

Die Rezepte der Sendung



Raclette mit sauer eingelegtem Gemüse

Sauer eingelegtes Gemüse als schmackhafte Beilage zu Raclette

Tipp:

Traditionell werden zum Schweizer Raclette saure Gürkchen und Silberzwiebeln gereicht. Als neue Varianten bietet sauer eingelegtes bzw. fermentiertes saures Gemüse eine interessante Ergänzung und ist zudem auch sehr gesund. Es ist am schmackhaftesten nach etwa vier Tagen Lagerung und hält sich gekühlt mindestens drei Monate.

Der Raclettekäse schmeckt am besten am Feuer, da dann die Raucharomen zum Tragen kommen. Dazu einen Käselaib halbieren und auf einen Stein oder ein Brett legen mit der Schnittseite zur Flamme. Sobald der Käse Blasen bildet und eine kleine Kruste bekommt, die Schnittseite über dem Teller abschaben. Sofort verzehren.

Zutaten für Raclette:

- Raclettekäse (200 Gramm pro Person)
- Pellkartoffeln (300 Gramm pro Person)
- Essiggurken, Silberzwiebeln und sauer eingelegtes Gemüse (150 Gramm pro Person)

Zutaten für sauer eingelegte Champignons:

- 750 g Champignons oder Pfifferlinge
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- Selleriegrün
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Senfsamen

- 1 TL Pfefferkörner
- 250 ml Weissweinessig
- 2 EL Meersalz
- 100 g Rohrzucker
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Weißweinessig, den Gewürzen, Zucker und Salz erhitzen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Selleriegrün waschen und grob schneiden.

Knoblauch abziehen und halbieren. Zusammen mit den Pilzen in die kochende Brühe geben und weitere zehn Minuten kochen, dann alles in ein zuvor abgekochtes Einmach- oder Schraubglas einfüllen, verschließen und abkühlen lassen.



Raclette mit sauer eingelegtem Gemüse

© Gero von Schneider-Marientreu

Zutaten für fermentiertes saures Wintergemüse:

- 1 kg Wintergemüse wie Zucchini, Rübchen, Karotten, Sellerie, Kürbis, Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel Senfsamen
- 1 Teelöffel Pfefferkörner

- 300 ml Weißweinessig
- 2 EL Meersalz
- 100 g Rohrzucker
- 600 ml Wasser

Nach Belieben können auch Gewürze wie Chili, Ingwer oder Curry (schmeckt mit Karotten und Kürbis besonders gut) verwendet werden

Zubereitung:

Das Wintergemüse putzen und in mundgroße Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Rosmarin unter kaltem Wasser abbrausen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und einmassieren. Mindestens vier Stunden ziehen lassen. Ab und zu umrühren.

Das Wasser mit dem Weißweinessig, den Gewürzen und dem Zucker erhitzen und fünf Minuten köcheln lassen.

Das gesalzene Wintergemüse mitsamt der entstandenen Salzlake in ein zuvor abgekochtes Einmach- oder Schraubglas einfüllen und mit der heißen Brühe übergießen. Sehr dekorativ sind Varianten, bei dem das Gemüse nach Sorte geschichtet wird. Das Glas verschließen und abkühlen lassen.



fermentiertes saures Wintergemüse

© Gero von Schneider-Marientreu

Ein wärmendes Sonntagsgericht

Tipp:

Im Wallis gilt getrocknetes Gitzfleisch (Ziegenfleisch) als besonderer Leckerbissen. Bei der Hauswurst handelt es sich um eine spezielle Walliser-Trockenwurst, die nur dort erhältlich ist. Beides kann durch entsprechende lokale Produkte ersetzt werden. Wichtig ist, das Fleisch weich zu kochen und das Gemüse nicht zu verkochen.

Zutaten für 6-8 Personen:

- 500 g getrocknetes Rindfleisch
- 500 g getrocknetes Schweinefleisch
- 500 g getrocknetes Ziegenfleisch
- 500 g getrocknetes Schaffleisch
- Nach Belieben auch 500 g Walliser Hauswurst
- Wasser
- Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Selleriekraut, Lorbeer
- 700 g Kartoffeln
- 300 g Reis
- 2 Bund Suppengemüse
- Salz
- Pfeffer
- Roggenbrot
- Walliser Käse

Zubereitung:

Das Trockenfleisch mindestens 24 Stunden, am besten aber 2 bis 3 Tage vor der Zubereitung in kaltes Wasser einlegen. Das Fleisch muss vollständig mit Wasser bedeckt sein. Eventuell täglich das Wasser wechseln.

Am Tag der Zubereitung Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinschneiden.

Kartoffeln schälen und würfeln.

Suppengemüse putzen und ebenfalls klein schneiden.

Reis waschen.

Das Fleisch mit den Kräutern im Topf aufkochen und ca. 2 - 3 Stunden köcheln lassen, je nach Fleischsorte.

Suppengemüse zum Fleisch geben und weitere 25 Minuten in köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwa 250 ml von der Brühe abschöpfen. Brühe und Wasser erhitzen und darin den Reis und die Kartoffeln zubereiten.

Serviervorschlag:

Zuerst etwas von der abgeschmeckten Bouillon, die zuvor dem Eintopf entnommen wurde, mit Roggenbrot und Käse servieren. Dann folgen im Hauptgang die Fleischstücke mit der Reis-Kartoffel-Gemüsemischung.

Walliser Sii

Ein kräftiges, hochprozentiges Dessert

Tipp:

Traditionelles Sii ist nichts für Kinder, denn es enthält viel Alkohol. Es besteht aber die Möglichkeit, statt Rotwein Traubensaft zu verwenden und statt der in Schnaps eingelegter Früchte frische Früchte zu verwenden. Dann die Menge des Holundersirups etwas reduzieren.

Traditionell wird die Nachspeise mit 100 g eingelegter Rosinen zubereitet.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Walliser Roggenbrot
- 300 ml kräftiger Rotwein oder Traubensaft
- 100 g in Schnaps (Kirsch oder Pflümli) eingelegte Cranberrys und Aprikosenwürfel
- 100 ml Holunderblütensirup
- 20 g zerlassenen Butter
- 200 ml Sahne
- ½ Teelöffel Zimt,
- eine Prise Kardamom

Zubereitung:

Das Walliser Brot in dünne Scheiben schneiden, mit Wein übergießen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Die Cranberrys und Aprikosenwürfel im Schnaps einlegen und ebenfalls zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag das Brot mit der Hand oder einer Gabel zerdrücken oder mit dem Mixer pürieren. Die Butter, den Holunderblütensirup und das in Schnaps eingelegte Obst begeben. Das Ganze gut verrühren und in Dessertschälchen einfüllen.

Die Sahne in eine Schüssel geben und mit Zimt und Kardamom steif schlagen. Die geschlagene Sahne auf die Masse in den Dessertschälchen geben und mit Früchten garnieren.



Walliser Sii

© Gero von Schneider-Marientreu

Leetschär Chiächlini (Lötschentaler Küchlein)

Süßes Teiggebäck, das an der Walliser Fasnacht „Tschäggättä“ nicht fehlen darf

Tipp:

Früher wurden während der Fasnacht Körbe voll „Chiächlini“ gemacht, damit diese für die dreiwöchigen Fasnacht bis zum Schluss reichten. Heute können sie auch eingefroren werden, sie schmecken aber am besten direkt aus der Pfanne.

Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 4 Eier
- 125 g weiche Butter
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver

- 200 ml Weißwein oder Milch
- 200 ml Kirschnaps oder ein anderer Schnaps
- 150 ml Bergamotte
- Schale von ½ Biozitronen
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Eier, weiche Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Zitronenschale, Weißwein oder Milch, Bergamotte und Schnaps dazugeben. Mehl und Backpulver vermischen und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt mindestens 2 Stunden kühlstellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen kleine rechteckige Stücke ausschneiden und in der Mitte einritzen. Diese ein wenig auseinander ziehen, damit die Schlitze aufgehen, auf ein Küchentuch legen.

Chiäolini im heißen Öl wenige Minuten ausbacken bis sie hellbraun sind, dabei zwischendurch wenden.