



Ostern im Appenzell

Der kleine Doppelkanton zwischen Bodensee und Säntis ist eine Welt für sich: Brauchtum wird nicht nur liebevoll gepflegt, sondern leidenschaftlich gelebt. Aber bei aller Heimatliebe und Traditionsverbundenheit ist auch hier die Zeit nicht stehengeblieben. Wie sich das kulinarisch auswirkt, zeigt uns Christian Fässler in der «Blume», dem «Gaumenfreudenhaus».

EINFACH

Brotsuppe mit Frühlingsgemüse

Für 4 Personen

ca. 100 g altbackenes Ruchbrot
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Karotten
 1 Pfälzerrüebli (gelbe Karotten)
 1 kleines Stück Lauch
 1 kleines Stück Stangensellerie
 2 EL Bratbutter
 1 l kräftige Gemüsebouillon
 1 EL Kümmel
 1 Lorbeerblatt
 1 Nelke
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Muskat
 10 Sauerampferblätter nach Belieben

Brot und Gemüse in Würfel schneiden. Brotwürfel in der heissen Bratbutter goldbraun braten. Gemüse dazugeben und mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Kümmel, Lorbeer und Nelke beifügen und alles 30 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Sauerampfer fein schneiden. Unmittelbar vor dem Servieren unter die Suppe mischen.

Je nach Saison andere Gemüse verwenden.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten + 30 Minuten kochen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 7 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal



siehe auch Bild Seite 6 unten.



VEGETARISCH RAFFINIERT

Ziegenfrischkäse auf Frühlingsalat

Für 4 Personen

KÄSEBÄLLCHEN:
 wenig Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
 200 g Ziegenfrischkäse
 6-8 EL Paniermehl
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 kleines Ei
 2 EL Mehl
 1 EL Bratbutter

SALAT:
 Sprossen nach Belieben
 4 Radieschen
 4 Hand voll Frühlingsalatblätter z.B. Kopfsalat, Lollo, Nüsslisalat, Rucola, Portulak, Kresse, Cicorino rosso
 wenig Gemüse z.B. Rüebli, Lauch, Sellerie
 Salz

VINAIGRETTE:
 1/2 Bund Schnittlauch
 4 EL Olivenöl
 2 EL Rotweinessig
 1/2 TL Senf
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Salat Sprossen abrausen, Radieschen in Scheiben schneiden. Mit den Salatblättern dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Für die Garnitur das Gemüse klein würfeln, kurz in Salzwasser blanchieren und kalt abspülen. Die Gemüsewürfel auf den Tellerrand streuen. Für die Vinaigrette den Schnittlauch fein schneiden und mit den übrigen Zutaten mischen.

2 Für die Käsebällchen 1 EL

Kräuter fein hacken und zum Frischkäse geben. 4 EL Paniermehl dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen. Aus der Käsemasse baumnussgrosse Kugeln formen. Diese zuerst im Mehl, dann im Ei und danach im restlichen Paniermehl wenden. Panade gut andrücken. In der heissen Bratbutter ca. 5 Minuten bei mässiger Hitze rundum goldbraun braten.

3 Die Vinaigrette über den Salat träufeln und die Frischkäsebällchen dazulegen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 9 g Eiweiss, 30 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/400 kcal

TRADITIONELL

Gitzichüechli mit Sauce Tatar

Für 4 Personen

GITZICHÜECHLI:
 1 kleine Karotte
 1 kleine Zwiebel
 wenig Lauch
 wenig Sellerie
 1 Lorbeerblatt
 2 Nelken
 10 Pfefferkörner
 1/2 TL Thymian getrocknet
 1 l Geflügelbouillon
 500 g Gitziflisch ohne Knochen
 2 l Frittieröl
 wenig Mehl zum Wenden

BIERTEIG:
 1 Ei
 200 g Weissmehl
 ca. 1,5 dl Bier
 ca. 1 dl Wasser
 1 EL Öl
 Salz, Muskat
 Pfeffer aus der Mühle

SAUCE TATAR:
 1 gekochtes Ei
 1/2 kleine Zwiebel
 4 Zweige glatte Petersilie
 1 TL Kapern
 1 Essiggurke
 8 EL Mayonnaise
 4 EL Magerquark

1 Gemüse klein schneiden. Samt Gewürzen in der Geflügelbouillon aufkochen. Gitziflisch in Portionenstücke von ca. 40 g schneiden. In den Sud geben und 1 Stunde köcheln lassen. Fleisch her-

ausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen.

2 Für den Bierteig das Ei trennen. Eiweiss beiseite stellen. Mehl in Schüssel geben. Bier, Wasser, Öl, Eigelb und Gewürze beifügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten ruhen lassen.

3 Für die Sauce das Ei in Spalten schneiden. Zwiebel, Petersilie, Kapern, Essiggurke und zwei Eispaten fein hacken. Mit Mayonnaise und Quark mischen. Anrichten und mit Eispaten garnieren.

4 Öl in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Eiweiss steif schlagen. Sorgfältig unter den Bierteig heben. Gitzistücke zuerst im Mehl, dann im Bierteig wenden. Im heissen Öl portionenweise ca.

5-7 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Sauce Tatar servieren.

Gitzi nennt man das Fleisch einer jungen Ziege. Mehr zu Gitzi auf S. 14/15. Gitzichüechli mit Zitronenschnitzen und Salat servieren. Das Fleisch kann am Vortag vorgekocht werden.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten + 1 Stunde kochen + 30 Minuten Teig ruhen lassen

Pro Person ca. 39 g Eiweiss, 87 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 4700 kJ/1130 kcal

**DER KOCH UND DIE PATISSIÈRE**

Hinter unseren Gerichten stehen Christian Fässler und Jeannette Pufahl, ein junges, begeistertes Team mit ausgezeichneten Referenzen. Der 31-jährige Ausserrhoder hat sich bereits bei Bernard Ravet in Vuflens le Château, in St. Moritz, im Tessin und in Kanada seine Spuren abverdient. Im Gasthaus zum Gupf und in der Krone in Trogen hat er mit der charmanten Pâtissière und Chef de Service aus Dessau (in Sachsen-Anhalt) zusammengearbeitet, bevor sie ihr «Gaumenfreudenhaus» in Teufen eröffneten. Ihre Appenzeller Küche ist geprägt durch einheimische und saisonale Produkte, die sie nach urchigen, alten Rezepten, abgewandelt nach modernen Massstäben, zubereiten.

«Restaurant Blume» – Fässlers Gaumenfreudenhaus, Speicherstrasse 1, 9053 Teufen AR, Tel. 071 333 11 92, blume.teufen@bluwin.ch Montag/Dienstag Ruhetag.

ORIGINELL

Pouletbrust mit Pantli auf Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

FRÜHLINGSZWIEBELN:

8–16 Frühlingszwiebeln**2 EL Olivenöl****Salz, Pfeffer** aus der Mühle

GEFÜLLTE POULETBRUST:

je 25 g Peperoni gelb und rot**Salz****60 g Pantli****4 Zweige glatte Petersilie****100 g Kalbsbrät****4 Pouletbrüstli** à ca. 150 g**1 EL Bratbutter****Pfeffer** aus der Mühle

SAUCE:

2 dl Geflügelfond**1/2 dl Madeira****20 g eiskalte Butter**

1 Für das Frühlingszwiebelgemüse den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ganze, geputzte Frühlingszwiebeln in eine ofenfeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln, würzen und zugedeckt in der Ofenmitte ca. 40 Minuten garen.

2 Für die Pouletbrust Peperoni in kleine Würfel schneiden. Im Salzwasser blanchieren und abtropfen. Pantli in kleine Würfel und Petersilie fein schneiden. Mit Peperoni und Brät mischen. Bei den Pouletbrüstli seitlich eine Tasche einschneiden. Brätmischung einfüllen. Taschen mit Zahnstochern verschliessen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In heisser Butter rundum goldbraun braten. Dann in einer ofenfesten Form 10 Minuten im Ofen (neben den Frühlingszwiebeln) nachgaren lassen.

3 Für die Sauce Bratfond mit Geflügelfond und Madeira aufgiessen und aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Kalte Butter stückchenweise mit dem Schwingbesen einrühren, bis die Butter geschmolzen ist, sofort servieren. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Sauce, Frühlingszwiebeln und schräg aufgeschnittene Pouletbrüstli auf heissen Tellern anrichten.

Pantli (siehe S. 19) kann durch Salami ersetzt werden. Dazu passt Ribel-Mais.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 44 g Eiweiss,
25 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,
1950 kJ/470 kcal

SAFTIGES POULET

Die Zeiten, als Pouletfleisch den gleichen Preis wie Rindfleisch oder Roastbeef erzielte, gehören der Vergangenheit an. Heute ist das hocharomatische, saftige Pouletfleisch preiswerter und sowohl aus der Alltags- wie auch aus der Festtagsküche nicht mehr wegzudenken. Ganz, in Stücke geschnitten, als Brüstli oder Filet lässt es sich leicht, vielseitig und bekömmlich zubereiten.

Pouletfleisch mit dem M-7-Qualitätssiegel stammt aus artgerechter Tierhaltung mit kontrollierter Fütterung. M-7-Geflügel erhalten Sie in der Selbstbedienungs-Fleischabteilung der Migros.

**SCHROT UND KORN**

Die Konzentration der Appenzeller Wirtschaft auf Viehwirtschaft einerseits und Weberei/Stickerei andererseits hat die Einführung von Getreide notwendig gemacht. Die eigentliche Kornkammer des Appenzells war Süddeutschland. Aus dem St. Galler Rheintal kam der Ribel-Mais, eine alte Maissorte, die eher weisslich ist. Beim Braten bilden sich Klümpchen, sogenannte Ribeln.

**RIBEL-MAIS**

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel und **1 Knoblauchzehe** fein hacken. In **1/2 EL heisser Bratbutter** andünsten. Mit je **1,5 dl Milch** und **Bouillon** ablöschen. **1 Lorbeerblatt**, **1 Gewürznelke** und **etwas Muskat** beigegeben. **200 g Ribelmais** (Ersatz: Maisgriess) einrühren. Zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte 2 Stunden quellen. In einer Teflonpfanne **50 g Kochbutter** erhitzen. Maismasse beigegeben und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten bei mässiger Hitze braten, bis sich goldbraune Krümel (Ribel) gebildet haben.

KRÄUTERMEDIZIN

Molkekuren und Kräuterkunde sind im Appenzell stark verankert und weit verbreitet. Eine Innerrhoder Kräuterspezialität besonderer Art ist der «Appenzeller Alpenbitter», ein Likör aus 42 einheimischen Kräutern und Gewürzen, der gerade 100 Jahre alt geworden ist. Die Ausserrhoder sollen sich lieber Trester oder Obstler aus Vorarlberg genehmigt haben.

**OSTERN FRÜHER**

Ostern wurde im Appenzell vor 100 Jahren nicht mit einem üppigen Festessen begangen, obschon es vor allem für die Kinder ein besonderer Zeitpunkt war: Auf Ostern fielen die Konfirmation (in Ausserrhoden) und das Schuljahresende. Am Ostermontag gab es für die Kinder neue Kleider oder Schuhe, und in der Kirche wurde der Schuljahresschluss mit Liedern und Darbietungen begangen.





GAUMENFREUDE IM 1. STOCK

Die «Blume» in Teufen AR ist eine Erststockbeiz, wie sie für das nahe St. Gallen typisch ist. Christian Fässler und Jeannette Pufahl haben das schmucke Appenzeller Haus mit den lichtdurchfluteten Biedermeier-Gasträumen in ein richtiges «Gaumenfreudenhaus» verwandelt, das hält, was der Name verspricht. Das Dorf Teufen liegt nur 10 Minuten von St. Gallen entfernt auf einer Sonnenterrasse mit bestem Blick auf das Alpenmassiv.



BEWÄHRT

Kaninchen im Römertopf mit Weissweinjus und neuen Kartoffeln

Für 4 Personen

8 kleine neue Kartoffeln
8 kleine Karotten
8 Frühlingszwiebeln
1 Kaninchen ca. 1,3 kg, zerlegt in 2 Schlegel, 2 Schultern und 2 Rückenteile
7 Knoblauchzehen
2 dl Weisswein
2 dl Kaninchenjus oder Bouillon

MARINADE:

1 EL Senf
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

1 Am Vortag: Römertopf in Wasser einlegen.

2 Am Zubereitungstag: Marinadenzutaten mischen. Kaninchenstücke damit einreiben. Kartoffeln samt Schale halbieren. Gemüse dekorativ schneiden. Fleischstücke, Gemüse, Kartoffeln und Knoblauch in den Römertopf schichten. Wein und Jus dazugießen. Zugedeckt in den kalten Ofen schieben. Auf 180 °C erhitzen und das Kaninchen 2–2½ Stunden garen. Deckel entfernen. Fleisch 15 Minuten lang bräunen.

Kaninchenfond wie Gitzifond (siehe S. 14) herstellen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
 + 1 ¾ Stunden garen

Pro Person ca. 73 g Eiweiss,
 38 g Fett, 35 g Kohlenhydrate,
 3400 kJ/800 kcal

ZARTES KANINCHENFLEISCH

Ganze Kaninchen und Kaninchenschlegel eignen sich zum Braten und Schmoren. Im Römertopf zubereitet, wird das Fleisch besonders saftig. Kaninchenfilets sind, kurz gebraten, mit Sauce oder mit Salat eine Delikatesse. Ein ganzes Kaninchen reicht, je nach Grösse, für 3–4 Personen. Frisches Kaninchenfleisch erhalten Sie das ganze Jahr über in der Migros-Metzgerei. Für den Vorrat finden Sie im Migros-Sortiment auch tiefgefrorenes Kaninchenfleisch.

FESTLICH

**Gitzischlegel
in Rotwein geschmort**

Für 4 Personen

1 Gitzischlegel ca. 1 kg
1 kleiner Sellerie
8 kleine Karotten
8 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
1 EL Bratbutter
7 dl Weisswein trocken
5 dl Gitzijus oder Bratensauce

MARINADE:

2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
20 g Meersalz
1 TL Pfeffer aus der Mühle
1 EL Öl

1 Marinade: Kräuter hacken, Knoblauch pressen und mit allen Zutaten mischen. Gitzischlegel damit einreiben. Ofen auf 180 °C vorheizen. Sellerie achteln. Mit dem restlichen Gemüse, Lorbeerblatt und Nelke in eine ofenfeste Form oder einen Bräter legen.

2 Gitzischlegel in heisser Bratbutter 10 Minuten anbraten. Auf das Gemüse legen. Wein und Bratensauce dazugiessen, der Schlegel sollte fast bedeckt sein. In der Ofenmitte zugeeckt 1 Stunde schmoren, nach der Halbzeit wenden. Garprobe: Mit einer Tranchiergabel ins Fleisch stechen, wenn sie sich leicht herausziehen lässt, ist das Gitzi gar. Mit Gemüse, Kartoffelstock und Jus anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
 + 1 Stunde garen

Pro Person ca. 54 g Eiweiss,
 27 g Fett, 26 g Kohlenhydrate,
 2800 kJ/670 kcal

**Gitzi- oder Kaninchen-
fond**

1 kg Gitziknochen
1/2 kg Kalbsknochen oder kleine Kalbsfüsse
1 Knollensellerie
2 Rüebli
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Tomatenpüree
ca. 2 l Wasser
1 EL Pfefferkörner
2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
je 2 Zweige Thymian, Rosmarin und Majoran

1 Ofen auf 240 °C vorheizen. Knochen in ofenfester Form 1 Stunde rösten, regelmässig rühren. Fett abgiessen. Gemüse in Würfel, Zwiebel grob schneiden, Knoblauchzehen halbieren und 15 Minuten mitrösten. Tomatenpüree begeben und ca. 30 Minuten bräunen, dabei immer wieder gut durchmischen. Mit Wasser ablöschen.

2 Alles in eine grosse Pfanne umgiessen, Pfefferkörner grob zerstoßen, zusammen mit den Gewürzen und Kräutern aufkochen. Mindestens 4 Stunden köcheln lassen. Absieben und das Ganze reduzieren, d.h. einkochen lassen. Fond auskühlen lassen, das Fett abschöpfen und den Fond bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Kaninchenfond die Gitziknochen durch Kaninchenknochen ersetzen.

Fond portionenweise einfrieren, Haltbarkeit: 1 Jahr.

**KARTOFFELSTOCK**

Für 4 Personen

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen, vierteln und in wenig **Salzwasser** weichkochen. In ein Passe-Vite geben und etwas verdampfen lassen. Inzwischen **2 dl Milch** und **50 g Butter** in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln in die Flüssigkeit treiben. Kräftig verrühren und mit **Muskat** und **Salz** pikant abschmecken.

**WÜRZIGES GITZI**

Gitzi – Fleisch einer jungen Ziege – ist eine Spezialität, die vor allem an Ostern und Pfingsten serviert wird. Grössere Stücke eignen sich gut zum Schmoren im Ofen. Würzige (Wild-)Kräuter wie Bärlauch oder auch mal frisches Wiesengras harmonieren ausgezeichnet mit dem zarten, aromatischen, doch fettarmen Fleisch. Frisches Gitziffleisch sollten Sie in der Migros-Metzgerei vorbestellen. Gitzischlegel, -schulter und -rücken erhalten Sie saisonal auch tiefgekühlt.

**VON «HEILIGEN»
KÜHEN ...**

Dass die Kuh lange Zeit der bedeutendste Wirtschaftsfaktor der Appenzeller war, ist unschwer an der reich geschmückten Sennentracht zu erkennen: über 70 Kuhabbildungen in Gold, Silber, Messing oder aus Stoff, vom Hosenträger bis zur Schuhschnalle, zieren die Tracht. Und ebenso wie das Rindvieh die Motive der Appenzeller Bauernmalerei beherrscht, dominiert es auch die Wurstherstellung (siehe S. 19).

**... UND JUNGEN
GEISSEN**

Die Ziege oder Geiss war einst die Kuh des armen Mannes. Sie gehört auch heute noch zur Alpfahrt wie die Kuh. Nach alter Tradition führen das Ziegenmädchen und der Ziegenbub mit ihren Geissen den Zug an. Im Frühling werden die Jungtiere, die Gitzi, geschlachtet. Die Geissen wiederum liefern die würzige Milch, aus der wohl-schmeckender Ziegenfrischkäse hergestellt wird.



TIPPS UND TERMINE

Appenzeller Volkskunde-Museum mit der bedeutendsten Ausstellung zur Schweizer Bauernmalerei. Bis 14.4.02 Sonderausstellung «Gesse het me allewil. Quer durch die Appenzeller Esskultur von 1850–2001».

Dorf, 9063 Stein
www.appenzeller-museum-stein.ch

Gleich daneben befindet sich die **Appenzeller Schaukäserei** mit Restaurant, Käse- und Souvenirshop: www.showcheese.ch

Weitere Informationen bei: Appenzellerland Tourismus AI/ AR unter www.appenzellerland.ch www.appenzell.ch



Der besondere Tipp: **Appenzeller Volksmusik** von Frauen gespielt www.frauestrichmusig.ch und die zahlreichen **Themenwanderwege** im Appenzell

Appenzeller Streichmusiktag am 27. April 2002 in Urnäsch

Landsgemeinde am 28. April 2002 in Appenzell

AROMATISCHES LAMM

Lamm ist neben Gitzi und Kaninchen der Klassiker zu Ostern. In Kombination mit frischen Frühlingskräutern ist zartes Lammfleisch stets ein Festessen.

Lammfleisch in M-7-Qualität stammt von Lämmern, die im Sommer auf Alpweiden und im Winter in Wanderherden leben. Dank des frischen Weidefutters ist ihr Fleisch würzig und aromatisch.



TYPISCH APPENZELLISCH

Lammierstück an Bärlauchsauce

Für 4 Personen

60 g Mostbröckli (geräuchertes Rindfleisch s.S. 19)

2–3 Blätter Bärlauch

1 Siedwurst oder 140 g Kalbsbrät

4 Lammierstücke à ca. 150 g

Salz, Pfeffer

1 EL Bratbutter

Butter für die Form

BÄRLAUCHSAUCE:

1 dl Weisswein

1 dl Kalbsfond

10 Blätter Bärlauch

1,5 dl Rahm

Salz, Pfeffer

1 Ofen auf 220 °C vorheizen. Mostbröckli und Bärlauch fein schneiden und mit dem Siedwurstbrät mischen. Lammierstücke salzen und pfeffern. In der heissen Bratbutter rundum kurz anbraten. Die Brätmischung auf die Nierstücke streichen und diese Seite ca. 2 Minuten

goldbraun braten. Fleisch in eine ausgebutterte Gratinform legen. In der Ofenmitte rosa braten. Herausnehmen und mit Alufolie zugedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Sauce Bratfond mit Weisswein und Kalbsfond ablöschen. Bei grosser Hitze auf ca. 1/2 dl reduzieren. Bärlauch fein schneiden. Rahm zur Sauce giessen, aufkochen. Bärlauch dazugeben, mit dem Stabmixer oder im Cutter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Lammierstücke quer aufschneiden. Mit Bärlauchsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mit Radieschengemüse und Knöpfli servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 44 g Eiweiss, 26 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal

GOLDRICHTIG

Knöpfli

Für 4 Personen

400 g Knöpfliemehl

1 EL Hartweizengriess

1 TL Salz

Muskat frisch gerieben

4 Eier

2 dl Wasser

1 EL Öl

1 Mehl, Griess und Gewürze in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Vertiefung machen. Eier, Wasser und Öl mischen, hinein geben. Von der Mitte aus mit einer Kelle zu einem Teig verrühren. Schlagen bis der Teig Blasen wirft. Zuge-

deckt 30 Minuten ruhen lassen.

2 In einer grossen Pfanne Wasser aufkochen und salzen. Den Teig portionenweise durch das Knöpfli sieb ins kochende Wasser streichen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Knöpfli mit einer Siebkelle herausheben und abtropfen lassen.

Nach Belieben die Knöpfli zusätzlich in heisser Butter anbraten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 30 Minuten ruhen

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 11 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal

RADIESCHENGEMÜSE

Für 4 Personen

300 g Radieschen in Salzwasser ca. 5 Minuten weich kochen. Wasser abgiessen und kalt abschrecken. Radieschen halbieren oder vierteln. In **20 g Butter** erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.





URCHIG

Kalbsschnitzel mit Ei-Spinat-Füllung

Für 4 Personen

4 Eier
160 g Blattspinat
Salz
4 Kalbsschnitzel à je ca. 150 g
Pfeffer aus der Mühle
240 g Kalbsbrät
1 EL Bratbutter

1 Eier ca. 6 Minuten kochen, kalt abschrecken und sorgfältig schälen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Spinat im Salzwasser kurz blanchieren, kalt abspülen und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Schnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brät gleichmässig darauf streichen und die Spi-

natblätter darauf verteilen. Je 1 Ei in die Mitte legen. Schnitzel über dem Ei zusammenklappen und am Rand mit Zahnstochern fixieren.

2 Schnitzel in der heissen Butter rundum ca. 5 Minuten anbraten. In eine ofenfeste Form legen und ca. 10 Minuten im Ofen fertig braten.

Besonders österlich wirkt dieses Appenzeller Gericht auf einem Nudelnest. Dazu passt eine Rahmsauce mit oder ohne Bärlauch (siehe Bärlauchsauce S. 17).

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 Pro Person ca. 51 g Eiweiss,
 26 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,
 1850 kJ/440 kcal

EDLES KALBFLEISCH

Das feinfaserige, zarte Kalbfleisch enthält viel Eiweiss und wenig Fett. Damit es schön saftig bleibt, Kalbfleisch kräftig anbraten und dann eher sanft garen.



Kalbfleisch in M-7-Qualität stammt von Kälbern, die vorwiegend mit Milch, aber auch mit Raufutter ernährt werden. Das Fleisch ist leicht rosa.

**APPENZELER CHÄS-CHNÖPFLI MIT BÖLLESCHWEISSI UND ÖPFELMUES**

Käseknöpfli mit Zwiebelschwitze und Apfelmus
 Für 4 Personen

1 Portion Knöpfli (siehe S. 17) zubereiten. **6 mittlere Zwiebeln** fein scheiden und in genügend **Butter** anrösten. Knöpfli auf heisse Teller anrichten. Mit je **200 g Appenzeller surchoix** und **extra** bestreuen. Mit Apfelmus aus **1 kg Boskoop**, **150 g Zucker**, **1 dl Wasser** und etwas **Zimt** servieren.

TRADITIONELL

Appenzeller Käsefladen

Für ein Blech von 28 cm Ø

Butter und Mehl für das Blech
1 Pizzateig 300 g

FÜLLUNG:

1 Zwiebel
125 g Appenzeller surchoix
150 g Mehl
5 dl Milch
1 Prise Salz
20 g Butter

1 Ofen auf 250 °C vorheizen. Blech ausbuttern und bemehlen. Teig auswallen, hineinlegen und dicht einstechen.

2 Für die Füllung Zwiebel hacken, Käse an der Röstiraffel

reiben. Mehl in eine Schüssel geben. Mit der Milch von der Mitte her glattrühren. Zwiebel, Käse und Salz darunter mischen. Masse auf den Teigboden giessen. Butter in Flocken direkt darauf schneiden. In der Ofenmitte ca. 40 Minuten backen. Dabei überwachen und, sobald der Fladen eine goldbraune Oberfläche hat, Hitze auf 180 °C reduzieren.

Kuchen und Wähen werden im Appenzellerland Fladen genannt.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
 + 40 Minuten backen

Ganze Menge ca. 90 g Eiweiss,
 105 g Fett, 275 g Kohlenhydrate,
 10 150 kJ/2420 kcal

TYPISCH

Appenzeller Plättli

Für 4 Personen

2 Bauernschüblig à je ca. 70 g
1 Pantli à ca. 180 g
100 g Mostbröckli
100-200 g Appenzeller rezent Radieschen, Gurken, eingelegte Zwiebeln zur Garnitur

Bauernschüblig in Scheiben, Pantli und Mostbröckli dünn aufschneiden, anrichten und garnieren. Käse auf dem Brett dazugeben. Mit reschem Brot servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Person ca. 34 g Eiweiss,
 47 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,
 2350 kJ/560 kcal

**WURST UND TROCKENFLEISCH**

Dass die Appenzeller den Schweinen Kühe vorzogen, kann man mit dem Gaumen nachspüren – am besten bei einem Appenzeller Plättli. Die meisten Appenzeller Wurstspezialitäten enthalten mehr Rind- als Schweinefleisch. Der Pantli ist ein geräucherter Salami aus Rind und Schwein. Dünn aufgeschnitten schmeckt er am besten.

Appenzeller Mostbröckli sind hauchdünne Rindfleischscheiben, die am Stück nach geheimem Rezept gesalzen, gewürzt und warm geräuchert werden. Der Bauernschüblig ist eine runde Rohwurst aus Rind- und Schweinefleisch und hat ein starkes Raucharoma.

Die Siedwurst wird traditionsgemäss an der Landsgemeinde gegessen. Sie besteht hauptsächlich aus Rindfleisch. Man gibt die Wurst ins kochende Wasser und lässt sie gut 10 Minuten bei 80 °C ziehen. Am besten serviert man sie mit Kartoffelsalat oder Chäs-hörnli.

**MOST UND KÄSE**

Zum Appenzeller Plättli wie zum Käsefladen passt nicht nur ein schöner trockener Roter aus dem Rheintal oder der Bündner Herrschaft, sondern auch vergorener Most. Früher hat man Birnenmost dazu getrunken, der aus der Thurgauer Längler-Birne gepresst wurde. Nur werden den rauen Längler-Most im Sortiment hatte, bot früher auch Käsefladen an.



GEBRAUCHSKUNST

Die Appenzeller sind kunstsinnige Menschen, ihre Gerätschaften oft liebevoll verziert. Das Buder, Butterfass, dient, wie der Name sagt, zum Buttermachen. Der Rahm wurde in die Holztrommel gefüllt und der Griff so lange gedreht, bis sich der Rahm in Butterfett und Buttermilch trennte. Dann wurde die Butter in Schmalzmödeli gedrückt, wobei sie durch die jeweilige Form und Verzierung des eingeschnitzten Motivs ihr «Gesicht» erhielt.



Mit dem Schuef, der ausladenden Rahmkelle, wurde der Rahm abgeschöpft. Zur Tracht tragen die Männer im rechten Ohr einen kleinen goldenen Schuef mit Schlange. Der Sage nach soll die Schlange die Milch vor dem Sauerwerden bewahren.



KLASSISCH

Appenzeller Apfel-Nussfladen

Für 1 Blech von ca. 26 cm Ø

TEIG:
100 g weiche Butter
50g Zucker
½ kleines Ei
1 Zitrone
150 g Mehl
1 Prise Salz

FÜLLUNG:
3-4 EL Haselnüsse gemahlen
3-4 saure Äpfel z.B. Boskoop

GUSS:
3 dl Rahm
3 Eier
80 g Zucker
Zimt

1 Butter und Zucker schaumig schlagen, Ei dazurühren. Zitrone heiss waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Hälfte der Zitronenschale zur Buttermasse geben, den Rest für den Guss beiseite stellen. Mehl und Salz begeben und alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

2 Ofen auf 180 °C vorheizen. Teig rund auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Haselnüsse darauf streuen. Beiseite gestellte Zi-

tronenschale mit den restlichen Gusszutaten verrühren. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Spalten schneiden. Auf dem Teigboden verteilen und den Guss sofort darüber giessen. In der Ofenmitte ca. 30-40 Minuten backen.

Je nach Rezept werden die Äpfel auch fein gerieben.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 40 Minuten backen

Ganze Menge ca. 58 g Eiweiss, 240 g Fett, 289 g Kohlenhydrate, 14 750 kJ/3530 kcal

KLASSISCH

Vanillecremetöpfchen

Für 4 Soufflémformchen à 2 dl

5 Eigelb ca. 100 g
75 g Zucker
1 Vanilleschote
1 dl Doppelrahm
2 dl Rahm
2 dl Milch
kochendheisses Wasser
Zucker für die Garnitur

1 Ofen auf 110 °C vorheizen. Eigelb und Zucker verrühren. Vanillemark auskratzen und mit Doppelrahm, Rahm und Milch aufkochen. Unter Rühren zum Eigelb giessen. In einen Massbecher absieben. Blech mit 4 Formchen in den Ofen schieben und die Flüssigkeit direkt bei geöffnetem Ofen hineingiessen. Neben die Formchen kochendes Wasser bis zum Rand ins Blech geben. Cremetöpfchen 90 Minuten im Ofen pochieren. Vorsichtig herausnehmen, auskühlen.

2 Wenig Zucker auf die Oberfläche streuen. Mit dem Mini-Gasbrenner (maximale Gas- und keine Sauerstoffzufuhr) karamellisieren. Nochmals etwas Zucker darauf streuen und bräunen.

Mit Schlagrahm servieren. Die Cremetöpfchen können auch im Ofen direkt unter dem Grill bei 250 °C karamellisiert werden. Das Angebot für den Mini-Gasbrenner siehe Seite 38.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 90 Minuten pochieren

Pro Stück ca. 8 g Eiweiss, 39 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/480 kcal



TYPISCH APPENZELLISCH

Heidelbeer-Zonne mit Vanilleglace

Für 4 Personen

1 Vanilleschote
400 g Heidelbeeren evtl. tiefgekühlt
100 g Zucker
¼ TL Zimtpulver
2 TL Maisstärke
½ dl Kirschk
4 Kugeln Vanilleglace

1 Vanilleschote halbieren, Mark mit dem Messerrücken herauschaben. Mit Heidelbeeren, Zucker und Zimt aufkochen.

2 Maisstärke im Kirschk auflösen und zu den heissen Beeren rühren. Ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen. Heiss anrichten und mit Vanilleglace servieren.

Zonne nennt man im Appenzellischen ein mit wenig Maisstärke eingedicktes Beerenkompott. In anderen Gegenden der Schweiz heisst es «Prägel». Man kennt im Appenzell Heidelberg-, Holunder- und Nidelzonne. Letztere wurde ursprünglich von den Sennen auf der Alp gekocht.

Zubereitungszeit ca. 10-15 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 5 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/340 kcal