

Rezept von Myriam und Martin

# Äplermagronen mit Apfelmus und Röstzwiebeln

«Weil es ein  
währschafts feines  
und schnelles  
Menu ist»

## Zubereitung

- Alle Zutaten aufkochen. Äpfel zugedeckt 10-15 Minuten weich kochen.
- Kartoffeln und Teigwaren zusammen in Salzwasser garen. Abgiesen und abtropfen lassen. Zurück in die heisse Pfanne geben.
- Käse dazu geben
- Rahm würzen und dazu giessen.
- Zwiebelringe im Mehl wenden. In der heissen Bratbutter knusprig backen. Über die Teigwaren verteilen und heiss servieren.

## Zutaten

Für 4 Portionen

### Apfelmus:

- 600g Äpfel, z.B Boskoop, geschält, in Stücken
- 1 dl Apfelsaft
- 2 EL Zucker
- 1 Zimtstange

### Äplermagronen:

- 600g Kartoffeln, in Würfeln
- 250g Magronen mit einer Kochdauer von ca. 7-10 Minuten
- 300g Reibkäse
- 2,5dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Zwiebelschwitze:

- 2 Zwiebeln in Ringen
- 2 EL Mehl
- Bratbutter

Rezept von Melanie

## Energy-Riegel

«Für den  
fast gesunden  
Energie-Kick»

### Zutaten

Für 16 Riegel

- 2 Tassen Cashew-Kernen
- 2 Tassen Mandeln
- 25 Medjool Datteln (Kernen entfernt)
- 2 Tassen Haferflocken
- ½ Tasse Sesam
- ½ Tasse Kokos-Flocken
- 2 Teelöffel Zimt

### Zubereitung

- Cashew-Kernen und Mandeln im Mixer hacken
- Datteln 30 Sekunden im Mikrowellen erwärmen
- Datteln, Haferflocken und Sesam gemeinsam im Mixer hacken bis die Datteln in kleine Stücke geschnitten sind
- Alle Zutaten zusammenmischen und zu einer Masse kneten
- Ein Tupperware mit Backpapier auslegen und Masse stückweise ca 0.5 cm dick in das Tupperware pressen. Gut festdrücken und anschliessend auf ein Schneidbrett legen.
- Riegel entsprechend der Wunschgrösse zuschneiden
- Riegel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ab in den Ofen damit

Bei 200° Heissluft 5 Minuten backen, wenden und weitere 2 Minuten backen

Rezept von Paul

## Gemüsequiche

«Immer wieder  
ein feines  
Sommerrezept mit  
Salat»

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 Dinkel Kuchenteig - 33 cm Durchmesser
- 100 gr. Tomatenpesto
- 300 gr. Tomaten
- 300 gr. Auberginen
- 300 gr. Zucchini
- 25 gr. Paniermehl
- 50 gr. Reibkäse

Guss:

- 3 Eier
- 1,5 dl Vollrahm
- 75 gr. Blanc-Battu
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Peperocini Öl
- 1 TL Oregano

### Zubereitung

Rundes Blech

- Kuchenteig darauf und mit Tomatenpesto bestreichen.
- Paniermehl und Reibkäse verteilen
- Gemüse waschen, in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Auberginen, Zucchini nacheinander je 6 Min. in Bratpfanne mit Olivenöl andünsten.
- In eine Schüssel geben und mit Tomatenwürfel und Salz vermengen.
- Unterdessen Zutaten für den Guss vermischen. Gemüse auf den Kuchenteig verteilen und den Guss darüber giessen.

Ca. 40 Min. bei 190 Grad backen.

«Wennd wotsch,  
de mach.  
Wennd ned machsch,  
jänosode»

Rezept von  
Johannes

## Hackbraten mit Hördöpfustock

### Zubereitung

- Altes Brot in eine Schüssel brösmele und mit Milch benetzen. Einweichen lassen. Inzwischen das Gemüse und die Kräuter in kleine Würfeli schneiden.
- Ofen auf 180° Grad vorheizen (Umluft)
- Hackfleisch, Gemüse und Eier zum Brotmilchsud dazugeben. Salzen (Hackfleisch braucht tendenziell «gut» Salz), Pfeffern, würzen.
- Alles mischen und mit dem Mehl eine homogene Masse austarieren, welche nicht davonläuft aber auch nicht hart wie ein Ziegelstein ist.
- Cakeform mit Backpapier auslegen oder alternativ einfetten. Hackbratenmasse in Cakeform geben und mit Schaber ein «Hackfleischbrot» formen.
- Hackbraten ca. 40min backen, auf Brett servieren und wie Brot schneiden.
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser so lange kochen bis sie mit einer Gabel im Wasser bei sogenannten Kartoffelstich auseinanderfallen.
- Wasser abgiessen, Kartoffeln wieder in die Pfanne geben. Butter nach eigener Vorliebe in der Menge dosieren und hinzugeben. Milch hinzugeben (Schluck für Schluck, Gutsch für Gutsch).
- Mit Kartoffelstampfer alles matschen. Mit Rührbesen aufschlagen und wieder auf den Herd stellen. Milch hinzugeben unditerrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

S Grosi hed gseid: Muesch de Hördöpfustock mindistens zoomol rüehre. Mit Muskat abschmecken.

- Hackbraten ist ein formidabler Restenverwertungsschmaus. Hast du einen Schnitz Kürbis vorrätig? Rein damit! Hast du einen halben Fenchel, zweidrittel Pflaumen, ein Schnäfel Kohlrabi am Start? Rein damit.

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 500g Hackfleisch gemischt oder solo
- Altes Brot ca. 2 Scheiben
- Milch
- Kräuter (was grad so ome esch)
- 1-2 Zwiebeln
- Knoblauch
- Ca. 2 Eier
- Resten aus dem Kühlschrank und dem Gemüsekorb
- Mehl
- Kartoffeln (Mittelgross 3-4 Stk. Pro Person)
- Butter (Vegane Alternativen funktionieren auch)

Rezept von Maya

## Häfilichabis

«Weil ich es einfach  
gerne habe und es den  
Bauch so schön wärmt.»

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 400 g Lammvoressen
- 1 dl Rotwein – oder ächli meh:-)
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelcken
- 1 kg Weisskabis
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Fleisch portionenweise kräftig anbraten und mit Wein und Bouillon ablöschen.
- Die gehackten Zwiebeln, den in Stücke geschnittenen Kabis, die Lorbeerblätter und Nelcken dazugeben.  
Mit Salz und Pfeffer würzen
- Bei kleiner Hitze, zugedeckt ca. 1,5 Stunden köcheln lassen und abschmecken.

Salzkartoffeln passen wunderbar dazu

«Weil ich es einfach gerne habe und es an meine Kindheit erinnert»

Rezept von Melinda

## Hühnersuppe nach Grossmutter's Art

### Zubereitung

- Hähnchen waschen, in einen Topf geben und mit 3 l Wasser bedeckt zum Kochen bringen.
- Nach oben steigenden Schaum mit einer Schaumkelle entfernen.
- Inzwischen die Zwiebeln ungeschält halbieren und in einer Pfanne auf den Schnittflächen bei starker Hitze ohne Fett kräftig rösten.
- Zwiebeln mit Lorbeerblättern, Pfefferkörner und etwas Salz in die abgeschäumte Brühe geben, 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, dabei wenn nötig abschäumen.
- Die Hälfte des Selleries und den Karotten schälen und putzen. Die Hälfte vom Lauch putzen und waschen. Alles grob würfeln.
- Vorbereitetes Gemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze offen 1.5 Stunden kochen lassen.
- Restlichen Sellerie, restliche Karotten, und die Petersilienwurzeln putzen und schälen. Kürbis und restlichen Lauch putzen und waschen. Alles in 2cm grosse Würfel bzw. Scheiben schneiden.
- Huhn aus der Suppe nehmen. Die Haut entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen.
- Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden und beiseitelegen.
- Die Hühnersuppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf giessen, das gewürfelte Gemüse darin bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten kochen. Die Nudeln in Salzwasser kochen, dann zusammen mit dem Fleisch zur Hühnersuppe geben und erhitzen.

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 kg Hähnchen
- 3 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- Schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 300 g Knollensellerie
- 150 g Petersilienwurzel
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 175 g Suppennudeln

Rezept von Yvonne

# Kürbis-Kartoffelblech mit Burrata

«Kartoffeln gebraten  
kann ich immer wieder  
essen»

## Zutaten

Für 6 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1.25 kg Kartoffeln
- Ca. 4 EL Olivenöl
- ½ EL Fenchelsamen

Salz, Pfeffer aus der Mühle,  
Kreuzkümmel gemahlen

- 1 Handvoll Baumnüsse geviertelt
- 3 EL Honig
- 6 Stk. Burrata à 50 g  
(oder 3 grosse Burrata und halbieren)

## Zubereitung

- Kürbis waschen, halbieren, entkernen,  
in Scheiben schneiden
- Kartoffeln waschen, nach Bedarf schälen  
(ohne schälen braucht es weniger),  
in Scheiben schneiden
- Kürbis und Kartoffeln mit Olivenöl und Gewürzen gut  
vermischen, auf ein mit Blechreinpapier belegtes  
Blech geben
- Bei 180°C im Backofen 30 – 35 Min. braten
- Baumnüsse darauf verteilen, flüssiger Honig  
darüber träufeln
- Nochmal für ca. 5 Min. in den Ofen geben
  
- Mit dem Burrata anrichten, nach Belieben  
Crème Balsamico dazu geben.

Rezept von Doris

## Feine Maisschnitten

«Kinder und Erwachsene lieben sie»

### Zutaten

Für 4 Portionen

- ½ Liter Milch
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Maisgriess
- 100 g flüssige Butter
- 2 Eier (Eigelb und Eiweiss getrennt)

### Zubereitung

- Milch zusammen mit Salz und Pfeffer aufkochen, dabei gut rühren
- Maisgriess einrieseln lassen und unter ständigem Rühren zu einem Brei einköcheln lassen, Pfanne von der Platte nehmen
- Butter und Eigelbe unterrühren
- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Rechteckiges Backblech mit Backpapier auslegen
- Eiweisse nicht ganz steif schlagen, unter den Mais ziehen
- Maismasse auf dem Backpapier ca. 1 cm hoch ausstreichen
- Backen ca. 30 Minuten in der Mitte des Backofens
- In rechteckige Stücke schneiden
  
- Tipp: schmeckt lauwarm am besten
  
- Passt gut dazu: Tomatensauce, verschiedene Salate



«Weil ich  
ein grosser Fan  
von Ottolenghi  
bin»

Rezept von Jonas

## Mee goreng - Nudeln mit Gemüse und Tofu

### Zubereitung

- Einen Wok oder eine große Pfanne bei hoher Temperatur auf dem Herd erhitzen. Sobald sie heiß ist, das Öl und anschließend die Zwiebel hineingeben und etwa 1 Minute anbraten, bis sie etwas weicher geworden ist.
- Den Tofu und die grünen Bohnen zugeben und 2-3 Minuten anbraten, sodass der Tofu etwas Farbe annimmt. Beim Anbraten vorsichtig umrühren, um den Tofu nicht zu zerbrechen.
- Als Nächstes den Choi sum zugeben. Sobald er zusammenfällt, die Nudeln hinzufügen und mithilfe einer Küchenzange oder grosser Essstäbchen behutsam im Wok verteilen. Die Nudeln sollen dadurch starker Hitze ausgesetzt werden, das heißt, sie sollen fast braten. Vorsichtig umrühren und die Nudeln etwa 2 Minuten garen.
- Danach die Gewürze, das Sambal oelek, die Sojasaucen, 1 Esslöffel Wasser sowie die Bohnen sprossen zugeben und alles behutsam vermischen. Etwa 1 Minute erhitzen, bis die Nudeln gar sind.
  
- Sobald das Gericht fertig ist, mit dem Eisbergsalat bestreuen, auf Portionsschüsseln verteilen und mit knusprigen Schalotten garnieren. Zitronenspalten und eine kleine Schüssel mit Sambal oelek

### Zutaten

Für 2 Portionen

- 2 EL Erdnussöl
- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 220 g fester Tofu, in 1cm dicke Streifen geschnitten
- 100 g grüne Bohnen, geputzt und schräg halbiert
- 100 g Choi Sum (oder Pak Choi), in große Stücke geschnitten (Blätter und Stiele)
- 300 g frische Eiernudeln
- 1½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Sambal oelek (oder eine andere aromatische Chilipaste), plus mehr zum Servieren
- 2 TL dunkle Sojasauce
- 2 TL helle Sojasauce
- 50 g Mungbohnen sprossen
- 1 Handvoll in Streifen geschnittener Eisbergsalat
- 1 EL knusprig gebratene Schalotten oder fertige Röstzwiebeln

Rezept von Claudia

## Ovo-Cake

«Weil er schnell gemacht ist, noch warm sehr fein ist und auch nach einem Tag im Kühlschrank super schmeckt»

### Zubereitung

- Butter in einer Schüssel weich rühren. Puderzucker und Salz sorgfältig darunter rühren.
- Ein Ei nach dem anderen darunter rühren,iterrühren, bis die Masse heller ist. Schokolade und Milch darunter rühren.
- Ovomaltine, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen, Teig in die vorbereitete Form füllen.
- Backen: ca. 70 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen. Allenfalls noch mit einer Schokoladenglasur ergänzen.

Form: Für eine Cakeform von ca. 25 cm, gefettet.

Tipp: 1 Tasse = 2 dl, locker gefüllt, flach gestrichen

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 150 g Butter
- 1,5 Tassen Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 100g dunkle Schokolade, in Würfeli
- 0,5 Tasse Milch
- 1,5 Tassen Ovopulver
- 1,5 Tassen Mehl
- 1 TL Backpulver

Rezept von Monika

## Pastetli mit Brätchügeli

«Pastetli sind  
fein und tun ein-  
fach meinem Her-  
zen gut!»

### Zubereitung

- Füllung: Zwiebel in der Butter an-  
dämpfen. Rüebli mitdämpfen.  
Mehl mitdünsten, mit Wein und  
Bouillon ablöschen, unter ständi-  
gem Rühren aufkochen.
- 5-10 Minuten bei kleiner Hitze kö-  
cheln lassen, dabei regelmässig  
rühren. Rahm beifügen, würzen.  
Brätchügeli zufügen, heiss wer-  
den lassen. Schnittlauch darun-  
termischen.
- Pastetli 5-10 Minuten in der Mitte  
des auf 160°C vorgeheizten  
Ofens erhitzen
- Pastetli auf vorgewärmte Teller  
stellen, Füllung hineingeben, gar-  
nieren.

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel, fein hacken
- 50g Butter zum Dämpfen
- 1-2 Rüebli, geschält klein  
gewürfelt
- 3 EL Mehl
- 1 dl Weisswein
- 4 dl Bouillon, kalt
- 1.5 dl Rahm
- Salz und Pfeffer
- 600g Brätchügeli
- 1 Bund Schnittlauch, fein  
geschnitten
- 8 Blätterteig-Pastetli

Und dazu sind am besten  
Pommes und Erbsli :-)

Rezept von Familie Blum Bühler

## Penne cinque Pi

«Weil es uns immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubert und es so schnell zubereitet ist»

### Zubereitung

- Penne im siedenden Salzwasser al dente kochen
- Zeitgleich in einer Pfanne Vollrahm, Tomatenpüree, Parmesan begeben, gut umrühren und leicht köcheln.
- Petersilie begeben und danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- Penne abgiessen und in Pfanne zurückgeben.
- Sauce darüber giessen und alles gut vermischen.

Bon appetito 😊

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 500g Penne
- 2,5dl Vollrahm
- 140g Tomatenpüree
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 100g geriebener Parmesan\*
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

\*Parmesan ist der Käse für das Original-Rezept. Wir verwenden aber vielfach Greyzer-Käse.

Rezept von Rosanna

## Schoggi-Salami

«Eignet sich  
perfekt als Geschenk  
– oder auch zum  
selber essen... :-))»

### Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Vanillepaste im Wasserbad erwärmen und auf kleinster Stufe schmelzen lassen.

Die Schüssel von der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Grand Manier oder Rum und die Orangenresten unterrühren. Die Guetzli grob zerbrechen und mit den Dörraprikosen in die Masse einrühren. Schüssel abdecken und 30 min in den Kühlschrank stellen.

Die Schokoladenmasse in zwei Portionen aufteilen. Mithilfe der Folie je eine Rolle von ca. 5 - 6 cm Durchmesser formen. Am Schluss die Folie an beiden Enden eindrehen und mit Klammern befestigen. Mind. 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Die Rollen mit Puderzucker bestreuen und mit einer Küchenschnur wie eine Salami einbinden. Kurz vor dem Verschenken nochmals mit Puderzucker bestreuen.

Hinweis: vor dem Anschneiden zuerst auf Zimmertemperatur anwärmen lassen. Durchmesser formen. Am Schluss die Folie an beiden Enden eindrehen und mit Klammern befestigen. Mind. 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank

### Zutaten

- Für 2 Stück (à ca. 300 g)
- 300 g dunkle Schokolade, in Stücke gebrochen
  - 100 g Butter
  - ½ Tonkabohne, fein gerieben; alternativ auch gemahlene Vanille möglich
  - 2 Prisen Zimt
  - 2 TL Vanillepaste
  - 1 EL Grand Manier oder Rum
  - 1 TL Orangenresten
  - 100 g Butterguetzli (Petit beurre oder Sablés)
  - 150 g Dörraprikosen, in Stücke geschnitten
  - Puderzucker zum Bestäuben
  - Klarsichtfolie
  - Schnur
  - Backpapier

Rezept von Pia

## Sosämeckä

«Weil es sich schnell schon am Morgen vorbereiten lässt und direkt mit der Pfanne auf den Tisch kommt»

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 Kg Kartoffel
- 2 Servelas
- 2 Landjäger
- (es eignen sich gut alle möglichen Fleischresten)
- 1 grosse Zwiebel
- 4 dl Bratensauce
- etwas Gemüseboullion
- Gärmost

### Zubereitung

- Wust oder Fleischresten in wenig Fett etwas anbraten
- Zwiebel dazu geben, andünsten
- Kartoffel geschält in kleine Würfel geschnitten kurz mitdünsten
- Mit Gärmost (oder Weisswein) ablöschen
- Bratensauce und Gemüseboullion dazugeben
- Bei kleiner Hitze, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen, kann auf der abgestellten Platte stehenbleibe. Es ist auch nach Stunden noch warm, kann somit nur noch auf den Tisch und gegessen werden.

Dazu passen wunderbar Apfelmuss oder Apfelschnitzli.

Rezept von Julia

## Tomatenrisotto

«Einfach,  
gut  
und geht immer»

### Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel in Butter andünsten. Reis und Tomatenpüree kurz mitdünsten. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, einkochen. Nach und nach heisse Bouillon dazugiessen, unter häufigem Rühren 15-20 Minuten al dente kochen.
- Mascarpone, Oregano, Tomaten und Sbrinz daruntermischen, nur heiss werden lassen, mit Pfeffer würzen, garnieren

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Butter zum Dünsten
- 150 g Risottoreis, z.B. Carnaroli
- 3 EL Tomatenpüree
- 1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
- 3,5 – 4 dl Gemüsebouillon, heiss
- 3 EL Schweizer Mascarpone
- 2 EL fein gehackter Oregano
- 2 Tomaten, halbiert, entkernt, klein gewürfelt
- 2 – 3 EL geriebener Sbrinz AOP
- Pfeffer aus der Mühle
- Oregano zum Garnieren

Rezept von Dario

## Zitronenpasta

«Weil es einfach  
lecker ist»

### Zutaten

Für 4 Portionen

- 500 g Spaghetti
- 70 g Parmesan
- 2 Zitronen
- 3 Stängel Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 3 Knoblauchzehen

### Zubereitung

- Parmesan fein reiben. Zitronen waschen, gut abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft von zwei Zitronen auspressen. Basilikumblätter zupfen und in feine Streifen schneiden
- Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen
- In der Zwischenzeit Olivenöl und Butter in eine heiße Pfanne geben und die geschälten Knoblauchzehen kurz darin schwenken
- Spaghetti abgießen, dabei etwa 200 ml Nudelwasser auffangen
- Spaghetti zusammen mit dem Nudelwasser, dem Zitronenabrieb und -saft in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze vermischen. Zwei Drittel des Parmesans zugeben und ebenfalls gut vermischen. Die Spaghetti sollen in wenig Flüssigkeit schwimmen. Sollte dies nicht der Fall sein, noch etwas Nudelwasser zugeben und abermals bei mittlerer Hitze verrühren.
- Gleichmäßig auf Teller verteilen und mit dem restlichen Parmesan und dem Basilikum bestreuen.