

Alpenküche



GOÛT MIEUX



Inhalt

5 Von Gletscherfloh, Achtwochennüdeli und scharlachroter Adonis

7 Getreide, Gemüse und Pilze

8 *Getreide*

9 *Wallis: Strohblumen im Getreide*

10 *Bündnerland: Biogetreide von Gran Alpin*

11 *Gärten für alle Getreidesorten*

12 *Einkaufs- und Ausflugstipp*

13 *Gemüse und Pilze*

14 *Pilze - selber gesammelt oder aus Biozuchten*

16 *Gemüsefladen auf Randenconfit*

18 *Gerstenterrine mit Wildkräutern*

19 *Bunter Quarkpizokel-Gemüse-Gratin*

20 *Kürbislasagne mit Sellerie gefüllt*

21 *Kürbis-Frischkäse-Gnocchi*

22 *Terrine von Eierschwämmchen und Sommersteinpilzen*

24 *Bündner Gerstensuppe*

24 *Brennesselsüppchen*

25 *Bergheusuppe in der Bischofsmütze*

26 *Mangoldschaumsuppe mit Sellerieheu*

27 *Randencremesuppe mit Bärlauchklösschen*

28 *Gefülltes Polentatürmchen auf buntem Bohnenragout*

30 *Faustnudeln mit Kartoffelfüllung an brauner Butter zu Kürbis-Mangold-Gemüse*

32 *Ravioli mit Dörrbirnenfüllung*

33 Von Alpkäse bis Ziger

35 *Tradition und Moderne*

Bio in den Bergen

Alpkäse ist besonders gesund

36 *Einkaufs- und Ausflugstipp*

38 *Dinkel-Schaumomelett mit jungem Alpkäse und Alpenkräutern*

39 *Kräuterküchlein auf Salat*

39 *Löwenzahnsalat mit Zigerbolognese*

40 *Blattsalat mit Ziegenkäsemousse*

42 *Carpaccio aus gelben Randen mit Büffelmozzarella*

43 *Lötschentaler Cheeschiächlini mit Lauch*

44 *Zigerknöpfli*

46 *Ravioli mit Mangold-Ziger-Füllung an Nussbutter*

48 *Gefüllte Polentabällchen auf Waldpilzen, mit Fonduta*

50 *Nussrösti mit Bergkäse*

50 *Ramequin*

51 Fleisch

52 *Viehwirtschaft*

53 *Rinder*

54 *Schafe*

55 *Ziegen*

55 *Einkaufs- und Ausflugstipp*

56 *Wild*

56 *Einkaufstipp*

58 *Hirschfilet im Steinpilzmantel*

59 *Hirschpfeffer «Val Chamanna»*

61 *Rehmedaillons mit Preiselbeersauce*

62 *Hirschkotelett an Holundersauce*

63 *Schupfnudeln*

63 *Holunderbeer-Rotkraut*

64 *Wirzbeutel mit Wildfleischfüllung zu Rosmarin-Kartoffelpüree*

66 *Ochsenchwanzragout*

67 *Kalbsbrust mit Sellerie-Kartoffel-Püree*

68 *Rindsschmorschnitzel mit Mais und Rotkraut*

69 *Rindfleischintopf mit Weisskabis*

70 *Mit Karotten gespickte, im Rotwein gegarte Kalbsbacke*

72 *Kalbfleischvögel mit Steinpilzen*

74 *Gitziröllbraten aus dem Ofen*

75 *Walliser Trockenfleisch vom Schaf, mit Berglinsen an Himbeeressig*

76 *Haxe vom Alpschaf*

77 *Emmentaler Lammvoressen*

77 *Kurz gebratene Lammburger*

Inhalt

- 78 Mit Salbei eingerolltes Nierstück vom Berglamm, mit Risotto im Sbrinzkörnchen
- 80 Eintopf vom Suppenhuhn mit Marroni-Pizokeln
- 82 Freiland-Güggeli mit Lindenblütensauce
- 82 Patisson mit Kürbis und Speck
- 84 Filetmedaillons vom Salami-Säuli mit Dörrpflaumen-Balsamico-Jus
- 86 Pouletbrüstchen mit Weissweinsauce und weissen Traubenbeeren
- 87 **Fisch**
- 88 *Fisch aus der Bergregion*
- 89 *Einkaufs- und Ausflugstipp*
- 90 Mit Bergkräutern mariniertes Blausee-Lachsforellenfilet
- 91 Forellen-Duo in Pergamenthülle
- 92 Spinatcremesuppe mit geräuchertem Forellenfilet
- 92 Gebratene Felchen mit Spargel
- 93 Forelle nach Walliser Art
- 94 Gefühlte Forellenröllchen an Rahmsauce
- 96 Seeforelle mit Kräutern und Waldpilzen, Schabziger-Kartoffeln
- 98 Knusprig gebackener Hecht mit Aioli
- 101 Albeli an Rotweibutter
- 102 Fischsuppe
- 104 Marinierter Seesaibling
- 105 **Heissi Marroni - Delikatesse aus dem Süden**
- 106 *Bergeil, Tessin*
- 107 *Einkaufs- und Ausflugstipp*
- 108 Wirzcremesuppe mit Marroni
- 108 Marronicremesuppe mit Curry-Lauch-Croûtons
- 109 Kaltes Sellerie-Apfel-Süppchen mit Marroni
- 110 Marroni-Ziegenfrischkäse-Aufstrich
- 111 Marronibraten an Safransauce
- 112 Marroni-Tortellini mit Marroni-Frischkäse-Füllung
- 114 Marroni mit Kürbiscurry
- 115 Birne mit Marronimousse
- 116 Rotkabisroulade mit Marronifüllung
- 117 **Beeren und Obst, Kräuter und Blüten**
- 118 *Beeren*
- 118 *Einkaufstipp*
- 119 *Obst*
- 119 *Einkaufstipp*
- 119 *Kräuter*
- 121 *Einkaufs- und Ausflugstipp*
- 122 Haselnussjaponais mit Heidelbeeren und Rahm
- 124 Bristener Birnen mit knusprigen Dörrfrüchtekrapfen
- 126 Quittenstrudel mit Zwetschgenkompott
- 128 Rosmarinapfelküchlein auf Vanillesauce mit Aprikosencoulis
- 129 Süssmostcreme mit Mini-Fotzelschnitten
- 130 Sanddornparfait mit Kompott von schwarzen Holunderbeeren
- 132 Dörrbirnenfladen
- 133 Dörrapfelterrinen mit Holunderkompott
- 134 Johannisbeerkuchen
- 135 Waldmeistersorbet mit Erdbeersauce
- 136 Halbgefrorenes aus Löwenzahnblütenhonig
- 137 **Wein**
- 140 *Einkaufs- und Ausflugstipp*
- 141 **Anhang**
- 141 *«Goût-Mieux»-Restaurants*
- 142 *Lebensmittel-Labels*
- 143 *Stichwortverzeichnis*
- Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.