericht ist dasselbe, aber ich bereite es je nach Lust und Zeit immer wieder anders zu. So können auch Sie die Rezepte beliebig abändern oder anpassen; probieren Sie sie aus, und kochen Sie Ihr Lieblingsrezept nach Ihren Vorlieben.

Wichtig sind mir die Selbstversorgung und die Verwendung von lokalen Produkten.

Die meisten Rezepte in diesem Buch enthalten Milchprodukte (Milch, Rahm, Butter, Käse), die auf der Alp reichlich verfügbar sind, oder bestehen aus Zutaten, die gut lagerbar sind. Das ist die Voraussetzung auf der Alp, denn viele Äpler fahren im Frühsommer hoch und kommen erst im Herbst wieder ins Tal. Als Ergänzung bringen Besucher oder die Bauern, die ihre Tiere auf der Alp besuchen, oft frisches Brot, Gemüse, Schnaps, manchmal sogar ein Stück Fleisch auf den Berg.

Das Leben auf der Alp ist einfach, aber gut. Man beschränkt sich auf die wirklich wichtigen Dinge und stellt erst im Herbst im Tal wieder fest, von welchem Überfluss wir umgeben sind. So erleben wir immer wieder, dass man mit weniger Luxus genauso glücklich sein kann – es ist eine Frage der Betrachtung, was wirklich zählt.

## **Speckmagroni** **Speckmakkaroni**

**1 grosse Zwiebel**  
**300 g Speck, in feinen Streifen**  
**400 g Makkaroni**  
**4 dl Wasser, evtl. etwas mehr**  
**1 dl Alprahm**  
**100 g Alpkäse, frisch gerieben**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**wilder Schnittlauch von der Alp,**  
**fein geschnitten**

Die Zwiebel fein schneiden und mit den Speckstreifen goldbraun braten. Die Teigwaren (trocken!) dazugeben und mitdünsten. Mit dem Wasser ablöschen und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Falls die Teigwaren noch nicht gar sind und noch mehr Flüssigkeit benötigen, etwas Wasser nachgiessen.

Wenn die Teigwaren gar sind, den Rahm und den geriebenen Käse dazugeben und sorgfältig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.

### **Tipp**

Dazu passen Salat, Kompott oder Apfelmus.

## **Äplermagronen** **mit Zwiebelschwitze**

**400 g festkochende Kartoffeln**  
**200 g Makkaroni**  
**2 dl Alprahm**  
**250 g rezenter Alpkäse, frisch gerieben**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**Für die Zwiebelschwitze:**

**1-2 Zwiebeln**  
**1 EL Bratbutter**

Die Kartoffeln waschen, schälen, in Würfelchen schneiden und zusammen mit den Makkaroni in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgiessen und den Rahm zugeben. Auf kleiner Stufe erhitzen. Dann den geriebenen Käse daruntermischen und würzen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in der heissen Bratbutter goldbraun braten. Über den angerichteten Äplermakkaroni verteilen.

### **Tipps**

Dazu Salat, Apfelmus oder Apfelschnitze (siehe Seite 48 servieren).

Das Gericht kann auch mit Resten von Teigwaren und Salzkartoffeln in der Bratpfanne zubereitet werden.

Nach einem langen und anstrengenden Tag auf der Alp sind einfache und schnelle Gerichte wie dieses sehr beliebt.



Speckmagroni



Schweinsbraten



## Schweinsbraten

**600–800 g Braten vom Alpschwein**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver,**

**Rosmarinpulver**

**½ Zwiebel**

**2 Gewürznelken**

**1 Lorbeerblatt**

**2 EL Bratbutter**

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Einen Bräter oder eine Gratinform mit vorwärmen.

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika und reichlich Rosmarinpulver würzen. Die Zwiebelhälfte mit dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken spicken.

Die Bratbutter in einer Gusseisenpfanne stark erhitzen und das Fleisch rundherum kräftig anbraten. In den Bräter oder die Gratinform geben und die gespickte Zwiebel dazulegen. Im vorgeheizten Ofen 1½–1¾ Stunden garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 200 Grad erhöhen und das Fleisch während 5–8 Minuten ganz heiss werden lassen.

Das Fleisch herausnehmen und quer zur Faser aufschneiden. Mit dem entstandenen Bratenjus übergiessen und mit Rübligemüse und Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin servieren.

### Tipp

Reste von Schweinebraten schmecken auch sehr gut kalt aufgeschnitten mit Brot und Käse.

## Sennäspäck vom Alpsöili

**Ca. 600 g Kochspeck**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rosmarinpulver,  
nach Belieben Thymianpulver**

**1 Ei**

**Mehl**

**Paniermehl**

**Bratbutter**

Den Kochspeck in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Speckscheiben beidseitig mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und nach Geschmack mit Thymian würzen.

Das Ei in einem Suppenteller verquirlen. In zwei weiteren Suppentellern jeweils etwas Mehl und Paniermehl bereitstellen. Die Speckscheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden. Die Speckscheiben in heisser Bratbutter auf beiden Seiten knusprig braun braten.

### Tipp

Passt gut zu Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln und Salat.

Früher wurde nur im Winter geschlachtet. Dann gab es frisches Fleisch und Innereien zum sofortigen Verzehr. Ein grosser Teil des Schweinefleisches wurde gesalzen, um ihm Wasser zu entziehen, und anschliessend in der Rauchkammer (Kamin) geräuchert. An einem trockenen Ort aufgehängt, konnten so Speckseiten, Schinken und Würste über mehrere Wochen gelagert werden.



## Sonntagszopf

**500 g Mehl**  
**1½ TL Salz**  
**15 g Hefe**  
**3 dl dickflüssiger Alprahm**  
**1 TL Zucker, fakultativ**  
**1 Ei, verquirlt**

Das Mehl und das Salz in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen.

Die Hefe im handwarmen Rahm auflösen und den Zucker beifügen. Die Hefe-Rahm-Mischung zum Mehl giessen, von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren und kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Oder statt von Hand mit den Knet-haken der Küchenmaschine verarbeiten.

Den Teig möglichst genau halbieren, zu zwei gleich grossen Strängen formen und diese zu einem Zopf flechten. Den Zopf auf ein Blech legen und auf das Doppelte aufgehen lassen.

Vor dem Backen den Zopf mit Ei bestreichen. In den kalten Ofen schieben, auf 200 Grad einstellen und den Zopf etwa 40 Minuten backen.

### Tipps

Zum Bestreichen des Zopfes wird nur etwa ein halbes Ei benötigt. Damit es keine Reste gibt, kann man das Ei gleich zu Beginn verklopfen und die Hälfte davon zur Rahmmischung geben; eventuell muss dann noch etwas Mehl hinzugefügt werden.

Die doppelte Menge Teig zubereiten und einen Zopf auf Vorrat herstellen. Man kann ihn, fertig gebacken, gut einfrieren.

Oder aus einem Teil des Teiges einen Schlorzifladen (Seite 134) oder Rahmkuchen (Seite 131) herstellen, zum Dessert oder als Mitbringsel.

## Brotkuchen

**1 Portion Kuchenteig (siehe Seite 145)**  
**80 g Sultaninen**  
**180 g altbackenes Brot**  
**1 EL Bratbutter**  
**1-2 EL Zucker**

**Für den Guss:**

**2 Eier**  
**2 EL Mehl oder Weizenstärke (Paidol, Epifin)**  
**1 EL Quark**  
**2 dl Alprahm**  
**3 dl Milch**  
**1 Prise Salz**

Den Kuchenteig auswallen und ein Kuchenblech von 32 cm Durchmesser damit auslegen.

Den Teig mit einer Gabel einstechen und die Sultaninen darauf verteilen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Brot in gleichmässige Würfel schneiden und in der Bratbutter knusprig goldbraun braten. Kurz bevor sie genügend knusprig gebraten sind, mit dem Zucker bestreuen und diesen unter gelegentlichem Umrühren karamellisieren lassen. Die Brotwürfel leicht auskühlen lassen, dann auf dem Teigboden verteilen.

Für den Guss alle Zutaten in einen hohen Becher geben und gut durchmischen. Über die Brotwürfel in die Kuchenform giessen.

Im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten backen.

## Rezeptverzeichnis

### A

- Alpenkräutertee 152
- Alpkräutersuppe (UHU-Suppe) 25
- Äplerauflauf 87
- Äplermagronen mit Zwiebel-schwitze 52
- Äplerrösti 32
- Apfel
  - Apfelmus, weisses 92
  - Apfelschnitze 48
  - Apfel-Thymian-Gelee 152
  - Apfeltorte, gestürzte 128
- Auflauf, Gratin
  - Äplerauflauf 87
  - Brombeerauflauf 95
  - Brotgratin 88
  - Früchteauflauf mit Streusel 95
  - Kartoffelgratin mit Hütten-grün 27
  - Kirschenauflauf mit Quark 96
  - Zwetschgenauflauf 88

### B

- Bärlauchspätzli 49
- Bettelmann 84
- Bratbutter selbst hergestellt 144
- Bratkartoffeln mit Alpen-thymian 36
- Brombeerauflauf 95
- Brot
  - Äplerauflauf 87
  - Bettelmann 84
  - Brotgratin 88
  - Brotkuchen 125
  - Brotwürfel, süsse 83
  - Eierschwümm uf Bäibrot (Eierschwämme auf Röstbrot) 48
  - Fotzelschnitten 83
  - Früchtebrot 134
  - Goldwürfelisuppe 24
  - Gröibibrot mit Rosinen 139
  - Heinrich-Brötli (Brote mit Gutem Heinrich) 59
  - Käseschnitten 84
  - Sennäbrot 128
  - Sennerösti 87
  - Süsses Föölabrot 139
  - Zwetschgenauflauf 88
- Butter
  - Bratbutter selbst hergestellt 144
  - Butterbrei 44
  - Buttergemüse aus dem Ofen 59
  - Pouletschenkel, paniert 63
  - Schnittlauchbutter 144

### C

- Caramelköppli 100
- Chässuppä (Käsesuppe) 18
- Chratzete 32
- Chrüternidlä (Kräuterrahm) 36
- Creme
  - Gebrannte Creme 107
  - Schokoladencreme 110
  - Vanillecreme 110

### D

- Dörrobstköppli 104

### E

- Eier
  - Bärlauchspätzli 49
  - Chratzete 32
  - Fotzelschnitten 83
  - Omeletten 45
  - Sennerösti 87
- Eierschwümm uf Bäibrot (Eierschwämme auf Röstbrot) 48
- Engelmus 91

### F

- Fastenkutteln 45
- Fenz (Butterbrei) 44
- Fleisch
  - Geschnetzeltes 66
  - Hackfleischsauce 73
  - Hacktätschli nach Äpler Art 66
  - Kotelett vom Alpschwein 63
  - Panierte Pouletschenkel 63
  - Rahmbraten 73
  - Schweinsbraten 69
  - Schweinsplätzli nach Äpler Art 72
  - Sennäspäck vom Alpsöili 69
- Föölabrot, süsses 139
- Fotzelschnitten 83
- Früchteauflauf mit Streusel 95
- Früchtebrot 134
- Früchteomelette 96

### G

- Gebrannte Creme 107
- Gelee, Apfel-Thymian- 152
- Gemüse
  - Buttergemüse aus dem Ofen 59
  - Gemüsesuppe 17
  - Sommergratin 60
  - Zucchettigratin 60
- Geschnetzeltes 66
- Goldwürfelisuppe 24
- Griessköppli 107

- Griess-Lauch-Suppe 24
- Gröibibrot mit Rosinen 139

### H

- Hackfleischsauce 73
- Hacktätschli nach Äpler Art 66
- Haferflocken, geröstet 113
- Hafersuppe 21
- Härdöpfelchüechli (Kartoffel-puffer) 40
- Heinrich-Brötli (Brote mit Gutem Heinrich) 59
- Hirtenplätzli (gebratene Pilze) 47
- Höiberi-Sturm (Heidelbeeren mit Schlagrahm) 92
- Holunder
  - Holderbrägel (Holundermus) 91
  - Holunderbeerensirup 149
  - Holunderblütensirup 149
- Hustensirup 148

### J

- Joghurt selbst gemacht 144

### K

- Kabissalat mit Speck 11
- Kartoffel
  - Äplerrösti 32
  - Bratkartoffeln mit Alpen-thymian 36
  - Kartoffelgratin mit Hütten-grün 37
  - Kartoffelpuffer 40
  - Kartoffelpuffer mit Käse 40
  - Kartoffelsalat 14
  - Kartoffelstock 37
  - Kartoffelsuppe, grüne 17
  - Nidle Härdöpfu (Rahm-kartoffeln) 36
- Käse
  - Äplermagronen mit Zwiebel-schwitze 52
  - Fastenkutteln 45
  - Kartoffelpuffer mit Käse 40
  - Käsekuchen 44
  - Käse-Quark-Sauce 145
  - Käsesauce 145
  - Käseschnitten 84
  - Käsesuppe 18
  - Sennäspätzli 49
  - Zigerhörnli 48
- Kirschen
  - Kirschenauflauf mit Quark 96
  - Kirschensuppe 96
  - Kirschroulade 138

- Knuspermüesli 113  
 Kohlrabisalat mit Alprahm 11  
 Kotelett vom Alpschwein 63  
 Kräuterrahm 36  
 Kuchenteig 145
- L**  
 Lauch-Suppe, Griess- 24  
 Löwenzahn  
 Löwenzahnhonig 148  
 Söistüdel (Löwenzahnsalat) 11
- M**  
 Mais  
 Polenta 56  
 Ribel 56  
 Milchreis 100  
 Mürbeig 145
- N**  
 Nidle (Rahm)  
 Chrüternidlä (Kräuterrahm) 36  
 Nideltäfel (Rahmtäfel) 114  
 Nidle Händöpfu (Rahm-  
 kartoffeln) 36  
 Nidlechueche (Rahm-  
 kuchen) 131
- O**  
 Omeletten 45  
 Früchteomelette 96
- P**  
 Pilze  
 Eierschwämm uf Bäibrot (Eier-  
 schwämme auf Röstbrot) 48  
 Pilze, gebraten 47  
 Pilze, paniert 47  
 Pilzrisotto mit Alpkäse 47  
 Steinpilzsuppe 18  
 Polenta 56  
 Pouletschenkel, paniert 63
- Q**  
 Quarktorte 138
- R**  
 Rahm  
 Engelmus 91  
 Höibeeri-Sturm (Heidelbeeren  
 mit Schlagrahm) 92  
 Kartoffelgratin mit Hütten-  
 grün 37  
 Kartoffelstock 37  
 Käsesauce 145
- Kohlrabisalat mit Alprahm 11  
 Kräuterrahm 36  
 Nideltäfel (Rahmtäfel) 114  
 Nidle Händöpfu (Rahm-  
 kartoffeln) 36  
 Nidlechueche (Rahm-  
 kuchen) 131  
 Rahmbraten 73  
 Rahmköpfli 104  
 Schlorzifladen 134  
 Sommergratin 60  
 Sonntagzopf 125  
 Zigerhörnli 48  
 Zunne 144
- Randensalat nach Äpler Art 14  
 Ribel 56  
 Risotto  
 Pilzrisotto mit Alpkäse 47  
 Rösti  
 Äplerrösti 32  
 Sennerösti 87  
 Rüeblikafi (Karottenkaffee) 115
- S**  
 Salat  
 Kartoffelsalat 14  
 Kohlrabisalat mit Alprahm 11  
 Randensalat nach Äpler Art 14  
 Söistüdel (Löwenzahnsalat) 11  
 Weisser Kabissalat mit Speck 11  
 Schlorzifladen 134  
 Schnittlauchbutter 144  
 Schoggisauce, schnelle 110  
 Schokoladencreme 110  
 Schwein  
 Geschnetzeltes 66  
 Kotelett vom Alpschwein 63  
 Schweinsbraten 69, 73  
 Schweinsplätzli nach Äpler Art  
 (Schnitzel vom Alpschwein) 72  
 Sennäbrot 128  
 Sennäspäck vom Alpsöili 69  
 Sennäspätzli 49  
 Sennerösti 87  
 Söistüdel (Löwenzahnsalat) 11  
 Sommergratin 60  
 Sonntagzopf 125  
 Spätzli  
 Bärlauchspätzli 49  
 Sennäspätzli 49
- Speck  
 Äplerauflauf 87  
 Äplerrösti 32  
 Heinrich-Brötli (Brote mit  
 Gutem Heinrich) 59
- Kabissalat mit Speck 11  
 Sennäspäck vom Alpsöili 69  
 Sennäspätzli 49  
 Speckmagroni (Speck-  
 makkaroni) 52  
 Steinpilzsuppe 18  
 Stocktätschli mit Chäs (Kartoffel-  
 puffer mit Käse) 40  
 Suppe  
 Alpkräutersuppe  
 (UHU-Suppe) 25  
 Gemüsesuppe 17  
 Goldwürfelisuppe 24  
 Griess-Lauch-Suppe 24  
 Hafersuppe 21  
 Kartoffelsuppe, grüne 17  
 Käsesuppe 18  
 Kirschsuppe 96  
 Steinpilzsuppe 18  
 Zwiebelsuppe 21
- T**  
 Tannenspitzihonig 148  
 Tee, Alpenkräuter- 152  
 Teigwaren  
 Äplermagronen mit  
 Zwiebelschwitze 52  
 Speckmagroni (Speck-  
 makkaroni) 52  
 Zigerhörnli 48  
 Tomatensauce 45  
 Torte  
 Quarktorte 138
- U**  
 UHU-Suppe (Alpkräutersuppe) 25
- V**  
 Vanillecreme 110
- W**  
 Weisser Kabissalat mit Speck 11
- Z**  
 Zigerhörnli 48  
 Zimtfladen 131  
 Zopf  
 Nidlechueche (Rahm-  
 kuchen) 131  
 Schlorzifladen 134  
 Sonntagzopf 125  
 Zucchettigratin 60  
 Zunne 114  
 Zwetschgenauflauf 88  
 Zwiebelsuppe 21

## Die Autorin



**Margrit Abderhalden** Geboren und aufgewachsen auf einem Bergbauernhof im Emmental. Nach der Spitex-Ausbildung war sie mehrere Sommer als Hirtin, Zusennin und Sennerin tätig. Seit 2010 verheiratet, Mutter von drei Kindern. Im Sommer bewirtschaftet sie mit ihrem Mann die Alp Malbun am Buechserberg, wo sie hochwertige Alpprodukte herstellen. Vom Herbst bis in den Frühling lebt sie mit ihrer Familie auf einem Bauernhof im Zürcher Oberland und ist dort Bäuerin mit Leib und Seele.

