

**Kochkurs vom**

**16. Mai 2010**

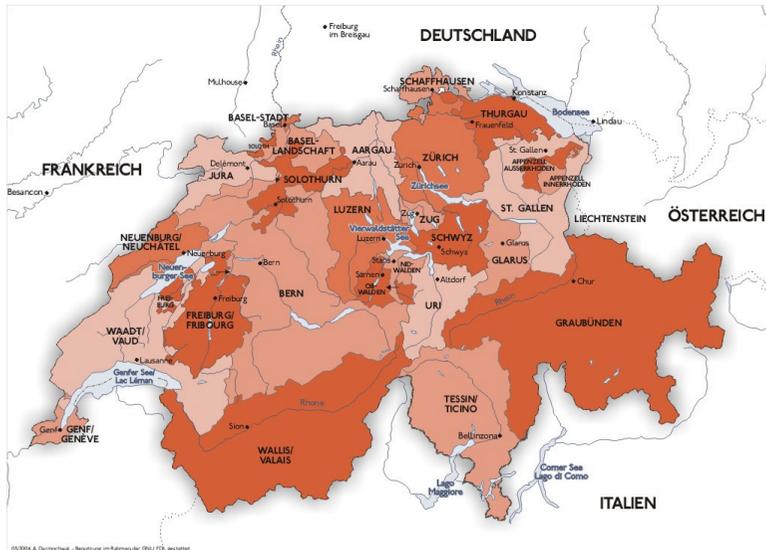
**Schweiz von**

**Nord nach Süd**

**West nach Ost**

**Rezepte auf unserer Webseite:**

**[www.huberbelp.ch](http://www.huberbelp.ch)**



**Benediktinereintopf Kloster Einsiedeln**

**Unterwaldner Stunggis – Eintopfgericht**

**Glarner Pastete**

**Capuns**

**Kastaniensuppe**

**Gnocchi di Patate**

**Walliser Spargelkuchen**

**Cholera**

## **Benediktinereintopf Kloster Einsiedeln**

### Zutaten

600 gr Hackfleisch, 3erlei gemischt  
500 gr Zwiebeln, fein gehackt  
500 gr Lauch, waschen und in feine Ringe schneiden  
1 ltr Gemüsebrühe  
300 gr Kräuterweickkäse, in Würfel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Bratbutter

### Zubereitung

In einen grossen Topf die Butter erhitzen und das Hackfleisch und die Zwiebeln gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe ablöschen. Den Lauch zugeben und ca. 15 Min garkochen.

Am Schluss den Käse gut daruntermischen.

Dazu passt ausser gregorianischen Chorälen, eine feine Polenta oder Butterhörnli (Nudeln) mit Schnittlauchröllchen oder einfach knuspriges Baguette und ein gemischter Salat.

## **Unterwaldner Stunggis – Eintopfgericht**

Zutaten für 4-6 Personen

800 gr Schweinefleisch(Hals ohne Knochen) in 2 cm grosse Würfel schneiden (vom Metzger)

2 EL Eingesottene Butter

1 grosse Zwiebel, gehackt

3 Lauchstängel, in Rädchen schneiden

5 Karotten, in Rädchen schneiden

1 kg Kabis, in Streifen schneiden

400 gr grüne Bohnen, rüsten und halbieren

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

Majoran, Thymian

2 dl Fleischbouillon (aus Würfeln)

800 gr Kartoffeln, schälen und klein würfeln

### Zubereitung

Fleisch in Butter in einer Bratpfanne (oder direkt in der Bratkasserolle gusseisern)unter Wenden goldbraun anbraten. Zwiebeln zum Fleischgeben und 5 Minuten mitdünsten. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran und Thymian gut würzen.

In eine Bratkasserolle geben und mit dem Gemüse zudecken.Mit Bouillon begiessen und zugedeckt auf dem Herd oder im Backofen eine Stunde schmoren lassen.

Nach dieser Zeit die kleingewürfelten Kartoffeln zugeben, nachwürzen und nochmals 35 Minuten zugedeckt weiterkochen. Bei der Zubereitung im Ofen eventuell noch etwas Bouillon nachgiessen.

In der Kasserolle servieren.

## **Glarner Pastete**

### **Pflaumenfüllung:**

150g            entsteinte Dörripflaumen  
5dl             Wasser siedend  
2Essl.         Kirsch

### **Teig**

500g Blätterteig

### **Mandelfüllung**

150g            gemahlene geschälte Mandeln  
50g             Zucker  
5Essl.         Wasser  
1Essl.         Zitronensaft

Pflaumen in eine Schüssel geben Wasser darübergießen zugedeckt ca. 1 Std einweichen, Wasser abgiessen Kirsch begeben ,pürieren.

Den Teig halbieren und auswallen, Teige mit hilfe einer Papierschablone rosettenförmig zuschneiden, auf zwei Backpapiere legen ca. 15 Min. kühlstellen.

Für die Mandelfüllung alles zu einer cremigen Masse verrühren.

Erste Teigrosette auf den Blechrücken legen die beiden Füllungen auf je einer Hälfte verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2cm. frei lassen, diesen mit Wasser bestreichen.

Zweite Teigrosette für den Deckel 8-mal strahlenförmig, ca. 3cm lang einschneiden. Deckel exakt auf die Füllung legen, Rand ringsum gut andrücken.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens Dann im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. trocknen lassen dabei Ofentüre eine Spaltbreit offen lassen.

Pastete herausnehmen, auf ein Gitter schieben, auskühlen.

Mit Puderzucker bestäuben.

## Capuns

Zutaten für 4 Personen

Füllung:

1 Salsiz, ca. 100 g, gehäutet, in Würfelchen geschnitten  
75 gr Weissbrot, ohne Rinde, in Würfelchen geschnitten  
1 Zwiebel, fein gehackt  
ca. ½ Bund Petersilie, fein gehackt  
ca. ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten  
75 gr magere Speckwürfelchen  
Butter zum Dämpfen  
200 gr Weissmehl  
½ TL Salz  
0,5 dl Milch  
0,5 dl Wasser  
2 Eier  
ca. 12 Krautstiele- oder 24 Schnittmangoldblätter, dicke Rippe herausgeschnitten  
ca. 5 dl Gemüsebouillon  
100 gr Alpkäse, frisch gerieben  
50 gr Butter

Zubereitung

Für die Füllung Salsiz, Speckwürfelchen, Brot und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3 Minuten andämpfen, Pfanne vom Herd nehmen. Kräuter dazumischen. In einem zweiten Schritt für die Füllung Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch, Wasser und Eier verquirlen, hineingiessen. Mit einer Kelle zu einem Teig verrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft.

Fleisch - Kräuter- Brot-Mischung unter den Teig rühren.

Krautstiele- oder Mangoldblätter in siedendem Salzwasser 1- 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch auslegen.

Je 1 EL Füllung in die Mitte der Blätter geben. Längsseiten der Blätter über die Füllung schlagen, aufrollen. Capuns in eine weite Pfanne legen. Bouillon dazugiessen. Zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt 15- 20 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einer Platte warm stellen.

Butter in einem Pfännchen aufschäumen lassen, von der Platte nehmen. Käse auf den Capuns verteilen. Mit Butter beträufeln.

## **Kastaniensuppe**

Zutaten:

1 Zwiebel

20 g Butter

400 g blanchierte und geschälte Kastanien

1 l Gemüsebouillon

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Curry

etwas Zitronensaft

1 TL gehackte Petersilie

1 dl geschlagener Rahm

1 Bund Schnittlauch.

Die Zwiebel hacken und in der Butter glasig dünsten.

Die Kastanien dazugeben und mit der Bouillon ablöschen.

Ca. 20 Minuten weich garen und pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken.

Die gehackte Petersilie und den geschlagenen Rahm untermengen.

Fein geschnittenen Schnittlauch darüber streuen.

## **GNOCCHI DI PATATE (Für 4 Personen)**

Zutaten.

1 Kilo Kartoffeln  
300 gr.Mehl  
1 Ei  
2 Esslöffel Sbrinz oder Parmesan  
Salzwasser  
50 gr.Butter  
2-3 Salbeiblätter

Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale weich kochen.

Sofort schälen, durch das Passievite treiben und leicht auskühlen lassen.

Mit dem Mehl dem Ei und dem Käse zu einer festen Masse verarbeiten.

Daumendicke Rollen formen, diese in 2 cm.lange Stücke schneiden.

Mit der Gabeletwas flach drücken.

Portionenweise in gut gesalzenem Wasser 3-4 Minuten kochen.

Gut abtropfen lassen und auf einer heissen Platte anrichten.

Die Butter erhitzen, die Salbeiblätter darin bräunen und herausnehmen.

Die Salbeibutter über die Gnocchi giessen.

Statt mit Salbeibutter kann man die Gnocchi auch mit Käse oder Tomatensauce abrunden.

## Walliser Spargelkuchen

1	Portion Kuchenteig
1 Liter	Wasser
500g	geschälte weisse Spargeln
1 Essl.	Salz
½ Teel.	Zucker
1,8dl	Doppelrahm
50g	Raclettkäse
½ Teel.	Salz ,wenig Pfeffer

Kuchenteig in ein Blech legen mit einer Gabel einstechen

Teig mit Backpapier belegen, mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren.

Blindbacken ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen.

Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen Salz Zucker und Spargeln begeben Hitze reduzieren, Spargeln ca.15 Min. knapp weich kochen, gut abtropfen.

Doppelrahm bei kleiner Hitze ca. 10 Min.köcheln Raclettekäse in Würfel schneiden und darunterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargeln auf Teigboden verteilen, Käserahm darübergiessen.

Backen ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen lassen dann aus dem Blech nehmen.

## **Cholera**

Süss-pikante Walliser Spezialität mit Zutaten aus dem bäuerlichen Vorrat.  
Zutaten für eine Springform von 26 cm Durchmesser  
Butter für die Form

### **Teig:**

275 gr Mehl  
1 ½ TL Salz  
125 gr kalte Butter, in Flocken  
1 EL Essig  
ca.5 EL Wasser

### **Füllung:**

250 gr Gschwellti, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden  
2 Zwiebeln, schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden  
200 gr Lauch, gut waschen und fein schneiden 2 Äpfel ca. 300 gr, schälen, halbieren,  
entkernen und klein würfeln  
1 EL Butter  
300 gr Walliser Bergkäse, in Scheiben schneiden (halb Gomser – halb Raclette-Käse)  
150 gr Walliser Speck, in Tranchen und in feine Streifchen geschnitten  
0,5 dl Rahm  
wenig frisch geriebene Muskat  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Eigelb  
1 EL Rahm

### **Zubereitung**

Für den Teig: Mehl und Salz mischen. Die kalte Butter in Flocken dazugeben. Mit den Händen feinkrümelig reiben. Essig und Wasser hinzufügen, rasch zu einem Teig zusammenwirken. Zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Speck, Zwiebeln, Lauch und Äpfel in der warmen Butter jedes andünsten, herausnehmen und auskühlen lassen. Rahm und Gewürze gut verrühren. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2/3 des Teiges rund auswallen. Gebutterte Form damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen.

Lagenweise Gschwellti, Speck –Zwiebel-, Lauch-, Äpfel- Mischung und Käse einschichten. Den Gewürzrahm darüber giessen. Teigränder auf die Füllung legen. Eigelb mit Rahm verquirlen. Teigränder damit bestreichen.

Restlichen Teig rund auswallen und als Deckel auflegen. Die Ränder gut andrücken. Teigresten als Garnitur verwenden. Oberfläche mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Mit einer Schere mehrmals einschneiden.

In der unteren Ofenhälfte 30 Minuten backen. Dann Temperatur auf 220 Grad erhöhen und ca. 15 Minuten fertig backen. Heiss servieren.

Dazu passt gemischter Blattsalat. Im Wallis trinkt man dazu süssen oder vergorenen Apfelsaft oder Milchkaffee.