



## DIE BESTEN REZEPTE AUS JEDEM KANTON

Viele regionale Rezepte kennt und genießt man landesweit. Ja, sie sind sogar kulinarische Botschafter weltweit, etwa das Fondue moitié-moitié, die Bündner Gerstensuppe, die Älpler Magronen, das Luzerner Pastetli... Andere Rezepte in diesem Buch sind regional verbreitet und beliebt, etwa das Nidwaldner Cholermus, die Basler Laubfrösche, die Luzerner Käseschnitte... Die Schweizer Reise ist ein kulinarischer Spiegel aller Landesteile. Trouvaillen gibt es viele. In kurzen Porträts zu jedem Kanton lernt man zudem wichtige regionale Lebensmittel kennen.

ISBN 978-3-03780-492-6



9 783037 804926

Alfred Haefeli

SCHWEIZER KÜCHE

Alfred Haefeli

# SCHWEIZER KÜCHE

Eine kulinarische Reise durch 26 Kantone



FO NA

FO NA



Alfred Haefeli

# SCHWEIZER KÜCHE

Eine kulinarische Reise durch 26 Kantone

# Inhalt

## 09 Vorwort

## 10 + AARGAU + UrDinkel

- 11 Fricktaler Schinkenpastete
- 12 Spinatwähe
- 13 Aargauer Braten mit Dörrzwetschgen
- 14 Rüeblitorte

## 15 + APPENZEL INNERRHODEN – AUSSERRHODEN + Appenzeller Bier

- 16 Appenzeller Quarkfladen
- 17 Appenzeller Siedwurststrudel

## 18 + BASELLANDSCHAFT – BASEL-STADT + Kirschen

- 19 Laubfrösche
- 20 Basler Geschnetzeltes
- 21 Kirschenwähe

## 22 + BERN + Gemüse

- 23 Emmentaler Händöpfelsuppe
- 24 Rösti «Chrüüzbode-Chlapfhöchi»
- 25 Berner Platte
- 26 Butterbretzeli

## 27 + FREIBURG – FRIBOURG + Gruyère

- 28 Bergsuppe Gruyère
- 29 Fondue moitié-moitié
- 30 Vully-Kuchen

## 31 + GENÈVE – GENÈVE + Cardon épineux – Kardy AOC

- 32 Schweinsragout
- 33 Käsebeignets

## 34 + GLARUS + Glarner Schabziger

- 35 Älplermagronen
- 36 Schabzigerpralinen im Nussmantel mit Birnenchutney

## 37 + GRAUBÜNDEN + Bündnerfleisch

- 38 Bündner Gerstensuppe
- 39 Maluns
- 40 Plain in Pigna – Speckrösti aus dem Ofen
- 41 Engadiner Nusstorte

## 42 + JURA + Damassine AOC

- 43 Salziger Rahmkuchen nach jurassischer Art
- 44 Kaninchen mit Steinpilzen

## 45 + LUZERN + Sbrinz AOC

- 46 Chässchnitte nach Chäserart
- 47 Luzerner Chügelipastetli
- 48 Balchenfilets mit Zitronen-Tomaten-Würfelchen

## 49 + NEUCHÂTEL – NEUENBURG + Saucisse neuchâteloise AOC

- 50 Neuenburger Gemüsegratin
- 51 Kutteln Neuenburgerart

## 52 + SCHAFFHAUSEN + Schaffhauserzungen

- 53 Schaffhauser Rieslingsuppe
- 54 Schaffhauser Zwiebelkuchen

## 55 + SCHWYZ + Milchmanufaktur Einsiedeln

- 56 Fänz nach Muotathaler Art
- 57 Einsiedler Kartoffelkuchen mit Käse und Zwiebeln

## 58 + ST. GALLEN + Rheintaler Ribelmais AOC

- 59 Ribelziegel mit Steinpilzen
- 60 Filet im Säntisbröckli
- 61 St. Galler Klostertorte

## 62 + SOLOTHURN + So natürlich

- 63 Solothurner Gulasch
- 64 Solothurner Funggi
- 65 Karamellcreme

## 66 + TICINO – TESSIN + Kastanie

- 67 Ricotta-Ziegenfrischkäse-Quiche mit roten Zwiebeln
- 68 Kaninchen in Merlot geschmort
- 69 Zabaione auf Beeren

## 70 + THURGAU + Apfelparadies

- 71 Kartoffel-Kürbis-Auflauf
- 72 Felchenfilets nach Thurgauerart
- 73 Thurgauer Apfelkuchen

© 2013 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg  
www.fona.ch

**Lektorat**  
Léonie Schmid

**Idee, Konzept und Rezeptauswahl**  
schweizbuch, 5708 Birrwil

**Rezepte**  
Aargauer Landfrauen, Erica Bänziger, Carine Buhmann,  
Jacky Donatz, Irma Dütsch, Silvia Erne-Bryner, Fritz Gfeller,  
Robert Haupt, Stefan Stich

**Gestaltung**  
FonaGrafik, Hiroe Mori

**Foodbilder**  
Claudia Albisser, Luzia Broger, Dave Brüllmann, Markus Dlouhy,  
Fribourg Tourismus, Martin Hemmi, König & König, Jules Moser,  
Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

**Kapiteleinstiegsbilder**  
Fotnachweis beim Verlag. Wir danken den porträtierten  
Unternehmen und Institutionen für die Abdruckrechte der Bilder.

**Druck**  
Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-492-6

#### **74 + OBWALDEN – NIDWALDEN (UNTERWALDEN) +**

##### **Birchermüesli**

- 75 Nidwaldner Ofätori
- 76 Grossmueters Cholermuäs

#### **77 + URI + Schafzucht**

- 78 Reis mit Lauch und Alpkäse
- 79 Urner Gämschpfeffer

#### **80 + VAUD – WAADT + Weinkultur**

- 81 Kalbsragout mit Pilzen
- 82 Gâteau de Cidre

#### **83 + WALLIS – VALAIS + Aprikosen**

- 84 Tomatensuppe
- 85 Cholera
- 86 Aprikosen mit Weinschaumsauce

#### **87 + ZUG + Zuger Kirschtorte**

- 88 Wirzbündeli
- 89 Albelifilets mit Kräutern

#### **90 + ZÜRICH + Spargel**

- 91 Salbeiküchlein
- 92 Alter Züritopf
- 93 Dörripflaumen mit Zimtglace

#### **94 Bezugsquellen**

##### **Adressenverzeichnis**

#### **+ VORWORT +**

## **Kochen für den Genuss und für die Seele**

Weil es die typische Schweizer Küche gar nicht gibt, wäre der Buchtitel «Von Schweizer Küchen» zutreffender. Er ist eine Art Sammelbegriff, welcher für die Vielfältigkeit der regionalen Küchen-Kulturen in den 20 Kantonen und 6 Halbkantonen steht. Geprägt wurden sie in allen Landesteilen von der überwiegend bäuerlichen Bevölkerung. Je nach Einfluss der dazumaligen Obrigkeit sind Eigenheiten von Österreich, Italien, Frankreich und Süddeutschland in den Gerichten noch spürbar. Eine Ausnahme bildet hier die Bündner Küche, die sich sehr stark von den übrigen Regionalküchen unterscheidet. Der flächenmässig grösste Kanton, der aus den drei Bünden über die Jahrhunderte entstanden ist, konnte eine eigenständige Küche entwickeln. Entstanden sind Trockenfleisch-Spezialitäten oder typische Gerichte wie Capuns, Pizokel, Maluns, Plain in Pigna und viele mehr. In der Küche stark beeinflusst von der Berner Herrschaft wurde das grosse Untertanengebiet, das vom Aargau bis vor die Tore Genfs reichte: Hier gab es vor allem Speisen aus Kartoffeln, Getreide und Gemüse.

Der Gemeinsamkeiten sind trotzdem viele: die qualitativ hochstehenden Produkte aus der Landwirtschaft, die vielen unverfälscht überlieferten schmackhaften Gerichte und die vorwiegend einfache Art des Kochens. Allerdings haben sich die einst üppigen, dem hohen Energiebedarf der arbeitenden Bevölkerung entsprechenden Rezepte der heutigen Zeit angepasst: Sie sind leichter geworden und wurden geschmacklich verfeinert. In dieser kleinen helvetischen Rezeptsammlung sind nicht hauben- und sternefördernde Zubereitungsarten gefragt, sondern ein lustvolles, möglichst saisongerechtes, an den Herd der Grossmutter erinnerndes Kochen.

Jedem Kanton ist in diesem Buch ein Kapitel gewidmet, das je nach Bedeutung der regionalen Küche für die Gesamtbevölkerung zwei bis vier traditionelle Gerichte mit dazugehörendem Rezeptbild bietet. Dazu gehören Porträts von Lebensmitteln oder von noch weniger bekannte Spezialitäten. Kennen Sie den Unterschied zwischen einer Saucisson und einer Saucisse neuchâteloise? Sie haben Damassine noch nie gekostet? Hier kann man Klischeevorstellungen einer Region bestätigt bekommen oder völlig neue Erkenntnisse gewinnen. Zum Beispiel mit einem AOC-geschützten Gemüse: Kardy. Dies ausgerechnet in der Weltstadt Genf.

Für Ihr Wohlwollen, das Sie dem kleinen Kochbuch entgegenbringen, danke ich Ihnen ganz herzlich. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit den selbstgekochten Gerichten aus 26 Kantonen.

Alfred Haefeli

## BASELLANDSCHAFT – BASEL-STADT

**Der grösste Kirschgarten der Schweiz.** Schon die Blütenpracht zieht im Frühling Tausende ins Baselbiet + Christo und Jeanne-Claude hätten es auch nicht paradiesischer und üppiger arrangieren können. Jeden Frühling verzaubert die schneeweisse Blütenpracht die Kirschbäume und verwandelt die Landschaft, einer Hochzeit gleich, in eine Märchenlandschaft. Ende Mai/Anfang Juni sind die Hochstammbäume und die vielen kleinen Bäume in den neu entstandenen Kulturen üppig mit Früchten behangen, wenn die Befruchtung der Blüten nicht behindert worden ist. Tafelkirschen werden in drei Klassen angeboten: Premium, Extra und Klasse 1. Die Nachfrage nach grossen Kirschen der Klasse Premium hält unvermindert an; sie müssen einen Durchmesser von mindestens 28mm haben. Zwar ist unbestritten, dass Basellandschaft und Basel-Stadt am meisten Kirschen auf den Markt bringen. Es gibt aber keine Statistik, die nicht auch die Produktionsgebiete Schwarzbubenland (Solothurn) und Fricktal (Aargau) einschliessen würde. Mit den Konserven- und Brennkirschen beläuft sich die Menge pro Saison auf durchschnittlich 3000 Tonnen. Kirschen haben im Baselbiet Tradition: Schon vor hundert Jahren wurden gemäss amtlichen Dokumenten in Gelterkinden als Sammelstation jeweils rund 1000 Tonnen verladen. Etwa alle vier Jahre gibt es in Wintersingen das Baselbieter Chriesefest. Hier wird den Besuchern aus dem In- und Ausland viel Information über die Kirschenkultur geboten, es können neue Kreationen gekostet werden und eine originale Kirschbrennerei ist in Betrieb.



+ BASELLANDSCHAFT – BASEL-STADT +

### Laubfrösche

20 grosse Mangoldblätter + 400g gehacktes Schweinefleisch + 1½ Weggli, klein gewürfelt + 1 grosse Zwiebel, klein gehackt + 1 EL fein gehackte Petersilie + Salz + Pfeffer aus der Mühle + 2 EL Bratbutter + je ½ dl Weisswein und Gemüsebouillon

- 1** Mangoldblätter in viel Wasser blanchieren, abgiessen und zum Trocknen einzeln auf Küchentücher legen.
- 2** Backofen auf 200°C vorheizen.
- 3** Hackfleisch, Weggli, Zwiebeln und Petersilie gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Hackfleischmasse portionieren, Kugeln formen und diese in die Mangoldblätter einwickeln.
- 5** In einem Bratgeschirr die Bratbutter im Ofen zergehen lassen, Laubfrösche nebeneinander in die Form legen, mit Salz bestreuen, 30 Minuten braten, häufig mit der Weisswein-Bouillon-Flüssigkeit beträufeln, einmal wenden.

**Varianten** Rosinen oder fein gewürfelten Knoblauch zum Hackfleisch geben.



+ BASELLANDSCHAFT – BASEL-STADT +

## Basler Geschnetzeltes

2 EL Öl + 600g geschnetzeltes Rindfleisch + 1 mittel-grosse Zwiebel, klein gewürfelt + 1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt + 1 EL Tomatenpüree + 1 EL geröstetes Mehl + 3 dl dunkles Bier + Salz + Paprikapulver + Pfeffer aus der Mühle + evtl. Wasser + 4 EL Rahm

**1** Fleisch im Öl anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenpüree mitdünsten, mit dem gerösteten Mehl bestäuben, mit dem Bier ablöschen, 30 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, ein wenig Wasser nachgiessen. Sauce vor dem Servieren mit Rahm binden.



+ BASELLANDSCHAFT – BASEL-STADT +

## Kirschenwähe

für eine Form von 28cm Durchmesser + 1 rund ausgerollter Mürbe- oder Kuchenteig + **Belag** 50g geriebene Haselnüsse + 700g entstieltete süsse Kirschen + **Guss** 2 Eier + 2 dl Rahm + 2 EL feiner Zucker

- 1** Backofen auf 220°C vorheizen.
- 2** Eier, Rahm und Zucker verrühren.
- 3** Teig in die eingefettete Form legen. Haselnüsse auf den Teigboden streuen. Kirschen darauf verteilen.
- 4** Kirschenwähe auf der zweituntersten Schiene in den Ofen schieben und bei 220°C 10 Minuten backen. Guss über die Kirschen giessen, weitere 25 bis 30 Minuten bei 200°C backen.

**Variante** Guss mit Sauerrahm, Ziegenfrischkäse, Vanillezucker und einer Prise Zimt zubereiten.

# BERN

**Ob Gemüse oder Kartoffeln oder Sauerkraut: Bern ist überall Spitzenreiter +** Heute isst jeder Schweizer jährlich 80 Kilogramm Frischgemüse. Vor vierzig Jahren waren es 50 Kilogramm. Weil wir weniger Kalorien benötigen, lautet die Devise: mehr Frischkost und weniger Kohlenhydrate. Rund die Hälfte des Gemüses wird in der Schweiz angebaut. Bei den Rüebl/Karotten und den Kartoffeln sind wir fast autark, also Selbstversorger. Den mit Abstand grössten Gemüsegarten hat der Kanton Bern. Mit dem Gemüsepfad im Seeland bringen die Bauern dem urbanen Volk einheimische Produkte näher und tun gleich etwas für die Vermarktung. Das einstige Sumpfland «Grosses Moos» ist heute ein fruchtbares Gemüseanbaugesamt: Sechzig Gemüsearten wachsen da auf mehr als 3000 Hektaren (das entspricht ungefähr 150 mittleren Bauernbetrieben). Jeder vierte Salat oder rund 22% des in der Schweiz produzierten Gemüses kommt von hier, bei den Karotten ist es ein Drittel, bei den Radieschen die Hälfte. Zehn Prozent der Produktion sind in Bio-Qualität (mit wachsendem Anteil). Ausgangspunkte für den Gemüsepfad sind Ins oder Kerzers. Wer nicht mit dem eigenen Stahlross angefahren kommt, kann hier Velos mieten. Auf der roten Route legen die Gemüsepfad-Besucher 40 Kilometer, auf der grünen Route 24 Kilometer zurück. Weil alles perfekt beschildert ist, sind die Hände zum Velofahren frei. Die Wege sind grösstenteils asphaltiert und es gibt Grillstellen und Picknick-Plätze. Der Gemüsepfad «Grosses Moos» ist vom 1. Mai bis Mitte Oktober zugänglich. [www.gemueseschweiz.ch](http://www.gemueseschweiz.ch)



+ BERN +

## Emmentaler Händöpfelsuppe

1 EL Öl + 30g Speckwürfelchen + 50g Zwiebelwürfelchen + 50g Lauchwürfelchen + 10g Knoblauch, klein gewürfelt + 50g Knollenselleriewürfelchen + 30g Karottenwürfelchen + 350g mehligkochende Kartoffeln, in 2 cm grossen Würfeln + 1l Gemüsebouillon + wenig Majoran + wenig frisch geriebene Muskatnuss + Salz + Pfeffer aus der Mühle + 1 EL Essig + 2 EL Rahm + 100g geriebener Käse + 100g geröstete Brotwürfelchen

- 1 Speck, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Sellerie und Karotten im Öl andünsten, Kartoffeln zugeben, mit der Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen, bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
- 2 Kartoffelsuppe pürieren, wieder erhitzen. Mit Majoran, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, mit dem Rahm verfeinern. Brotwürfelchen und Käse separat servieren.

# Bezugsquellen

## Adressenverzeichnis

### Association Cynara Kardy

16, rue Balvignac  
1227 Carouge  
022 827 40 00  
umg@umg.ch

### Association neuchâteloise des maîtres bouchers

Rue de la Serre 4  
2001 Neuchâtel  
032 934 30 10  
pierre@montandon.ch

### bio-familia AG

Brünigstrasse 141  
6072 Sachseln  
041 666 25 55  
www.bio-familia.com  
info@bio-familia.com

### Brauerei Locher AG Appenzeller Bier

Brauereiplatz 1  
9050 Appenzell  
071 788 01 40  
www.appenzellerbier.ch  
info@appenzellerbier.ch

### Bündnerfleisch

**Brügger Parpan**  
Naturlufttrocknerei  
7076 Parpan  
081 382 11 36  
www.bruegger-parpan.ch  
info@bruegger-parpan.ch

### Confiserie Reber

Schaffhauserzungen  
Vordergasse 21  
8200 Schaffhausen  
052 625 41 71  
www.schaffhauserzungen.ch  
info@schaffhauserzungen.ch

### Confiserie Speck

Zuger Kirschtorten  
Am Bahnhof  
6304 Zug  
041 728 07 28  
www.speck.ch

### Damassine Association interprofessionnelle

Alain Perret  
Combe Bruquelin 27  
2900 Porrentruy  
032 466 80 03  
www.aoc-ipg.ch

### Geska AG

Glarner Schabziger  
Ygrubenstrasse 9  
8750 Glarus  
055 640 17 34  
www.geska.ch  
info@geska.ch

### Le Gruyère

**Interprofession du Gruyère**  
Case postale 12  
1663 Gruyères  
026 921 84 10  
www.gruyere.com  
interprofession@gruyere.com

### Jucker Farm AG

Rafzer Spargel  
Dorfstrasse 23  
8607 Seegräben  
044 934 34 84  
www.juckerfarmart.ch  
info@juckerfarmart.ch

### Milchmanufaktur Einsiedeln

Reckholdern 6  
8846 Wilerzell  
www.region-einsiedeln.ch

### Office du Tourisme du Canton de Vaud

Avenue d'Ouchy 60  
1000 Lausanne 6  
021 613 26 26  
www.region-du-leman.ch  
info@region-du-leman.ch

### Proviande

Finkenhübelweg 11  
3001 Bern  
031 309 41 11  
www.schweizerfleisch.ch  
info@proviande.ch

### Sbrinz Käse GmbH

Merkurstrasse 2  
6210 Sursee  
041 914 60 60  
www.sbrinz.ch

### Rheintaler Ribelmals

Rheinhofstrasse 11  
9465 Salez  
058 228 24 22  
www.ribelmals.ch  
hans.oppliger@lzsg.ch

### so natürlich GmbH

c/o Verein Region Thal  
Hölzlistrasse 57  
4710 Balsthal  
062 386 12 30  
www.so-natuerlich.ch  
sonatuerlich@regionthal.ch

### Thurgau Tourismus

Egelmoosstrasse 1  
8580 Amriswil  
071 414 11 44  
www.thurgau-tourismus.ch  
info@thurgau-tourismus.ch

### UrDinkel

Interessengemeinschaft  
IG Dinkel  
Inforama  
3552 Bärau  
034 409 37 38  
www.urdinkel.ch  
info@urdinkel.ch

Wenn nicht anders erwähnt,  
sind die Rezepte für  
4 Personen berechnet.

### + ABKÜRZUNGEN +

EL gestrichener Esslöffel  
TL gestrichener Teelöffel  
dl Deziliter  
ml Milliliter  
l Liter  
g Gramm  
kg Kilogramm  
Msp Messerspitze