

Vorwort

Erklärung der Piktogramme



zeigt Ihnen die Zeit an, die Sie aktiv in der Küche verbringen. Hinzu kommen Back-, Koch-, Ruhe- und Gefrierzeiten.



teilt den Schwierigkeitsgrad mit. Von einfachen Rezepten, die bestimmt gelingen, bis hin zu schwierigen Gerichten, für geübtere Hobbyköche.



gibt an, für wie viele Personen die Rezepte angelegt sind.



Back- und Kochzeit



Ruhezeit



Gefrierzeit

Suppenhuhn-Töpfli und Linsen-Hummus, Maltagliati und Kernotto, Braten im Heubett, Hafechabis und Hecht aus dem See, Aprikosensorbet und Tarte au vin: All dies und noch viel mehr haben Gastgeberinnen von Swiss Tavolata für dieses Buch gekocht und gebacken. Die 18 Bäuerinnen und Landfrauen aus allen Landesteilen wählten Rezepte aus, die mit ihren eigenen Produkten zu tun haben, mit ihrer Region und dem saisonalen Angebot. In den Speisen widerspiegeln sich die Liebe zur Tradition und die Lust am Experimentieren. Einige Gerichte stehen auch auf den Menüs, wenn die Frauen eine Tavolata für ihre Gäste ausrichten.

Doch was genau ist eine Tavolata? Der Begriff stammt aus Italien. Er steht dort für eine lange festliche Tafel, an der gesellige Runden zusammenfinden und gemeinsam die in Schüsseln und auf Platten aufgetragenen Köstlichkeiten genießen. Der Wein dazu darf natürlich nicht fehlen. Diese vom unkomplizierten Lebensstil des Südens geprägte Weise des Dinierens hat über die Grenzen hinweg Schule gemacht und neue Spielarten gefunden. In manchen Städten laden heute Hobbyköchinnen und -köche Fremde an ihren privaten Tisch. Es geht um kulinarische Genüsse und den kulturellen Austausch. Auf dieser Idee grün-

det Swiss Tavolata, ein Verein, der Interessierten ermöglicht, in der ganzen Schweiz auf privaten Höfen und Gütern zu schlemmen. Mal wird in der guten Stube aufgedeckt, mal im Garten, man lässt sich in der umfunktionierten Scheune nieder oder findet gar in einem alten Weinfass Platz. Die Gastgeberinnen, mehr oder weniger sichtbar unterstützt von ihren Familien, gewähren zudem einen Einblick in ihren Alltag.

Verteilt über ein Jahr haben der Fotograf Winfried Heinze und ich die Gastgeberinnen besucht und ihnen mit und ohne Kamera über die Schulter geschaut. Sie zeigten uns, was ihnen in der Küche wichtig ist und was sie an ihrem Hof oder Haus schätzen, sie erzählten von sich selber und ihrer Arbeit und verköstigten uns natürlich auch auf das Beste. Wir haben gestaunt, wie unterschiedlich sich die landwirtschaftlichen Betriebe präsentieren, wie spezialisiert sie sind, was für spannende neue Nischen besetzt werden und welcher Stellenwert der Verarbeitung und der Direktvermarktung der produzierten Nahrungsmittel zukommt. Beeindruckt hat aber vor allem dies: die Offenheit und Gastfreundschaft, mit der wir empfangen wurden, und die Leidenschaft der Frauen für das Kochen. Davon kann man sich nur anstecken lassen.

- 117 **Bernadette Odermatt – Obbürgen NW**
123 Gemüse-Carpaccio
124 Kalbsfilet sous-vide gegart mit Kräuter-
sauce
127 Gestürzte Aprikosentarte
- 129 **Regina Moser – Worb BE**
135 Linsen-Hummus
136 Pilz-Ragout mit Griessschnitten
139 Joghurtköpfl mit Brombeersauce
- 141 **Judith Lustenberger – Steinhuserberg LU**
147 Luzerner Käsesuppe
148 Speckgugelhopf
151 Rinds- oder Schweinsvoressen auf Vorrat
152 Zwetschgenaufwurf
- 155 **Martha Spescha – Surcuolm GR**
161 Brennessel-Apfel-Tarte
162 Marthas Kalbshaxe
165 Gebrannte Creme
166 Frischziger aus Kuhmilch
- 169 **Caroline de Wurstemberger –
Mont-sur-Rolle VD**
175 Deux variations de betteraves – Zweierlei
Randen

- 176 Vol-au-vent au poulet et sauce
au Chasselas
179 Tarte au vin blanc
- 181 **Vreni Hofer-Galli – Dieterswil BE**
187 Pikanter Dörrbohnsalat mit Birnen
188 Apfel-Hackfleisch-Strudel
191 Apfel-Mascarpone-Dessert
- 193 **Gabriella Monfredini Rigiani – Melide TI**
199 Polpette di pesce (Fisch-Tätschli)
200 Tranci di Luccio alla griglia (Hechttranche
grilliert)

- 203 Polenta Ticinese
204 Dolce Autunno
- 207 **Erika Hänni – Reichenbach BE**
213 Pastinakensuppe mit Haselnussbutter
214 Rindsgeschnetzeltes an Whisky-
Rahm-Sauce
217 Waffeln
- 219 **Migga Fallet – Bergün GR**
225 Bündner Birnenbrot
226 Rindsbraten im Heubett
229 Bündner Nusstörtchen

- 231 **Eveline Ott – Sattel SZ**
237 Heusuppe im Brötli
238 Hafechabis
241 Lebkuchen mit Kirschrahmglace
- 242 **Rezeptübersicht**
242 Vorspeise und Apéro
243 Hauptgang
343 Dessert





Attelwil AG

Christa Strub

Nutztierrassen, wie man sie nicht mehr oft sieht: Auf dem Hof im aargauischen Suhrental werden sie sorgsam gehegt und gepflegt.

Es vergeht kein Tag, an dem Christa Strub nicht rasch ein paar Kilo Kartoffeln kocht. Die Wollschweine, die sie vorgesetzt bekommen, freuen sich tierisch darüber. Grunzend und schmatzend stürzen sie sich auf die noch dampfende Kost, es ist ein Drunter und Drüber, nach kaum einer Minute sind die Erdäpfel schon rübis und stübis aufgefressen.

Hundert Mal gesitteter und gemütlicher geht es bei den Gästen zu, die Christa Strub an manchen Tagen bewirtet. Dafür hat die Bäuerin schon Stunden im Voraus etliches vorzubereiten. Bei unserem Eintreffen ist der Tisch in der Stube bereits weiss gedeckt und festlich mit Blumen dekoriert; in der Küche hängen feinste hausgemachte Tagliatelle platzsparend an Kleiderbügeln zum Trocknen und im Ofen steckt ein Poulet.

Werden wir am Ende des Tages also gar glücklicher sein als die Wollschweine nach ihrer Kartoffelmampferlei? Tatsache ist, dass diese aus Ungarn stammenden Vorfahren des Hausschweins auf dem Bauernhof von Christa und Michel Strub gut gepflegt werden – nebst den Kartoffeln gibt es für sie auch Äpfel, Gras und Getreide aus Eigenanbau. Sie dürfen sich zudem rund ums Jahr in der aufgewühlten Erde suhlen und fidel über die Wiese galoppieren: Dank ihres dichten schwarzen Borstenfells und ordentlich viel Speck unter der Haut fühlen sie sich selbst bei Regen und Kälte sauwohl. Tatsache ist ferner, dass Strubs mit ihren «Wullesöili» zum Revival dieser altbewährten, aber selten gewordenen Nutztierrasse beitragen. Sie war lange Zeit fast ganz verschwunden und steht auf der Liste von ProSpecieRara, die sich in



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

der Schweiz um den Erhalt der Artenvielfalt bemüht.

Ebenfalls von dieser Stiftung gefördert wird die Verbreitung weiterer Nutztier-Raritäten, die zu Strubs Menagerie gehören: Die Pommernenten und die Diepholzer Gänse, die im Obstgarten herumwatscheln, die vier Walliser Schwarzhalsziegen sowie die rund fünfzig Spiegelschafe. Dieses Kleinvieh mit dunkel gefärbten Ohren und Augenpartien weilt gerade auf der Alp: Es mag das kühle Bergklima lieber als die Hitze im Flachland,

und ihre kleinen harten Klauen vertragen steinige Böden besser als weiches, feuchtes Grasland.

«Das Tierwohl ist uns wichtig», sagt Christa Strub. «Wir bevorzugen deshalb Rassen, die sich für eine möglichst natürliche Haltung eignen.» Der erfreuliche Zusatzeffekt: Tiere, die langsam wachsen, viel Bewegung an der frischen Luft haben und gesundes Futter bekommen, liefern besonders kräftiges und schmackhaftes Fleisch. Das macht sich nicht zuletzt am Stand bemerkbar, den Christa Strub jeweils am Samstagsmarkt in Aarau



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

aufbaut: Das Gehackte und Geschnetzelte, die Plätzli und Filets sowie all die anderen Teilstücke, die sie dort anbietet, sind begehrt. Christas offene und fröhliche Art dürfte das ihre dazu beitragen, dass der Verkauf gut läuft.

Dem Maschinenbauschlosser und Landwirt Michel Strub jedenfalls fiel die Frau mit den strahlenden Augen sofort auf, als er im Sommer 2007 in der Badi im Ruedertal Abkühlung suchte – die kleine Anlage liegt nur eine kurze Fahrt über den «Hoger» von seinem Hof entfernt. Christa Strub hingegen hatte es von weiter her und zufällig an diesen Ort verschlagen: Aufgewachsen im Emmental und in einer Familie, die eine Käserei führ-

te, war sie damals nach entsprechenden Ausbildungen in der Hotellerie und im Service tätig. Zwischen ihren Engagements reiste sie in der Welt herum. Auf Anregung einer Kollegin sorgte sie nun eine Saison lang am Kiosk des betreffenden Schwimmbads für Getränke, Glace und Snacks. «Bei mir dauerte es etwas länger, bis ich Michu wahrnahm», sagt sie und lacht. Dafür wurde nachher nicht lange gezaudert: Bald heirateten die beiden, im Jahr darauf schmückte die erste Geburtstafel – die von Sohn Lee – die Balkonbrüstung über der Eingangstüre des Bauernhauses. Im Abstand von je etwa anderthalb Jahren folgten zwei weitere für Mila und Phil.

Lee ist inzwischen Kindergärtler, Phil ein kleiner Lausbub, Mila kommt ganz nach der Mutter. Sie macht sich tatkräftig auf dem Betrieb nützlich – etwa beim «Schöpfele» der Lämmchen oder während Strubs Besuchen auf der Alp beim Zusammentreiben der Schafe; und sie packt gerne in der Küche mit an. Dort heisst es jetzt aber gerade: «Achtung, Finger weg!». Christa Strub schneidet mit der Profimaschine fein aromatisches Trockenfleisch vom eigenen Charolais-Weiderind sowie würzige Würste vom Wollschwein auf. Zusammen mit einem Stück Rüeblibrot – der Aargau ist schliesslich das Schweizer Rüebliland – kitzeln sie den Gaumen und machen Appetit auf das, was

noch kommt. Das Poulet duftet bereits verführerisch: Es ist ein «Güggeli» der Zweinutzungsrasse «Bresse», die als eines der edelsten Geflügel der Welt gilt. Anders als in ihrer Herkunftsregion, dem französischen Burgund, werden Strubs «Bresse»-Hähnchen während ihrer letzten Tage jedoch nicht in dunkle Einzelkäfige gesperrt und mit in Rahm oder Milch eingelegten Maiskörnern gemästet. «Das widerspräche unserer Philosophie und ist in der Schweiz ohnehin verboten», sagt Christa Strub. Und so lautet die Antwort auf die eingangs gestellte Frage: Nach einem Essen bei der Bäuerin fühlt man sich angenehm satt und saumässig gut.

Knuspriges Poulet vom Bressehuhn



30 Min.



leicht



4



1 h 30 Min.

Das benötigen Sie: 1 Bratgeschirr von ca. 4 l Inhalt

1 Poulet, ca. 1.4 kg (nur ein
Zweinutzungshuhn kommt
auf dieses Gewicht)

2 EL Butter

1 EL Paprika edelsüß

¼ EL Salz

¼ EL Rosmarin, fein gehackt

Etwas Pfeffer aus der Mühle

1 EL Senf

1 dl Wasser

1 TL Salz

1 Poulet innen und aussen mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, ins Bratgeschirr legen.

2 Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Paprika bis und mit dem Senf begeben und gut verrühren. Mit einem Backpinsel auf dem Poulet innen und aussen verteilen.

3 Braten: ca. 90 Minuten in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Wasser und Salz verrühren, das Poulet damit von Zeit zu Zeit beträufeln. Dies ergibt eine knusprige Haut.

TIPP Das Poulet ist fertig gebraten, wenn beim Einstechen in den Schenkel der austretende Saft klar ist.

DAZU PASST hausgemachte Tagliatelle, Saisongemüse oder Salat



Sattel SZ

Eveline Ott

Kohldampf weiss die Profiköchin auf beste Schwyzer Art zu stillen. Danach den Eigenbrand des Hauses zu probieren, ist keine Schnapsidee.

So ein Chabis. Im Kanton Schwyz startet die hohe Zeit des Hafechabis mit den herbstlichen Märkten und Chilbis, in unzähligen Wirtschaften und Bauernstuben hinterlässt das Schmorgericht mit Fleisch, Weisskohl und Kartoffeln dann seine unverkennbare Duftnote. Auf den Tisch kommt es anschliessend den ganzen Winter hindurch. Doch der macht sich jetzt bereits aus dem Staub. Auf der Oberen Seilegg, einem malerischen, über dem Dorf Sattel gelegenen Wiesenbödeli, zeigt sich die Natur zwar noch geizig: Die kahlen Äste der Obstbäume zeichnen sich wie bei einem Scherenschnitt schwarz gegen die weissen Zacken der Fronalpstockkette ab. Über die Erde zieht sich

aber ein erster grüner Hauch. Für Hafechabis ist es also zu spät.

Bei Eveline Ott riecht es – ohne Kohl – trotzdem nach Chabis. Als gebürtige Sattlerin, gelernte Köchin und Bäuerin auf der Oberen Seilegg kennt sie sich eben mit saisonalen Produkten und den meteorologischen Eigenheiten am Ort ganz genau aus. Typische Lagergemüse wie der Chabischopf und der «Gummel» – so das Schwyzer Dialektwort für die Kartoffelknolle – seien gegenwärtig selbst aus heimischer Ernte noch verfügbar, sagt sie. An das Winterende glaube sie zudem noch lange nicht. «Wir sind hier auf über 800 Metern, bei uns kann es nochmals richtig Schnee geben.» Es wäre



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

also Hafechabis gewesen, den Hafechabis ins Chemi zu schreiben, versichert sie und macht uns damit gleich doppelt glücklich: Nach dem Essen werden wir ein schlagendes Argument haben, um die Eigenbrände vom Hof verkosten zu können.

Kirsch, Zwetschen, Träsch: Abgefüllt in grosse, bauchige Korbflaschen lagern die Schnäpse im kleinen Brennereiraum im Gaden. Der Vorrat würde locker für ein paar Hafechabis-Saisons reichen, obwohl die Früchte der ungespritzten Obstbäume im vergangenen Jahr den Essigfliegen zum Opfer fielen und der kupferne Brennkessel arbeitslos blieb. In guten Jahren wird er mit Holz befeuert, um die mit viel Umsicht statt fremden Zusatzmitteln angesetzten Fruchtmaisichen zu destillieren. Jahrhundertlang wurde das auf den Bauernhöfen so gehandhabt. Inzwischen bröckelt diese Tradition. Evelines Schwiegervater Walter Ott, der nebenan

im Stall die Kühe mit duftendem Heu versorgt, hat eine Erklärung dafür: «Noch so zu brennen, wie wir es tun, ist purer Idealismus», sagt er. «Würde man bei der Obstlese angefangen den Aufwand richtig berechnen, wäre der Schnaps unbezahlbar». Kein Wunder, blitzt in den Augen des Bauers ein Fünkchen Stolz auf, als die Rede auf Alois kommt, seinen Sohn und zugleich Evelines Mann, der das alte Brennereihandwerk weiterführt und so ein Stück Schweizer Kultur zu bewahren hilft.

Andere Dinge sind auf der Oberen Seilegg ebenfalls unverändert geblieben, seit Senior Ott und seine Frau 2008 das Geschick ihres Hofes in die Hände der nächsten Generation gelegt haben. Das Gras an den steilen Hängen, in die das Wiesenbödeli übergeht, wird nach wie vor mit der Sichel gemäht. Maschinell ginge es gar nicht. Die Zeit ist auf dem kleinen Familienbetrieb jedoch



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur
sadiptscing elit, sed diam nonumy eirmod
tempor invidunt ut a.

nicht stehen geblieben. Etwas zurückversetzt vom alten, von Wind und Wetter dunkel gebeizten Betriebsgebäude – es ist heute das elterliche Stöckli – bauten sich Eveline und Alois Ott ein eigenes Wohnhaus. In dessen Dachgeschoss vermieten sie eine Ferienwohnung – das Wander- und Wintersportgebiet Sattel-Hochstuckli ist nur ein Katzensprung entfernt. Unter der Woche ist das Ehepaar für die Transportfirma von Evelines Familie in Sattel unterwegs. Haben sich für das Wochenende Gäste angemeldet, bindet sich die Hausherrin ihre Profischürze um. Klopft die Gesellschaft schliesslich an die Tür – «S'Ottä» steht dort in grossen Lettern angeschrieben –, tritt dazu der Hausherr in Aktion und übernimmt den Part des Kellners.

«Dass wir auf diese Weise den Hof führen können, ist nur dank Walters Mithilfe möglich», will Eveline Ott festgehalten wissen. «Das verschafft uns die nötige Flexibilität.» Zu dieser werden künftig auch Schottische Hochlandrinder beitragen. «S'Ottä» geben die an feste Melkzeiten ge-

bundene Milchwirtschaft auf und wollen fortan auf Mutterkuhhaltung setzen. Eveline freut sich sichtlich auf «die zottelige Bande» und hätte es gerne gesehen, wenn wir mit unserem Besuch bis nach deren Ankunft gewartet hätten. Aber wie gesagt: der Hafechabis.

In der Küche hat sich der leise vor sich hin köchelnde Eintopf unterdessen seiner Vollendung genähert. Nun kommen noch die in Stücke geschnittenen Gümmele dazu. Wenn sie durch sind, wird auch das Fleisch gar sein. Statt wie einst Schaf werde in der Regel Lamm verwendet, mitunter kombiniert mit Schwein, sagt Eveline Ott. Da Lammfleisch, obwohl feiner im Gout als Schaf, ebenfalls nicht jedermanns Sache sei, ziehe sie jedoch reines Schweinsvoren vor. Eines gelte aber für jeden Hafechabis: «Am allerbesten schmeckt er, wenn man ihn zwei, drei Tage richtig durchziehen lässt und dann aufwärmt». So ein Chabis, demnach sind wir sogar etwas zu früh auf die Obere Seilegg gekommen.



Hafechabis



20 Min.



leicht



4



ca. 2 h

2 EL Bratbutter
1 kg Weisskabis, in ca. 5 cm grosse
Stücke geschnitten
200 g Lammvoressen,
mit ¼ TL Salz gewürzt
200 g Schweinsvoressen,
mit ¼ TL Salz gewürzt
1 EL Mehl

1 dl Rotwein
2 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebel, mit 1 Lorbeerblatt und
2 Gewürznelken besteckt
½ TL Salz

600 g festkochende Kartoffeln,
geschält und in ca. 3 cm grosse Würfel
geschnitten

Salz und Pfeffer

1 Bratbutter in der Pfanne heiss werden lassen, Kabis kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Fleisch portionenweise anbraten. Alle Zutaten zurück in die Pfanne geben, mit dem Mehl bestäuben.

2 Wein und Bouillon dazugiessen, die besteckte Zwiebel und das Salz dazugeben, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren.

3 Kartoffeln darunter mischen, ca. 45 Minuten fertig schmoren, würzen.
In vorgewärmten Suppentellern anrichten.

TIPP Statt Lammfleisch nur Schweinefleisch verwenden.

