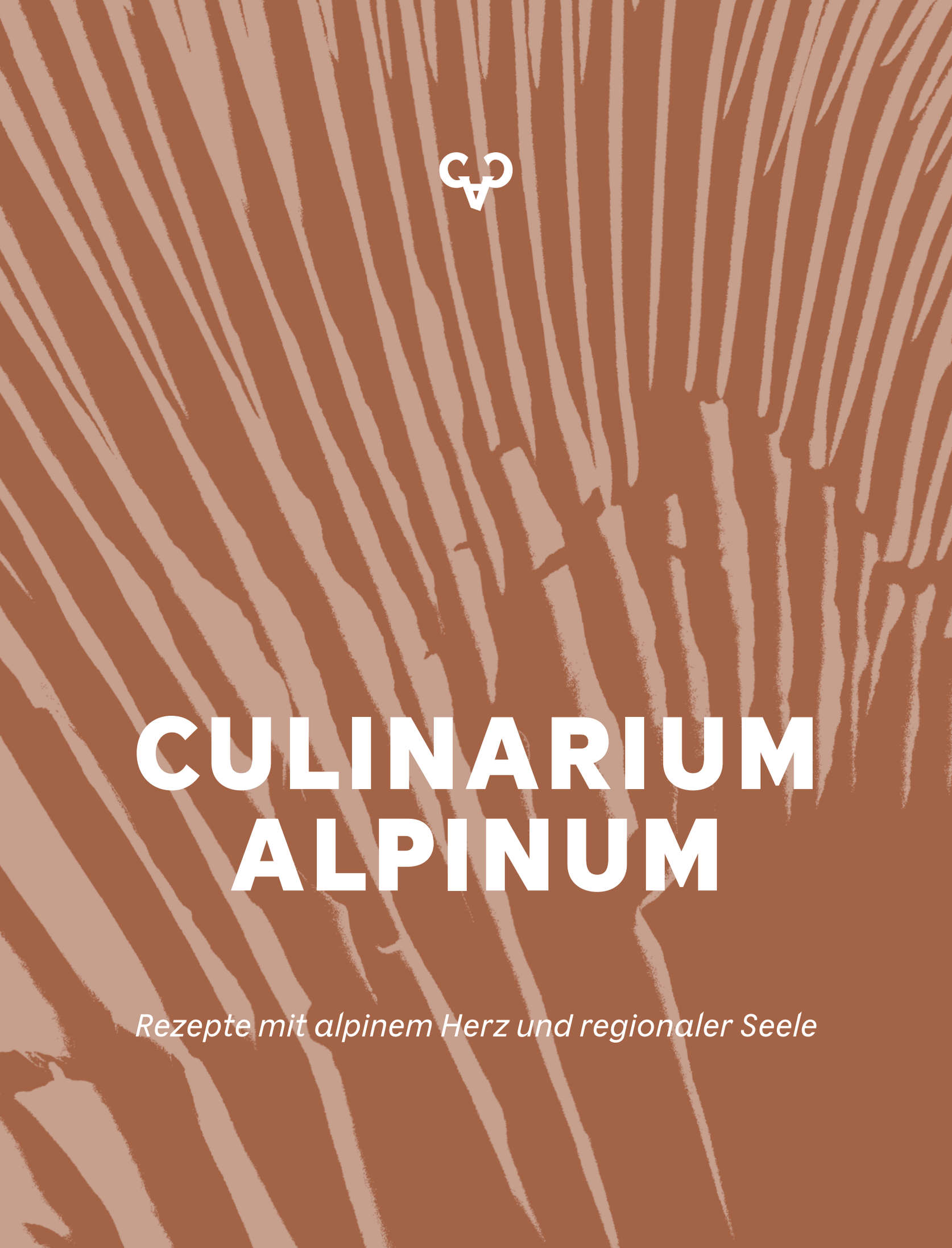


CULINARIUM ALPINUM

Rezepte mit alpinem Herz und regionaler Seele



Warum schreiben Köche ein Kochbuch?

Vielleicht, weil unsere tägliche Arbeit so vergänglich ist. Am Abend, wenn die Gäste zufrieden und satt nach Hause gegangen sind – die Teller leergeputzt, die Küche aufgeräumt und sauber –, erinnert kaum noch etwas an die vielen Stunden Arbeit. Gerade darin liegt aber auch die Schönheit des Kochens: Der Genuss existiert nur für einen kurzen Moment. Ein Kochbuch bewahrt hingegen Erinnerungen, Ideen und Erfahrungen über diesen Augenblick hinaus. So wird aus einer flüchtigen Arbeit etwas, das weitergegeben und immer wieder neu erlebt werden kann.

Gute Küche beginnt für uns im CULINARIUM ALPINUM nicht erst am Herd. Sie beginnt bei den Produkten, ihrer Herkunft und bei den Menschen, die sie mit Wissen, Erfahrung und Sorgfalt erzeugen. Deshalb ist dieses Buch der regionalen Küche der Innerschweiz und den Produzentinnen und Produzenten unserer Region gewidmet. Menschen, die oft seit Generationen mit der Natur arbeiten und Lebensmittel schaffen, die ihre Landschaft, das Klima und die Jahreszeiten widerspiegeln. Unsere Küche versteht sich als Verbindung von Handwerk, Regionalität und Respekt vor dem Produkt. Dabei geht es nicht um Perfektion oder Inszenierung, sondern um Authentizität, Qualität und vor allem um den guten Geschmack.

In einer Zeit, in der vieles jederzeit verfügbar ist, gewinnen Herkunft und Nähe wieder an Bedeutung. Gute Produkte entstehen nicht zufällig. Sie brauchen Zeit, Aufmerksamkeit und Verantwortung – auf dem Feld, im Stall, in der Käserei, auf dem See, in der Backstube und schliesslich auch in der Küche. Deshalb möchten wir mit diesem Buch nicht nur Rezepte zeigen, sondern auch die Menschen und ihre Produkte dahinter sichtbar machen. Denn sie bilden die Grundlage jeder guten Küche mit Charakter. Dieses Buch ist deshalb Kochbuch und Porträtband zugleich. Es verbindet Rezepte mit Geschichten über Produzentinnen und Produzenten sowie mit Bildern aus der Region, aus der sie stammen.

Es ist ein Buch zum Arbeiten und zur Inspiration. In der Küche darf es ruhig seinen Platz neben dem Schneidebrett haben – auch wenn dabei einmal Mehl, Butter oder eine Sauce ihre Spuren hinterlassen. Genauso darf es auf dem Stubentisch liegen, um darin zu schmökern und die Bilder auf sich wirken zu lassen.

Beda Röthlisberger,
Rezeptautor und stellvertretender Küchenchef im CULINARIUM ALPINUM



David Zurfluh, Küchenchef, und Beda Röthlisberger, Rezeptautor und stellvertretender Küchenchef im CULINARIUM ALPINUM.







GERÄUCHERTES HECHTFILET
mit Joghurt, Gurken und Senf

Frühling
Vorspeise

Fisch
L | M

20 Min. aktiv
20 Min. total

1	*geräuchertes Hechtfilet, à 200 g*
½	*Gurke*
200 g	*Naturjoghurt*
1 EL	*Apfelessig*
2 EL	*Rapsöl*
½ Bund	*Kräuter (z. B. Dill, Kerbel oder Schnittlauch)*
	Salz und Pfeffer

Aus der Schatzkammer:
2 TL eingelegte Senfsaat, Seite 193

HECHT

Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Streifen oder Würfel schneiden.

Joghurt mit Apfelessig, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter fein hacken und unterheben.

Die Haut vom Hecht abziehen und das Filet in feine Streifen schneiden. Mit Joghurt und Gurken anrichten, mit Rapsöl beträufeln und mit etwas eingelegter Senfsaat garnieren.





MARINIERTE ZUCCHETTI
mit Thymian, Alp Sbrinz und Sonnenblumenkernen

Sommer
Vorspeise

Vegetarisch
L

25 Min. aktiv
40 Min. total

2	*Zucchetti*
2 EL	*Apfelessig*
3 EL	*Rapsöl*
1 TL	*Honig*
4 EL	*Sonnenblumenkerne*
40 g	*Alp Sbrinz*
1 Zweig	*Thymian*
	Salz und Pfeffer

ZUCCHETTI

Die Zucchetti in feine Scheiben hobeln und leicht salzen. Circa 10 Minuten ziehen lassen, dann vorsichtig ausdrücken.

Apfelessig, Rapsöl, Honig und Pfeffer zu einer glatten Marinade anrühren, Thymian zupfen und beigeben. Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne trocken rösten, bis sie duften.

Zucchetti auf dem vorgeheizten Grill oder in der Bratpfanne von beiden Seiten kurz anbraten und auskühlen lassen. Die Scheiben anschliessend in der Marinade wenden und circa 10 Minuten ziehen lassen.

Zucchetti auf dem Teller anrichten, mit Sonnenblumenkernen bestreuen, Alp Sbrinz mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln und darüber verteilen.

Wer keine Zucchetti zur Hand hat oder sie nicht mag, kann das Gericht auch mit Auberginen zubereiten.



QUARKGNOCCHI
mit Birnen, Jersey-Blue-Käse und gerösteten Baumnüssen

Herbst
Hauptgang

Vegetarisch
E | G | L | N

30 Min. aktiv
45 Min. total

500 g Quark
120 g Mehl
2 Eier
60 g Alp Sbrinz
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

150 g Jersey Blue
1 dl Rahm
1 dl Milch
Pfeffer

60 g Baumnüsse
2 Birnen
1 EL Butter
1 TL Honig

Quarkgnocchi sind eine leichte und unkomplizierte Alternative zur klassischen Kartoffelvariante. Zusammen mit süssen Birnen und knackigen Nüssen entsteht ein raffiniertes Gericht, das die alpine Küche von einer überraschenden Seite zeigt.

QUARKGNOCCHI

Quark mit Mehl, Eiern und geriebenem Alp Sbrinz mischen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, einen weichen Teig formen und beiseitestellen.

Mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und in siedendem Salzwasser circa 3–4 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausheben und abgedeckt warm stellen.

JERSEY-BLUE-KÄSESAUCE

Käse in Stücke schneiden und mit Rahm und Milch in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Sauce glatt rühren und mit Pfeffer abschmecken.

BAUMNÜSSE UND BIRNEN

Baumnüsse grob hacken und in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften.

Birnen waschen und in Spalten schneiden. Butter und Honig in einer grossen Bratpfanne zum Schmelzen bringen und Birnenspalten kurz darin anbraten, bis sie leicht karamellisieren.

Direkt vor dem Servieren die Gnocchi zu den Birnen in die Pfanne geben und kurz mitschwenken.

Gnocchi mit Sauce servieren, mit den gerösteten Baumnüssen garnieren.





DUNKLES SCHOGGIMOUSSE
mit Chriesikompott

Winter
Dessert

E | L

30 Min. aktiv
8,5 Std. total

2,2 dl	*Rahm*
1	*Ei*
30 g	*Zucker*
110 g	*dunkle Schokolade*
1 TL	*Kirsch oder ½ Espresso*

Aus der Schatzkammer:
8 EL Chriesikompott, Seite 187

SCHOGGIMOUSSE

Rahm in einer Schüssel fast vollständig steif schlagen und kühl stellen.

Wasser in einer grossen Pfanne zum Kochen bringen. Ei und Zucker in eine Metallschüssel geben und über dem heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen oder Handmixer zu einer lauwarmen, hellen, luftigen Creme schlagen. Anschliessend die Schüssel vom Topf nehmen und unter Weiterrühren kurz auskühlen lassen. Optional kann die Masse jetzt mit Schnaps oder Espresso aromatisiert werden.

In einer weiteren Metallschüssel die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und leicht auskühlen lassen. Schokolade unter die ausgekühlte Eimasse ziehen und anschliessend vorsichtig den geschlagenen Rahm unterziehen. Mousse in ein tiefes, flaches Gefäss füllen und für mindestens 8 Stunden kühl stellen.

Zum Anrichten einen Löffel in warmes Wasser tauchen und eine Nocke der Mousse ausstechen und mit Chriesikompott anrichten.

Direkt portioniert in schönen Wein- oder Cocktail-gläsern kühlt die Mousse schneller aus und wartet servierbereit im Kühlschrank auf ihre Garnitur mit dem Kompott.

Nils Hofer: Seefischerei und Fischzucht

Noch vor Tagesanbruch fährt Nils Hofer mit seiner «Najade» hinaus auf den Vierwaldstättersee. Während Neil Young aus dem Radio singt, zieht der Berufsfischer vor Kehrsiten seine Netze ein – Felchen, Egli und manchmal die grosse Leidenschaft seines Lebens: die Forelle. Für Hofer ist sie die «Königin des Sees», majestätisch und voller Charakter. Seit Generationen lebt seine Familie von der Fischerei in Meggen, und noch heute gibt er dem See etwas zurück, indem er Jungfische aufzieht und auswildert. Zwischen Fischerboot, Fischzucht und Marktstand in Luzern erzählt Hofer von einem Leben, das eng mit dem Wasser, den Jahreszeiten und den Menschen verbunden ist.

Noch bevor der Tag anbricht, steigt Nils Hofer in sein Fischerboot. Najade heisst dieses, so wie die Nymphen der griechischen Mythologie, welche über die Gewässer wachen. Die Luft ist noch kalt, der Fahrtwind erfrischt. Er tuckert raus über den leicht gekräuselten See, bis zum Seebecken vor Kehrsiten. Als der Motor abstellt, hört man Neil Young mit seiner zittrigen Stimme «Keep on rocking in the free World» aus dem Radio singen. Hofer holt die ersten Netze ein: Felchen und Egli, ab und zu ein Beifang.

Der schönste Beifang seien Forellen. Diese fischt Hofer immer wieder auch gezielt. «Forellen sind einfach die schönsten Fische, sie haben etwas sehr Majestätisches und wir nennen sie nicht ohne Grund die Königin des Sees.» Seinen Fang des Lebens, wie der Berufsfischer ihn selbst nennt, hatte er 1983 im Alter von 21 Jahren. Er präsentiert ein Bild auf seinem Handy, welches ihn selbst zeigt mit drei Forellen, wobei ihm die grösste vom Boden bis über die Hüfte reicht. «Wir legen immer wieder Seeforellennetze aus, aber an diesen Fang werden wir wohl nicht wieder herankommen.»

Zurück im Fischerhäuschen sind auch die Schwalben erwacht, die kreischend in ihre und aus ihren Nestern fliegen. «Sie machen zwar eine Sauerei, aber irgendwo müssen auch sie nisten, es gibt zu wenig Orte.» Hier im Fischerhäuschen zieht Hofer auch Fische auf. In grossen Fässern schwimmen die

Seefischerei und Fischzucht
Nils A. Hofer
Benzeholzstrasse 20
6045 Meggen


m&m's
RACING
BESTO
LIFESAVER SINCE 1920





Winzlinge entgegen der Wasserzufuhr. Während der Schonzeit fischt Hofer die trächtigen Fische, streift den Laich ab, befruchtet diesen und lässt die jungen Fische wieder in den See, nachdem diese geschlüpft sind. So gibt er dem See etwas zurück.

Hofers erster Berufswunsch war Pirat. Nach der Sekundarschule absolvierte er direkt die Ausbildung zum Berufsfischer, machte ein Welschlandjahr am Neuenburgersee. Andere Seen, gleiche Fische. So besuchte Hofer noch für einige Monate eine Lachszucht in Laholm in Südschweden, bevor er im Betrieb seines Vaters in Meggen einstieg. Schon seit über fünfhundert Jahren besteht dieser.

Etwas weiter oberhalb des Sees wird der Fang im gepflegten Zuhause von Hofer weiterverarbeitet. Rund um das schöne, dunkelbraune Haus befinden sich weitere Pools, dort züchtet Hofer See-, Regenbogen- und Lachsforellen. Letztere seien eigentlich nur Regenbogenforellen, die viel Karotin als Futter bekämen, damit deren Fleisch rötlich werde. Auch eine Handvoll Störe schwimmt in einem Becken mit, diese seien aber Haustiere, so wie die Katze Ayla. Die Vierbeinerin bekommt aber keinen Frischfisch, wie man sich denkt, sondern nur Dosenfutter. Sauberkeitshalber.

Nils Hofer ist gerne auf dem See. Noch besser gefällt ihm aber die Arbeit auf dem Markt. Dreimal pro Woche in der Stadt Luzern unter der Egg sowie am Wochenmarkt in Horw wird der Tagesfang der Kundschaft angeboten. Hofer ist immer auf dem Markt: «Ab und zu nehme ich den Laptop mit und arbeite in der Braui an meiner Buchhaltung. Aber auffindbar bin ich immer, das schätzt auch die Kundschaft.»

«Forellen sind einfach die schönsten Fische. Sie haben etwas sehr Majestätisches – wir nennen sie nicht ohne Grund die <Königin des Sees>.»

– Nils Hofer



CULINARIUM
ALPINUM

Kurze Wege führen zum Genuss im CULINARIUM ALPINUM. Wortwörtlich: Zwischen Partnerbetrieben und unserer Küche liegen nur wenige Kilometer. Gekocht wird mit regionalen und saisonalen Zutaten aus der Innerschweiz, mit Respekt vor ihrer Herkunft und grosser Wertschätzung für ihre Qualität. Ergänzt durch zwölf Porträts regionaler Produzentinnen und Produzenten, geben die Rezepte dieses Buches Einblick in eine Küche, die ihren Ursprung kennt.