

GENIESSEN

# So isst man bei uns in den Alpen

Einfache Zutaten bilden die Grundlage dieser urschweizerischen **Bergler-Küche**. Hinzu kommen regionale Spezialitäten und wiederverwertete Reste – schon ist angerichtet!

## Alpchäschhörnli mit Brösmeli

Für 4 Personen

400 g Hörnli, 1 Zwiebel, 2 TL Petersilie, gehackt, 150 ml Vollrahm, 250 g Alpkäse, gerieben, Butter, Muskatnuss, gerieben, Salz, Pfeffer 100 g Butter, 10 EL Paniermehl

- 1 Hörnli in siedendem Salzwasser bissfest kochen.
- 2 Zwiebel fein hacken. Ca. 2 Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Rahm ablöschen.
- 3 Hörnli abtropfen und in die Pfanne geben. Gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
- 4 Nach und nach den geriebenen Käse zugeben und gut untermischen, bis er vollständig geschmolzen ist.
- 5 Für die Brösmeli Butter in der Pfanne erhitzen, Paniermehl zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
- 6 Käsehörnli mit den Brösmeli servieren. Dazu passt wunderbar ein grüner Salat.

### BUCHTIPP

Anna Husar: «Alpe-Chuchi – Berner Oberland». 240 Seiten, 75 einheitliche Rezepte, Weber Verlag, 39 Franken.





## Suure Mocke mit Härdöpfelstock

### Für 4 Personen

1 kg Rindsschulter,  
250 g Gemüse (Zwiebeln,  
Knoblauch, Rüebl, Sellerie), 50 g Lauch,  
2 Lorbeerblätter, 5 Pfefferkörner, 1 EL Wacholderbeeren, 1 Rosmarin-  
zweig, 5 Nelken,  
150 ml Rotweinessig,  
650 ml Rotwein

Öl bzw. Bratbutter, Salz, Pfeffer

250 g Rüebl, 250 g Sellerie,  
2 EL Tomatenmark, 150 ml Rotwein  
1 kg Kartoffeln, 100 g Butter,  
200 ml Milch, Muskatnuss, ge-  
rieben, Salz, Pfeffer

1 Das Gemüse in grobe Würfel schneiden. Gemüswürfel, Lorbeerblätter, zerdrückte Pfefferkörner und Wacholderbeeren,

Rosmarin, Nelken sowie Rotweinessig und Rotwein in eine Schüssel geben und das Fleisch hineulegen. Für 5 bis 7 Tage in den Kühlschrank stellen, dabei einmal täglich wenden.

2 Fleisch herausnehmen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Beize absieben, aufkochen, Schaum abschöpfen und für die Sauce beiseitestellen. Öl in einem Bratentopf erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten gut anbraten, warm stellen.

3 Rüebl und Sellerie schneiden. In demselben Bratentopf anbraten (wenn notwendig ein wenig Öl hinzufügen) und Tomatenmark dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Mit gesiebter Beize auffüllen, aufkochen, salzen und pfeffern. Fleisch in die Sauce zurückgeben und bei 160 Grad ca. 3 Stunden zugedeckt weich schmoren. Braten dabei immer wieder mit Sauce aufgiessen.

4 Braten herausnehmen, die Hälfte des Gemüses mit ca. 200 bis 250 ml Sauce pürieren, durch ein feines Sieb streichen und würzen.

5 Für den Kartoffelstock die Kartoffeln schälen und weich kochen. Durch die Kartoffelpresse drücken und noch heiss mit Butter vermischen. Milch mit einem Schneebesen einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



## Brönnesslesuppe

### Für 4 Personen

350 g Brennnesseln (Blattspitzen),  
175 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,  
100 g Kartoffeln, 1 l Gemüsebouillon,  
175 ml Vollrahm, Butter, Salz, Pfeffer  
gekochte Wachteleier

1 Die Brennnesseln in heissem Wasser blanchieren und im Kaltwasser abschrecken.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf Butter anschwitzen, mit Bouillon und Rahm übergiessen.

3 Aufkochen und kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Zum Schluss Brennnesseln zugeben, damit die Farbe erhalten bleibt. Danach fein durchpürieren. Salzen und pfeffern.

4 Die Suppe mit den halbierten Wachteleiern garnieren.