



Hof Chuchi

Lieblingsrezepte von
Schweizer Bäuerinnen
und Bauern

atVERLAG

Hof
Chuchi

Hof Chuchi

Lieblingsrezepte von
Schweizer Bäuerinnen
und Bauern

Herausgegeben
von der UFA-Revue

atVERLAG

Inhalt

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.
Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Backofentemperaturen auf die Einstellung Ober- und Unterhitze; bei Verwendung von Umluft ist die Ofentemperatur entsprechend anzupassen.

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit der UFA-Revue,
dem Fachmagazin für die Schweizer Landwirtschaft, entstanden.
www.ufarevue.ch

Die Rezepte sind eine Auswahl der in der UFA-Revue publizierten Rezeptbeiträge.
Die Rezeptautorinnen und -autoren sind jeweils bei den Rezepten genannt.

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Projektmanagement: Anne-Marie Trümpi und Luana Werdenberg

Texte: Jean-Pierre Burri, Stefan Gantenbein, Dr. Katharina Kempf,

Markus Röögli, Eva Studinger

Fotos: Maurice K. Grünig, mauricegruenig.ch

Fotokochen und Foodstyling: Judith Gmür-Stalder

Keramikgeschirr: Conny Pfister, Zürich, www.contra-punkt.ch

Lektorat: AT Verlag

Bildbearbeitung: Christian Spirig, bilderbub.ch

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-195-6

www.at-verlag.ch

6 Vorwort

9 Getreide

49 Fleisch

79 Kartoffeln

117 Milchprodukte und Eier

139 Gemüse

179 Obst und Beeren

207 Landwirtschaftliche Nischenprodukte

231 Rezeptverzeichnis

Vorwort

Damit wir täglich gesunde und sichere Lebensmittel auf dem Tisch haben, leisten die Schweizer Landwirtinnen und Landwirte Grossartiges. Aber seien wir ehrlich: Steht man selbst in der Küche, hat man oft gar keine Zeit, sich zu überlegen, woher die Zutaten für das köstliche Mahl überhaupt kommen. Das Abmessen der richtigen Menge Mehl, das Rüsten der Gemüsebeilage und das gleichzeitige Rühren in Pfannen und Töpfen hält einen ganz schön auf Trab. Und zusätzlich soll auch noch die Garstufe des Bratens überwacht werden ... Wer bedenkt dabei schon, wie aufwendig die Lebensmittel hergestellt wurden?

Wer bedenkt beim Kochen schon, wie aufwendig die Lebensmittel hergestellt wurden?

Das Buch, das Sie in Händen halten, gibt der Landwirtschaft eine Stimme: Neben fantastischen Rezepten aus den Küchen von Schweizer Bauernfamilien zeigen Ihnen die Macherinnen und Macher dieses Buches, unter welchen Bedingungen die Zutaten auf den knapp 50 000 landwirtschaftlichen Betrieben in der Schweiz hergestellt werden. Dabei erfahren Sie manch spannende Fakten: Wussten Sie, dass ein Huhn im Laufe seines Lebens im Durchschnitt etwa 340 Eier legt? Dass am meisten Gemüse in den Kantonen Zürich, Bern und Waadt angepflanzt wird? Oder dass hierzulande etwa viertausend Landwirtschaftsbetriebe Kartoffeln an-

bauen und der Schweizer Selbstversorgungsgrad bei dieser vielseitigen Knolle im Schnitt bei 85 Prozent liegt? Zu jedem Rezept gibt es einen wertvollen Tipp, oft dazu, wie sich Nahrungsmittelverschwendung vermeiden lässt – ein immer wichtigeres Thema, das auf dem Bauernhof beginnt und am Esstisch endet. Apropos Foodwaste: Die Speisen für das Fotoshooting dieses Rezeptbuches wurden nicht etwa mit Hilfsmitteln wie Haarspray oder Seifen optisch aufgemotzt und danach weggeworfen. Nein, die Esswaren wurden allesamt verspeist. So kam auch die Redaktion des landwirtschaftlichen Fachmagazins UFA-Revue, die dieses Buch initiiert und begleitet hat, in den Genuss einiger Köstlichkeiten. Die wunderbaren Rezeptfotos haben wir der Foodstylistin Judith Gmür-Stalder und der Fotografin Maurice K. Grünig zu verdanken. Das grösste Merci haben aber all die Bäuerinnen und Bauern verdient, die der UFA-Revue und damit auch dem AT Verlag ihre persönlichen Lieblingsrezepte verraten und so zum Herz- und Kernstück dieses Buches beigetragen haben.

Nun wünsche ich allen Köchinnen und Köchen gutes Gelingen beim Nachkochen und natürlich «en Guete». Denken Sie beim Zubereiten – falls Sie die Zeit dazu finden – oder dann zumindest beim Essen an die Landwirtinnen und Landwirte, denen wir all die feinen Zutaten zu verdanken haben.

Markus Röösl

Chefredaktor und Verlagsleiter der UFA-Revue

Gefüllte Omelettenrollen Orgelpfeifen

OMELETTENTEIG

300 g Mehl
1 TL Salz
6 dl Milchwasser (halb Milch,
halb Wasser)
4 Eier

BOLOGNESESAUCE

500 g gehacktes Rind- und
Schweinefleisch, halb-halb
Öl zum Anbraten
1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten
1 Karotte, klein gewürfelt
wenig Sellerie, klein gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Dose Pelati (ca. 400 g)
etwas Tomatenpüree
2 dl Rotwein
evtl. Bouillonpulver zum Abschmecken

2½–3 dl Rahm oder Halbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss
ca. 50 g geriebener Käse zum Bestreuen,
nach Belieben mehr
Oregano als Garnitur

Mehl, Salz, Milchwasser und Eier zu einem glatten Teig rühren. 30 Minuten ruhen lassen. Dann aus dem Teig dünne Omeletten backen.

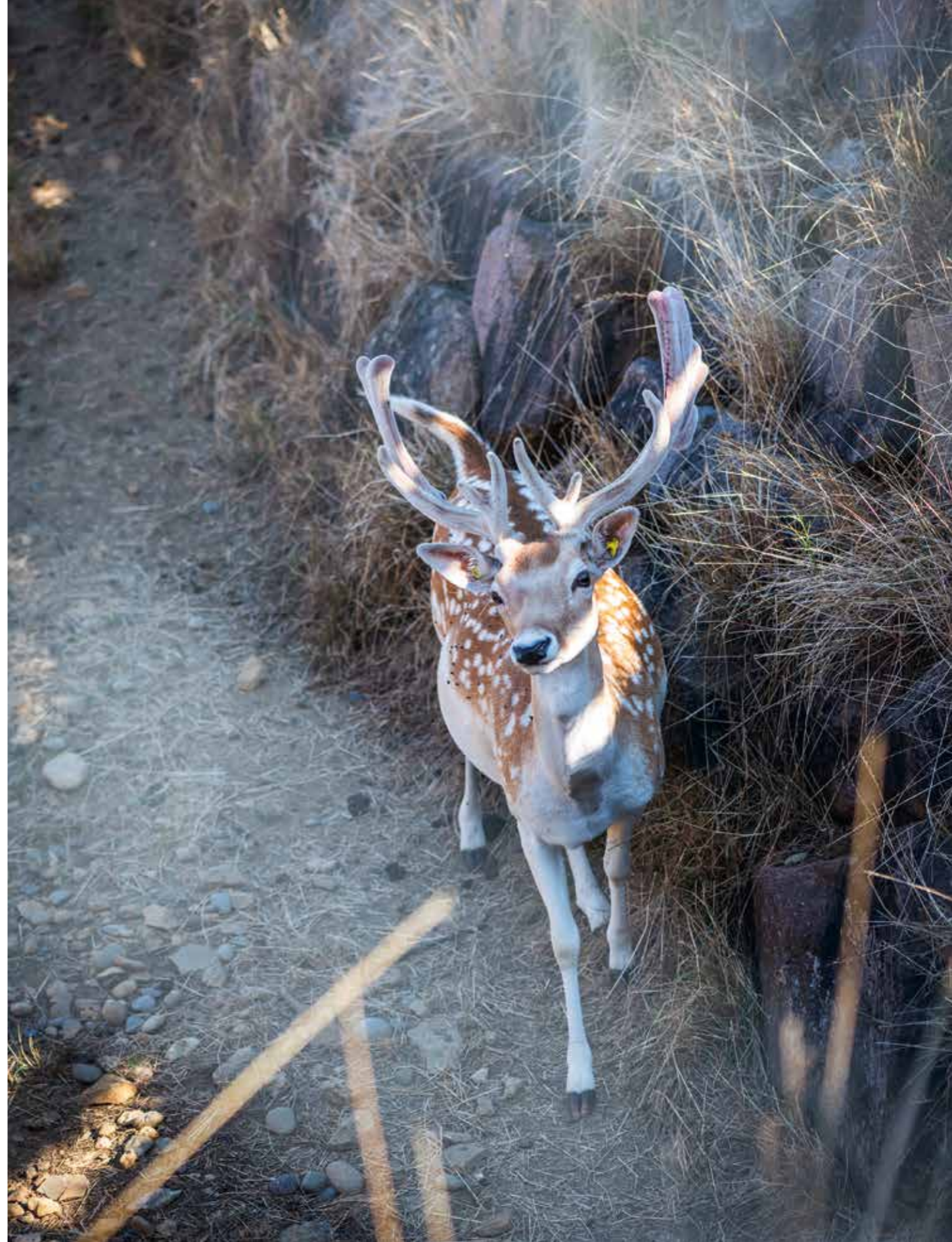
Für die Bolognese das Hackfleisch in etwas Öl anbraten. Gemüse, Pelati, Tomatenpüree und Rotwein begeben und 1½ Stunden köcheln lassen. Nach Bedarf mit wenig Bouillonpulver nachwürzen und erkalten lassen. Die Omeletten mit der kalten Bolognese bestreichen und satt aufrollen. Jede Omelette in 4 Stücke schneiden. Die Rouladenstücke aufrecht, mit der Schnittfläche nach unten in eine gefettete ofenfeste Form stellen.

Den Rahm oder Halbrahm mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Omelettenrollen giessen. Den geriebenen Käse darüber verteilen.

Im Backofen bei 180 Grad 20–30 Minuten überbacken. Mit Oreganoblättchen garnieren.

FOODWASTE-TIPP Die Rüstabfälle des Gemüses, einschliesslich Zwiebelschalen, ergeben eine feine Gemüsebouillon. Dafür einen halben Liter kaltes Wasser aufsetzen, die Rüstabfälle dazugeben, aufkochen und ½ Stunde köcheln lassen. Absieben und die Brühe für Risotto, Suppen usw. verwenden.





Hirschentrecôte mit Baumnuss- oder Kräuterkruste

1 kg Hirschentrecôte am Stück
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter

KRÄUTERKRUSTE

3 Zweige Oregano
1 TL Rosmarinnadeln
2–3 Salbeiblätter
wenig Thymianblättchen
1–2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Hartkäse (z. B. Sbrinz), gerieben
100 g trockenes Brot, gerieben
100 g Butter, weich

BAUMNUSSKRUSTE

150 g Baumnüsse, gehackt
100 g Butter, weich
100 g trockenes Brot, gerieben
50 g Hartkäse (z. B. Sbrinz), gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisch gehackte Kräuter

Das Fleisch etwa 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit vorwärmen.

Das Entrecôte mit Salz und Pfeffer würzen und in Bratbutter rundherum 4 Minuten scharf anbraten. In die vorgewärmte Form geben und im Backofen bei 80 Grad etwa 50 Minuten garen. Die Kerntemperatur des Fleisches soll 55–60 Grad betragen. Dazu am besten an der dicksten Stelle des Fleischstücks ein Fleischthermometer einstecken.

Für die Kräuterkruste sämtliche Kräuter mit allen weiteren Zutaten im Cutter mixen oder die Kräuter fein hacken und danach mit den restlichen Zutaten vermischen. Für die Baumnusskruste alle Zutaten zu einer Paste vermischen.

Die Kräuter- oder Baumnusspaste zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie etwa 1½ cm dick ausstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Auf die Grösse des Fleischstücks zuschneiden und auf das fertig gegarte Fleisch legen. Im Backofen auf der obersten Rille, am besten unter dem Backofengrill, 3–6 Minuten knusprig überbacken.

FOODWASTE-TIPP Reste der vorbereiteten Krustenplatten lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf stückweise abbrechen, um damit zum Beispiel Fleisch oder Gemüse zu überbacken oder sie, angeröstet und zerkrümelt, als Topping auf Pasta, Gratin oder Risotto zu geben.



Schwarzwälder-Glas

200 g Schokoladenkuchen (Rest)
180 ml Rahm
70 g weisse Schokolade
150 g Mascarpone
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Sauerrahm
30 g Honig
300 g Kirschen, entsteint
60 g Zucker
2 EL Wasser
2 EL Zuger Kirsch

Kirschen und wenig weisse
Schokolade, gehackt, als Garnitur

Den Kuchen in etwa mundgrosse Würfel schneiden.

3 Esslöffel des Rahms erhitzen und die weisse Schokolade darin schmelzen. Den Mascarpone darunterühren. Vanillezucker, Sauerrahm und Honig zugeben und gut verrühren. Den restlichen Rahm steif schlagen und unterheben.

Die Kirschen mit Zucker und Wasser aufkochen. Den Kirsch dazugeben und auskühlen lassen.

Kuchenwürfel, Kirschen und Creme in schöne Gläser einschichten. Mit einem grosszügigen Tupfer Creme abschliessen.

FOODWASTE-TIPP Eine perfekte Verwertung von Kuchenresten.



Auberginenschiffchen

1 Zwiebel, gehackt
 2–3 Knoblauchzehen, gehackt
 1–2 EL Olivenöl oder Butter
 6 Tomaten, in Stücke geschnitten
 1 Peperoncino, klein geschnitten
 etwas Oregano und/oder Petersilie,
 gehackt
 je 1 Schuss Rotwein, Sojasauce
 und Worcestershiresauce
 ½ Zitrone, abgeriebene Schale
 1 EL Tomatenpüree
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 3 Auberginen
 Salz
 1 Becher Crème fraîche (180 g)
 Basilikumblättchen, ganz und/oder
 fein geschnitten, als Garnitur

Zwiebel und Knoblauch im heissen Öl oder in Butter andämpfen. Tomaten und Peperoncino zusammen mit den gehackten Kräutern mitdämpfen. Mit Rotwein, Sojasauce und Worcestershiresauce ablöschen. Die abgeriebene Zitronenschale und das Tomatenpüree dazugeben, salzen und pfeffern und rund 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Auberginen längs halbieren, salzen und 10 Minuten in wenig Wasser garen. Herausnehmen, das weiche Fruchtfleisch längs einschneiden und etwas zur Seite drücken, sodass eine Mulde entsteht. Diese bergartig mit der Tomatensauce füllen.

Im Backofen bei 180 Grad 12–15 Minuten backen. Mit Crème fraîche überziehen und mit Basilikum garnieren.

TIPP Auberginen kann man auch als Vorrat für den Winter einfrieren. Dazu das Gemüse längs oder quer in etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden, blanchieren, abtropfen lassen, gut trocken tupfen und einfrieren. Nach dem Auftauen kann man die Auberginen in Olivenöl anbraten. Das ergibt eine feine Gemüsebeilage oder, beträufelt mit Balsamicoessig, ein südländisches Antipasto.



Apfelrösli

Für ein Muffinblech
mit 8 Vertiefungen
Ergibt 8 Stück

3 rotfleischige Äpfel (z. B. Kissabel)
etwas Zitronensaft
1 Paket Blätterteig,
rechteckig ausgewallt
Konfitüre nach Wahl
Zucker zum Bestreuen
Puderzucker zum Bestäuben

Die Äpfel halbieren, entkernen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Damit sie biegsam werden, in heissem Wasser mit etwas Zitronensaft kurz garen, abtropfen und auskühlen lassen.

Den Blätterteig mit der schmalen Seite nach oben auslegen und mit 1 Esslöffel Konfitüre bestreichen. Die abgekühlten Apfelscheiben dachziegelartig so darauf auslegen, dass sie den oberen Teigrand etwa zur Hälfte überragen; die Schalen-seite zeigt nach oben. Den Teig unterhalb mit ausreichendem Abstand zu den Apfelscheiben abschneiden und diesen über die Apfelscheiben hochklappen. Die fertig gefüllte Teigbahn mit Zucker bestreuen und von der Seite mit dem zuletzt abgelegten Apfelstück her aufrollen.

Die so entstandenen Apfelrosen in die ausgebutterten Vertiefungen des Muffinblechs setzen. In der Mitte des Backofens bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Herausnehmen, aus den Vertiefungen lösen und auf einem Kuchengitter etwas auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

FOODWASTE-TIPP Apfelschalen können für Tee verwendet werden. Die Schalen an der Luft oder in der Restwärme des Backofens trocknen. Zusammen mit einer Zimtstange oder getrocknetem Ingwer in einem Glas aufbewahren. Für Tee etwa einen Esslöffel davon in eine Tasse mit kochendem Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen.



Geschmortes Poulet mit Honig und Zitrone

1 grosses Poulet (ca. 1,4 kg),
in Stücke zerlegt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Öl
1 Knoblauchzehe
einige Thymianzweige
2 EL Sherryessig
2 EL Sojasauce
3 EL Honig
1 Zitrone

Die Pouletteile mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Öl rundherum kräftig braun anbraten. Den Knoblauch und die Thymianzweige dazugeben. Mit dem Essig ablöschen und ein wenig einköcheln lassen. Dann die Sojasauce, den Honig und wenig heisses Wasser dazugeben. Die Zitrone in Scheiben schneiden, zwischen die Pouletteile stecken und alles schmoren, bis das Fleisch gar und die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist.

Mit einigen Thymianzweiglein garnieren und mit Reis oder Bratkartoffeln servieren.

TIPP Anstelle von Salz und frischem Thymian kann man auch auf Vorrat ein Thymiansalz herstellen und zum Würzen verwenden. Dafür reichlich Thymian mit Salz mixen oder mörsern und einen Tag trocknen lassen. Das nun grüne Salz nochmals mörsern. In einem Schraubglas aufbewahren.



Rezeptverzeichnis

- Ameisenkuchen 134
Aniswürfel 32
Apfel-Birnen-Mus 182
Apfel-Chutney 202
Apfelkuchen mit Meringue-
Haube 192
Apfelpunschsirup 204
Apfelröösli 190
Apfel-Zitronen-Torte 194
Appenzeller Käseknöpfli 94
Auberginenschiffchen 154
Bärlauch-Kartoffelstock 216
Basler Leckerli 228
Baumnussparfait 222
Beeren-Honig-Parfait 186
Brätpastete 56
Carpaccio von der Kalbszunge 52
Cuchaule (Safranbrot) 211
Dörrfrüchte-Guetzli 226
Dörrzwetschgen, eingelegt 200
Folienkartoffeln mit
Wiesenkräuterquark 82
Früchtekuchen 199
Gemüse-Chips 142
Geschnetztes mit Wermut-
sauce 60
Griesspudding 26
Guetzli-Triangel 28
Heidelbeer-Joghurtglace 126
Hindärsi-Magäroonä 20
Hirschentrecôte mit Baumnuss-
oder Kräuterkruste 74
Hörnli-Gemüse-Auflauf 160
Hüppen 34
Joghurttorte 132
Kalbsbraten an Dörrtomaten-
Rotwein-Rahmsauce 67
Kalbszunge, Carpaccio 52
Karamellbirnen 189
Karotten-Orangen-Salat 144
Kartoffel-Cervelat-Gratin 98
Kartoffelgratin 89
Kartoffel-Kabis-Eintopf 97
Kartoffel-Reste-Päckchen
aus dem Ofen 100
Kartoffeln, paniert 86
Kartoffelstock, Bärlauch- 216
Kartoffeltaler 84
Käse-Chnoblibrot 122
Knöpfli, Käse- 94
Knöpfli, Safran- 213
Kürbis-Broccoli-Terrine 152
Kürbisgratin 159
Kürbiswähe 156
Kutteln 76
Linsensalat 149
Löwenzahnsuppe 214
Luzerner Lebkuchen 224
Ofenguck 90
Ofenrösti 92
Omelettenrollen, gefüllt 18
Pizza-Schnecken 17
Polenta aus dem Steamer 22
Poulet, geschmort mit Honig und
Zitrone 218
Pouletbrüstchen, gefüllt 59
Pouletterrine aus dem Steamer 54
Quark und Frischkäse, selbst
hergestellt 120
Ribelfladen, pikanter 14
Rindsbäggli 73
Rindsgeschnetztes 70
Rotkraut aus dem Steamer 164
Roulade, pikant gefüllt 12
Safranbrot 211
Safranknöpfli 213
Saftplätzli im Römertopf 68
Salatdressing, Sommer- 220
Sauerkrautpastete 162
Schokoladen-Kartoffeltorte 102
Schwarzwälder-Glas 124
Schweinsfilet, gefüllt, sous-vide 62
Schweinsfleischsteaks
mit Zwetschgenfüllung 64
Sommerbeerencreme 184
Sommerdressing 220
Spinat-Käse-Roulade 150
Studentenschnitten 31
Toggenburger Schlorzifladen 196
Urdinkelbrot 25
Wintersalat 146
Zigerkuchen 136
Zimtparfait mit Meringue und
warmen Zwetschgen 129
Zwetschgenauflauf 130