Schweizer Bauer

26.05.2018

KOCHBUCH: Rezepte von Swiss-Tavolata-Gastgeberinnen nachkochen

Bäuerinnen verraten persönliche Rezepte

«Zu Tisch bei den Landfrauen». So heisst ein neues Kochbuch, das 18 Swiss-Tavolata-Köchinnen vorstellt. Die Frauen kommen aus der ganzen Schweiz, geben Einblick in Hof und Küche und verraten ihre Rezepte.

JULIA SPAHR

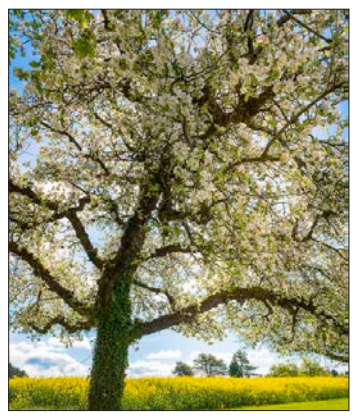
Regula Fäh lebt in Homburg TG. Mit ihrem Mann hat sie den Betrieb ihrer Eltern übernommen und hält dort unter anderem 6000 Legehennen. Martha Spescha kommt aus Surcuolm GR. Sie lebt auf einem Milchkuhbetrieb und zieht mit ihrem Mann unter anderem Kälber auf. Fäh und Spescha sind zwei von 18 Frauen, die im Buch «Zu Tisch bei den Landfrauen» mit Fotos und einem Text vorgestellt werden. Alle diese 18 Frauen sind Swiss-Tavolata-Gastgeberinnen. Sie kennen ausgefallene Rezepte, die vornehmlich aus Zutaten von ihren Betrieben bestehen. Diese Rezepte finden sich zum Nachkochen im Buch. Von Regula Fäh erfährt man beispielsweise, wie man ein Suppenhuhn-Töpfli zubereitet oder Holunderblütenmousse und Eierlikörglace. Und Martha Spescha verrät, wie man Ziger macht und wie man mit Brennnesseln und Äpfeln eine Tarte backt.

Alle Bilder und Rezepte sind aus dem genannten Buch: Christina Gubler und Winfried Heinze: Zu Tisch bei den Landfrauen. Das Swiss-Tavolata-Kochbuch. Land-Liebe-Edition, Verlag Ringier Axel Springer, 2018. 243 Seiten, Ca. 39 Franken.

Martha Spescha aus Surcuolm GR mit ihrem Hund.

Regula Fäh aus Homburg TG mit einer ihrer 6000 Legehennen.

Blick aus Martha Speschas Küche.



Apfelbaum auf dem Land Regula Fähs.

Suppenhuhn-Töpfli mit Wildkräuter-Pesto-Toast

Holunderblütenmousse und Eierlikörglace.

Brennnessel-Apfel-Tarte mit Frischziger von Martha Spescha.

Marthas Speschas Kalbshaxe mit Kartoffelstock.

Gebrannte Creme von Martha Spescha mit «Totenbeinli».

Regula Fäh verwertet eine Legehenne als Suppenhuhn.
(Bilder: «Zu Tisch bei den Landfrauen»/Winfried Heinze)

BUCHVERLOSUNG

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs «Zu Tisch bei den Landfrauen» von Christina Gubler und Winfried Heinze. Schreiben Sie eine Postkarte mit Ihrer Adresse an: Redaktion Schweizer Bauer, «Swiss-Tavolata-Kochbuch», Dammweg 9, 3001 Bern. Oder schicken Sie ein E-Mail mit Ihrer Postadresse an: wettbewerb@schweizerbauer.ch, Betreff: «Swiss-Tavolata-Kochbuch». Einsendeschluss ist der Donnerstag, 31. Mai 2018, um 12 Uhr. *jul*

REZEPTE

Brennnessel-Apfel-Tarte
Zutaten: etwas Butter und Mehl; 150 g Brennnesselspitzen; wenig Wasser; 90 g Dinkelmehl; 1 Prise Meersalz; 2 EL Vollrohrzucker; 35 g Butter, kalt; 1 EL Vollmilchquark; 40 g gemahlene Mandeln (für den Teigboden); 3 Eier; 3 dl Rahm; 1 Messerspitze Vanillepulver; 5 EL Birnendicksaft; 1 grosser Apfel, in kleine Würfel geschnitten. **Zubereitung:** Springform mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Die Brennnesselspitzen mit ganz wenig Wasser auf kleiner Hitze erwärmen und während ca. 6 Min. zusammenfallen lassen. Die Brennnesseln auskühlen lassen und fein hacken, beiseitestellen. Mehl, Salz und Zucker mischen. Die Butter in Flocken geschnitten zum Mehl geben und von Hand fein reiben, bis eine krümelige Masse entsteht. Den Quark dazugeben und von Hand zusammenfügen, zu einer Kugel formen. Zugedeckt 30 Min. kühl stellen. Den Teig auswallen und in die vorbereitete Springform geben. Teig mit Gabel einstechen, die gemahlenen Mandeln auf dem Teigboden gleichmässig verteilen. Für den Guss Eier bis und mit Birnendicksaft gut mischen. Den Apfel und die Brennnesselspitzen zum Guss geben. Die Masse auf dem Teig verteilen und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 35 Min. backen. **Tipp:** Dazu Frischziger mit Pfeffer.

Holunderblütenmousse und Eierlikörglace
Zutaten Mousse: 3 Blatt Gelatine; 180 g Naturejoghurt; ½ dl Holunderblütensirup; 1 dl Rahm, steif geschlagen; 1 Eiweiss, steif geschlagen. **Zutaten Glace:** 1¼ dl Eierlikör; 1 TL Vanillepaste; 2 dl Vollrahm; 1 Päckli Rahmhalter; 1 EL Zucker. **Zubereitung Mousse:** Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Joghurt und Sirup in eine Schüssel geben und verrühren. Gelatine gut ausdrücken und mit 3–4 EL Joghurtmasse in kleiner Pfanne unter ständigem Rühren leicht erwärmen, bis die Gelatine aufgelöst ist. Durch ein feines Sieb zur restlichen Joghurtmasse geben und gut rühren. Rahm und Eischnee sorgfältig unter die Joghurtmasse ziehen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Eierlikör und Vanillepaste in einer Schüssel gut verrühren. Rahm mit Rahmhalter und Zucker steif schlagen, Eierlikör sehr sorgfältig mit dem Schlagrahm mischen. Die Masse in eine Form füllen, zudecken und sofort einfrieren. ½ Std. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

Quelle: Zu Tisch bei den Landfrauen.