CULINARIUM ALPINUM

Kurze Wege führen zum Genuss im CULINARIUM ALPINUM. Wortwörtlich: Zwischen Partnerbetrieben und unserer Küche liegen nur wenige Kilometer. Gekocht wird mit regionalen und saisonalen Zutaten aus der Innerschweiz, mit Respekt vor ihrer Herkunft und grosser Wertschätzung für ihre Qualität. Ergänzt durch zwölf Porträts regionaler Produzentinnen und Produzenten geben die Rezepte dieses Buches Einblick in eine Küche, die ihren Ursprung kennt.

CULINARIUM ALPINUM
Genuss mit alpinem Herz und regionaler Seele

CULINARIUM ALPINUM

Genuss mit alpinem Herz und regionaler Seele






CULINARIUM
ALPINUM

CULINARIUM ALPINUM

Genuss mit alpinem Herz
und regionaler Seele

Copyright 2026

Herausgeberin: Stiftung CULINARIUM ALPINUM
Idee: Beda Röthlisberger
Konzept: Beda Röthlisberger, Viviane von Moos, Stefan Röösli
Projektleitung: Stefan Röösli
Rezepte: Beda Röthlisberger mit David Zurfluh und Küchenteam
Portraits: Meret Wettstein
Grafik & Layout: Viviane von Moos
Fotografie: Lukas Lienhard
Food Styling: Vera Guala
Lektorat: Julia Schwegler
Druck: Druckerei Odermatt AG, Dallenwil NW

Inhalt

Warum schreiben Köche ein Kochbuch?	*7*
Wo beginnt gutes Kochen?	*8*
Wie ist dieses Buch zu gebrauchen?	*12*
Frühling	*15*
Sommer	*55*
Herbst	*97*
Winter	*139*
Schatzkammer	*181*
Die Stiftung	*200*
Danksagung	*203*
Rezeptverzeichnis	*206*



Warum schreiben Köche ein Kochbuch?

Vielleicht, weil unsere tägliche Arbeit so vergänglich ist. Am Abend, wenn die Gäste zufrieden und satt nach Hause gegangen sind, die Teller leergeputzt, die Küche aufgeräumt und sauber – erinnert kaum noch etwas an die vielen Stunden Arbeit. Gerade darin liegt aber auch die Schönheit des Kochens: Der Genuss existiert nur für einen kurzen Moment. Ein Kochbuch bewahrt hingegen Erinnerungen, Ideen und Erfahrungen über diesen Augenblick hinaus. So wird aus einer flüchtigen Arbeit etwas, das weitergegeben und immer wieder neu erlebt werden kann.

Gute Küche beginnt für uns im CULINARIUM ALPINUM nicht erst am Herd. Sie beginnt bei den Produkten, ihrer Herkunft und bei den Menschen, die sie mit Wissen, Erfahrung und Sorgfalt erzeugen. Deshalb ist dieses Buch der regionalen Küche der Innerschweiz und den Produzentinnen und Produzenten unserer Region gewidmet. Menschen, die oft seit Generationen mit der Natur arbeiten und Lebensmittel schaffen, die ihre Landschaft, das Klima und die Jahreszeiten widerspiegeln. Unsere Küche versteht sich als Verbindung von Handwerk, Regionalität und Respekt vor dem Produkt. Dabei geht es nicht um Perfektion oder Inszenierung, sondern um Authentizität, Qualität und vor allem um den guten Geschmack.

In einer Zeit, in der vieles jederzeit verfügbar ist, gewinnen Herkunft und Nähe wieder an Bedeutung. Gute Produkte entstehen nicht zufällig. Sie brauchen Zeit, Aufmerksamkeit und Verantwortung – auf dem Feld, im Stall, in der Käserei, auf dem See, in der Backstube und schliesslich auch in der Küche. Deshalb möchten wir mit diesem Buch nicht nur Rezepte zeigen, sondern auch die Menschen und Ihre Produkte dahinter sichtbar machen. Denn sie bilden die Grundlage jeder guten Küche mit Charakter. Dieses Buch ist deshalb Kochbuch und Porträtband zugleich. Es verbindet Rezepte mit Geschichten über Produzentinnen und Produzenten sowie mit Bildern aus der Region, aus der sie stammen.

Es ist ein Buch zum Arbeiten und zur Inspiration. In der Küche darf es ruhig seinen Platz neben dem Schneidebrett haben – auch wenn dabei einmal Mehl, Butter oder eine Sauce ihre Spuren hinterlassen. Genauso darf es auf dem Stubentisch liegen, um darin zu schmökern und die Bilder auf sich wirken zu lassen.

Beda Röthlisberger
Rezept-Autor und stellvertretender Küchenchef im CULINARIUM ALPINUM

Wo beginnt gutes Kochen?

Im ehemaligen Kapuzinerkloster in Stans arbeiten wir mit dem, was uns unsere Region schenkt. Regionalität ist für uns kein Trend und keine Marketingidee – sie ist die Grundlage unseres täglichen Handelns. Unsere Küche beginnt nicht erst am Herd, sondern auf den Feldern, Alpen, Weiden, in Gärten, Backstuben, Käsereien, Fischereien und Werkstätten der Menschen, die mit ihrer Arbeit unsere Gerichte überhaupt erst möglich machen. Wir pflegen enge und persönliche Beziehungen zu unseren Produzentinnen und Produzenten. Wir kennen ihre Höfe, ihre Betriebe und ihre Arbeitsweise. Dieses Vertrauen bildet die Basis unserer Küche. Denn gute Gerichte entstehen nicht allein durch handwerkliches Können, sondern vor allem durch herausragende Produkte und die Menschen, die sie mit Sorgfalt, Erfahrung und Leidenschaft herstellen.

Unsere Speisekarte folgt nicht einem festen Plan, sondern dem Rhythmus der Natur. Die Jahreszeiten bestimmen, was auf den Teller kommt. Wir kochen mit dem, was gerade wächst, reif ist oder auf traditionelle Weise haltbar gemacht wurde. Diese Haltung fordert Kreativität und Offenheit. Was die Region gerade nicht hervorbringt, ersetzen wir nicht durch beliebige Importprodukte, sondern suchen nach regionalen Alternativen, die den Charakter unserer Küche bewahren. Saisonalität verstehen wir deshalb nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung. Jede Jahreszeit bringt ihre eigenen Farben, Düfte und Aromen hervor und fordert uns immer wieder heraus, Bekanntes neu zu denken. Dadurch bleibt unsere Küche lebendig, überraschend und eng mit der Landschaft verbunden, die sie prägt.

Kochen bedeutet für uns Verantwortung: gegenüber den Lebensmitteln, gegenüber den Menschen, die sie erzeugen, und gegenüber einer Esskultur, die über Generationen gewachsen ist. Wir möchten Produkte möglichst vollständig verwerten, Ressourcen bewusst einsetzen und Lebensmittel mit dem Respekt behandeln, den sie verdienen. Unsere Küche sollen den Eigengeschmack eines Produkts nicht überdecken, sondern hervorheben. Deshalb verzichten wir bewusst auf unnötige Inszenierung. Weniger ist für uns oft mehr: klare Aromen, präzises Handwerk und Zutaten, die für sich sprechen dürfen.

Das CULINARIUM ALPINUM versteht sich als Ort des Austauschs zwischen Küche, Produzentinnen und Produzenten sowie Gästen. Hier begegnen sich Menschen mit einer gemeinsamen Überzeugung: Genuss entsteht dort, wo Herkunft, Handwerk und Haltung zusammenkommen. Das schafft Transparenz, stärkt die Region und verbindet diejenigen, die Lebensmittel erzeugen, mit jenen, die sie geniessen. Genau darin sehen wir die Aufgabe unserer Küche: die kulinarische Vielfalt des Alpenraums sichtbar zu machen, sie zeitgemäss weiterzudenken und unseren Gästen mit jedem Teller ein Stück unserer Region näherzubringen.

David Zurfluh,
Küchenchef im CULINARIUM ALPINUM





David Zurfluh, Küchenchef und Beda Röthlisberger, Rezept-Autor
und stellvertretender Küchenchef im CULINARIUM ALPINUM



Wie ist dieses Buch zu gebrauchen?

Dieses Kochbuch versteht sich nicht als strenges Regelwerk, sondern als Einladung zum Mitkochen, Mitdenken und Mitgeniessen. Alle Rezepte sind grundsätzlich für vier Personen ausgelegt – so portioniert, dass innerhalb eines dreigängigen Menüs genügend Platz für den nächsten Gang bleibt. Natürlich lassen sich die Gerichte auch einzeln kochen; in diesem Fall dürfen die Mengen gerne etwas grosszügiger ausfallen. Denn Kochen lebt nicht nur von Präzision, sondern ebenso von Gefühl, Erfahrung und dem eigenen Geschmack.

Gegenüber findet sich eine Legende zu den in den Gerichten enthaltenen Allergenen, die jeweils am Seitenrand der Rezepte gekennzeichnet sind. Dabei haben wir uns bewusst auf die häufigsten und wichtigsten Allergene beschränkt. Zutaten wie Krustentiere, Sesam und ähnliche Produkte kommen in diesem Buch grundsätzlich nicht vor. Dennoch empfehlen wir Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten, die Rezepte und verwendeten Produkte stets eigenverantwortlich zu prüfen.

Am Rand der Rezepte finden sich ausserdem Hinweise zur ungefähren Kochzeit. Dabei unterscheiden wir zwischen der aktiven Kochzeit – also der tatsächlichen Arbeitszeit in der Küche – und der gesamten Zeit, die benötigt wird, bis das Gericht serviert werden kann. Zusätzlich sind alle Gerichte entsprechend gekennzeichnet: vegetarisch, vegan sowie mit Fleisch oder Fisch. So soll das Buch nicht nur inspirieren, sondern auch den Küchenalltag etwas einfacher und übersichtlicher machen.

Nicht jede Küche ist gleich ausgestattet, und das muss sie auch nicht sein. Die meisten Gerichte in diesem Buch lassen sich mit einfachen Küchenutensilien zubereiten. Wichtiger als perfekte Technik sind Aufmerksamkeit, Geschmack und Lust zum Ausprobieren.

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln bedeutet für uns auch, möglichst wenig zu verschwenden. Bleiben beim Kochen etwa Eiweiss oder Eigelb übrig, finden sie fast immer eine sinnvolle Verwendung: Aus Eiweiss lassen sich beispielsweise Meringues, zubereiten, während Eigelb eine ideale Grundlage für Mayonnaise bildet. Auch Frittieröl muss nach einmaligem Gebrauch nicht entsorgt werden. Nach dem vollständigen Auskühlen kann es durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter von Rückständen befreit, in einer sauberen Flasche kühl und dunkel gelagert und – je nach Art des Frittierguts und solange es frisch riecht und klar bleibt – noch mehrere Male verwendet werden. So lassen sich hochwertige Zutaten möglichst vollständig nutzen und wertvolle Ressourcen schonen.

Wir arbeiten, wenn immer möglich, mit frischen Kräutern sowie regionalen und saisonalen Produkten – am liebsten in Bio-Qualität. Gleichzeitig möchten wir nicht missionarisch sein; Auch Gemüse aus dem Grossverteiler um die Ecke hat im privaten Alltag selbstverständlich seinen Platz.

Bei Ölen und Essigen setzen wir auf das, was unsere Region bietet. Schweizer Rapsöl ist für uns die erste Wahl – vielseitig, geschmackvoll, gesund und regional verfügbar. Für die feine Säure verwenden wir Essige aus heimischen Früchten wie Apfel oder Birne, die unseren Gerichten Frische und Charakter verleihen.

Pfeffer wird bei uns frisch gemahlen, Salz bewusst eingesetzt. Bouillons, Fonds und Saucen bereiten wir grundsätzlich selbst zu – sie bilden das Fundament unserer Küche. Zu Hause darf selbstverständlich auch auf hochwertige, gekaufte Produkte zurückgegriffen werden. Entscheidend ist nicht, alles selbst zu machen, sondern mit guten Zutaten bewusst zu kochen.

Was saisonal gerade verfügbar ist oder besser zum eigenen Geschmack passt, darf kreativ ersetzt, ergänzt oder angepasst werden. Basilikum kann einmal den Spinat ersetzen, Baumnüsse die Haselnüsse oder ein anderes Gemüse den vorgeschlagenen Bestandteil. Jede Küche funktioniert anders, jedes Produkt bringt seinen eigenen Charakter mit – und genau darin liegt ein Teil dessen, was Kochen so besonders macht.

ALLERGENE

E = Eier
F = Fisch
G = Glutenhaltiges Getreide
L = Laktose
N = Schalenfrüchte (Nüsse)
O = Schwefeldioxide & Sulfite
S = Sellerie
M = Senf





Frühling

Spinatflan mit Kräutervinaigrette und Alp Sbrinz 17
Crostini mit Bärlauchquark und grünen Spargeln 19
Geräuchertes Hechtfilet mit Joghurt, Gurken und Senf 21
Rindstatar mit Eigelbcreme, eingelegten Pilzen und Sauerteigtoast 23
Pizokel mit Alpkäse, Mangold und Dörrbirnen 31
Spinat-Quark-Strudel mit Gemüsesalat und Kräuterquark 33
Gebratene Seeforelle mit Miso, weissen Spargeln und Schnittlauch 35
Kalbsgeschnetzeltes Nidwaldner Art mit Rösti und glasierten Radiesli 37
Sauerrahmglace mit Rhabarberkompott und Honighippen 45
Löwenzahnhonig-Parfait mit Zitronenmelissen-Meringues 47

Martin & Ruth Waser: Waserlachs *24*
Carla & Rita Zumbühl: Hiäsigs *38*
Paul Barmettler: Alp Bleiki *48*



SPINATFLAN
mit Kräutervinaigrette und Alp Sbrinz

Frühling
Vorspeise

Vegetarisch
E | L

45 Min. aktiv
2 Std. total

300 g	*frischer Blattspinat*
1	*Zwiebel*
2 dl	*Rahm*
3	*Eier*
2 EL	*Butter*
80 g	*Alp Sbrinz*
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

SPINATFLAN

Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spinat gründlich waschen und anschliessend trocken tupfen. Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend leicht abkühlen lassen und mit Rahm und Eiern fein pürieren.

Vier gebutterte Förmchen mit der Masse befüllen, in eine tiefe Auflaufform stellen und so viel heisses Wasser angiessen, dass die Förmchen zur Hälfte im Wasserbad stehen. Circa 40–45 Minuten im Ofen sanft pochieren, bis der Flan gestockt ist. Flan kurz ruhen lassen, stürzen und mit Kräutervinaigrette und gehobeltem Alp Sbrinz garnieren.

1	*Zwiebel*
½	*Lauch*
4 EL	*Apfelessig*
6 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
1 Bund	*Kräuter (z. B. Peterli, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer)*
	Salz und Pfeffer

KRÄUTERVINAIGRETTE

Zwiebel und Lauch fein hacken. Mit Apfelessig, Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Kräuter fein hacken, unterheben und einige Minuten ziehen lassen.

Im Sommer lässt sich der Flan auch hervorragend mit frischem Basilikum zubereiten. Ebenso eignen sich Kräuter wie Peterli, Kerbel, Liebstöckel oder Schnittlauch für saisonale Variationen.



CROSTINI
mit Bärlauchquark und grünen Spargeln

Frühling
Vorspeise

Vegetarisch
G | L | M

45 Min. aktiv
45 Min. total

400 g *grüne Spargeln*
1 EL *Apfelessig*
2 EL *Rapsöl*
1 TL *Honig*
Salz und Pfeffer

250 g *Quark*
1 TL *Apfelessig*
1 *Sauerteigbrot*
Rapsöl
Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
2–3 EL Bärlauchpesto, Seite 189
2 EL Bärlauchkapern, Seite 189

SPARGELN

Spargeln sorgfältig waschen, holzige Enden entfernen und schräg in Scheiben schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen. In einer Bratpfanne mit wenig Rapsöl circa 3–4 Minuten bissfest anbraten.

Apfelessig, Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Marinade anrühren. Die lauwarmen Spargeln darin ziehen lassen.

BÄRLAUCHQUARK

Quark in eine Schüssel geben, Bärlauchpesto unterheben. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Vier Scheiben Brot schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Rapsöl beträufeln, grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen und für circa 8 Minuten im Ofen toasten.

Brote mit Bärlauchquark bestreichen. Spargeln darauf anrichten und mit eingelegten Bärlauchkapern garnieren.

Im Herbst lässt sich das Gericht wunderbar mit Kürbis und frischem Salbei variieren und erhält so eine warme, herbstliche Note.





GERÄUCHERTES HECHTFILET
mit Joghurt, Gurken und Senf

Frühling
Vorspeise

Fisch
L | M

20 Min. aktiv
20 Min. total

1	*geräuchertes Hechtfilet, à 200 g*
½	*Gurke*
200 g	*Naturjoghurt*
1 EL	*Apfelessig*
2 EL	*Rapsöl*
½ Bund	*Kräuter (z. B. Dill, Kerbel oder Schnittlauch)*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
2 TL eingelegte Senfsaat, Seite 193

HECHT

Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Streifen oder Würfel schneiden.

Joghurt mit Apfelessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter fein hacken und unterheben.

Die Haut vom Hecht abziehen und das Filet in feine Streifen schneiden. Mit Joghurt und Gurken anrichten, mit Rapsöl beträufeln und mit etwas eingelegter Senfsaat garnieren.



RINDSTATAR
mit Eigelbcreme, eingelegten Pilzen und Sauerteigtoast

Frühling
Vorspeise

Fleisch
E | G | M

45 Min. aktiv
1 Std. total

300 g *Rindshuft*
1 TL *Apfelessig*
2 EL *Rapsöl*
1 TL *Ketchup*
½ *Zwiebel*
1 *Sauerteigbrot*
1 Zweig *Thymian*
Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
1 TL Senf, Seite 193
1 Essiggurke, Seite 196
4 EL in Öl eingelegte Pilze, Seite 197

4 *Eigelb*
1 EL *Apfelessig*
100 ml *Rapsöl*
Salz und Pfeffer

RINDSTATAR

Senf, Apfelessig, Rapsöl und Ketchup in einer grossen Schüssel verrühren. Zwiebel fein hacken, Essiggurke fein würfeln und beigeben.

Rindfleisch in feine Würfel schneiden. Das Rindfleisch lässt sich besser schneiden, wenn es für 15 Minuten ins Tiefkühlfach gelegt wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschliessend gekühlt ziehen lassen.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Brot in Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Rapsöl beträufeln, grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian belegen und für circa 8 Minuten im Ofen toasten. Tatar vor dem Servieren mit eingelegten Pilzen und Eigelbcreme garnieren.

EIGELBCREME

Eigelb und Apfelessig in einem hohen Gefäss gut verrühren. Rapsöl nach und nach einrühren oder mit dem Stabmixer mixen, bis eine dickliche Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Rezept für die Eigelbcreme lässt sich übrig gebliebenes Eigelb wunderbar aufbrauchen. Passt auch ausgezeichnet zu Spargel, Gemüse oder Fisch.

Martin & Ruth Waser: Waserlachs

Noch bevor die ersten Sonnenstrahlen den Vierwaldstättersee erreichen, steigt über Beckenried bereits eine feine Rauchfahne in den Morgenhimmel. Im Räucherofen von Martin Waser liegt Hecht: sorgfältig gebeizt, mit ausgewählten Hölzern und viel Geduld veredelt. Seit über dreissig Jahren widmet sich der gelernte Koch der Kunst des Fischräucherns und hat sich damit weit über die Region hinaus einen Namen gemacht. Zwischen Tradition, Experimentierfreude und geheimen Rezepturen entstehen Delikatessen, die selbst erfahrene Gastronomen begeistern. Ein Besuch bei einem Handwerker, der den Geschmack des Wassers in feinen Rauch hüllt.

Das Dorf und der See sind noch in ein tiefes dunkelblau gehüllt, als das Licht im Haus der Wasers angeht. Das Chalet liegt oberhalb des Dorfkerns von Beckenried, dem «schönsten Dorf am schönsten See», wie die Schriftstellerin Isabelle Kaiser es einst nannte. Eine helle Rauchfahne steigt in den dunklen Himmel und löst sich ins nichts auf. Martin Waser kontrolliert den Räucherofen und das Räuchergut: Hecht aus dem Murtensee. Martin erklärt: «Er glänzt noch etwas zu sehr und fischelet noch leicht. Er braucht noch ein paar Stunden mehr.» Er füttert den Ofen mit einigen Holzschnitzeln und verschliesst die Räucherkammer wieder.

Der Hecht, der gerade auf eine der ursprünglichsten Arten haltbargemacht wird, kommt aus dem Murtensee. «Hecht vom Vierwaldstättersee gibt es leider kaum für uns.» Zum einen gibt es immer weniger Fischer in der Region, zum andern können die wenigen bestehenden Betriebe die Hechte selbst zu einem sehr guten Preis verkaufen. Zum kalt räuchern eignet sich der Süsswasser-Raubfisch aber sehr gut. Martin räuchert Hecht ausschliesslich für einen Gastronomiebetrieb: das Culinarium Alpinum in Stans.

Auf den Fisch kam Martin über seine Erstausbildung als Berufskoch in einem Restaurant am See: «Siebzig Prozent der Teller, welche die Küche verliessen, servierten Fisch.» Zwar hat er sich hauptberuflich vom Seeufer in den Forst

waserlachs GmbH
Höfestrasse 16
6375 Beckenried









begeben, doch der Fisch blieb. Seit über dreissig Jahren räuchert er nun. Zuerst gab er die Fische in die Metzgerei zum Räuchern, doch der Wunsch nach der kompletten Aufsicht des Räucherprozesses wurde nicht geringer. So wurden Räucherofen und Verarbeitungsküche im Untergeschoss des Wohnhauses der Familie Waser eingerichtet.

Ruth, seine Frau, unterstützt ihn mit Büroarbeiten und beim Verpacken: «Es braucht schon zwei, um das ganze Geschäft abzuwickeln.» Denn die Wasers beliefern Restaurants in der ganzen Schweiz, von Lenzburg bis Lugano. Martins Arbeit gilt so sehr als Geheimtipp, dass ein Gastronom einem anderen auf Anfrage über mehrere Jahre hinweg seinen Räucherfisch-Lieferanten nicht preisgeben wollte. «Wenn dann aber die Küchenchefs weiterziehen, so beliefern auch wir die neuen Restaurants.»

Das besondere an Wasers Räucherfisch sind zum einen sein sehr hoher Standard in Sachen Fisch. Er kennt seine Lieferanten, arbeitet mit Familienbetrieben und nicht mit Grosshändlern und schätzt den persönlichen Kontakt. Zum anderen zeichnet Wasers Räucherfisch sich durch seine Experimentierfreude aus. Er tüftelt, probiert, verwirft, bis er die eine passende Kombination von Fisch, Würzung und Räucherung findet. Denn Waser räuchert nicht einfach nur mit Salz und Buchenholz. Er verwendet Trester von der Träschbrennerei, Quittentrester, Wachholderzweige und Beeren, und sogar in Whiskey getränkte Eiche. Dazu kreiert er passende Würzmischungen, welche die Beizung des Fisches einzigartig werden lassen. «Alles kann ich aber nicht verraten, denn auch bei uns gibt es Geheimformeln», schmunzelt er.

«Hecht ist ein wilder Fisch. Er braucht länger für die Räucherung, als andere Fische. Aber die Geduld zahlt sich aus.»

– Martin Waser



PIZOKEL *mit Alpkäse, Mangold und Dörrbirnen*

Frühling
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | L

45 Min. aktiv
1 Std. total

100 g *Buchweizenmehl*
400 g *Mehl*
250 g *Quark*
5 *Eier*
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

PIZOKEL

Buchweizenmehl und Mehl in eine Schüssel geben, Quark und Eier hinzufügen und nach und nach Wasser einrühren, bis ein zähflüssiger, glatter Teig entsteht. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kräftig schlagen, bis sie Blasen wirft, und anschliessend mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

Einen grossen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Teig portionsweise von einem Schneidbrett ins siedende Wasser schaben. Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, 3 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben.

500 g *Mangold*
80 g *Dörrbirnen*
1 *Zwiebel*
1 *Knoblauchzehe*
1 EL *Butter*
150 g *Alpkäse*
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

MANGOLD

Mangold waschen, Stiele in feine Streifen schneiden und die Blätter grob hacken. Die Dörrbirnen klein schneiden und Alpkäse grob reiben.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter glasig dünsten. Zuerst die Mangoldstiele zugeben und einige Minuten dünsten, dann die Blätter unterheben und zusammenfallen lassen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Dörrbirnenwürfel beigeben und kurz mitziehen lassen.

Pizokel, Mangoldgemüse und Käse in einer ofenfesten Form mischen und im Ofen circa 10 Minuten mit dem restlichen Käse überbacken.



SPINAT-QUARK-STRUDEL
mit Gemüsesalat und Kräuterquark

Frühling
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | L

45 Min. aktiv
1 Std. total

STRUDEL

400 g	*frischer Blattspinat*
1	*Zwiebel*
2	*Knoblauchzehen*
2 EL	*Rapsöl*
400 g	*Quark*
2	*Eier*
1	*Blätterteig (rechteckig)*
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Spinat waschen, gut abtrocknen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Spinat portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Kräftig mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und Flüssigkeit gut ausdrücken.

Ein Eigelb zur Seite stellen, Eiweiss und das zweite Ei mit Quark glatt verrühren, die Spinatmasse unterheben und abschmecken.

Die Füllung längs mittig auf dem Blätterteig verteilen, dabei an den Rändern circa 3–4 Zentimeter frei lassen. Seiten einschlagen und straff einrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen circa 30–35 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

GEMÜSESALAT

1 Bund	*Radiesli*
3	*Rüebli*
3	*Bundzwiebeln*
1	*Kohlrabi*
3 EL	*Apfelessig*
4 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
	Salz und Pfeffer

Gemüse waschen, Radiesli in Scheiben schneiden, Rüebli und Kohlrabi in feine Stifte hobeln und Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Aus Apfelessig, Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Gemüse kurz ziehen lassen.

KRÄUTERQUARK

300 g	*Quark*
½ Bund	*Kräuter (z. B. Schnittlauch, Peterli, Kerbel, Kresse)*
2 TL	*Apfelessig*
	Salz und Pfeffer

Quark in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter fein hacken und mit Apfelessig unterheben. Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaltenbreite angepasst, bitte Worttrennungen nochmals kontrollieren.



GEBRATENE SEEFORELLE
mit Miso, weissen Spargeln und Schnittlauch

Frühling
Hauptgang

Fisch
F | G | L

30 Min. aktiv
45 Min. total

1,5 kg	*weisse Spargeln*
1 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Salz*
½ TL	*Zucker*
1 EL	*Miso*
1 TL	*Honig*
1 TL	*Apfelessig*
1 EL	*Butter*

SPARGELN

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargeln sorgfältig schälen und die holzigen Enden kürzen. Mit Rapsöl, Salz und wenig Zucker mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für circa 10 Minuten in den Ofen schieben.

Miso, Honig und Apfelessig in einer kleinen Pfanne bei niedriger Hitze glatt rühren, Butter mitschmelzen. Einige Esslöffel warmes Wasser beigeben, bis eine streichfähige, dickflüssige Konsistenz entsteht.

Die Spargeln nach dem Anrösten aus dem Ofen nehmen, dünn mit der Miso-Glasur einstreichen und weitere 8–12 Minuten im Ofen weiterrösten, bis sie weich sind und leicht karamellisieren. Die Glasur soll glänzen und sich leicht anlegen, ohne zu verbrennen.

8	*Seeforellenfilets, à 180 g*
3 EL	*Rapsöl*
2 EL	*Butter*
½ Bund	*Schnittlauch*
	Salz und Pfeffer

SEEFORELLE

Filets trocken tupfen, Hautseite leicht einschneiden. Beidseitig würzen.

Eine schwere Pfanne erhitzen, Rapsöl beigeben. Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze circa 3–4 Minuten sautieren, bis die Haut knusprig ist und sich fast von selbst löst.

Filets wenden, Butter beigeben und kurz weiterbraten, dabei mit der schäumenden Butter übergiessen. Im Kern soll der Fisch noch leicht glasig sein.

Spargeln und Filets anrichten, mit frischem Schnittlauch garnieren und direkt servieren.



KALBSGESCHNETZELTES NIDWALDNER ART

mit Rösti und glasierten Radiesli

Frühling
Hauptgang

Fleisch
E | G | L | N | O

1 Std. aktiv
4 Std. total

RÖSTI

800 g	*festkochende Kartoffeln*
2 EL	*Butter*
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Kartoffeln am Vortag oder mindestens einige Stunden vorher in der Schale weich kochen und vollständig auskühlen lassen. Kartoffeln schälen und grob in eine Schüssel raffeln, mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffelmasse einfüllen, leicht andrücken und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Rösti mithilfe eines Tellers wenden und knusprig fertig braten.

KALBSGESCHNETZELTES

600 g	*Kalbshuft*
40 g	*Baumnüsse*
1	*Zwiebel*
1	*Birne*
1 EL	*Butter*
1 EL	*Rapsöl*
1 dl	*Weisswein*
4 cl	*Träsch*
2 dl	*Rahm*
	Salz und Pfeffer

Baumnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne leicht rösten, beiseitestellen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Birne vierteln, entkernen und in Würfel schneiden und beides beiseitestellen.

Das Kalbfleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Rapsöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten und beiseitestellen.

Hitze reduzieren, Zwiebel im Bratensatz glasig dünsten. Mit Weisswein und Träsch ablöschen und einkochen lassen. Rahm zugiessen und einige Minuten sämig einköcheln lassen.

Birnenwürfeli beigeben und kurz mitziehen lassen. Fleisch und geröstete Baumnüsse in die Sauce geben, kurz erwärmen und abschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RADIESLI

2 Bund	*Radiesli*
1 EL	*Butter*
½ TL	*Honig*
	Salz

Radiesli waschen und halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen und Radiesli kurz andünsten. Honig zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit einem Schluck Wasser ablöschen und zugedeckt circa 3–5 Minuten weich dünsten, bis sie leicht glasiert sind. Mit Salz abschmecken.

Das Kalbsgeschnetzelte gehört zu den bekanntesten Klassikern der Schweizer Küche – allen voran das Zürcher Geschnetzelte. Die Variante Nidwaldner Art knüpft an diese Tradition an und interpretiert sie mit süssen Birnenstücken und knackigen Nüssen regional.

Carla & Rita Zumbühl: Hiäsigs

Im Engelbergertal, zwischen Walenstöcken und Arvigrat, entsteht unter dem Namen «Hiäsigs» eine besondere Zusammenarbeit zweier Familienzweige. Kühe, Burenziegen und seltene Alpenschweine begleiten die Zumbühls gemeinsam von der Geburt bis zur Verarbeitung. Aus dem Fleisch entstehen Trockenfleisch, Würste und «weyssäs Goud», während in den Küchen von Carla Zumbühl Konfis, Sirup und sogar Glacé entstehen. Was alle Produkte verbindet: möglichst vollständige Verwertung, kurze Wege und Zutaten aus dem Engelbergertal. Hiäsig eben.

Fährt man ins Engelbergertal, werden die Felsen rasch etwas enger und das Tal schmaler. Kurz später wird das Tal wieder breiter, die Hänge lassen wieder Weiden zu. Gleitschirme landen unten auf den Wiesen. Hier, aus Grafenort kommt «Hiäsigs» her: Zwei Familienzweige auf jeweils zwei gegenüberliegenden Talseiten des Engelbergertals, welche die Tiere auf verschiedenen Lebensabschnitten begleiten. Carla und Peter betreuen 35 Milchviehkühe. Dessen Junge kommen auf ihrer Sömmerungsalp Schwand auf die Welt und gehen nach ihrem ersten Sommer zu Rita und Klaus auf den Hof Bannerlen. Dort werden sie aufgezogen und kommen später wieder zurück zu Carla und Peter, wo sie bereits ihre Kindheit verbringen durften: «Sie kennen uns dann bereits und wir wissen, dass es den Tieren bei der Aufzucht nicht besser hätte gehen könnte,» erklärt Carla.

Auf deren beiden Betrieben unterhalb der Walenstöcke leben aber nicht nur Kühe, sondern auch ein Eber mit seinen zwei Alpenschweinen. Jedes Jahr, nach drei Monaten, drei Wochen und drei Tagen werfen die beiden Säue gemeinsam rund 15 Junge Säuli. Carla erzählt: «Die Hälfte bringen wir zum Freilichtmuseum Ballenberg, dort werden sie gezeigt und mit vielen glänzenden Kinderaugen beglückt.» Alpenschweine sind eine Urart der heutigen Hausschweine. Auf dem Schwager-Betrieb unterhalb des Arvigrats, auf der gegenüberliegenden Talseite bei Rita und Klaus leben ebenfalls weitere Tiere: zwanzig Burenziegen. Die weiss-braunen Geissen mit Lampi-Ohren sind ideal für die steilen Berghänge, da sie sportlich unterwegs sind und diese so ideal bewirtschaften können. Darüber hinaus sei auch ihr Fleisch äusserst schmackhaft.

Hiäsigs
Carla & Rita Zumbühl
Unter Englerz 1
6388 Grafenort

Auf dem Bild: Carla und Peter Zumbühl








willkommen im
GHIRMI-HITTLI

Aus den drei Tierarten werden diverse Delikatessen: Wenn die Alpenschweine nach eineinhalb Jahres gross genug sind, gibt es daraus den Lardo, «S' weyssä Goud» oder die « Ouzäller Salami ». Fettarmer wird das Rind- und Ziegenfleisch verarbeitet: zu würzigem Trockenfleisch. Aus Rind, Ziege und Alpenschwein werden aber auch drei verschiedene Würste: Die Znüni-, die Z'Abig und die Extra-Wurst, so kann jede Fleischart seinen geschmacksstärksten Komponenten beitragen, je nach Wurst. Den beiden Familien Zumbühl ist es wichtig, das ganze Tier zu verwerten.

Nicht nur beim Fleisch wird nachhaltig mit Ressourcen umgegangen. Carla und Rita haben 2019 die Marke «Hiäsigs» auf die Beine gestellt und damit ins Schwarze getroffen. Gestartet hat es mit Ritas «Häiwschnaps», dazu kamen Carlas eingemachte Spezialitäten von Apfel-Caramel-Konfi über Alpenrosen-Sirup bis Kamillen-Hydrolat. Carla führt die allumfassende Verwertung der Zutaten aus: «Für die gewürzten Nüsse verwenden wir Eiweiss. Doch was macht man mit dem Eigelb? Ganz einfach: Glacé!» – Diese ist unter anderem im «Ghirmi-Hittli» nicht weit von ihrem Sömmerungsbetrieb direkt als erfrischende Wanderverpflegung erhältlich, zusammen mit vielen anderen Leckereien von «Hiäsigs». Aber nicht nur zu Berg bekommt man die Produkte, sondern auch im Hofladen im Engelbergertal, oder bei vielen regionalen Detailhändlern. Um die Logistik kümmert sich Carlas Schwägerin Rita. «Alle Produkte enthalten Zutaten aus dem Engelbergertal.» Von hier eben. Hiäsig.

«Einen Betrieb zu führen heisst, man arbeitet jeden Tag. Auch am Sonntag, dafür dann nur sechs Stunden. Unsere Ferien sind kleine, kurze Inseln im Alltag, wo Peter und ich uns Zeit füreinander als Paar nehmen.»

– Carla Zumbühl



SAUERRAHMGLACE
mit Rhabarberkompott und Honighippen

Frühling
Dessert

E | G | L

30 Min. aktiv
12 Std. total

1 Vanilleschote
1 dl Milch
1 Eigelb
150 g Zucker
250 g Sauerrahm

400 g Rhabarber
1 Vanilleschote
60 g Zucker
1 EL Wasser

50 g Butter
50 g Zucker
50 g Mehl
2 EL Honig
1 EL Milch
Salz
2 Zweige Minze

SAUERRAHMGLACE

Vanilleschoten längs aufschneiden. Mark herauskratzen und samt der Schote mit Milch, Eigelb und Zucker in eine Pfanne geben. Unter ständigem Rühren bis knapp vor den Siedepunkt auf 85 °C erhitzen, bis die Masse leicht bindet. Vanilleschote entfernen und Masse auf Zimmertemperatur auskühlen lassen.

Sauerrahm unterheben und die Masse in einer gefrierfesten Form mindestens 6 Stunden einfrieren, dabei alle 30 Minuten gut durchrühren, damit die Textur cremig bleibt.

RHABARBERKOMPOTT

Rhabarber in circa 2 cm grosse Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen und samt der Schote mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und kurz aufkochen. Schoten entfernen, Rhabarber hinzufügen und 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er weich, aber noch bissfest ist. Kompott anschliessend auskühlen lassen.

HONIGHIPPEN

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Butter, Zucker, Mehl, Honig, Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und sehr dünn ausstreichen.

Circa 10–12 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen – die Hippen werden beim Auskühlen knusprig und lassen sich anschliessend in mundgerechte Stücke brechen.

Sauerrahmglace mit einem Löffel Rhabarberkompott anrichten, mit Honighippen und frischer Minze garnieren.

Die Glace kann zu jeder Jahreszeit zubereitet und mit saisonalem Kompott serviert werden – im Frühling mit Rhabarber, im Sommer mit frischen Erdbeeren, im Herbst mit Zwetschgen und im Winter mit Birnen oder Äpfeln.



LÖWENZAHNHONIG-PARFAIT
mit Zitronenmelissen-Meringues

Frühling
Dessert

E | L

30 Min. aktiv
6,5 Std. total

10 Löwenzahnblüten
3 dl Rahm
3 Eigelb
100 g Zucker

Aus der Schatzkammer:
3 EL Löwenzahnhonig, Seite 187

3 Eiweiss
80 g Zucker
½ Bund Zitronenmelisse
Salz

PARFAIT

Gelbe Blüten vom Löwenzahn zupfen. Rahm steif schlagen und kalt stellen.

Eier trennen, Eiweiss für die Meringues kühl stellen. Eigelb mit Zucker cremig schlagen, bis die Masse hell und schaumig ist, anschliessend Löwenzahnhonig und -blüten unterrühren.

Den geschlagenen Rahm vorsichtig unter die Masse heben. Eine gefrierfeste Form mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. Das Parfait mindestens 6 Stunden einfrieren, dabei nach 2 Stunden einmal umrühren, damit die Textur cremig bleibt.

MERINGUES

Ofen auf 90–100 °C Umluft vorheizen. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen, Zucker währenddessen langsam einrieseln lassen, bis eine glänzende, feste Masse entsteht. Zitronenmelisse fein hacken und beimischen.

Mit einem Löffel oder Spritzbeutel kleine Tropfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Meringues circa 60–70 Minuten im Ofen trocknen lassen, bis sie aussen knusprig und innen leicht zart sind.

Mit dem Rezept für die Meringues lässt sich übrig gebliebenes Eiweiss wunderbar aufbrauchen. Luftdicht verschlossen halten die Meringues bis zu drei Wochen und sind ein leckerer Hingucker auf jedem Dessert oder zum Kaffee.

Paul Barmettler: Alp Bleiki

Schon fast sein ganzes Leben lang verbringt Paul Barmettler die Sommer auf der Alp Bleiki auf der Südseite unterhalb des Buochserhorns. Auf den kräuterreichen Wiesen rund um die Alp entsteht aus der Milch seiner eigenen Kühe charaktervoller Alpkäse: von mildem Halbhartkäse bis zu mehreren Jahren gereiften Alp Sbrinz. Gemeinsam mit seiner Frau Agnes und Sohn Reto bewahrt Paul eine Tradition, die nach Bergkräutern, Handwerk und echter Alpverbundenheit schmeckt.

Wenn nach dem Frühling das Gras auf dem Sonnenhang unterhalb des Buochserhorns grün und saftig spriesst, ist es so weit: Paul Barmettler zieht mit seinen dreissig Kühen von seinem Winterstandort in Oberdorf rauf auf die Alp Bleiki. Für ihn ist es das Natürlichste der Welt: «Ich war nur vier Sommer meines Lebens nicht hier oben. Entweder in der Lehre, auf anderen Alpbetrieben oder während der Rekrutenschule.» Paul wurde in den Betrieb reingeboren, zusammen mit neun Geschwistern. Seit 1989 führt er den Alpkäsereibetrieb im beliebten Wandergebiet.

Im Stall neben dem Wohnhaus geniessen auch 65 Säuli die Aussicht aufs Engelbergertal. Sie seien zwar neugierig, aber auch sehr klug, sagt Paul: «Wenn sie ein Loch im Hag finden, erkunden sie die Gegend, kommen aber später wieder auf gleichem Weg retour nach Hause.» Die Schweine kommen in den Genuss der Molke, gleichzeitig helfen sie mit, die Wiesen zu düngen. Das sind nämlich so einige: rund zwanzig Hektare rund um die Alp auf 1384 Metern über Meer.

Die Alpenkräuter, welche wild auf den Wiesen wachsen, geben dem Käse ihr besonderes Aroma: «Der wilde Thymian ist hier besonders, beim Mähen geniessen wir Menschen schon seinen Duft und getrocknet dann auch die Kühe.» Paul erklärt, dass man das zwar nicht auf Anhieb aus der Milch schmecke, aber wenn der Käse über mehrere Monate oder sogar zwei, drei Jahre im Käsekeller reife, entwickle der Käse seinen einzigartigen Alpengeschmack.

Alpkäserei Bleiki
Agnes & Paul Barmettler
Alp Bleiki
6383 Niederrickenbach









Die Kühe werden jeden Tag zweimal gemolken. Paul käsert mit der Milch dann alle zwei Tage. Früher war das häufiger, da er noch die Milch von anderen Höfen verwendete: «Nur mit der eigenen Milch zu arbeiten, hat den Vorteil, dass man ihre Qualität genau kennt.» So weiss er auch genau, wie sein Käse wird. Die «Chessi» werden mit Holz aus dem eigenen Wald eingeheizt. Für Paul ist das selbstverständlich. «Das Holz gibt mehrmals warm: Beim Fällen, beim Transport, beim Spalten und dann nochmals beim Einfeuern zum Käsern,» schmunzelt der Alpkäser.

Die Bleiki produziert vor allem Halbhartkäse, den «Bleiki Alpkäse», den «Bouchserhorn-Käse» und den «Echten Nidwaldner Bratkäse». Dieser ist auch der persönliche Favorit, mit Brot oder «Gschwellti». Ohne Würzung versteht sich, denn ein guter Käse braucht keine Würze. Auch Extrahartkäse wird hergestellt: Den Alp Sbrinz, welcher zwei bis drei Jahre reift und so sein volles Aroma erreicht. Darüber hinaus gibt es von der Bleiki die Alp-Butter. Sie ist, wie die anderen Produkte von der Bleiki, unpasteurisiert und kann so ihr volles Alpenaroma zeigen.

Gleich beim Hof gibt es einen Kühlschrank, der all diese Produkte anbietet. Die Produkte sollen aber nicht nur auf der Alp für Wanderfreudige zugänglich sein, sondern auch im Tal soll man in den Genuss kommen. Dabei wird Paul von seiner Frau Agnes unterstützt. Sie selbst wuchs auch auf einem Landwirtschaftsbetrieb auf. Zwar wollte sie selbst eher nicht in die Landwirtschaft, doch offenbar haben Paul oder sein Käse sie überzeugt. Die Verpackung und der Vertrieb, um den sich Agnes kümmert, sind eine Vollzeitstelle, wie Paul erklärt: «Sie schaut, dass unser Käse an die Leute kommt und ist eine grosse Hilfe». Eine weitere Hilfe, die Paul hat, ist sein Sohn Reto. Bereits jetzt arbeitet er im Betrieb mit und wird diesen in den nächsten Jahren übernehmen. «Nach 37 Sommern auf der Alp fällt mir das nicht allzu schwer,» sagt Paul, er werde aber trotzdem noch weiterarbeiten: «Ich gebe nur das Zepter ab und bleibe da, wo die Kühe sind.»

«Mein Favorit ist der Bratkäse mit Brot oder Gschwellti. Ein guter Käse braucht keine Würze.»

– Paul Barmettler



Sommer

Bunter Tomatensalat mit sauren Zwiebeln, Basilikumöl und Altbrot-Croûtons 57
Marinierte Zucchetti mit Thymian, Alp Sbrinz und Sonnenblumenkernen..... 59
Roh marinierte Balchenfilets mit Fenchel-Apfel-Salat und Kräutern 61
Kalter Braten vom Kalb mit Felchensauce, Bärlauchkapern und Datteltomaten 63
Gerösteter Blumenkohl mit Kräutersalsa und gerösteten Kernen 71
Auberginenschnitzel mit Tomatensauce, Basilikum und Alp Sbrinz 73
Brokkoli im Bierteig mit Kräutermayo und Hanfsamen 75
Gebratene Felchenfilets mit Ofentomaten, Polenta und Kräutern.....77
Hacktätschli mit Kartoffelstock, Heidelbeerkonfi und Gurkensalat 79
Erdbeer-Gratin mit Vanilleglace und frischer Minze 87
Heidelbeer-Tatsch mit Vanillesauce..... 89

Linus & Elias Würsch: Demeter- hof Sagensitz *64*
Nils Hofer: Seefischerei & Fischzucht *80*
Luzia Lussi: Bio-Hof Wydacher *90*



BUNTER TOMATENSALAT
mit sauren Zwiebeln, Basilikumöl und Altbrot-Croûtons

Sommer
Vorspeise

Vegan
G | M

30 Min. aktiv
30 Min. total

4	*Scheiben altes Brot*
2 EL	*Rapsöl*
1	*Knoblauchzehe*
1 Zweig	*Rosmarin*
	Salz

6	*Bunte Tomaten*
2 EL	*Apfelessig*
4 EL	*Rapsöl*
1 Bund	*Basilikum*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
3 EL saure rote Zwiebeln, Seite 196
2 EL Basilikumöl, Seite 189

CROÛTONS

Brot in gleichmässige Würfel schneiden. Rapsöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Brotwürfel knusprig braten. Brotwürfel leicht salzen, Knoblauch darüberpressen, Rosmarinzweig beigeben und kurz mitbraten. Anschliessend auf Küchenpapier abfetten lassen.

Tipp: Luftdicht verschlossen halten sich die Croûtons mehrere Tage und eignen sich ideal als Suppeneinlage oder Salattopping.

TOMATENSALAT

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in ungleichmässige Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Apfelessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer marinieren. Basilikum fein schneiden und darübergeben.

Tomatensalat in einer Servierschüssel anrichten und sauer eingelegte rote Zwiebeln sowie die Croûtons darüber verteilen. Abschliessend mit etwas Basilikumöl beträufeln und mit einigen Basilikumblättern garnieren.





MARINIERTE ZUCCHETTI
mit Thymian, Alp Sbrinz und Sonnenblumenkernen

Sommer
Vorspeise

Vegetarisch
L

25 Min. aktiv
40 Min. total

2	*Zucchetti*
2 EL	*Apfelessig*
3 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
4 EL	*Sonnenblumenkerne*
40 g	*Alp Sbrinz*
1 Zweig	*Thymian*
	Salz und Pfeffer

ZUCCHETTI

Die Zucchetti in feine Scheiben hobeln und leicht salzen. Circa 10 Minuten ziehen lassen, dann vorsichtig ausdrücken.

Apfelessig, Rapsöl, Honig und Pfeffer zu einer glatten Marinade anrühren, Thymian zupfen und beigeben. Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne trocken rösten, bis sie duften.

Zucchetti auf dem vorgeheizten Grill oder in der Bratpfanne von beiden Seiten kurz anbraten und auskühlen lassen. Die Scheiben anschliessend in der Marinade wenden und circa 10 Minuten ziehen lassen.

Zucchetti auf dem Teller anrichten, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, Alp Sbrinz mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln und darüber verteilen.

Wer keine Zucchetti zur Hand hat oder sie nicht mag, kann das Gericht auch mit Auberginen zubereiten.



ROH MARINIERTE BALCHENFILETS
mit Fenchel-Apfel-Salat und Kräutern

Sommer
Vorspeise

Fisch
F | O

15 Min. aktiv
45 Min. total

1	*Fenchel*
1	*Apfel*
1 EL	*Apfelessig*
1 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
	Salz

FENCHEL-APFEL-SALAT

Fenchel und Apfel waschen und mit dem Hobel sehr fein schneiden, dabei das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen.

Apfelessig, Rapsöl, Honig und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Apfel und Fenchel darin marinieren und kurz ziehen lassen, sodass der Fenchel leicht weich wird, aber noch Biss behält. Den Salat locker auf einem Teller verteilen.

4	*frische Balchenfilets, à 150 g*
2 EL	*Verjus*
1 EL	*Apfelessig*
2 EL	*Rapsöl*
1 Bund	*Kräuter (z. B. Schnittlauch, Kerbel, Dill)*
	Salz und Pfeffer

BALCHEN

Filets in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Verjus und Apfelessig in einer Schüssel mischen und Balchen circa 5–8 Minuten darin marinieren lassen. Der Fisch soll sich leicht verfärben, im Kern aber noch roh und saftig bleiben.

Balchenstücke auf den Fenchel-Apfel-Salat legen, vorsichtig mit Rapsöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern und Fenchelgrün garnieren.



KALTER BRATEN VOM KALB

mit Felchensauce, Bärlauchkapern und Datteltomaten

Sommer
Vorspeise

Fleisch/Fisch
E | F | L | M

30 Min. aktiv
2,5 Std. total

Ein feines, sommerlich-leichtes Fleischgericht, das sich gut vorbereiten lässt. Der Clou ist die Felchensauce, die dem Kalbsbraten eine besonders alpine Note gibt. Unsere Variante des Italo-Klassikers Vitello Tonnato.

- *1 kg Kalbsfischli (falsches Filet)*
- *2 EL Rapsöl*
- *Paprikapulver*
- *Salz und Pfeffer*

KALBSBRATEN

Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kalbfleisch trocken tupfen, grosszügig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschliessend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen für circa 45 Minuten oder bis eine Kerntemperatur von 55 °C erreicht ist fertig garen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

- *3 gegarte/geräucherte Felchenfilets, à 30 g*
- *2 EL Crème fraîche*
- *3 EL Mayonnaise*
- *1 TL Apfelessig*
- *10 Datteltomaten*
- *Salz und Pfeffer*

Aus der Schatzkammer:
2 EL Bärlauchkapern, Seite 189
1 EL eingelegte Senfsaat, Seite 193

FELCHENSAUCE

Crème fraîche und Mayonnaise verrühren. Felchen fein zerpflücken, unterheben und die Sauce anschliessend mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsbraten dünn aufschneiden und locker auf den Teller legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Felchensauce darauf verteilen und die Teller mit halbierten Datteltomaten, Bärlauchkapern und eingelegter Senfsaat garnieren.

Linus & Elias Würsch: Demeter-hof Sagensitz

Auf dem vielfältigen Demeterhof Sagensitz in Büren führen die Brüder Linus und Elias Würsch den Familienbetrieb in die nächste Generation. Während sich Elias um die Tiere kümmert, widmet sich Linus dem Gemüseanbau. Besonders begehrt sind ihre farbenfrohen Tomaten, welche im Rhythmus der Natur wachsen und auch danach schmecken.

Kurz nach Oberdorf, ennet der Engelberger Aa, idyllisch und ruhig liegt der Hof Sagensitz unterhalb des Waldrandes, wo im Frühling die Füchse ihre jungen werfen. Der Sagensitz ist ein Bauernhof wie aus dem Bilderbuch. Denn hier wird nicht nur Gemüse angebaut oder Vieh gehalten, sondern alles, was man sich unter dem Begriff «Bauernhof» vorstellen kann: Kühe, Geissen, Hühner, Bienen, Säuli, sogar ein Pfauenpaar stolziert über den Hof. Aber auch die kultivierte Flora scheint hier unzählbar vielseitig: Von Wurzelgemüse bis Salat, Kräuter, Peperoni, Spargeln, Süsskartoffeln, Rhabarber und über hundert Hochstämmer mit Äpfeln, Zwetschgen, Birnen und Chriesi gehören zum Hof.

Der Sagensitz war aber nicht immer so vielfältig. Denn bis in die 1990-er Jahre wurde hier von Andreas und Käthi Würsch intensive Landwirtschaft betreiben. Höher, schneller, mehr, bis es Andreas gereicht hat und er begonnen hat, den Hof nach den Grundsätzen von Demeter zu führen. Seit 2022 führen nun ihre Söhne Linus und Elias den Betrieb, unterstützt von ihren Partnerinnen und Mitarbeitenden und begleitet von ihren Eltern. Dabei sind die Fachgebiete klar aufgeteilt: Elias kümmert sich um die Tiere und Linus um die Pflanzen.

Ab Januar bis Juni hat Elias sehr viel im Stall zu tun, denn dann bekommen die rund sechzig Milchgeissen ihren Nachwuchs. Zu Beginn bekommen sie noch etwas Muttermilch, anschliessend von den sieben Milchkühen. Denn Elias macht auch selbst Käse: Halbharten und Ziegenweichkäse. «Wenn der Sommer anfängt, dürfen die Gitzi auf die Alp ennet dem Furka,» erklärt Elias. «Die vielversprechendsten Jungziegen behalten wir auf dem Hof, dort dürfen sie schon mal die zwei Geissböcke kennenlernen.»

Hof Sagensitz
Sagensitz 1
6382 Büren

Die Tiere geben nebst der Milch und dem Fleisch auch einen idealen Dünger für den zwei Hektar grossen Gemüseanbau. Bereits im Februar startet dort die Bewirtschaftung, welche nicht nur von Dünger unterstützt funktioniert, sondern auch von anthroposophischen Herangehensweisen und Homöopathie. In der Hausapotheke für den Garten fällt auf: Calendula, die Ringelblume. Linus erklärt: «Das nutzen wir vermutlich am meisten. In Wasser aufgelöst und gegossen hilft es den Setzlingen als Stärkung in der Wurzelbildung.» Viele Jungpflanzen zieht der Hof von Samen auf, darum kümmert sich Sarah, Elias' Partnerin.

Dort wo diese gezogen werden, ist auch der einzige Ort, in dem geheizt wird. Im Vergleich dazu, werden in vielen konventionellen Betrieben ab anfangs Jahr auf konstante fünfzehn Grad geheizt. «Häufig fragen uns die Gemüse-Abo-Kunden, warum wir erst ab Mitte Juli Tomaten anbieten, dort erklären wir dann gerne unsere Arbeitsweise und stossen auf viel Verständnis». erklärt Linus.

Das rote Fruchtgemüse wächst in einem der beiden Tunnels. «Sie lieben es warm, im Gegensatz dazu kommen wir bei der Arbeit im Tunnel recht ins Schwitzen.» merkt Linus an. Denn die Tomatenpflanzen sollen erst bearbeiten werden, wenn ihr Tau von der Nacht verdunstet ist. Rund 180 Cherry-Tomaten-Pflanzen und 350 Fleischtomaten wachsen auf dem Hof. Besonders beliebt sind sie aufgrund ihrer bunten Farben: gelb, grün und grün-rot wachsen die Sorten mit den Namen Green-, Blush-, oder Pink-Tiger. Unterstützt werden die Tomaten vom Basilikum. Auch hier wird, wie auf dem ganzen Hof, ein Kreislauf geschlossen, Symbiosen und Duos gezielt eingesetzt, welche sich beinahe so gut unterstützen, wie die Brüder untereinander.

«Was sich auf dem Teller gut versteht, kennt sich bereits vom Feld, denn Basilikum unterstützt das Gedeihen der Tomaten.»

– Elias Würsch



GERÖSTETER BLUMENKOHL
mit Kräutersalsa und gerösteten Kernen

Ein einfaches, aromatisches Sommergericht, das natürlicherweise vegan und vollständig allergenfrei daherkommt.

Sommer
Hauptgang

Vegan
Allergenfrei

30 Min. aktiv
1 Std. total

BLUMENKOHL

- *4 kleine Blumenkohle*
- *8 EL Rapsöl*
- *Paprikapulver*
- *Knoblauchpulver*
- *gemahlene Koriandersamen*
- *Salz und Pfeffer*

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen, von Blättern befreien und auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Rapsöl und den Gewürzen einreiben.

Blumenkohl im Ofen circa 25 Minuten goldbraun rösten. Mit einem Messer kann man prüfen, ob der Blumenkohl gar ist. Er sollte beim Einstechen kaum Widerstand leisten.

KRÄUTERSALSA

- *2 rote Zwiebeln*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Chili*
- *1 Bund Peterli*
- *1 Bund Schnittlauch*
- *½ Bund Dill*
- *½ Bund Kerbel*
- *2 dl Rapsöl*
- *6 EL Apfelessig*
- *6 EL gemischte Kerne (z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne)*
- *Salz und Pfeffer*

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit Rapsöl und Apfelessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Die Kerne in einer Pfanne trocken rösten, bis sie sich leicht verfärbt haben.

Blumenkohl auf Tellern anrichten, mit Kräutersalsa beträufeln und mit gerösteten Kernen bestreuen.



AUBERGINENSCHNITZEL
mit Tomatensauce, Basilikum und Alp Sbrinz

Sommer
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | L

1 Std. aktiv
1 Std. total

1	*Zwiebel*
2	*Knoblauchzehen*
2 EL	*Rapsöl*
500 g	*Tomaten*
1 TL	*Zucker*
½ Bund	*Basilikum*
	Salz und Pfeffer

TOMATENSAUCE

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer weiten Pfanne im Rapsöl glasig dünsten.

Tomaten waschen, in Stücke schneiden, in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und für mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Basilikum grob zerzupfen und unterrühren. Einige Blätter zur Seite legen und später zum Garnieren verwenden.

2	*Auberginen*
100 g	*Mehl*
2	*Eier*
150 g	*Paniermehl*
100 g	*Alp Sbrinz*
5 EL	*Rapsöl*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
3 EL Kräuterpesto, Seite 189

AUBERGINEN

Auberginen waschen und längs in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Beidseitig salzen und 15 Minuten ziehen lassen, anschliessend mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Drei tiefe Teller bereitstellen: Mehl in den ersten geben, Eier im zweiten verquirlen und Paniermehl mit zwei Dritteln des geriebenen Alp Sbrinz im dritten vermischen. Auberginen zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Alp-Sbrinz-Paniermehl-Mischung wenden.

Reichlich Rapsöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Panierte Auberginen beidseitig goldbraun braten und anschliessend auf Küchenpapier abfetten lassen.

Auberginenschnitzel auf Tellern anrichten, mit etwas Tomatensauce überziehen, mit Alp Sbrinz bestreuen und mit Kräuterpesto und frischem Basilikum garnieren.

Falls die Auberginen im eigenen Garten noch etwas mehr Sonne brauchen: Das Rezept kann wunderbar auch mit Zucchetti gekocht werden.



BROKKOLI IM BIERTEIG
mit Kräutermayo und Hanfsamen

Sommer
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | M

1 Std. aktiv
1 Std. total

Mit diesem Bierteigrezept lassen sich auch leckere Fischknusperli zubereiten oder Pilzknusperli für die herbstliche Variante.

KRÄUTERMAYO

3	*Eigelb*
½ Bund	*Kräuter (z. B. Peterli, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)*
6 TL	*Apfelessig*
2,5 dl	*Rapsöl*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
3 TL Senf, Seite 193

3 Eier trennen, Eiweiss beiseitestellen. Kräuter fein hacken und mit dem Eigelb, Senf und Apfelessig verrühren. Rapsöl in feinem Strahl unter ständigem Mixen mit dem Stabmixer einarbeiten, bis eine dicke Mayonnaise entsteht. Abschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BROKKOLI

3	*Eiweiss*
3 dl	*Bier*
360 g	*Mehl*
2	*Brokkoli*
2 l	*Frittieröl*
2 EL	*Hanfsamen*
½ Bund	*Kräuter (z. B. Peterli, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)*
	Salz und Pfeffer

Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Bier und Mehl und zu einem zähflüssigen Teig verrühren und mit Pfeffer würzen, anschliessend das geschlagene Eiweiss vorsichtig unterheben.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Brokkoli anschliessend abgiessen und gut abtrocknen.

Frittieröl in einer weiten Pfanne erhitzen, bis es circa 170 °C erreicht hat. Mit einem Holzspiesschen kann man die Temperatur des Öls testen: Wenn es Bläschen wirft, ist das Öl heiss genug. Den Brokkoli mit etwas Mehl bestäuben und im Bierteig wenden. Portionenweise im heissen Öl goldbraun frittieren, auf einem Küchenpapier abfetten lassen und direkt mit etwas Salz würzen.

Den heissen Brokkoli auf die Teller verteilen, Mayo darübergeben, mit Hanfsamen bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren.



GEBRATENE FELCHENFILETS
mit Ofentomaten, Polenta und Kräutern

Sommer
Hauptgang

Fisch
F | G | L | O

35 Min. aktiv
1 Std. total

POLENTA

1 l	*Bouillon*
1 Zweig	*Thymian*
1 Zweig	*Rosmarin*
1 Zweig	*Oregano*
200 g	*Polenta*
1 EL	*Butter*
50 g	*Alp Sbrinz*
	Salz und Pfeffer

Bouillon in eine grosse Pfanne geben, Kräuter fein hacken, zur Bouillon geben und aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und Polenta unter gelegentlichem Rühren circa 30–45 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Zum Schluss Butterflocken und geriebenen Alp Sbrinz einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

OFENTOMATEN

300 g	*Cherrytomaten*
2	*Knoblauchzehen*
2 EL	*Rapsöl*
1 Zweig	*Thymian*
1 Zweig	*Oregano*
	Salz und Pfeffer

Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Cherrytomaten mit Kräuterzweigen in eine ofenfeste Form geben und mit Rapsöl beträufeln. Knoblauch darüberpressen, mit Salz und Pfeffer würzen und circa 15–20 Minuten im Ofen schmoren lassen.

FELCHEN

16	*Felchenfilets, à 30 g*
2 EL	*Mehl*
1 EL	*Rapsöl*
1 dl	*Weisswein*
2 Zweige	*Kräuter (z. B. Dill, w, Peterli)*
100 g	*Butter*
	Salz und Pfeffer

Filets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Bratpfanne etwas Butter und Rapsöl erhitzen, Felchen mit der Haut nach unten hineinlegen und circa 2–3 Minuten knusprig braten. Filets wenden und ganz kurz ziehen lassen, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.

Kräuter hacken, Butter in Würfel schneiden und beides beiseitestellen. Weisswein in die Fisch-Pfanne giessen und auf die Hälfte einreduzieren. Pfanne vom Herd nehmen, kalte Butter nach und nach einrühren, bis die Sauce bindet. Die gehackten Kräuter beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



HACKTÄTSCHLI
mit Kartoffelstock, Heidelbeerkonfi und Gurkensalat

Sommer
Hauptgang

Fleisch
E | G | L

1 Std. aktiv
1 Std. 15 Min. total

GURKENSALAT

- *1 Gurke*
- *4 EL Apfelessig*
- *4 EL Rapsöl*
- *1 TL Zucker*
- *½ Bund Dill*
- *Salz und Pfeffer*

Gurke in feine Scheiben schneiden und in ein Sieb geben. Salzen, circa 10–15 Minuten ziehen lassen und anschliessend gut ausdrücken.

Dill fein hacken und mit Apfelessig, Rapsöl und Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit Pfeffer abschmecken, Gurken dazugeben und bis zum Servieren kalt stellen.

HACKTÄTSCHLI

- *2 EL Paniermehl*
- *2 EL Milch*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *½ Bund Peterli*
- *600 g Hackfleisch*
- *1 Ei*
- *1 EL Butter*
- *1 EL Rapsöl*
- *Salz und Pfeffer*

Aus der Schatzkammer:
1 TL Senf, Seite 193
4 EL Heidelbeerkonfi, Seite 187

Paniermehl mit Milch vermischen und kurz quellen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Peterli fein hacken und in eine grosse Schüssel geben. Hackfleisch beigeben und mit Ei, Senf, Salz und Pfeffer gut vermengen. Anschliessend das eingeweichte Paniermehl unterarbeiten.

Mit feuchten Händen acht gleichmässige Tätschli formen. Rapsöl und Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Hacktätschli bei mittlerer Hitze circa 8–10 Minuten pro Seite goldbraun braten und mit Heidelbeerkonfi servieren.

KARTOFFELSTOCK

- *1 kg mehligkochende Kartoffeln*
- *2,5 dl Milch*
- *120 g Butter*
- *Muskatnuss*
- *Salz und Pfeffer*

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Wasser abgiessen und Kartoffeln kurz ausdampfen lassen.

Milch und Butter in einer separaten Pfanne erwärmen. Kartoffeln zerstampfen und heisse Milch-Butter-Mischung unterrühren, bis ein cremiger Stock entsteht. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nils Hofer: Seefischerei & Fischzucht

Noch vor Tagesanbruch fährt Nils Hofer mit seiner «Najade» hinaus auf den Vierwaldstättersee. Während Neil Young aus dem Radio singt, zieht der Berufsfischer vor Kehrsiten seine Netze ein – Felchen, Egli und manchmal die grosse Leidenschaft seines Lebens: die Forelle. Für Hofer ist sie die «Königin des Sees», majestätisch und voller Charakter. Seit Generationen lebt seine Familie von der Fischerei in Meggen, und noch heute gibt er dem See etwas zurück, indem er Jungfische aufzieht und auswildert. Zwischen Fischerboot, Fischzucht und Marktstand in Luzern erzählt Hofer von einem Leben, das eng mit dem Wasser, den Jahreszeiten und den Menschen verbunden ist.

Noch bevor der Tag anbricht, steigt Nils Hofer in sein Fischerboot. Najade heisst dieses, so wie die Nymphen der griechischen Mythologie, welche über die Gewässer wachen. Die Luft ist noch kalt, der Fahrtwind erfrischt. Er tuckert raus über den leicht gekräuselten See, bis zum Seebecken vor Kehrsiten. Als der Motor abstellt, hört man Neil Young mit seiner zittrigen Stimme «Keep on rocking in a free World» aus dem Radio singen. Hofer holt die ersten Netze ein: Felchen und Egli, ab und zu ein Beifang.

Der schönste Beifang seien Forellen. Diese fischt Hofer immer wieder auch gezielt. «Forellen sind einfach die schönsten Fische, sie haben etwas sehr Majestätisches und wir nennen sie nicht ohne Grund die Königin des Sees.» Seinen Fang des Lebens, wie der Berufsfischer ihn selbst nennt, hatte er 1983. Er zeigt ein Bild auf seinem Handy, welches ihn selbst abbildet mit drei Forellen, wobei ihm die grösste vom Boden bis über die Hüfte reicht. «Wir legen Seeforellennetze immer wieder aus, aber an diesen Fang mit 21 Jahren werden wir wohl nicht wieder herankommen.»

Zurück im Fischerhäuschen im Fischerdorf sind auch die Schwalben erwacht, die kreischend in und aus ihren Nestern fliegen. «Sie machen zwar eine Sauerei, aber irgendwo müssen auch sie Nisten, es gibt zu wenig Orte.» Hier im Fischerhäuschen, zieht Hofer auch Fische. In grossen Fässern schwimmen

Seefischerei & Fischzucht
Nils A. Hofer
Benzeholzstrasse 20
6045 Meggen


m&m's
RACING
BESTO
LIFESAVER SINCE 1920
165





die Winzlinge entgegen der Wasserzufuhr. Während der Schonzeit fischt Hofer die Trächtigen, streift den Laich ab, befruchtet diesen und lässt sie wieder in den See, wenn diese geschlüpft sind. So gibt er dem See etwas zurück.

Hofers erster Berufswunsch war Pirat. Nach der Sekundarschule lernte er direkt Berufsfischer, machte ein Welschlandjahr am Neuenburgersee. Andere Seen, gleiche Fische. So besuchte Hofer noch für einige Monate eine Lachszucht in Laholm in Südschweden, bevor er im Betrieb seines Vaters in Meggen einstieg. Schon seit über fünfhundert Jahren besteht dieser.

Etwas weiter oberhalb des Sees wird der Fang im gepflegten braunen Haus weiterverarbeitet. Rund um das schöne, dunkelbraune Haus befinden sich weitere Pools, dort züchtet Hofer See-, Regenbogen- und Lachsforellen. Letztere seien eigentlich nur Regenbogenforellen, die viel Karotin als Futter bekämen, damit dessen Fleisch rötlich werde. Auch eine Handvoll Störe schwimmt in einem Becken mit, diese seien aber Haustiere, so wie die Katze Ayla. Die Vierbeinerin bekommt aber kein Frischfisch, wie man sich denkt, sondern nur Dosenfutter. Sauberkeitshalber.

Nils Hofer ist gerne auf dem See. Noch lieber gefällt ihm aber die Arbeit auf dem Markt. Drei Mal pro Woche in der Stadt Luzern unter der Egg auf dem Markt und am Wochenmarkt im Horw wird der Tagesfang der Kundschaft angeboten. Hofer sei immer auf dem Markt: «Ab und zu nehme ich den Laptop mit und arbeite in der Braui an meiner Buchhaltung. Aber auffindbar bin ich immer, das schätzt auch die Kundschaft.»

«Laut meiner Frau, soll jeder, der ein Kochbuch besitzt und lesen kann, im Stande sein, zu Kochen.»

– Nils Hofer





ERDBEER-GRATIN
mit Vanilleglace und frischer Minze

Sommer
Dessert

E | L | O

30 Min. aktiv
6,5 Std. total

VANILLEGLACE

2	*Vanilleschoten*
2	*Eigelb*
120 g	*Zucker*
2,5 dl	*Milch*
2,5 dl	*Rahm*
	Salz

Vanilleschoten längs aufschneiden. Mark herauskratzen und samt den Schoten mit Milch, Eigelb und Zucker in eine Pfanne geben. Unter ständigem Rühren bis knapp vor den Siedepunkt auf 85 °C erhitzen, bis die Masse leicht bindet. Vanilleschoten entfernen, Masse abdecken und auskühlen lassen.

Rahm halb steif schlagen und unter die ausgekühlte Vanillemasse heben. Masse anschliessend für mindestens 6 Stunden in den Tiefkühler stellen und alle 30 Minuten mit einem Schwingbesen durchrühren. Die Gefrierdauer kann je nach Kühler variieren.

ERDBEER-GRATIN

400 g	*frische Erdbeeren*
2	*Eigelb*
2 EL	*Zucker*
1 TL	*Vanillezucker*
2 EL	*Schaumwein*
2 Zweige	*Minze*

Beeren waschen, gut abtropfen lassen, vierteln und in eine ofenfeste Gratinform verteilen. Ofen auf 220–240 °C Oberhitze vorheizen.

Wasser in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Schaumwein in eine Metallschüssel geben und über dem heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen oder Handmixer zu einer hellen, luftigen Creme schlagen und anschliessend warm über die Beeren giessen.

Gratin für circa 3–5 Minuten überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und mit einer Kugel Vanilleglace und frischer Minze servieren.

Der Gratin lässt sich wunderbar mit Brombeeren, Heidelbeeren oder sogar Aprikosen und Pfirsichen variieren. Wichtig ist, dass die Beeren und Früchte frisch und nicht aus dem Tiefkühler sind.



25 g *Butter*
100 g *Mehl*
1,5 dl *Milch*
2 *Eier*
125 g *Heidelbeeren*
Puderzucker

5 dl *Milch*
1 EL *Maisstärke*
1 *Vanilleschote*
2 EL *Zucker*
1 *Ei*

Sommer
Dessert

E | G | L

45 Min. aktiv
45 Min. total

HEIDELBEER-TATSCH

Butter schmelzen und in einer Schüssel mit Mehl, Milch, Eiern und einer Prise Salz gut verrühren.

In einer Bratpfanne etwas Butter erhitzen und Teig circa 2 Zentimeter hoch einfüllen. Heidelbeeren darauf verteilen und beidseitig circa 5 Minuten goldgelb braten.

Mit einer Bratschaufel in mundgerechte Stücke teilen, mit Puderzucker bestreuen und mit warmer Vanillesauce servieren.

VANILLESAUCE

Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen und samt der Schote mit Milch, Zucker, Ei und Maisstärke in eine Pfanne geben. Mit dem Schwingbesen unter ständigem Rühren bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Sobald die Sauce dicklich wird, Pfanne vom Herd nehmen und kurz weiterrühren. Anschliessend durch ein Sieb in eine Schüssel giessen und direkt mit Haushaltfolie bedecken, damit keine Milchhaut entsteht.

Ein echter Bündner Klassiker: Der Tatsch ist die unkomplizierte Variante des Kaiserschmarrens. Am besten schmeckt er mit selbst gesammelten, wilden Heidelbeeren.

HEIDELBEER-TATSCH
mit Vanillesauce

Luzia Lussi: Bio-Hof Wydacher

Süss-herb duftende Erdbeeren, summende Blühstreifen und Gemüsefelder voller Leben: Auf dem Bio-Hof Wydacher im Engelbergertal wächst die Vielfalt beinahe das ganze Jahr über. Mit viel Herzblut, Erfahrung und einem Gespür für die Natur sorgt die Familie Lussi dafür, dass aus fruchtbaren Böden aromatische Ernten werden und aus Erdbeeren die wohl süssesten Sommermomente.

Eingangs Engelbergertal, unten in der Fläche zwischen Stanser- und Buochserhorn gebettet, liegt der Bio-Hof Wydacher. Schon seit drei Generationen landwirtschaftet hier die Familie Lussi. Dora und Walter, die Eltern der fünf Geschwister, führen den Betrieb. Luzia und Ruedi sind die vier familieninternen Hände, die am meisten mithelfen. Während Ruedi sich um die rund zwanzig Milchkühe kümmert, steht Luzia grösstenteils im Gemüsebeet.

Luzia, die eigentlich Bauingenieurin ist, vermisste die Arbeit an der frischen Luft: «Mir fehlte die jahreszyklische Arbeit: die langen, ertragreichen Sommertage und die ruhigeren, kurzen Wintertage.» Seit rund vier Jahren, steht sie nun wieder zwischen Fenchel und Broccoli, kümmert sich um die Koordination von Erntehelfenden und macht die Planung des Ackerbaus. Dort steht nämlich während der Saison kein Streifen Erde unbepflanzt. Kaum sind die Kohlräbli geerntet, folgt Salat auf die gleiche Fläche. Die Kulturen wechseln ab: «Nie Kohl auf Kohl» sagt Luzia. Dies mache man, um die Kohlhernie fernzuhalten, eine sporenartige Krankheit. Umso mehr freuen sich die unzähligen Bodenlebewesen über die Vielfalt der Kulturen.

Im Tunnel neben dem Kuhstall finden sich die wärmeliebenden Tomaten und Gurken, ganz hinten rufen die violette Malvenblüten nach der Aufmerksamkeit der Bestäuber. Die Nützlinge sind nicht nur im Tunnel willkommen, sondern sollen auch auf dem Gemüseacker glücklich werden: Zwischen den Gemüsesorten finden sich nämlich auch Blühstreifen, ausschliesslich für die Bestäuber.

Bio-Hof Wydacher
Wydacher 1
6370 Oberdorf NW







Nicht nur die Gemüsesorten wechseln pro Feldabschnitt, sondern auch die Feldabschnitte pro Jahr. Dieses Jahr werden die Erdbeeren auf dem letztjährigen Gemüseabschnitt gepflanzt. Die zehn Doppelreihen der süssen Sommerbeere stehen während der Erntezeit im Schärmen: «Durch den Tunnel ist die Ernte an erstklassigen Erdbeeren viel ertragreicher, da sie nicht ständig dem Regen ausgesetzt sind.» An den jeweiligen Enden des Erdbeerbeetes wachsen Reihen von Zwiebeln. Luzia erklärt die Kombination: «Never change a winning team: Die Zwiebeln geben Stoffe ab, welche Pilzkrankheiten hemmen können, wir haben sehr gute Erfahrungen mit dieser Mischkultur gemacht.» Auch an die Ernte muss bei der Bepflanzung gedacht werden. Um eine möglichst lange Erntezeit zu erreichen, pflanzen sie frühe, mittlere und spätere Erdbeeren. «Die Gastronomie nimmt uns einen Teil ab, aber die meisten verkaufen wir in unserem Hofladen.»

Nicht nur Erdbeeren und deren Konfi werden dort verkauft, sondern auch die vielseitige Ernte an Gemüse aus dem eigenen Garten: vom Blumenkohl, über verschiedene Bohnen, Kartoffeln, Rhabarber, Kürbis, Wurzelgemüse, Kräuter, aber auch die Eier und Eingemachtes wie Sirup und Konfitüren. Das Angebot wird von der Kundschaft gemacht. «Während dem Jahr schreibe ich Notizen, was gut lief, oder wonach die Kundschaft fragt.» So käme es, dass Kundinnen und Kunden schon kurz nach der Saison fragen, ob die Knackerbsen denn im nächsten Jahr wieder erhältlich sind oder wann der Broccoli gegen Ende seiner Erntezeit in weniger Einkaufskörbe wandert. «Bei der Jahresplanung und den Saatgutbestellungen kommen dann diese Notizen wieder hervor.» Erklärt Luzia über die Arbeiten der Jahreszeit mit den kürzeren Tagen. Auf dem Wydacher denkt man schon an die nächste Saison, während die momentane noch im vollen Gange ist. Eines ist jedoch sicher: Die Erdbeeren gibt es auch im nächsten Sommer.

Never change a winning team: Zwiebeln hemmen Pilzkrankheiten bei den Erdbeeren, deshalb teilen sich diese beiden unterschiedlichen Sorten ein Feld.»

– Luzia Lussi







Herbst

Lauwarmes Kräuterseitling-Carpaccio mit Rucola und Alp Sbrinz 99
Rüeblisalat mit Buchweizen, Senf-Vinaigrette und Gartenkresse 101
Lauwarmer Mangoldsalat mit Haselnüssen..... 103
Randentatar mit Sauerrahm, Baumnüssen, Meerrettich und Sauerteigchips 105
Gebackene Randen im Salzteig mit Brombeer-Vinaigrette und Geissfrischkäse 113
Quarkgnocchi mit Birnen, Jersey-Blue-Käse und gerösteten Baumnüssen 115
Gebratene Eglifilets mit Rotweinrisotto, sautierten Pilzen und Thymian 117
Gebratenes Schinkli mit Honig-Senf-Marinade, Wirz und Kartoffeln 119
Lammracks mit Kürbiskernkruste, Ratatouille und Kräuterpesto 121
Apfelküchlein mit Haselnusskrokant und Zimtrahm..... 129
Quarkknödel mit Haselnussmantel und Apfelkompott..... 131

Alex Lussi & Reto Hurschler: Gotthardpilze *106*
Marius & Carla Tschuor: Landhof Muracher *122*
Axel Dippold & Christian Sulzberger: Molki Stans *132*





LAUWARMES KRÄUTERSEITLING-CARPACCIO
mit Rucola und Alp Sbrinz

Herbst
Vorspeise

Vegetarisch
L

20 Min. aktiv
20 Min. total

8	*Kräuterseitlinge*
80 g	*Rucola*
1 TL	*Apfelessig*
3 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
80 g	*Alp Sbrinz*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
1 EL eingelegte Senfsaat, Seite 193
2 EL saure rote Zwiebeln, Seite 196

CARPACCIO

Kräuterseitlinge gut putzen und der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtrocknen lassen. Apfelessig, Rapsöl und Honig in einer grossen Schüssel glatt verrühren, Rucola darin marinieren.

Etwas Rapsöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Pilzscheiben circa 30–60 Sekunden pro Seite leicht braun anbraten. Direkt in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilz-Carpaccio noch warm anrichten, mit Rucolasalat garnieren. Alp Sbrinz mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln und darüber verteilen, mit eingelegter Senfsaat und sauren roten Zwiebeln garnieren und schliesslich mit Rapsöl und Pfeffer verfeinern.

Dieses Rezept bringt den einzigartigen, erdigen Geschmack von Pilzen besonders hervor: Wer gerade frische Pilze – Steinpilze, Morcheln oder Champignons – gesammelt hat, soll das Rezept unbedingt damit variieren.



RÜEBLISALAT
mit Buchweizen, Senf-Vinaigrette und Gartenkresse

Herbst
Vorspeise

Vegan
M

30 Min. aktiv
30 Min. total

500 g	*Rüebli*
1	*rote Zwiebel*
1 EL	*Zucker*
1 EL	*Apfelessig*
3 EL	*Rapsöl*
20 g	*Gartenkresse*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
1 EL Senf, Seite 193

80 g	*Buchweizen*
160 ml	*Wasser*
	Salz

RÜEBLISALAT

Rüebli mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden oder grob raffeln. In eine grosse Schüssel geben, leicht salzen und beiseitestellen.

Zucker, Apfelessig und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Nach und nach Rapsöl einrühren, bis eine homogene Vinaigrette entsteht. Nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit dem lauwarmen Buchweizen zu den Rüebli geben. Vinaigrette dazugeben und alles gut vermengen. Mit frisch geschnittener Gartenkresse bestreuen und nach Belieben mit etwas Rapsöl beträufeln.

BUCHWEIZEN

Den Buchweizen mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. 8–10 Minuten leicht köcheln lassen, bis er bissfest ist, anschliessend abgiessen und ausdampfen lassen.





LAUWARMER MANGOLDSALAT
mit Haselnüssen

100 g	*Haselnüsse*
600 g	*Mangold*
1	*rote Zwiebel*
2 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
1 EL	*Apfelessig*
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Herbst
Vorspeise

Vegetarisch
N

30 Min. aktiv
30 Min. total

MANGOLD

Haselnüsse in einer grossen Bratpfanne trocken rösten, bis sie duften, leicht auskühlen lassen und grob hacken.

Mangold waschen, trocknen und schneiden, die Stiele in etwa 1 Zentimeter grosse Stücke und die Blätter etwas grober. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen und Mangoldstiele und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mangoldblätter dazugeben und weiter dünsten, bis sie zusammenfallen.

Mit Honig und Apfelessig, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, noch lauwarm anrichten und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.



RANDENTATAR
mit Sauerrahm, Baumnüssen, Meerrettich und Sauerteigchips

Herbst
Vorspeise

Vegetarisch
G | L | M | N

45 Min. aktiv
1,5 Std. total

400 g rohe Randen
40 g Baumnüsse
3 EL Sauerrahm
2 TL Meerrettich
1 Zwiebel
1 EL Apfelessig
2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
1 TL Senf, Seite 193

1 Sauerteigbrot
2 EL Butter

RANDENTATAR

Die Randen in kochendem Salzwasser für circa 45 Minuten kochen lassen.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Baumnüsse grob hacken, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und für circa 12 Minuten trocken rösten, bis sie duften.

Sauerrahm mit etwas frisch geriebenem Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Apfelessig, Rapsöl, Senf und etwas frisch geriebener Meerrettich in einer grossen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel fein hacken und dazugeben. Randen abschütten, leicht auskühlen lassen und noch warm schälen. Die Randen in kleine Würfel schneiden, mit den restlichen Zutaten in der Schüssel mischen und circa 10 Minuten ziehen lassen.

SAUERTEIGCHIPS

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Acht hauchdünne Scheiben vom Sauerteigbrot schneiden, diese mit Butter bestreichen und im Ofen für circa 8–10 Minuten goldbraun rösten.

Das Randentatar anrichten, mit Baumnüssen bestreuen, je einen Klecks Sauerrahm danebensetzen und mit den Sauerteigchips servieren.

Zweifarbig wird dieses Tatar zum besonderen Hingucker. Dafür die Hälfte der roten Randen durch gelbe ersetzen und in zwei separaten Schüsseln zubereiten.

Alex Lussi & Reto Hurschler: Gotthardpilze

Am Hergisacher, oberhalb von Oberdorf kultiviert die Familie Lussi Austernpilze und Shiitake. Während die Austernpilze auf dem Hof gedeihen, reifen die Shiitake in den Höhlen des Rotzlochs bei konstantem Klima. Vom selbst hergestellten Substrat bis zur Ernte entsteht hier alles aus eigener Hand mit viel Wissen, Geduld und echter Leidenschaft für Pilzkultur.

Oberhalb von Oberdorf, auf dem Hergisacher thront der Bauernhof der Familie Lussi. Dass es sich um keinen gewöhnlichen Bauernbetrieb handelt, verrät das mehrere Meter grosse Kunstwerk auf der Westfassade des Produktionsgebäudes: Bis nach Stans runter erkennbar, strahlt dort eine kunstvolle Darstellung eines Pilzes. Bereits vor über dreissig Jahren startete der Vater des heutigen Geschäftsführers Alex Lussi die Pilzproduktion. Der Bauernbetrieb wird heute vom Betriebsgemeinschaftspartner geführt, wo Mutterkühe und diverse Kulturen den Acker zieren. Seit über zehn Jahren führt nun Alex den Betrieb, in dem Austernpilze und Shiitake kultiviert werden.

Und zwar von A bis Z: Denn selbst das Substrat, also das Material, auf welchem später die Pilze wachsen, wird im Familienbetrieb selbst hergestellt. Dazu werden Stroh und Sägemehl gemischt, gelagert und anschliessend über eine Woche lang pasteurisiert. So haben die Pilze später während des Gedeihens keine Konkurrenz. Danach werden dem Substrat die Sporen untergemischt. Damit die Kulturen während der Aufzucht und Ernte gut gehandhabt werden können, werden sie von einer Maschine in Würfel geformt und sogleich verpackt.

Die gelben und grauen Austernpilze bleiben auf dem Hof. Hier reifen und gediehen sie unter strenger Beobachtung bei 90-prozentiger Luftfeuchtigkeit in den Anwachsräumen. «Während die ersten Früchte spriessen, ist die Temperatur besonders wichtig,» sagt Reto Hurschler, der stellvertretende Geschäftsführer. «Zwar haben wir hier auf dem Hof moderne Anlagen, trotzdem kann es bei hohen Aussentemperaturen auch drinnen schwerer kontrollierbar

Gotthard BIO Pilze AG
Rotzloch 1
6362 Stansstad

Auf dem Bild: Alex Lussi (links) und Reto Hurschler







werden und es kann zu Ernteverlusten kommen», denn Austernpilze haben es gerne unter 15 Grad. Im Normalfall können die Seitlingsarten nach sechs Wochen geerntet werden.

Für die Shiitake-Kulturen geht es mit dem Traktor Richtung Stansstad. Genauer in die Höhle des Rotzbergs. Ein schotterner Weg, gesäumt von Bäumen und begleitet von einem Bach führt zum Höhleneingang. In den 1930er-Jahren wurde hier Schotter für Bahngleise abgebaut, später reifte hier Käse. Ideal für die Pilze, welche ursprünglich aus Ostasien stammen: eine stete Raumtemperatur von 16 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 85 Prozent, das ganze Jahr über. Riechen tut hier in den Höhlen nichts, ausser dem Substrat, welches einen sanften Duft abgibt, der an getrocknete Orangenschalen erinnert. Hier verbringen die Würfel zuerst sechs bis acht Wochen im Anwachsraum. Dabei wird sozusagen der Sommer imitiert. Anschliessend werden sie bei 5 Grad gelagert, und je nach Nachfrage und Saison in wärmere Kulturräume gebracht, wo sie dann auswachsen. «Licht brauchen sie hier nur, damit sie wissen, in welche Richtung sie wachsen sollen.» erklärt Reto.

Nach sieben bis zehn Tagen werden sie von Hand geerntet, wenn sie ihre Lamellen zeigen. Reto erklärt, dass auch dieser Betrieb immer arbeite: «Wir arbeiten sieben Tage die Woche, dank unserem zehnköpfigen Team ist das möglich.»

Zurück auf dem Hergisacher werden die Pilze gerüstet. Durch einen Grossverteiler kann man die Pilze aus Nidwalden in der ganzen Schweiz kaufen, aber auch im Detailhandel in Stans oder auf dem Hofladen gibt es die Kulturpilze. Aus den Rüst-Resten macht Patrick Marxer von Das Pure seine Pilz-Miso. Aber auch das genutzte Substrat findet einen Zweck: Auf dem Hof wird damit gedüngt: «Nur sehr selten findet sich dann ein Pilz auf den Wiesen, aber wer weiss, was noch kommt,» schmunzelt Reto.

«Für unsere Gastronomiepartner mache ich gerne einen Schlenker durch das Stanser Dorf und bringe unsere Pilze gleich selbst ins ehemalige Kloster.»

– Reto Hurschler





GEBACKENE RANDEN IM SALZTEIG

mit Brombeer-Vinaigrette und Geissfrischkäse

Herbst
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | L

45 Min. aktiv
1,5 Std. total

1 kg	*rohe Randen*
500 g	*Salz*
500 g	*Mehl*
300 ml	*Wasser*
2	*Eiweiss*

GEBACKENE RANDEN

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Randen putzen, aber ungeschält und ganz lassen.

Salz, Mehl, Wasser und Eiweiss zu einem festen Teig kneten und anschliessend auf einer sauberen, bemehlten Fläche ausrollen. Sämtliche Randen luftdicht im Salzteig einpacken und für circa 1 Stunde backen.

Teig aufbrechen, Randen leicht auskühlen lassen, aber noch warm schälen und in grobe Stücke schneiden.

150 g	*Brombeeren*
4 EL	*Apfelessig*
8 EL	*Rapsöl*
200 g	*rohe Randen*
	Salz und Pfeffer

RANDENSALAT

Zwei Drittel der Brombeeren mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäss pürieren, restliche Brombeeren für die Garnitur beiseitelegen. Mit Apfelessig und Rapsöl verrühren und anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die noch warmen Randenstücke aus dem Salzteig darin marinieren.

Rohe Randen gut waschen, fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. Mit wenig Vinaigrette marinieren.

150 g	*Geissfrischkäse*
30 g	*Zucker*

Aus der Schatzkammer:
3 EL saure rote Zwiebeln, Seite 196

GEISSFRISCHKÄSE

Geissfrischkäse zu kleinen Talern formen, mit Zucker bestäuben und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Alternativ im Ofen bei starker Oberhitze kurz überbacken.

Auf jedem Teller die marinierten gebackenen Randenstücke, etwas Randensalat und frische Brombeeren anrichten. Mit karamellisiertem Geissfrischkäse und den eingelegten Zwiebeln garnieren und vor dem Servieren mit restlicher Vinaigrette beträufeln.

Mit dem Salzteig-Rezept lässt sich übrig gebliebenes Eiweiss wunderbar aufbrauchen. Sellerie, Kartoffeln oder Rüebli schmecken darin gebacken hervorragend.



QUARKGNOCCHI
mit Birnen, Jersey-Blue-Käse und gerösteten Baumnüssen

Herbst
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | L | N

30 Min. aktiv
45 Min. total

500 g Quark
120 g Mehl
2 Eier
60 g Alp Sbrinz
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

150 g Jersey Blue
1 dl Rahm
1 dl Milch
Pfeffer

60 g Baumnüsse
2 Birnen
1 EL Butter
1 TL Honig

Quarkgnocchi sind eine leichte und unkomplizierte Alternative zur klassischen Kartoffelvariante. Zusammen mit süssen Birnen und knackigen Nüssen entsteht ein raffiniertes Gericht, das die alpine Küche von einer überraschenden Seite zeigt.

QUARKGNOCCHI

Quark mit Mehl, Eiern und geriebenem Alp Sbrinz mischen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, einen weichen Teig formen und beiseitestellen.

Mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und in siedendem Salzwasser circa 3–4 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausheben und abgedeckt warm stellen.

JERSEY-BLUE-KÄSESAUCE

Käse in Stücke schneiden und mit Rahm und Milch in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Sauce glatt rühren und mit Pfeffer abschmecken.

BAUMNÜSSE UND BIRNEN

Baumnüsse grob hacken und in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften.

Birnen waschen und in Spalten schneiden. Butter und Honig in einer grossen Bratpfanne zum Schmelzen bringen und Birnenspalten kurz darin anbraten, bis sie leicht karamellisieren.

Direkt vor dem Servieren die Gnocchi zu den Birnen in die Pfanne geben und kurz mitschwenken.

Gnocchi mit Sauce servieren, mit den gerösteten Baumnüssen garnieren.



GEBRATENE EGLIFILETS
mit Rotweinrisotto, sautierten Pilzen und Thymian

Herbst
Hauptgang

Fisch
F | G | L | O

40 Min. aktiv
50 Min. total

PILZE

400 g Pilze (z. B. Auster- und Kräuterseitlinge)
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
Salz und Pfeffer

Pilze putzen, je nach Grösse halbieren und die Unterseite leicht einschneiden, Zwiebel fein hacken.

Rapsöl in einer weiten Bratpfanne stark erhitzen. Pilze circa 2–3 Minuten anbraten, bis sie Farbe annehmen, und anschliessend wenden. Zwiebeln, Thymianzweig und Butter beigeben und kurz mitbraten. Abschliessend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abgedeckt warm halten.

RISOTTO

9 dl Bouillon
1 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
320 g Risottoreis
2 dl Rotwein (z. B. Merlot, Barolo, Pinot Noir)
60 g Alp Sbrinz
30 g Butter
Salz und Pfeffer

Bouillon in einer grossen Pfanne erhitzen und warm halten.

Zwiebeln fein hacken, etwas Butter und Rapsöl in einer Pfanne schmelzen lassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Reis beigeben und circa 1–2 Minuten mitdünsten, bis er ebenfalls leicht glasig wird.

Mit Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Anschliessend nach und nach heissen Fond angiessen, bis der Reis jeweils knapp bedeckt ist. Risotto unter regelmässigem Rühren circa 18–20 Minuten garen. Der Reis soll cremig fliessen, aber im Kern noch leichten Biss haben.

Pfanne vom Herd ziehen. Geriebenen Alp Sbrinz und kalte Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

EGLI

8 Eglifilets, à 100 g
2 EL Mehl
2 EL Rapsöl
2 EL Butter
2 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer

Filets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig mit Mehl bestäuben.

Rapsöl in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Filets circa 1–2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Filets wenden, Butter und Thymianzweige beigeben und kurz weiterbraten, dabei mit der schäumenden Butter übergiessen. Achtung: Egli trocknet schnell aus, deshalb insgesamt nur 3–4 Minuten braten. Auf Risotto und mit den Pilzen anrichten und sofort servieren.



GEBRATENES SCHINKLI
mit Honig-Senf-Marinade, Wirz und Kartoffeln

Herbst
Hauptgang

Fleisch
L | M

45 Min. aktiv
1 Std. 15 Min. total

800 g	*gekochtes Schinkli (am Stück)*
2 EL	*Honig*
2 EL	*Apfelessig*
2 EL	*Rapsöl*
1 EL	*Paprikapulver*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
3 EL Senf, Seite 193

800 g	*festkochende Kartoffeln*
1	*Knoblauchzehe*
1	*Lorbeerblatt*
1 EL	*Butter*
3 Zweige	*Peterli*
	Salz und Pfeffer

600 g	*Wirz*
1	*Zwiebel*
1 EL	*Butter*
100 ml	*Rahm*
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

SCHINKLI

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Senf, Honig, Apfelessig, Rapsöl und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinkli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und rundum mit der Hälfte der Marinade einpinseln. Im Ofen bei circa 35 Minuten goldbraun braten und zwischendurch wieder mit der restlichen Marinade bestreichen. Mit einem Messer kann man prüfen, ob das Schinkli gar ist: Es sollte beim Einstechen kaum Widerstand leisten.

KARTOFFELN

Knoblauch schälen und andrücken. Kartoffeln schälen, in gleichmässige Stücke schneiden, zusammen mit Lorbeerblatt und Knoblauch im Salzwasser knapp gar kochen.

Wasser abgiessen und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Mit Butter, gehacktem Peterli und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WIRZ

Wirz waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden, Zwiebel hacken.

In einer weiten Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Wirz zugeben und kurz mitdünsten, anschliessend mit Rahm ablöschen. Wirz circa 10 Minuten schmoren und abschliessend mit geriebener Muskatnuss, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schinkli aufschneiden, mit Wirz und Kartoffeln servieren und mit einem Klecks Senf garnieren.



LAMMRACKS
mit Kürbiskernkruste, Ratatouille und Kräuterpesto

Herbst
Hauptgang

Fleisch
G | M

1 Std. aktiv
1,5 Std. total

Wenn im eigenen Garten plötzlich alle Tomaten, Zucchetti und Peperoni gleichzeitig reif sind: Mit einem Ratatouille lassen sich diese Gemüse lecker und in grossen Mengen verwenden.

RATATOUILLE

- *1 Zucchetti*
- *1 Aubergine*
- *1 rote Peperoni*
- *1 gelbe Peperoni*
- *2 Tomaten*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Rapsöl*
- *2 Zweige Thymian*
- *2 Zweige Rosmarin*
- *Salz und Pfeffer*

Gemüse waschen und in gleichmässige Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Gemüse zugeben und circa 20–25 Minuten weich schmoren. Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

LAMMRACKS

- *2 Lammracks*
- *60 g Kürbiskerne*
- *1 Bund Kräuter (z. B. Peterli, Thymian, Rosmarin, Salbei)*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 TL Apfelessig*
- *3 EL Rapsöl*
- *1 TL Honig*
- *2 EL Paniermehl*
- *Salz und Pfeffer*

Aus der Schatzkammer:
4 EL Kräuterpesto, Seite 189
1 TL Senf, Seite 193

Kürbiskerne, Kräuter und Knoblauch fein hacken. Mit Senf, Apfelessig, Rapsöl, Honig und Paniermehl gut vermengen und schliesslich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Racks trocken tupfen, mit Salz und Peffer würzen. In einer Bratpfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Lammracks darin beidseitig kurz anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Krustenmasse auf die Racks verteilen und leicht andrücken. Im Ofen circa 15 Minuten garen oder bis eine Kerntemperatur von 52 °C erreicht ist.

Lammracks aufschneiden, mit Ratatouille servieren und mit einem Klecks Kräuterpesto garnieren.

Marius & Carla Tschuor: Landhof Muracher

Zwischen Rebstöcken und Palmen, über dem Vierwaldstättersee, liegt der Landhof Muracher. Hier, an der «Riviera von Luzern», baut Marius Tschuor mit seiner Frau Carla Trauben für Schaum-, Weiss-, Rosé- und Rotweine an. Während unten Dampfschiffe in Vitznau anlegen, pflegen oberhalb des Sees Shropshire-Schafe die steilen Rebberge – ganz ohne an den Reben zu knabbern. Marius ist Winzer, Gastgeber und Ideensammler zugleich. Nach Jahren in der Gastronomie fand er in Vitznau seinen Hof und mit ihm die Freude an der Vielfalt: unterschiedliche Rebsorten, Gastgebertum, neue Getränkeideen und ein Ort, an dem ständig etwas wächst, im Boden wie auch im Kopf.

Wenn man zwischen den Rebstöcken in die Weite blickt, funkelt der Vierwaldstättersee im Gegenlicht. Ein Dampfschiff schneidet Schaumkronen hinein und hupt, kurz bevor es unten in Vitznau anlegt. Die Feldheuschrecken singen ihr «Zirr Zirr Zirr» und man weiss, der Sommer ist hier am Südhang noch lange nicht vorbei. Die drei Enklavengemeinden Greppen, Weggis und Vitznau werden nicht ohne Grund die «Riviera von Luzern» genannt. Dass diese Gemeinden zum Kanton mit dem Blau-Weissen Wappen gehören, hat seinen Grund: Auf dem Luzerner Wochenmarkt hatten die Bauern dieser Gemeinden immer als Erste im Jahr schon Gemüse und Früchte im Angebot. Dies sollte gesichert werden.

Hier, unterhalb der Königin der Berge, wachsen Palmen, Feigen, Kakis und Trauben. Letztere werden auf dem Hof Muracher angebaut und zu edlen Tropfen weiterverarbeitet. Der Hof befindet sich an einem steilen Hang, gleich oberhalb des Sees liegt das Wohnhaus, weiter oben zwei Ställe und dazwischen die Rebberge. Im obersten Stallgebäude leben bei gutem Wetter die sechs Shorpshire-Schafe. Bei gutem Wetter, weil sie bei schlechtem Wetter lieber draussen sind. Sie sind richtige Engländer: Regen-konditioniert. Das hat den Vorteil, dass sie während der Boden aufgeweicht ist, Mäuselöcher in den Weinbergen beseitigen. Shorpshire-Schafe essen aber auch keine Rinde, wie andere Schafe. Ihr Dünger ist reich an Phosphor und Magnesium und klein

Landhof Muracher
Seestrasse 15
6354 Vitznau







genug, dass er sich von allein in den steilen Rebbergen verteilt. Einst waren es zwölf Tiere an der Zahl, Marius war jedoch neugierig auf deren gesundes Fleisch und schlachtete die sechs Senioren unter ihnen. Daraus wurden köstliche Mergues, Rohschinken, Mostbröckli, Salsiz und Andutgel. Letzere beiden kommen aus Marius' Heimat.

Marius, der den Hof betreibt, ist zwar deren Hirt, Winzer, aber vor allem Gastgeber. Bereits in seinen Zwanzigern war er in New Orleans, London, Nürnberg und St. Moritz in der Gastronomie tätig. Mit 27 Jahren machte er jedoch noch eine Zweitausbildung zum Winzer. Im Anschluss suchte er auf der ganzen Welt nach einem Hof und wurde in Vitznau fündig. Unterstützt von seiner Frau Carla und Weinbauhelfern, komponieren sie Schaum-, Weiss-, Rosé- und Rotweine. Seit 2019 führt das Paar die «Grüne Lunge Vitznaus», wo sie mit einer halben Hektare Reben gestartet sind. Nun sind es über drei Hektare und einige neue Rebsorten mehr.

«Die Vielfalt der einzelnen Rebsorten ist wunderschön, sei es bei den Blüten, den Blättern aber auch im Geschmack», schwärmt der Winzer über seine Reben. Sie seien sehr vielseitig, Pinot Noir sichere zwar eine gewisse Ernte, sei aber eine absolute Diva: «Sie braucht viel Hegen und Pflegen zum Überleben.» Die Vielfalt an Rebsorten habe auch zum Vorteil, dass die Reifezeit der Früchte von Ende August bis Ende Oktober stattfinde. «So haben wir kein Gejufel und können die Lese angenehm staffeln» erklärt Marius.

«Wir möchten nicht nur beim Wein bleiben und unsere Fühler ausstrecken.» Zwar bietet der Biohof bereits jetzt Degustationen von Wein an, welche sie unter anderem mit eigenem Obst begleiten, dabei soll es aber nicht bleiben: «Wir interessieren uns sehr für Tees, Kräuter, Säfte, und probiotische Getränke und werden dieses Angebot bald etablieren. Die Möglichkeiten sind riesig» und die Motivation deutlich spürbar. Nicht nur der Schaumwein schein zu Sprudeln, sondern auch Marius vor Ideen.

«Schon als Kind wollte ich Koch werden. Irgendwann, wenn wir hier auf dem Hof alles geplante umgesetzt haben, möchte ich wieder in die Küche und für alle Mitarbeitenden und meine Familie kochen.»

– Marius Tschuor





APFELKÜCHLEIN
mit Haselnusskrokant und Zimtrahm

Herbst
Dessert

E | G | L | N

40 Min. aktiv
50 Min. total

80 g Haselnüsse
80 g Zucker
2 EL Wasser
2 dl Rahm
5 EL Zucker
3 TL Zimtpulver

150 g Mehl
1 TL Backpulver
2 Eier
1,5 dl Milch
Salz
1 EL Zucker
3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop, Gravensteiner)
2 l Frittieröl

HASELNUSSKROKANT

Haselnüsse grob hacken. Zucker und Wasser in einer Pfanne schmelzen, Haselnüsse zugeben und kurz karamellisieren lassen. Masse anschliessend auf Backpapier ausstreichen, abkühlen lassen und erneut grob hacken.

Zucker und Zimtpulver in einem flachen Teller verrühren. Zwei Drittel davon mit Rahm steif schlagen, den Rest für die Apfelküchlein beiseitestellen.

APFELKÜCHLEIN

Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Haselnusskrokant und Zimtrahm vorbereiten.

Äpfel schälen, entkernen und in circa 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden.

Frittieröl in einer weiten Pfanne erhitzen, bis es circa 170 °C erreicht hat. Mit einem Holzspiesschen kann man die Temperatur des Öls testen: Wenn es Bläschen wirft, ist das Öl heiss genug. Apfelringe durch den Teig ziehen und portionsweise im heissen Öl goldbraun frittieren und anschliessend auf Küchenpapier abfetten lassen.

Apfelküchlein vor dem Servieren nach Belieben im Zimtzucker wenden und mit einem Klecks Zimtrahm und Haselnusskrokant garnieren.



QUARKKNÖDEL
mit Haselnussmantel und Apfelkompott

Herbst
Dessert

E | G | L | N

45 Min. aktiv
1 Std. 15 Min. total

Diese luftigen Quarkknödel schmecken besonders gut mit einem fruchtigen Kompott. Anstelle von Äpfeln können auch andere saisonale Früchte verwendet werden.

QUARKKNÖDEL

- *50 g Butter*
- *50 g Zucker*
- *1 Ei*
- *3 Eigelb*
- *400 g Quark*
- *1 Vanilleschote*
- *250 g Weissbrot*

Butter weich werden lassen und mit Zucker schaumig aufschlagen. Nach und nach Ei und Eigelbe zugeben und unterrühren. Quark in ein Stofftuch geben, gut ausdrücken, sodass er trocken wird. Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen, Schote für den Apfelkompott beiseitelegen und Mark unter die Ei-Butter-Mischung heben.

Weissbrot entrinden, fein würfeln und unter die Quarkmasse kneten. Abgedeckt für circa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Währenddessen den Kompott und die Panade vorbereiten.

Mit leicht feuchten Händen aus der kalten Knödelmasse circa golfballgrosse gleichmässige Bällchen formen. Die Knödel in leicht köchelndes Salzwasser geben und für circa 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abgedeckt warm stellen.

APFELKOMPOTT

- *4 Äpfel*
- *70 g Zucker*
- *1 Zimtstange*
- *1 EL Maisstärke*
- *1 dl Wasser*

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Zucker in einem weiten Topf erhitzen, karamellisieren lassen und dann mit einem Schluck Wasser ablöschen. Apfelschnitze, Zimtstange und die Vanilleschote aus dem Knödelrezept beigeben und um die Hälfte einkochen lassen. Maisstärke mit Wasser anrühren und den kochenden Kompott damit leicht binden.

HASELNUSS

- *100 g Haselnüsse*
- *50 g Zucker*
- *50 g Paniermehl*
- *1 EL Butter*

Die Haselnüsse mit einem Standmixer grob mahlen und mit dem Zucker und dem Paniermehl in einer Pfanne langsam rösten, bis der Zucker karamellisiert ist. Butter hinzufügen, schmelzen lassen und einrühren. Panade anschliessend auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Warme Knödel in der Haselnusspanade wälzen, auf warmem Apfelkompott servieren und mit etwas Puderzucker bestäuben.

Axel Dippold & Christian Sulzberger: Molki Stans

In der Molki Stans wird noch gemacht, was andernorts längst verschwunden ist: Hier entstehen Käse, Quark, Joghurt und viele weitere Milchspezialitäten unter einem Dach. Ein Besuch bei Axel Dippold und Christian Sulzberger zeigt, wie lebendig dieses traditionelle Handwerk bis heute ist und wie sie ihm einen modernen Twist verleihen.

Es ist noch früh am Morgen, wenn Axel und Christian sich in Stans auf den Arbeitsweg machen. Er führt durch die schmale Schmiedgasse in Richtung Dorfkern. Zwar ist es um Sechs noch dämmrig, aber zwischen den Häusern, oben im Hintergrund, blitzt der verschneite Pilatus hervor. Er trägt das erste «Zückerli» des Jahres, welches durch den Mondschein noch besser zur Geltung kommt. In der Schmiedgasse 9 angekommen, starten Axel und Christian gemeinsam mit ihrem Team in den Arbeitstag in der Molki Stans. Dienstags wird hier nämlich Quark hergestellt.

Bereits am Vorabend wurde dieser angesetzt. Zuerst wird der Milch eingeheizt: Auf 90 Grad wird sie erhitzt. Anschliessend wird sie auf 30 Grad gekühlt und bekommt Kulturen und Lab beigefügt. Daraus brütet dann während neun Stunden Nachtruhe der Quark. Ausgeruht darf er an diesem Morgen noch seine Molke abtropfen, bevor er gemischt wird. «Quark ist eigentlich ein Frischkäse – das wissen aber nur wenige» erklärt Lian, der vor kurzem das dritte Lehrjahr in der Molki angetreten hat.

Nicht nur der Berufsnachwuchs darf in der Molki Stans reifen und gedeihen, sondern auch eine einzigartige Vielzahl an Produkten aus dem Rohstoff Milch: Dreissig bis vierzig an der Zahl. «Diese Vielseitigkeit der einzelnen Produkte, seien es Käse oder Molkerei-Erzeugnisse, machen die Arbeit einfach grossartig,» erklärt Christian Sulzberger, der für die Produktion zuständig ist. Axel Dippold, der sich um Verkauf, Kontakt zu den Kunden und Produzenten und neue Projekte kümmert, führt aus: «Wir sind etwas aus der Zeit gefallen, da wir Molkerei und Käserei betreiben. Das gibt es heute nicht mehr so häufig.»

Molki Stans
Schmiedgasse 9
6370 Stans

Auf dem Bild: Axel Dippold (links) und Christian Sulzberger







Das Sortiment lässt sich zeigen: Vom «Weissen Stanser» zum «Stanser Fladä» aus Stanser und Oberdorfer Kuhmilch, vom Reblochon bis Brisenguet mit Schafmilch aus Niederrickenbach, vom Fruchtjoghurt bis zum Milch-Drink mit prickelnden Kulturen und saisonalen Aromen. Zwei bis drei Mal im Jahr entstehen in der Molki Stans neue Kreationen, selbstverständlich dürfen dabei die Lernenden mittüfteln. Am bekanntesten ist wohl die Kaffi Milch: In Engelberg geröstet, in Stans kalt angesetzt: «So kommen weniger Bitterstoffe und Säuren in den Kaffee,» erklärt Axel und schnuppert an der intensiv duftenden Kaffee-Dose.

Axel und Christian führen die Molki Stans seit 2020. Seit dann ziert auch die Maus das Geschäft, den Lieferwagen «Maus-Mobil» und viele der Produkte. «Die Maus zog mit uns von Basel nach Nidwalden. Dort waren wir bereits in der Käseszene unterwegs,» erklärt Axel. Vor zehn Jahren gründeten sie «Chäsgschichten», ein Käse-Abonnement. Dabei wird Käseliebhabenden per Zweirad eine Käse-Box mit Hintergrundgeschichten zu den Produkten und Produzenten an die Haustüre oder in ihrem Milchkasten geliefert. Unterdessen kommt auch die Stadt Luzern in den Genuss des flexiblen Abos, in Stans und Engelberg kann man das Käse-Überraschungspaket auch selbst abholen. Auf allen Paketen drauf: Die fleissige Maus. Doch nicht nur die Maus ist fleissig. Auch das Team der Molki Stans mit Axel und Christian. Dass die beiden für den Käse leben, ist deutlich spürbar. Und zwar bis über die Kantonsgrenze hinaus.

«Dank der Wertschätzung der Kundinnen und Kunden für regionale Produkte, können wir bestehen.»

– Christian Dippold


Gas



Winter

Gebackene Randen mit Geissfrischkäse und Quittenchutney 141
Lauwarmer Linsensalat mit Schafskäse, Birnen und Kräutern 143
Gebeiztes Balchenfilet mit Senf, Sauerteigbrot und saurem Gemüse 145
Gitzilebercreme mit Brioche und süsssauren Brombeeren 147
Gerösteter Kabis mit Miso-Beurre-blanc und Röstzwiebeln 155
Eierkuchen mit Blaukabis, Kürbis, Miso-Mayo und eingelegten Pilzen 157
Wintergemüse aus dem Ofen mit Alp-Sbrinz-Creme 159
Gebratene Felchenfilets mit Spinat-Linsen und Weissweinsauce 161
Siedfleisch vom Rind mit Wurzelgemüse, Salzkartoffeln und frischem Meerrettich 163
Dunkles Schoggimousse mit Chriesikompott 171
Gebrannte Creme mit Schlagrahm und Butterbröseln 173

Anita Z'Rotz & Martin von Holzen: Hof Murmatt *148*
Patrick Marxer: dasPure *164*
Toni Odermatt: Geissäheimet Meierskählen *174*



GEBACKENE RANDEN
mit Geissfrischkäse und Quittenchutney

Winter
Vorspeise

Vegetarisch
L | M

20 Min. aktiv
1 Std. 20 Min. total

400 g *rohe Randen*
1 EL *Rapsöl*
2 Zweige *Rosmarin*
Salz und Pfeffer

150 g *Geissfrischkäse*
2 Zweige *Rosmarin*
2 EL *Kürbiskerne*
Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
4 EL Quittenchutney, Seite 191
2 EL saure rote Zwiebeln, Seite 196

RANDEN

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Randen putzen, aber ungeschält lassen, anschliessend mit Rapsöl, Salz und Pfeffer einreiben. Randen zusammen mit Rosmarinzweigen in Alufolie einpacken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Randen im Ofen für circa 1 Stunde garen. Etwas abkühlen lassen, auspacken, Randen noch lauwarm schälen und in grobe Spalten schneiden.

GEISSFRISCHKÄSE

Rosmarin zupfen und fein hacken. Mit Geissfrischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, anschliessend auskühlen lassen und grob hacken. Geissfrischkäse zu Kugeln formen und in den gehackten Kernen wenden.

Quittenchutney auf einen Teller geben, Randenspalten darauf verteilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Geissfrischkäse und sauer eingelegten roten Zwiebeln garnieren.



LAUWARMER LINSENSALAT
mit Schafskäse, Birnen und Kräutern

Winter
Vorspeise

Vegetarisch
L | O

30 Min. aktiv
2 Std. 45 Min. total

200 g	*schwarze Linsen*
2 EL	*Rapsöl*
1 EL	*Apfelessig*
1 Bund	*Kräuter (z. B. Peterli, Kerbel, Schnittlauch)*
½	*Zwiebel*
	Salz und Pfeffer
3	*Birnen*
200 ml	*Wasser*
50 ml	*Weisswein/Apfelsaft*
1 EL	*Zucker*
120 g	*harter Schafskäse*

LINSEN

Linsen gut waschen und mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser einlegen. Wasser abgiessen, Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und 15 Minuten bissfest kochen.

Rapsöl und Apfelessig in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter fein hacken, eine Hälfte unter den lauwarmen Salat heben, die andere Hälfte für die Garnitur beiseitestellen.

Zwiebel fein hacken, in etwas Rapsöl glasig dünsten und mit den Linsen zur Vinaigrette geben und gut mischen.

BIRNEN

Birnen schälen, in Spalten schneiden und in Wasser, Wein oder Apfelsaft und Zucker circa 5–7 Minuten pochieren.

Linsensalat noch lauwarm auf den Teller geben, Birnenschnitze darauf verteilen, den Schafskäse nach Belieben mit einem Sparschäler darüberhobeln oder in kleine Stücke brechen und mit den restlichen Kräutern garnieren.





GEBEIZTES BALCHENFILET
mit Senf, Sauerteigbrot und saurem Gemüse

Winter
Vorspeise

Fisch
G | L | M

50 Min. aktiv
1 Tag total

1	*Balchenfilet, à 300 g*
2 EL	*Salz*
1 EL	*Zucker*
1 TL	*Senfkörner*
1	*Sauerteigbrot*
2 EL	*Rapsöl*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
2 EL Senf, Seite 193
2 EL saure rote Zwiebeln, Seite 196
3 EL saures Gemüse, Seite 196

BALCHEN

Am Vortag das Balchenfilet trocken tupfen und mit Salz, Zucker und Senfkörnern einreiben. In Frischhaltefolie wickeln und circa 12–18 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren das Balchenfilet abspülen, die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Vier Scheiben Brot schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Rapsöl beträufeln, grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen und für circa 8 Minuten im Ofen toasten.

Brot mit Senf bestreichen, Fisch und sauer eingelegtes Gemüse darauf verteilen und mit sauer eingelegten Zwiebeln garnieren.





GITZILEBERCREME
mit Brioche und süsssauren Brombeeren

Winter
Vorspeise

Fleisch
G | L | M | O

1 Std. aktiv
4 Std. total

500 g	*Gitzileber*
60 ml	*Rotwein*
200 g	*Rahm*
400 g	*Butter*
1 EL	*Vieille Prune*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
1 Brioche-Brot, Seite 185
4 EL süsssaure Brombeeren, Seite 197

GITZILEBERCREME

Die Gitzileber waschen und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast einkochen lassen. In einer weiteren Pfanne den Rahm leicht erhitzen.

Die Leber in einen Mixer geben und auf niedriger Stufe laufen lassen. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, esslöffelweise zur Leber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Schliesslich mit dem lauwarmen Rahm fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Abgedeckt im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

Zum Anrichten die Masse mit etwas Vieille Prune aufrühren und abschmecken. In einen Spritzsack geben und auf den Teller spritzen, mit süsssauer eingelegten Brombeeren garnieren und Brioche dazu servieren.

Das Rezept funktioniert grundsätzlich mit jeglichen Lebersorten und lässt sich somit je nach Geschmack auch mit Kalb oder Geflügel zubereiten.

Anita Z'Rotz & Martin von Holzen: Hof Murmatt

Oberhalb von Ennetmoos, wo sich der Jakobsweg über die Anhöhe zieht, liegt der Hof Murmatt. Wo einst nur Gras wuchs, gedeiht heute eine beeindruckende Vielfalt an Gemüse, Kräutern und Obst. Anita Z'Rotz und Martin von Holzen bewirtschaften den Hof und setzen auf einen Kreislauf. Speziell daran ist ihr Fokus auf den Gemüsebau. Zwischen winterhartem Federkohl, Palmkohl und Kabis entstehen nicht nur besondere Produkte, sondern auch neue Ideen.

Wenn man oberhalb von Ennetmoos den Jakobsweg geht, gelangt man auf eine Anhöhe. Dort liegt der Hof Murmatt, umgeben von Stanserhorn, Pilatus, Mueterschwandenberg, mit Aussicht auf Bürgenstock und ferner Gersauerstock und Buochserhorn.

Martin von Holzen wuchs hier auf, damals wuchs aber nur Gras um den Hof herum. Doch als Anita Z'Rotz kam, wurde alles anders. Sie selbst wuchs einige Meter weiter unten auf einem anderen Hof auf, zog dann in die Stadt und wollte nie mehr zurück. Aber dann fand sie die Liebe zu Martin, «und so nahm ich halt den Hof mit dazu.» sagt sie mit einem Augenzwinkern. Die beiden haben ein Zuhause geschaffen: für ihre beiden Söhnen Alvar und Sunil und Martins Mutter Annemarie, und betreiben gemeinsam den Bauernhof. Im Stall leben Mutterkühe, daneben stolzieren einige Appenzeller Spitzhaubenhühner, eine Katze wälzt sich in der Wintersonne und eine Laufente sitzt an ihrem Teich. Es ist ein Kreislauf bestehend aus Tieren, Pflanzen und Agrotourismus. Der Fokus von Anita liegt aber, aussergewöhnlich für den Vieh-Kanton Nidwalden, auf dem Gemüseanbau.

Im Winter spriesst hier nicht viel neues, aber einiges ist winterhart. Man erntet also, was man im vergangenen Herbst noch gepflanzt hat. «Zum Beispiel der Federkohl, eine Pro-Specia-Rara-Sorte, die Dunkelviolett wächst, aber beim Kochen grün wird.» erklärt Anita ihren Überwinterer. Auch der Palmkohl ist winterhart, er macht seinem Namen alle Ehre und wächst wie eine kleine Mini-Palme aus einem der vielen Beete, egal ob Schnee oder Winterkälte, anders als gewöhnliche Palmen.

Hof Murmatt
Anita Z'Rotz & Martin von Holzen
6372 Ennetmoos







Der Kabis ist ebenfalls robust und muss erst im Spätherbst geerntet werden. Anita schätz ihn besonders: «Ob weiss oder blau – gehört er für mich zu den unterschätzen Gemüse, dabei ist er in der Küche unglaublich vielseitig einsetzbar». Das lagerbare Gewächs passt perfekt zu winterlichen Gerichten. Die passionierte Köchin führt aus: «Schon beim Anschneiden begeistert mich Kabis immer wieder. Wenn ich einen blauen Kabis halbiere, bleibe ich oft kurz stehen und schaue mir die wunderschönen Musterungen im Innern an.

Oberhalb der Hofgebäude befinden sich die Beete, wo auch im späten Winter die Sonne ihren Weg auf die Erde findet, trotz Stanserhorn. Portulak, Barbarakraut, Nüsslisalat und weiteres darf sogar im Gewächshaus überwintern. Im Sommer wachsen hier drin Tomaten, unterstützt von Beikräutern wie Ringelblumen und Basilikum.

Anita hegte den Wunsch, nach einer Verarbeitungsküche, einer sogenannten «Sirup-Küche». Doch daraus wurde mehr: eine komplette Küche mit Grossem Herd, Backofen, sogar einen deckenhohen Trocknungsofen hat Martin gebaut. «Nun hat man viele Produkte und eine grosse Küche, da kann man ja gleich für Gäste bewirten», dachte sich Anita damals.

Daraus entsprang die Idee für den Gastraum oberhalb der Sirup-Küche. Dort bewirten Anita und Martin Gruppen bis zu 30 Personen mit regionalen Leckereien. Die Pandemie machte auch ihnen einen Strich durch die Rechnung, doch Anita sieht das Gute: «Die Not machte uns erfinderisch und wir bieten seither ein Gemüse-Abo an.» Unterdessen beliefern sie von Frühling bis Herbst wöchentlich 70 Haushalte in Ennetmoos und Stans. Zum Gemüse gibt es jeweils Background und Rezept-Ideen und der Gastraum kann unterdessen seinem angedachten Nutzen dienen.

Auf die Frage, was denn das Schönste an ihrer Arbeit sei, antwortet Anita: «Die Ernte gefällt mir besonders. Er zeigt den Ertrag der Arbeit, vom Setzen bis zum täglichen Pflegen und Hegen. Dieses Gefühl zahlt sich mit der Ernte aus.» Für Martin ist das schönste die Vielfalt auf dem Feld. «Zu sehen, was hier alles wächst, wo vorher nur Gras wuchs, ist das Wunderbarste» und macht mit seiner Antwort in gewisser Weise eine Liebeserklärung an Anita.

«Ob weiss oder blau – Kabis gehört für mich zu den unterschätzten Gemüsen. Dabei ist er in der Küche unglaublich vielseitig. Seine feinen Musterungen und die intensive Farbe im Innern wirken fast wie ein kleines Kunstwerk der Natur.»

– Anita Z'Rotz





GERÖSTETER KABIS
mit Miso-Beurre-blanc und Röstzwiebeln

Winter
Hauptgang

Vegetarisch
G | L | N | O

30 Min. aktiv
1,5 Std. total

KABIS

- *2 Kabis*
- *2 EL Miso*
- *2 EL Honig*
- *3 EL Rapsöl*
- *Salz und Pfeffer*

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kabis rüsten und je in acht Spalten schneiden.

Miso, Honig und Rapsöl zu einer glatten Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kabisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Hälfte der Marinade bestreichen. Für circa 30–35 Minuten im Ofen rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit erneut mit Marinade bepinseln. Der Kabis soll weich sein und an den Rändern schön gebräunt.

RÖSTZWIEBELN

- *2 Zwiebeln*
- *2 EL Mehl*
- *2 l Frittieröl*
- *Salz*

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit etwas Mehl bestäuben. Frittieröl in einer weiten Pfanne erhitzen, bis es circa 170 °C erreicht hat. Mit einem Holzspiesschen kann man die Temperatur des Öls testen: Wenn es Bläschen wirft, ist das Öl heiss genug. Zwiebeln portionsweise im heissen Öl goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abfetten lassen und direkt mit etwas Salz bestreuen.

MISO-BEURRE-BLANC

- *½ Zwiebel*
- *100 ml Weisswein*
- *50 ml Bouillon*
- *100 g Butter*
- *1 EL Miso*
- *Salz und Pfeffer*

Zwiebel fein hacken und in einem kleinen Topf mit Weisswein und Bouillon aufkochen. Auf etwa einen Drittel der Flüssigkeit einkochen lassen, anschliessend die Misopaste einrühren.

Bei kleiner Hitze die kalte Butter nach und nach in Würfeln mit einem Schneebesen einrühren, sodass eine cremige, leicht dickliche Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Familie der Kabisgewächse ist gross: Vom Spitzkohl über Blaukabis bis zum Wirz eignen sich alle Verwandten für dieses Rezept.



EIERKUCHEN
mit Blaukabis, Kürbis, Miso-Mayo und eingelegten Pilzen

Winter
Hauptgang

Vegetarisch
E | L | M

45 Min. aktiv
1 Std. total

½ Blaukabis
½ Kürbis
8 Eier
1 dl Rahm
2 EL Rapsöl
1 EL Butter
1 TL Kümmel
Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
4 EL in Essig eingelegte Pilze, Seite 197

EIERKUCHEN

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kabis waschen und in feine Streifen schneiden, Kürbis waschen und in Würfel schneiden, beiseitestellen. Eier und Rahm in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer grossen, ofenfesten Bratpfanne Rapsöl und Butter erhitzen. Blaukabis bei hoher Hitze kräftig anbraten, sodass Röstaromen entstehen. Mit Salz und Kümmel würzen. Kürbis beigeben und circa 2–3 Minuten mitbraten. Sie sollen leicht Farbe annehmen, aber noch Struktur behalten.

Eiermasse gleichmässig über das Gemüse in der Pfanne giessen. Hitze reduzieren und circa 3–4 Minuten stocken lassen, bis der Rand fest wird. Pfanne anschliessend in den vorgeheizten Ofen stellen und circa 8–10 Minuten fertig garen, bis die Masse fest ist.

Eierkuchen auf einen grossen Teller stürzen und mit Miso-Mayo und eingelegten Pilzen garnieren.

1 Ei
1 TL Apfelessig
1 TL Miso
1,5 dl Rapsöl
Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
1 TL Senf, Seite 193

MISO-MAYO

Ei, Senf, Apfelessig, Miso, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäss mit einem Stabmixer mixen. Rapsöl in einem feinen Strahl unter ständigem Mixen mit dem Stabmixer einarbeiten, bis eine dicke Mayonnaise entsteht. Abschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Rezept für die Miso-Mayo lässt sich übrig gebliebenes Eigelb wunderbar aufbrauchen. Luftdicht verschlossen hält sich die Mayonnaise eine Woche im Kühlschrank und macht sich ebenso gut in Salatsaucen, zu Kartoffeln oder Fisch.



WINTERGEMÜSE AUS DEM OFEN
mit Alp-Sbrinz-Creme

Winter
Hauptgang

Vegetarisch
L | O

1 Std. aktiv
1 Std. total

1	*Kabis*
2	*Rüebli*
1	*Kürbis*
2	*Pastinaken*
1	*Sellerie*
3 EL	*Rapsöl*
1 EL	*Honig*
½ Bund	*Thymian*
	Salz und Pfeffer

GEMÜSE

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Gemüse waschen, rüsten und in grobe Stücke schneiden. Thymian hacken und in einer weiten Schüssel mit Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Gemüse in der Marinade wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen circa 25–30 Minuten goldbraun rösten.

400 g	*Alp Sbrinz*
1	*Zwiebel*
1 EL	*Rapsöl*
1	*Lorbeerblatt*
2,5 dl	*Weisswein*
3 dl	*Milch*
3 dl	*Rahm*
150 g	*Alp-Sbrinz-Rinde*
1 EL	*Maisstärke*
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

ALP-SBRINZ-CREME

Alp Sbrinz fein reiben und beiseitestellen. Zwiebel fein hacken und in einer grossen Pfanne im Rapsöl glasig dünsten. Lorbeerblatt beigeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weisswein ablöschen, Milch und Rahm beigeben und aufkochen. Alp-Sbrinz-Rinde beigeben und kurz mitköcheln lassen.

Maisstärke mit etwas Wasser anrühren. Rinde und Lorbeerblatt aus der Pfanne entfernen, Maisstärke beigeben und unter stetigem Rühren weiterkochen, bis die Creme bindet.

Den geriebenen Alp Sbrinz beigeben und mit dem Stabmixer in die Sauce einrühren, abschliessend mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Alp-Sbrinz-Creme ist ein Klassiker des Hauses und steht in vielen Variationen auf der Karte: mit Ofenkartoffeln, zu Pizokel, Gnocchi oder Spätzli.



GEBRATENE FELCHENFILETS
mit Spinat-Linsen und Weissweinsauce

Winter
Hauptgang

Fisch
F | G | L | O

45 Min. aktiv
2 Std. 45 Min. total

SPINAT-LINSEN

- *200 g grüne Linsen*
- *1 Zwiebel*
- *200 g frischer Blattspinat*
- *1 EL Butter*
- *Muskatnuss*
- *Salz und Pfeffer*

Linsen gut waschen und mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser einlegen. Wasser abgiessen, Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken und 15 Minuten bissfest kochen.

Zwiebel fein hacken, Spinat waschen und gut trocken tupfen. In einer weiten Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt.

Linsen abgiessen und mit einer Flocke Butter, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Spinat heben und mit Felchen und Weissweinsauce servieren.

WEISSWEINSAUCE

- *½ Zwiebel*
- *1,5 dl Weisswein*
- *1 dl Bouillon*
- *2 dl Rahm*
- *1 EL Butter*
- *Salz und Pfeffer*

Zwiebel fein hacken und in einer kleinen Pfanne in Butter glasig dünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und um die Hälfte einreduzieren. Rahm beigeben, erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

FELCHEN

- *16 Felchenfilets, à 30 g*
- *2 EL Mehl*
- *2 EL Butter*
- *2 EL Rapsöl*
- *Salz und Pfeffer*

Filets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer Bratpfanne etwas Butter und Rapsöl erhitzen, Felchen mit der Haut nach unten einlegen und circa 2–3 Minuten knusprig braten. Filets wenden und ganz kurz ziehen lassen, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



SIEDFLEISCH VOM RIND
mit Wurzelgemüse, Salzkartoffeln und frischem Meerrettich

Winter
Hauptgang

Fleisch
L

1 Std. aktiv
3 Std. total

1,5 kg	*Rindfleisch (z. B. Brust oder Tafelspitz)*
2	*Zwiebeln*
3	*Rüebli*
2	*Petersilienwurzeln*
½	*Knollensellerie*
1	*Lauch*
3	*Lorbeerblätter*
3	*Nelken*
1 TL	*Pfefferkörner*
1 EL	*Salz*

1,2 kg	*festkochende Kartoffeln*
1	*Knoblauchzehe*
1	*Lorbeerblatt*
1 EL	*Butter*
3 Zweige	*Peterli*
	frischer Meerrettich
	Salz und Pfeffer

SIEDFLEISCH UND WURZELGEMÜSE

Das Rindfleisch unter fliessendem Wasser abspülen und in einem grossen Topf mit kaltem Wasser überdecken. Langsam zum Kochen bringen, dabei den entstehenden Schaum regelmässig mit einer Schöpfkelle abschöpfen.

Zwiebeln mit Schale quer halbieren und in einer grossen Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche kräftig anrösten und samt Schale zum Fleisch in den Topf geben.

Rüebli, Petersilienwurzeln, Sellerie und Lauch waschen, rüsten und in gleichmässige Stücke schneiden. Zusammen mit Lorbeerblättern, Nelken, Pfefferkörnern und Salz ebenfalls zum Fleisch geben. Bei sanfter Hitze circa 2–2,5 Stunden leise köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

KARTOFFELN

Knoblauch schälen und andrücken. Kartoffeln schälen, in gleichmässige Stücke schneiden. Zusammen mit Lorbeerblatt und Knoblauch im Salzwasser knapp gar kochen.

Wasser abgiessen und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Mit Butter, gehacktem Peterli und Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch in Tranchen schneiden, mit Kartoffeln und Gemüse auf einem Teller anrichten, mit etwas frisch gehobeltem Meerrettich garnieren und einen grosszügigen Löffel der Fleischbrühe mitservieren.

Patrick Marxer: dasPure

In einer alten Fabrikhalle in Wetzikon fermentiert, räuchert und tüftelt Patrick Marxer an neuen Geschmäckern. Mit seiner Marke «dasPure» verbindet der gelernte Mikrobiologielaborant Handwerk, Kreativität und Geduld. Besonders bekannt ist er für seine Miso-Kreationen aus regionalen Zutaten wie Kürbiskernen, Bohnen oder Haselnüssen. Zwischen Räucherofen, Holzfässern und Fermentationsraum entstehen hier überraschende Aromen mit Tiefgang.

Patrick Marxer ist vermutlich der exotischste Produzent des Culinarium Alpinum, denn er arbeitet in Wetzikon, die Stadt, die als Herz des Zürcher Oberlandes gilt. «dasPure» – so heisst Patricks Marke, die veredelt, einmacht und vor allem fermentiert und räuchert. In einem alten Gebäude mit hohen Räumen und geflicktem Boden auf der ehemaligen Fabrikanlage Dürsteler, ehemalige Spinnerei Dürsteler, gleich neben einem Bach, liegt die Veredelungsstätte.

Der Geschäftsführer hat klare Vorlieben: «Am liebsten bin ich in der Produktion. Vom kreativen Denkprozess bis zum Ausprobieren und einfach nur machen.» Er sei nicht so bürotauglich, es gehöre aber dazu: «Zum Glück habe ich die Freiheiten zum Wechseln».

Nicht nur in seiner Herangehensweise, sondern auch in seiner visuellen Erscheinung zeigt Patrick wie er ist und arbeitet. Der Bowler-Hat auf seinem Haupt zeugt von Stilbewusstsein, Persönlichkeit, Raffinesse und einem Hauch Nostalgie. Der helle Bart, welcher sein Gesicht rahmt, widerspiegelt die Weisheit und Geduld, welche es für sein Metier braucht. Früher hat er unter anderem als Mikrobiologielaborant gearbeitet und noch früher schon als Bub gekocht, gewurstet und bald auch geräuchert. Zuletzt kam die Fermentation dazu: Der Prozess, des Einmachens mithilfe von Milchsäurebakterien.

Nebst den Würsten ist Patrick vor allem bekannt für seine Miso. Die Paste, die ihren Ursprung in der Chinesisch Japanischen Küche hat, kennt man als die Vertreterin der fünften Grundgeschmacksrichtung Umami. Sie findet ihren

dasPure AG
Zürcherstrasse 47
8620 Wetzikon







Platz in der Küche als Würzmittel, verleiht Speisen eine herzhafte, vollmundige Tiefe, die es schafft, Gaumen unvergleichbar zu umgarnen. Patrick vergleicht die Herstellung von Miso mit der Produktion von Käse, wobei Milchsäurebakterien zusammen mit Enzymen über zwölf bis vierunzwanzig Monate Bohnen und Getreide fermentieren. Bei «dasPure» wird dabei mit Borlottibohnen, Linsen, Kichererbsen, Gerste, Haselnüssen und anderem gearbeitet. Patrick verliest den Favoriten: «Die beliebteste ist jene aus steirischen Kürbiskernen. Damit arbeiten auch die Köchinnen und Köche des Culinarium Alpinum.»

Die Produktionsstätte ist etwas verwinkelt und auf mehreren Stockwerken zuhause. Der dunkle Shoyu-Raum, ist der Ort, wo in grossen Fässern bei Zimmertemperatur fermentiert wird. Hier wird gerade ein Experiment mit Sonnenblumenkern-Trester durchgeführt, wobei die Reste deren Ölproduktion fermentiert werden. Aber hier wird auch, wie der Name des Raumes verrät, die Shoyu zum Leben erweckt. Genau so riecht es im Raum auch: leicht gärig, säuerlich aber auf eine angenehme Weise. Ähnlich wie in einem Weinkeller, denn auch das Holz der Fässer steuert dem Duft einige Noten bei. Ein komplementärer Geruch begrüsst einem herzlich in der Räucherecke. Fische aus den umliegenden Seen und Würste aus Tieren der umliegenden Höfe und Wälder werden hier mit Buchenholz im Räucherofen haltbar gemacht.

«Bei Tierprodukten kommt das Tierwohl an erster Stelle», sie sollen gut gehalten werden, das mache auch die Qualität aus, betont er. «Es geht leider nicht immer, dass die Rohstoffe aus der Umgebung kommen, aber fast immer sind sie aus der Schweiz.» Patrick ist am Puls der Zeit, denn er würde gerne mehr mit Sidestreams arbeiten: «Das sind die Produkte, welche übrigbleiben und entsorgt werden bei der Produktion eines anderen Lebensmittels, so wie der Trester bei der Herstellung des Sonnenblumenkernöls oder Rüstreste von Pilzzüchtern.»

«Am meisten Freude bereitet mir die Produktion, Ideen zu entwickeln, etwas auszuprobieren oder einfach mit den Händen zu arbeiten. Büroarbeit gehört zwar dazu, aber zum Glück kann ich immer wieder wechseln und mit den Händen arbeiten.»

– Patrick Marxer







DUNKLES SCHOGGIMOUSSE
mit Chriesikompott

Winter
Dessert

E | L

30 Min. aktiv
8,5 Std. total

2,2 dl	*Rahm*
1	*Ei*
30 g	*Zucker*
110 g	*dunkle Schokolade*
1 TL	*Kirsch oder ½ Espresso*

Aus der Schatzkammer:
8 EL Chriesikompott, Seite 187

SCHOGGIMOUSSE

Rahm in einer Schüssel fast vollständig steif schlagen und kühl stellen.

Wasser in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Ei und Zucker in eine Metallschüssel geben und über dem heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen oder Handmixer zu einer lauwarmen, hellen, luftigen Creme schlagen. Anschliessend die Schüssel vom Topf nehmen und unter Weiterrühren kurz auskühlen lassen. Optional kann die Masse jetzt mit Schnaps oder Espresso aromatisiert werden.

In einer weiteren Metallschüssel die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und leicht auskühlen lassen. Schokolade unter die ausgekühlte Eimasse ziehen und anschliessend vorsichtig den geschlagenen Rahm unterziehen. Mousse in ein tiefes, flaches Gefäss füllen und für mindestens 8 Stunden kühl stellen.

Zum Anrichten einen Löffel in warmes Wasser tauchen und eine Nocke der Mousse ausstechen und mit Chriesikompott anrichten.

Die Mousse, ja. Aber in Kombi mit dem Schweizerdeutschen "Schoggi" im Gebrauch eher "das Schoggimousse", also "Dunkles Schoggimousse"?

Direkt portioniert in schönen Wein- oder Cocktailgläsern kühlt die Mousse schneller aus und wartet servierbereit im Kühlschrank auf ihre Garnitur mit dem Kompott.



GEBRANNTE CREME
mit Schlagrahm und Butterbröseln

Winter
Dessert

E | G | L

1 Std. aktiv
3 Std. total

5 dl Milch
100 g Zucker
2 EL Wasser
1 EL Maisstärke
2 Eier
1 Vanilleschote

50 g Butter
50 g Mehl
40 g Zucker
1 dl Rahm
Salz

GEBRANNTE CREME

Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen und samt der Schote mit Milch in einer Pfanne erwärmen. Maisstärke und Eier in einer separaten Schüssel gut verrühren und beiseitestellen.

Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und den Zucker schmelzen lassen, bis er goldbraun karamellisiert. Pfanne vom Herd nehmen, Vanilleschote aus der Milch entfernen und den karamellisierten Zucker damit ablöschen. Anschliessend unter stetigem Rühren weiterkochen, bis sich der karamellisierte Zucker vollständig aufgelöst hat. Abschliessend die Eier-Maisstärke-Mischung dazugeben und weiterhin unter stetigem Rühren kurz aufkochen, bis die Creme bindet.

Creme vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen und mit Frischhaltefolie direkt auf der Oberfläche abdecken, damit sich keine Haut bildet. Die Creme anschliessend für circa 1 Stunde bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

BUTTERBRÖSEL

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter, Mehl, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen oder einer Gabel zu groben Streuseln verarbeiten. Brösel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im Ofen für circa 10–12 Minuten goldbraun backen und anschliessend auskühlen lassen.

Währenddessen den Rahm aufschlagen und kühl stellen.

Zum Anrichten die gebrannte Creme nochmals aufrühren, in Gläser verteilen, mit etwas Schlagrahm ausgarnieren. Die Brösel erst kurz vor dem Servieren über die gebrannte Creme streuen, sodass sie knusprig bleiben.

Toni Odermatt: Geissäheimet Meierskählen

Wenn Anfang Januar in der Geissäheimet Meierskählen die jungen Geissli zur Welt kommen, erwacht der Stall zum Leben. Neugierig strecken sie ihre Köpfe entgegen, meckern lautstark und hüpfen voller Energie durchs Stroh. Toni Odermatt, vielen besser bekannt als «Chäle-Toni», kennt jede Eigenheit seiner Tiere. Oberhalb von Stans, am Fusse des Stanserhorns, führt er den Hof, auf dem schon seine Grosseltern Landwirtschaft betrieben. Zwischen steilen, «guet wächsigen» Wiesen und dem Duft von Heu entstehen hier nicht nur Geissenkäse, sondern auch Geschichten von Handwerk, Hingabe und einem feinen Gespür für Tier und Natur. Denn für Toni zählt weniger die Ausbildung als das richtige Feeling, beim Käsen genauso wie im Stall.

Anfangs Januar ist jeweils viel los in der Geissäheimet Meierskählen. Dann kommen nämlich die jungen Geissen zur Welt. Ab diesen Tagen spürt man das junge Leben: Die Geissli sind neugierig, strecken ihre Köpfe entgegen, meckern, sobald man den Stall betritt. Ihr Spieltrieb ist enorm, sie hüpfen herum, spielen miteinander und sind eigensinnig. «Es gibt keinen Tag, an dem nichts im Stall läuft. Die Geissen sind am «Niglä und am Nooschä», sagt Toni Odermatt der die Geissäheimet Meierskählen führt. Bekannt ist er auch als der «Chäle-Toni». Chäle bedeutet so viel wie Kerbe, welche die Lage des Hofes beschreibt.

Oberhalb von Stans, am Fusse des Stanserhorns in Richtung Ennetmoos liegt der Betrieb. Leicht unterhalb des Waldrandes befinden sich Stalle und das Wohnhaus, in dem Toni schon aufgewachsen ist. Rund um den Hof befinden sich Wiesen und Weiden, von denen die Geissen tagtäglich profitieren. Der Hang ist zwar steil, aber nicht hoch gelegen, daher beglückt Mutter Natur die Geissen schon früh im Jahr mit saftigen Gräsern. «Guet wächsig» sage man dem, erklärt Toni.

Geissenheimet Meierskählen
Meierskählen 1
6370 Stans

Auf dem Bild: Toni
und Anita Odermatt









Ab 1990 führte sein Vater die Geissen ein, dreizehn Jahre später übernahm Toni: «Es war schon immer klar, dass ich den Betrieb übernehmen werde. Es ist ein Privileg und eine Chance so einen Hof übernehmen zu dürfen.» Bereits seine Grosseltern führten hier einen Bauernbetrieb. Nun tut er es, unterstützt wird er von seiner Partnerin Anita, seiner Mutter, die ebenfalls auf dem Hof lebt und gelegentlichen Mitarbeitenden. Eine Ausbildung sei nicht wichtig, «Es braucht vor allem das Feeling», sagt Toni.

Toni selbst machte zuerst eine Ausbildung zum Käser. Seine Käse sind schweizweit bekannt. Er verkauft sie auf dem Wochenmarkt in Luzern beim Helvetiagärtli. Dort gefällt ihm der Kontakt mit der vielseitigen Kundschaft und deren Hintergründe. Gekäsert wird selbstverständlich auf dem Hof selbst. Unterhalb des Stalles befindet sich die hauseigene Käserei. Quark, Frischkäse, gepfefferte, eingelegte oder auch geräucherte Varianten und Hartkäse – alles aus Geissenmilch, versteht sich.

Zwar sind die Geissen sprunghaft und voller Energie, aber schon auch Feinschmecker. Beispielsweise den Spitzwegerich fressen sie auf der Wiese gar nicht. Daher mäht der Geissenbauer die Wiesen mehrmals im Jahr zusätzlich, um die Wiesen zu regulieren. Denn im getrockneten Zustand, werde der Spitzwegerich mit dem Heu von den Geissen verspiesen.

Die anhänglichen Huftiere sind wetterfühlig. Wenn Regen bevorsteht, füllen sie sich ihre vier Mägen. Es könnte ja sein, dass man am Folgetag nicht nach draussen kann, sollte es regnen. Dasselbe machen sie bei Föhn, auch wenn dann gar kein Regen kommt. Sicher ist sicher.

«Geissen sind eigensinnig – frischen Spitzwegerich rühren sie auf der Wiese nicht an. Im Heu aber fressen sie ihn problemlos. Darum mähen wir die Wiesen mehrmals im Jahr, damit alles im Gleichgewicht bleibt.»

– Toni Odermatt





Schatzkammer

Schlorzifladen 183
Brioche 185
Löwenzahnhonig 187
Heidelbeerkonfi 187
Chriesikompott 187
Milchkaramell 187
Bärlauchkapern 189
Bärlauchpesto 189
Kräuterpesto 189
Basilikumöl 189
Quittenchutney 191
Zwetschgenchutney 191
Tomatenchutney 191
Senf 193
Eingelegte Senfsaat 193
Saure rote Zwiebeln 196
Saures Gemüse 196
Essiggurke 196
Süsssaure Brombeeren 197
In Öl eingelegte Pilze 197
In Essig eingelegte Pilze 197



SCHLORZIFLADEN

Mürbeteig:
- *250 g Mehl*
- *100 g Zucker*
- *Salz*
- *125 g Butter*
- *1 Ei*

Füllung:
- *400 g Birnenweggenmasse*

Guss:
- *2 dl Rahm*
- *150 g Quark*
- *2 Eier*
- *70 g Zucker*
- *Salz*

Mehl, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit den Fingern oder einem Teigmischer zu einer krümeligen Masse verreiben. Das Ei verquirlen, beigeben und sofort vermischen und zu einem festen Teig formen. Teig in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Teig auswallen und auf Backpapier in einer flachen Wähenform ausbreiten. Birnenweggenmasse flach auf dem Teigboden ausstreichen.

Rahm, Quark, Eier und Zucker gut miteinander verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Mit einer Prise Salz abschmecken und vorsichtig auf die Birnenweggenmasse giessen.

Schlorzifladen im Ofen für 35 Minuten backen und vor dem Anschneiden auskühlen lassen.

1 Blech
à Ø 28 cm

5 Tage
haltbar

E | G | L | O

Im CULINARIUM ALPINUM servieren wir den Schlorzifladen stets mit Käse: in Kombination mit Alp Sbrinz schmeckt er nämlich besonders gut.



BRIOCHE-BROT

500 g	*Mehl*
1 TL	*Salz*
60 g	*Zucker*
20 g	*Hefe*
1,5 dl	*Milch*
1,5 dl	*Rahm*
1	*Ei*
1	*Eigelb*
1 EL	*Rahm*

Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe, Milch, Rahm und ein Ei beigeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 2–3 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Den Teig auf eine saubere, bemehlte Arbeitsfläche stürzen und circa 2 Zentimeter dick zu einem Rechteck auswallen. Teig aufrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Cakeform geben und nochmals für circa 30 Minuten aufgehen lassen.

Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eigelb mit Rahm verrühren, Brioche damit bestreichen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen.

1 Cakeform à 25 cm

1 Woche haltbar

E | G | L



HEIDELBEERKONFI

500 g *frische Heidelbeeren*
300 g *Zucker*

Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Zusammen mit dem Zucker in einer Schüssel von Hand für circa 5 Minuten gut verrühren. Heidelbeeren enthalten von Natur aus viel Pektin, was dazu führt, dass die Konfitüre auch ohne Kochen geliert. Dabei bleiben viele Aromen und Vitamine enthalten. Konfi anschliessend in sterile Gläser abfüllen.

4 Gläser à 200 ml
2 Wochen haltbar
Allergenfrei

LÖWENZAHNHONIG

200–300 *Löwenzahnblüten*
1 l *Wasser*
1 kg *Zucker*

Löwenzahnblüten zupfen und möglichst alles Grüne entfernen. Blüten zusammen mit Wasser und Zucker aufkochen und anschliessend über Nacht stehen lassen. Sud am nächsten Tag absieben und anschliessend so lange einkochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Honig in sterile Gläser abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

4 Gläser à 250 ml
3 Monate haltbar
Allergenfrei

MILCHKARAMELL

1 l *Milch*
500 g *Zucker*

Milch und Zucker in einer grossen Pfanne aufkochen und für circa 6 Stunden auf niedriger Stufe unter regelmässigem Rühren zur gewünschten Konsistenz bringen. Milchkaramell noch heiss in sterile Gläser abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

2 Gläser à 250 ml
3 Monate haltbar
L

CHRIESIKOMPOTT

500 g *Kirschen*
70 g *Zucker*
1 *Vanilleschote*
100 ml *Wasser*
1 TL *Maisstärke*

Kirschen waschen und entsteinen, mit Zucker und Wasser in einem grossen Topf erhitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, zusammen mit der Schote in den Topf geben und circa 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Maisstärke mit 1 Esslöffel kaltem Wasser verrühren, ins Kompott geben und kurz aufkochen lassen. Kompott heiss in sterile Gläser abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

2 Gläser à 250 ml
3 Monate haltbar
Allergenfrei



BÄRLAUCHKAPERN

400 g	*Bärlauchknospen oder Samenstände*
500 ml	*Apfelessig*
120 g	*Zucker*
1 EL	*Salz*
1 TL	*Senfsamen*
1 TL	*Pfefferkörner*

Bärlauchknospen waschen und gleichmässig in sterile Gläser verteilen.

Restliche Zutaten zusammen aufkochen und die Knospen oder Samen mit dem heissen Sud übergiessen, sodass sie bedeckt sind. Gläser sofort verschliessen und vor Genuss 1–2 Tage ziehen lassen.

2 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M

BÄRLAUCHPESTO

250 g	*frischer Bärlauch*
100 g	*Haselnüsse*
120 g	*Alp Sbrinz*
250 ml	*Rapsöl*
	Salz und Pfeffer

Bärlauch gründlich waschen und sehr gut trocknen (wichtig für die Haltbarkeit). Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Alp Sbrinz fein reiben.

Den Bärlauch grob schneiden und mit Haselnüssen, geriebenem Alp Sbrinz und etwas Rapsöl mit einem Stabmixer pürieren. Restliches Öl langsam zugeben, bis das Pesto cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einem Schuss Apfelessig abschmecken.

2 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

L | N

KRÄUTERPESTO

40 g	*Sonnenblumenkerne*
3 Bund	*Peterli*
1 Bund	*Minze*
3 Zweige	*Estragon*
2 Zweige	*Thymian*
2 Zweige	*frischer Rosmarin*
1 Zweig	*Kerbel*
1	*Knoblauchzehe*
40 g	*Alp Sbrinz*
80 ml	*Rapsöl*
	Salz und Pfeffer

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen.

Alle Kräuter grob hacken, Rosmarin besonders fein. Kerne, Knoblauch und Kräuter im Mixer oder Mörser grob zerkleinern. Geriebenen Alp Sbrinz zugeben und dann langsam das Rapsöl einarbeiten, bis eine dicklich-cremige, noch leicht strukturierte Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

L

BASILIKUMÖL

100 g	*frisches Basilikum*
200 ml	*Rapsöl*
	Salz

Basilikumblätter zupfen, 5–10 Sekunden in kochendes Wasser geben und anschliessend sofort in eiskaltes Wasser legen. Sehr gut ausdrücken bzw. trocken tupfen (wichtig für die Haltbarkeit).

Mit Rapsöl 2–3 Minuten sehr fein pürieren, bis es richtig satt grün ist. Mischung auf circa 60 °C erwärmen (nicht kochen), das stabilisiert die Farbe und die Haltbarkeit. Anschliessend durch ein feines Sieb oder Tuch passieren, mit Salz abschmecken und in eine Flasche abfüllen.

1 Flasche à 300 ml

2 Wochen haltbar

Allergenfrei



QUITTENCHUTNEY

1 kg	*Quitten*
2	*Zwiebeln*
150 g	*Zucker*
200 ml	*Apfelessig*
100 ml	*Apfelsaft*
1 TL	*Salz*
1	*Zimtstange*
1	*Nelke*

Quitten schälen, entkernen und klein würfeln, Zwiebeln fein hacken. Alle Zutaten in einem Topf bei mittlerer Hitze und regelmässigem Umrühren circa 45–60 Minuten köcheln, bis die Stücke weich sind und eine dickliche Konsistenz entsteht. Chutney in sterile Gläser abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

Allergenfrei

ZWETSCHGENCHUTNEY

1 kg	*Zwetschgen*
1	*Zwiebel*
120 g	*Zucker*
150 ml	*Apfelessig*
1 TL	*Salz*
1	*Zimtstange*
1	*Nelke*

Zwetschgen grob schneiden, Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten zusammen aufkochen und dann bei mittlerer Hitze und regelmässigem Umrühren circa 45–60 Minuten köcheln, bis die Stücke weich sind und eine dickliche Konsistenz entsteht. Chutney in sterile Gläser abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

Allergenfrei

TOMATENCHUTNEY

1 kg	*Tomaten*
2	*Zwiebeln*
120 g	*Zucker*
150 ml	*Apfelessig*
1 TL	*Senfkörner*
1 TL	*Salz*
	Pfeffer, Chili

Tomaten grob würfeln, Zwiebeln fein hacken. Alle Zutaten zusammen aufkochen und dann bei mittlerer Hitze und regelmässigem Umrühren circa 40–50 Minuten einkochen, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Chutney in sterile Gläser abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M



SENF

410 ml *Wasser*
150 ml *Apfelessig*
½ EL *Salz*
200 g *gelbe Senfsamen*
100 g *braune Senfsamen*
120 g *Zucker*

Wasser, Apfelessig und Salz aufkochen, danach im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

Senfsamen und Zucker in einem Standmixer circa 2 Minuten fein mahlen. Flüssigkeit beigeben und weitermixen, bis die Masse anfängt zu binden. Senf in saubere Gläser abfüllen und vor dem Geniessen drei Tage ziehen lassen.

2 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M

EINGELEGTE SENFSAAT

150 g *gelbe Senfsamen*
120 ml *Apfelessig*
120 ml *Wasser*
1 ½ TL *Salz*
2 TL *Zucker*

Senfsamen mit Wasser aufkochen, kurz köcheln lassen, Wasser abgiessen. Diesen Vorgang vier- bis fünfmal wiederholen, je öfter, desto milder. Beim letzten Durchgang die Körner circa 10 Minuten weich köcheln, bis sie innen nicht mehr hart sind, aber noch leichten Biss haben.

Apfelessig, Wasser, Salz und Zucker aufkochen, bis sich alles gelöst hat. Senfsamen abgiessen und direkt in den heissen Sud geben. Bei niedriger Hitze 10–20 Minuten ziehen lassen, bis die gewünschte «kaviarartige» Konsistenz entsteht, leicht gelierend, nicht flüssig. Die Senfsaat anschliessend noch heiss in sterilisierte Gläser füllen.

1 Glas à 250 ml

3 Monate haltbar

M





SAURE ROTE ZWIEBELN

- *4 rote Zwiebeln*
- *4 Lorbeerblätter*
- *1 TL Pfefferkörner*
- *1 TL Senfsamen*
- *150 ml Wasser*
- *400 ml Apfelessig*
- *3 EL Zucker*
- *3 TL Salz*

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit den Gewürzen gleichmässig in sterile Gläser schichten.

Wasser, Apfelessig, Salz und Zucker aufkochen und die Zwiebeln mit dem heissen Sud übergiessen, sodass sie bedeckt sind. Gläser sofort verschliessen und vor Genuss 1–2 Tage ziehen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M

SAURES GEMÜSE

- *1 Sellerie*
- *2 Rüebli*
- *1 rote Zwiebel*
- *4 Lorbeerblätter*
- *2 TL Pfefferkörner*
- *2 TL Senfsamen*
- *100 ml Wasser*
- *200 ml Apfelessig*
- *1 TL Salz*
- *2 TL Zucker*

Sellerie und Rüebli waschen und in feine Stifte schneiden, Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit den Gewürzen gleichmässig in sterile Gläser verteilen.

Wasser, Apfelessig, Salz und Zucker aufkochen und das Gemüse mit dem heissen Sud übergiessen, sodass es bedeckt ist. Gläser sofort verschliessen und vor Genuss 1–2 Tage ziehen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M | S

ESSIGGURKEN

- *1 kg Gurken*
- *4 Lorbeerblätter*
- *1 TL Pfefferkörner*
- *2 TL Senfkörner*
- *4 Zweige Dill*
- *4 Knoblauchzehen*
- *500 ml Wasser*
- *500 ml Apfelessig*
- *2 EL Salz*
- *4 EL Zucker*

Gurken gründlich waschen, je nach Grösse in gleichmässige Stücke schneiden und mit den Gewürzen, Dill und Knoblauchzehen gleichmässig in sterile Gläser verteilen.

Wasser, Apfelessig, Salz und Zucker aufkochen und die Gurken mit dem heissen Sud übergiessen, sodass sie bedeckt sind. Gläser sofort verschliessen und vor Genuss 1–2 Wochen ziehen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M

SÜSSSAURE BROMBEEREN

1 kg	*Brombeeren*
1 TL	*Senfsamen*
2	*Wacholderbeeren*
4	*Gewürznelken*
500 ml	*Apfelessig*
1	*Zimtstange*
225 g	*Zucker*

Brombeeren waschen und mit den Gewürzen gleichmässig in sterile Gläser verteilen.

Apfelessig mit Zimtstange und Zucker aufkochen und die Beeren mit dem heissen Sud übergiessen, sodass sie bedeckt sind. Gläser sofort verschliessen und vor Genuss 1–2 Tage ziehen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M

IN ÖL EINGELEGTE PILZE

1 kg	*Pilze*
2 TL	*Salz*
150 ml	*Apfelessig*
4	*Knoblauchzehen*
1 EL	*Pfefferkörner*
4	*Lorbeerblätter*
1 Zweig	*Thymian*
600 ml	*Rapsöl*

Pilze sauber putzen (wenn möglich ohne Waschen) und grössere Stücke halbieren. Wasser aufkochen, Apfelessig und Salz beigeben und die Pilze darin 5 Minuten vorkochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

Pilze mit den Gewürzen und Knoblauchzehen gleichmässig in sterile Gläser verteilen und vollständig mit Rapsöl bedecken. Gläser verschliessen und vor Genuss 1–2 Tage ziehen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

Allergenfrei

IN ESSIG EINGELEGTE PILZE

1 kg	*Pilze*
1	*Zwiebel*
500 ml	*Wasser*
250 ml	*Apfelessig*
2 TL	*Salz*
1 EL	*Zucker*
4	*Lorbeerblätter*
1 EL	*Pfefferkörner*
1 EL	*Senfsamen*

Pilze sauber putzen (wenn möglich ohne Waschen) und grössere Stücke halbieren. Wasser, Apfelessig, Salz, Zucker und Gewürze aufkochen. Pilze zugeben und 10–15 Minuten köcheln. Zwiebel in feine Ringe schneiden und kurz mitziehen lassen.

Heiss in sterilisierte Gläser füllen, verschliessen und vor Genuss 1–2 Tage ziehen lassen.

4 Gläser à 250 ml

3 Monate haltbar

M





Die Stiftung

Im ehemaligen Kapuzinerkloster Stans betreibt die Stiftung CULINARIUM ALPINUM das Genuss-, Begegnungs- und Kompetenzzentrum für die Kulinarik im Alpenraum. Was das im Alltag bedeutet, zeigt dieses Buch eindrücklicher, als es jede Broschüre könnte.

Dieses Kochbuch ist kein Zufallsprodukt. Es ist Ausdruck einer Überzeugung, die unsere tägliche Arbeit als Stiftung trägt: Gutes Essen braucht Herkunft, Genuss und Verantwortung schliessen sich nicht aus – und der Alpenraum hat kulinarisch mehr zu bieten, als die Welt bisher weiss.

Auf dem Tisch wird sichtbar, was wir mit nachhaltigem Genuss meinen: Jeder Teller macht unsere Partnerbetriebe sichtbar, stärkt regionale Wertschöpfungsketten und zeigt, dass Saisonalität und Regionalität kein Verzicht, sondern Genuss ist.

Als Stiftung verstehen wir uns dabei auch als Umsetzerin der «Planetary Health Diet» – jenes international anerkannten Ernährungsmodells, das die Gesundheit von Menschen und Planet zusammendenkt. Wir übersetzen diesen Anspruch in unsere Realität: in die Produkte, die unsere Alpen, Weiden und Äcker hervorbringen, in den Rhythmus der Jahreszeiten und in das Wissen unserer Produzentinnen und Produzenten. Aus der «Planetary Health Diet» könnte eine «Alpine Health Diet» werden – regional angepasst, saisonal gelebt und genussvoll zubereitet.

Mit Kursen im Garten und in unserem Kochstudio vermitteln wir diese Ernährungskompetenz weiter. Mit der Essbaren Landschaft, dem Alp-Sbrinz-Keller und dem Klosterladen machen wir alpine Produkt- und Kulturvielfalt das ganze Jahr über erlebbar. Und mit Projekten für das Alpine Esskulturerbe oder der Förderung der Zusammenarbeit von Landwirtschaft, Tourismus und Gastronomie arbeiten wir daran, den Alpenraum als Vorbild für nachhaltige Ernährungssysteme zu positionieren – regional verankert und global relevant.

Dieses Buch trägt diese Idee nun in die Welt hinaus – in Küchen, auf Stubentische, in Gespräche. Es macht das Wissen unserer Küche und die Arbeit unserer Produzentinnen und Produzenten dauerhaft zugänglich. Das ist Wirkung, wie wir sie uns als Stiftung wünschen.

Die Arbeit der Stiftung CULINARIUM ALPINUM ist gemeinnützig. Sie wird ermöglicht durch das Vertrauen und die finanzielle Unterstützung von Behörden, Stiftungen und privaten Gönnerinnen und Gönnern – Menschen, die überzeugt sind, dass Genuss und Verantwortung zusammengehören und sich nicht ausschliessen. Dafür sind wir von Herzen dankbar.

Tis Prager, Stiftungsratspräsident und Andres Lietha, Geschäftsführer





Danksagung

In meinem Bewerbungsgespräch habe ich beiläufig erwähnt, dass ich eines Tages gerne ein Kochbuch schreiben würde. Damals war es nicht mehr als ein Traum – eine Idee, die irgendwo zwischen Alltag, Service und Herd ihren Platz hatte. Heute halte ich dieses Buch in den Händen. Dass aus diesem Wunsch Wirklichkeit werden durfte, erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit und zeigt mir einmal mehr, was möglich ist, wenn Menschen aneinander glauben und Ideen Raum zum Wachsen geben.

Hinter diesem Kochbuch stehen zahlreiche Menschen, die mich mit Herz, Geduld und einer grossen Portion Humor begleitet haben. Ein besonderer Dank gilt Viviane von Moos und Stefan Röösli für die Unterstützung, die ehrlichen Rückmeldungen und dafür, dass selbst die wildesten Rezeptideen eine Chance und schlussendlich einen Platz im Buch bekommen haben.

Ein grosser Dank geht auch an das gesamte Team– für den täglichen Einsatz, die Leidenschaft, die Geduld in turbulenten Momenten und dafür, dass Genuss immer an erster Stelle steht.

Ebenso ein herzliches Dankeschön an die Stiftung CULINARIUM ALPINUM und dem Gastgeber Team Peter Durrer für die wertvolle Unterstützung und das Vertrauen in dieses Projekt. Dass ich diesen lang gehegten Wunsch gerade hier verwirklichen durfte, bedeutet mir sehr viel.

Danke an alle, die mitgekocht, mitprobiert und mitgefiebert haben. Ohne euch wäre dieses Kochbuch nur halb so würzig geworden.

Beda Röthlisberger
Rezept-Autor und stellvertretender Küchenchef im CULINARIUM ALPINUM





Rezeptverzeichnis

FRÜHLING **15**

Spinatflan mit Kräutervinaigrette und Alp Sbrinz 17
Crostini mit Bärlauchquark und grünen Spargeln 19
Geräuchertes Hechtfilet mit Joghurt, Gurken und Senf 21
Rindstatar mit Eigelbcreme, eingelegten Pilzen und Sauerteigtoast 23
Pizokel mit Alpkäse, Mangold und Dörrbirnen 31
Spinat-Quark-Strudel mit Gemüsesalat und Kräuterquark 33
Gebratene Seeforelle mit Miso, weissen Spargeln und Schnittlauch 35
Kalbsgeschnetzeltes Nidwaldner Art mit Rösti und glasierten Radiesli 37
Sauerrahmglace mit Rhabarberkompott und Honighippen 45
Löwenzahnhonig-Parfait mit Zitronenmelissen-Meringues 47

SOMMER **55**

Bunter Tomatensalat mit sauren Zwiebeln, Basilikumöl und Altbrot-Croûtons 57
Marinierte Zucchetti mit Thymian, Alp Sbrinz und Sonnenblumenkernen 59
Roh marinierte Balchenfilets mit Fenchel-Apfel-Salat und Kräutern 61
Kalter Braten vom Kalb mit Felchensauce, Bärlauchkapern und Datteltomaten 63
Gerösteter Blumenkohl mit Kräutersalsa und gerösteten Kernen 71
Auberginenschnitzel mit Tomatensauce, Basilikum und Alp Sbrinz 73
Brokkoli im Bierteig mit Kräutermayo und Hanfsamen 75
Gebratene Felchenfilets mit Ofentomaten, Polenta und Kräutern 77
Hacktätschli mit Kartoffelstock, Heidelbeerkonfi und Gurkensalat 79
Erdbeer-Gratin mit Vanilleglace und frischer Minze 87
Heidelbeer-Tatsch mit Vanillesauce 89

HERBST **97**

Lauwarmes Kräuterseitling-Carpaccio mit Rucola und Alp Sbrinz 99
Rüeblisalat mit Buchweizen, Senf-Vinaigrette und Gartenkresse 101
Lauwarmer Mangoldsalat mit Haselnüssen 103

Randentatar mit Sauerrahm, Baumnüssen, Meerrettich und Sauerteigchips 105
Gebackene Randen im Salzteig mit Brombeer-Vinaigrette und Geissfrischkäse 113
Quarkgnocchi mit Birnen, Jersey-Blue-Käse und gerösteten Baumnüssen 115
Gebratene Eglifilets mit Rotweinrisotto, sautierten Pilzen und Thymian 117
Gebratenes Schinkli mit Honig-Senf-Marinade, Wirz und Kartoffeln 119
Lammracks mit Kürbiskernkruste, Ratatouille und Kräuterpesto 121
Apfelküchlein mit Haselnusskrokant und Zimtrahm 129
Quarkknödel mit Haselnussmantel und Apfelkompott 131

WINTER **139**

Gebackene Randen mit Geissfrischkäse und Quittenchutney 141
Lauwarmer Linsensalat mit Schafskäse, Birnen und Kräutern 143
Gebeiztes Balchenfilet mit Senf, Sauerteigbrot und saurem Gemüse 145
Gitzilebercreme mit Brioche und süsssauren Brombeeren 147
Gerösteter Kabis mit Miso-Beurre-blanc und Röstzwiebeln 155
Eierkuchen mit Blaukabis, Kürbis, Miso-Mayo und eingelegten Pilzen 157
Wintergemüse aus dem Ofen mit Alp-Sbrinz-Creme 159
Gebratene Felchenfilets mit Spinat-Linsen und Weissweinsauce 161
Siedfleisch vom Rind mit Wurzelgemüse, Salzkartoffeln und frischem Meerrettich 163
Dunkles Schoggimousse mit Chriesikompott 171
Gebrannte Creme mit Schlagrahm und Butterbröseln 173

SCHATZKAMMER **181**

Schlorzifladen 183
Brioche 185
Süss: Konfi, Honig, Milchkaramell und Kompott 187
Grün: Bärlauchkapern, Pesto und Basilikumöl 189
Chutney: Quitten, Zwetschgen, Tomaten 191
Senf: Hausgemacht und eingelegt 193
Eingelegt: Gemüse, Beeren und Pilze 197



