

Jacqueline Fessel
Margrit Sulzberger

SCHWEIZER KÖCHE KOCHEN VOLLWERTIG

alte und neue Rezepte
- leicht und gesund



INHALT

VORSPEISEN

St. Gallen	ST. GALLER KÄSEKUGELN AUF TOMATENCOULIS MIT BASILIKUM UND GEKEIMTEN HÜLSENFRÜCHTEN	16
St. Gallen	LÖMMENSCHWILER HERBSTPILZRAGOUT IM BLÄTTERTEIGMANTEL	18
Basel	TOFURAGOUT MIT MAISKÖRNERN UND TOMATEN AN CHAMPAGNERSAUCE	20
Thurgau	THURGAUER GEMÜSE-TERRINE MIT KRÄUTERVINAIGRETTE	21
Luzern	WEIZENSALAT MIT FRÜCHTEN AN CURRYSAUCE	22
Waadt	FLAN DE BETTERAVE AVEC SAUCE RAIFORT Randenköpfchen mit Meerrettichsauce	24
Glarus	GLARNER ZIGERBRÜÜT MET ROGGENUSSBROT Roggennussbrot mit Schabziger	26
Solothurn	GERÄUCHERTE FORELLENMOUSSE IM VOLLKORNBROTMANTEL	27
Solothurn	ZANDERFILET MIT GRÜNKERN UND DILL AN WEISSWEINSAUCE	28
Graubünden	MARINIRTER GEMÜSECOCKTAIL MIT BLATTSALATEN, WILDKRÄUTERN UND GEPUFFTEM AMARANTH	30
Neuenburg	FEUILLETES AU POIREAU - Lauchstangen im Blätterteigmantel	32
Neuenburg	PETITS CHOUX AU SERE - Windbeutelchen mit Quarkfüllung	33
Freiburg	COQUILLES SAINT-JACQUES MARINEES AUX CHAMPIGNONS SAUVAGES Marinierte Jakobsmuscheln mit Waldpilzen	34
Unterwaiden	BROCCOLI-MOUSSE MIT EIERSCHWÄMMCHEN AUF TOMATENCOULIS	36
Aargau	AARGAUER RÜEBLISALAT MIT ORANGEN, FENCHEL UND NÜSSEN Aargauer Karottensalat	38
Aargau	ÜBERBACKENE PFANNKUCHEN MIT SPINAT GEFÜLLT	39
Schaffhausen	KALBSMILKENMEDAILLONS AUF SHITAKEPILZEN MIT LINSENKEIMLINGEN	40
Schaffhausen	GEBEIZTE FORELLE AUF BUCHWEIZENFLÄDLE	42
Schaffhausen	ENTENBRUST IM SECHSKORNMANTEL AN RHABARBERSAUCE	44
Tessin	TIMBALLO DI MELANZANI CON PEPERONI GIALLI E POMODORI Auberginenköpfchen mit Peperoni und Tomaten	45

Zürich	SALAT MIT BIRNEN, NÜSSEN, KÄSE UND GERÖSTETEM BUCHWEIZEN	46	Bern
Genf	LE TARTARE DE POITRINE DE VOLAILLE AU CURRY ET JUS DE CONCOMBE Geflügeltartar auf Gurkensauce	48	Bern

BERN
Waadt

SUPPEN

Uri	ALTDORFER BEENÄUSUPPÄ - Altdorfer Bohnensuppe	50	
Bern	SEELÄNDER KÜRBISCREMESUPPE MIT GERÖSTETEN BROTCROUTONS	51	Waadt
Thurgau	ERMATINGER FISCHSUPPE MIT BLÄTTERTEIGHAUBE	52	Waadt
Solothurn	LEICHTES SCHAUMSÜPPCHEN VON RADIESCHENGRÜN	54	
Graubünden	AROMATISCHE ENGADINER HEUSUPPE MIT GEKEIMTEN LINSEN	55	Glarus
Graubünden	WÜRZIGE BERGKNOBLAUCHSUPPE MIT BRAMATATRIANGEL	56	

HAUPTSPEISEN

Basel	GERSTENKUCHEN MIT GEMÜSE UND PETERSILIENSAUCE	58	Glarus
Basel	SPAGHETTIRÖSTI MIT TOMATENSAUCE	60	
Basel	GETREIDEKÖRNER-SOUFFLE MIT SCHABZIGERSAUCE	62	Aargau
Thurgau	DINKELAUFLAUF MIT ZARTEM SOMMERGEMÜSE	63	Aargau
Thurgau	REHMEDAILLONS MIT ROGGENVOLLKORNBROT-KRUSTE UND TANNENSCHÖSSLING-HONIG AN PORTWEINSAUCE	64	Aargau
Luzern	SCHWARZWURZELTOPF MIT LAMMFLEISCH UND GRIESS-GNOCCHI	66	Jura
Uri	URNER LÄBERÄBLÄTZLI MIT ZWIBÄLAKUMFITÜÜRÄ Rindsleber mit Zwiebelmarmelade	69	Jura
Appenzell	APPEZÖLLER GITZI EM BIERTEIG Appenzeller Zicklein im Bierteig	70	Jura
Wallis	TARTE SAVIESANNE AVEC SALADE AUX HARICOTS VERTS Kartoffel-Käsekuchen mit warmem Bohnensalat	72	Tessin
Uri	BANZOGLÄ - Kartoffelspätzli	75	Tessin
Uri	RYYS MET BOOR - Eintopf mit Reis und Lauch	76	
Schwyz	GEFÜLLTE ALBELIFILETS AN LEUTSCHNER SCHNITTLAUCHSAUCE MIT RANDENSPÄTZLI	78	Zug
Schwyz	OFEKÜECHLI GFÜLLT MET SUURE GUMMELI Windbeutel mit pikanter Füllung	81	Zug
Schwyz	STEINER HIRSOTTO MIT WALDPILZRAGOUT	82	Genf
Solothurn	PERLUHNBRÜSTCHEN AUF WIRZ MIT GETREIDE-RISOTTO	84	
St. Gallen	FISCHEINTOPF MIT BODENSEEFISCHEN	87	Freiburg

46	Bern	ZARTES KANINCHENRAGOUT AN RINGELBLUMENSAUCE	88
48	Bern	SIMMENTALER TEIGTÄSCHCHEN MIT SAUERKRAUT GEFÜLLT, SAUTIEERTE PFIFFERLINGE UND SALBEI	90
	BERN	HECHT NACH BAUERNART MIT SPECK UND LINSEN	92
	Waadt	EPEAUTRE AUX PETITS LEGUMES ET SAUCE AUX BROCCOLI Dinkel mit Gemüse und Broccolisauce	93
50	Graubünden	DINKEL-PIZOKELS MIT FRISCHEN STEINPILZEN UND THYMIAN	94
51	Waadt	RAVIOLI FARCIS A LA COURGE - Ravioli mit Kürbisfüllung	96
52	Waadt	PETIT CHOU VERT FRISE FARCI AVEC TOFU Wirz mit Tofufüllung	99
54			
55	Glarus	GSCHWELLTI MET GLARNER ZIGERQUARK Schalenkartoffeln mit Zigerquark	100
56			
	Neuenburg	TRUITE SAUMONÉE A LA VAPEUR AVEC SAUCE VERTE Gedämpfte Lachsforelle mit Kräutersauce	102
	Neuenburg	PALEES A LA SAUCE NEUCHATELOISE Feichenfilets an Neuenburgersauce	104
58			
60	Glarus	GLARNER CHRÜTERLAMM MET CHABIS Kräuterlamm mit Weisskohl	105
62	Aargau	LAMMFILETSPITZEN AN GORGONZOLASAUCE MIT SPINATNUDELN	106
63	Aargau	FEINE SOJA-VOLLKORNNUDELN MIT GEMÜSESUGO	108
	Aargau	ÜBERBACKENE EGLIFILETS AUF LATTICH	109
64			
66	Jura	BONBONS DE BOLETS AU VIEUX MADERE Teigbonbons mit Steinpilzfüllung an Madeirasauce	110
	Jura	BRICELET SÂLE DE LANGOUSTINES A L'AIL SAUVAGE Langoustinen auf Butterteig mit Bärlauchsauce	112
69			
70	Jura	CONTREFILET DE BŒUF AUX PETITES PÂTES MARINÉES AU SOJA Lendenfilet mit Mangochutney und Sesamsauce	114
	Tessin	ROTOLO DI TRIPPA CON VERDURA E POLENTA Kuttelnroulade mit Gemüse und Polenta	116
72			
75	Tessin	COSTOLETTA DI FRUMENTO VERDE CON PORCINI E SALVIA Grünkernküchlein mit Steinpilzen und Salbei	119
76			
78	Zug	HÜNEBERGER VEGI-BÜNTELI OF TOMATESOSE Pfannkuchen mit Gemüsefüllung auf Tomatensauce	120
	Zug	BAARER SÜDFLEISCH MIT RÄBEMUES UND ZIBELE Pochierter Hohrücken mit Bodenkohlrabi-Püree	122
81			
82	Genf	EFFILOCHE DE QUEUE DE BŒUF AU POIREAU ET VIN ROUGE Ochsenschwanzstreifen an Lauchcoulis und Rotweinsauce	123
84			
87	Freiburg	CARRE D'AGNEAU AUX POMMES ET MIEL DE MONTAGNE Lammkarree mit Berghonig und gefüllten Äpfeln	124

Freiburg	DOS DE SANDRE A LA VAPEUR SUR POUSES DE LENTILLES ET SOJA Zanderfilet auf Linsen- und Sojakeimlingen	126
Zürich	FISCHFILETS AUF LAUWARMEM GEMÜSE MIT KRÄUTERVINAIGRETTE	127
Zürich	ZÜRI-GSCHNÄTZLETS MIT GMÜESRÖSCHTI Geschnetztes Kalbfleisch mit Gemüserösti	128
Zürich	BUNTER SAISONSALAT-TELLER MIT PILZRAMEQUIN	130
Waadt	PAPET DE POIREAU AUX CORNES D'ABONDANCE Lauchgemüse mit Herbsttrompeten	132

DESSERTS

Luzern	SAFTIGER PFLAUMENKUCHEN MIT GERIEBENEN MANDELN	134
Thurgau	MÜESU-HALBGEFRORENES MIT HIMBEERSAUCE	135
Thurgau	THURGAUER ÖPFELCHUECHE MIT MOSCHTSCHUM Thurgauer Apfelkuchen mit Apfelsaftsauce	136
Appenzell	GRIESSPUDDING MIT HOLUNDERKOMPOTT	138
St. Gallen	ST. GALLER KIRSCHEN-KRAPFEN MIT VANILLESABAYON	139
Wallis	CREPE A LA POIRE WILLIAM - Pfannkuchen mit Birnen gefüllt	140
Unterwaiden	SIESSMOSCHTCREME NACH REZEPT VOM GROSİ - Apfelsaftcreme	142
Glarus	HÄRDÖPFELTURTÄ MET HIMBEERKONFI GFÜLLT Kartoffeltorte mit Himbeerfüllung	143
Solothurn	ZWETSCHGENTÖRTCHEN MIT VOLLKORNSTREUSELN UND ZWETSCHGENSORBET	144
Schwyz	SCHWYZER POLENTÄ-TÜRTLI MET ANKESTÜCKLI Polentatörtchen mit Apfelschnitzen	146
Jura	FIGUES CAMELISEES AU SUCRE BRUT Karamalisierte Feigen an Fragolasauce	147
Aargau	APRIKOSENKUCHEN MIT KARTOFFELHEFETEIG	148
Graubünden	TANNENSCHÖSSLING-PARFAIT MIT PFLAUMENMOUSSE AUF FRUCHTPÜREE	150
Tessin	TORTA DELLA NONNA - Tessinertorte nach Grossmutterart	152
Freiburg	POIRES CAMELISEES AVEC FONDANT AUX EPICES Karamalisierte Birnen mit Gewürzparfait	154

Hinweis zu
den Rezepten

Wo nicht gut sichtbar etwas anderes vermerkt, gelten die angegebenen
Mengen für 4 Personen.

*Viele Men
alisierten i
Zivilisatio
durch eine
weise zum
Dabei gilt
vorgeschri
sondern vi
gewöhnhei
hohen Ko)
und raffln
schränken
wenn unwe
und miner
mittel in a
eingebaut*

*Die Vollwt
Anfordern
und saiso
bevorzugt
nötig bear
werden pr
sowie Frui
wendet, di
ihrem Ene
stoffdichk
Milchproa
Rohzuckei
massigen
um die Er
unnötig zi*