

02  
HEFT NR. 2 HAMBURG, 4.1.96 4,00 DM  
4 390804 104001

# STERN

HEFT NR. 2 HAMBURG, 4.1.96 4,00 DM



**Grüne  
Medizin**  
Heilung  
aus dem  
Urwald



Große STERN-Serie **Jugend'96**

»**Unsere Nächte  
sind bunter  
als eure Tage**«

# Darauf schwört der Eidgenosse

Die vier Landessprachen der Alpenrepublik stecken auch kulinarische Grenzen ab. Trotzdem hat die **SCHWEIZ** eine unverkennbar eigenständige Kochkunst entwickelt

**D**ie Küche in der Schweiz spiegelt die sprachliche Situation des Landes wider: ein weites Feld, abgesteckt durch die vier Landessprachen, variiert durch zahlreiche Dialekte und geographische Einflüsse.

Ist von der Schweizer Küche die Rede, denken die meisten an Gerichte, wie sie im deutschsprachigen Teil der Schweiz gekocht werden: bodenständig, nahrhaft, Butter und Rahm nicht verachtend und auf der Grundlage einheimischer Produkte wie Kartoffeln, Käse, Kalbfleisch, Süßwasserfische, Obst und Gemüse.

Unverkennbar sind die italienischen und französischen Einflüsse, die im Tessin und der französischsprachigen Schweiz die Küche dominieren. So meint denn der vielzitierte Röstigraben nicht nur die Sprachgrenze zwischen der deutschen und der romanischen Schweiz. Er wird von den Romands auch gerne benutzt, um sich von den ihrer Meinung nach etwas dominanten deutsch- oder mundartsprechenden Röstischweizern abzugrenzen.

Daneben gibt es ganz selbstverständlich internationale Gerichte. Rezepte, Zutaten und Gewürze werden vereinnahmt. Was kein Wunder ist bei all diesen weltweiten Geschäften und den Touristen aus aller Herren Länder. Auf Schweizer Speisekarten kann der Gast durch die Welt spazieren. Restaurants in Zürich, Basel

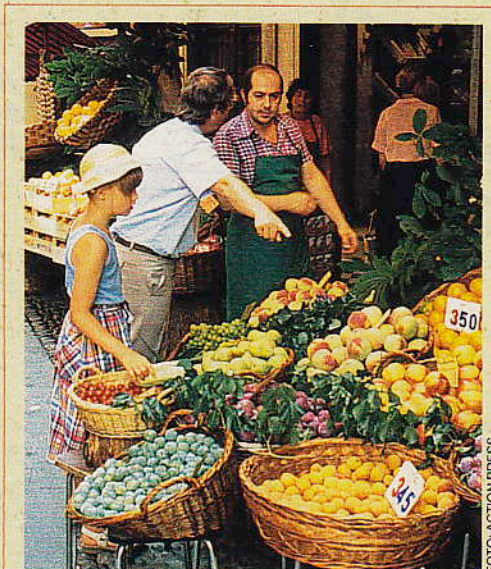
oder Bern bieten eine internationale Vielfalt, in der sich die typisch schweizerischen Gerichte nur noch von Kennern lokalisieren lassen.

Etwas anders ist es in den traditionsreichen Zunfthäusern oder auf dem Land. Da wird noch gekocht, wie es dem Brauch entspricht und dem Bürger lieb ist. Frische Zutaten, einheimische Pro-

dukte, etwas italienische Leichtigkeit und französische Improvisation.

Dieser Küche kann man sich anvertrauen; was auf den Teller kommt, ist meist überdurchschnittlich, der Preis allerdings auch.

FOTO: HANS HANSEN



FrISCHE Zutaten und einheimische Produkte in reicher Auswahl findet man in der Alpenrepublik überall auf den Märkten, wie hier in Lugano. Die Schweiz, **Schmelztiegel** europäischer Küchenkultur, teilt sich zwar in viele Landesteile und Regionen auf. Doch bei Geschäften und in der Küche zeigt der Schweizer – sonst eher bodenständig – große Weltoffenheit. Am Herd liebt er italienische Leichtigkeit, französische Improvisation und deutsche Gründlichkeit

FOTO: ACTION PRESS

## Möhrenkuchen Rüebliorte

Zutaten für eine Torte von 26 Zentimeter Durchmesser:

- 260 g geschälte Mandeln
- 260 g Möhren
- 6 Eigelb
- 260 g Zucker
- etwas Zitronenschale
- 1 TL Backpulver
- je 1 Prise Nelken- und Zimtpulver
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1–2 EL Kirschwasser
- 4 EL Mehl
- 6 Eiweiß (Schnee)
- Puderzucker zum Bestäuben

**1** Mandeln fein reiben, Möhren schälen und auf der Bircherraffel in feine Streifen raspeln.

**2** Eigelb und Zucker im Wasserbad schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und luftig ist. Alle restlichen Zutaten, Mandeln und Möhren, begeben, gut mischen, zum Schluß den steifgeschlagenen Eischnee behutsam unterheben.

**3** Die Masse sofort in eine gut gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform einfüllen, im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Leiste von unten bei 190 Grad 50 bis 60 Minuten backen und 20 Minuten mit Pergament abdecken.

**4** Die Torte mit Puderzucker bestäuben.

**TIP:** Wer erst mal probieren will, holt sich in einem Mövenpick-Restaurant eine vakuumverpackte Rüebliorte, die in der Blechdose gebacken wurde und erstaunlich frisch und gut schmeckt.

## Käsekuchen Chäaschueche

Mit dem in Deutschland geschätzten Käsekuchen hat dieses Gericht nichts zu tun. Es ist eine Vorspeise, die sich →



Rüeblitorte, eine herbsüße Torte aus Mandeln und Möhren. Sie fehlt selten bei einem Kindergeburtstag in der deutschsprachigen Schweiz

mit einem Salat auch als Hauptgericht eignet.

**Zutaten für 8 Personen:**

**Teig:**

- 250 g Mehl
- 80 g Butter
- 20 g Margarine
- 1 gestr. TL Salz

**Belag:**

- 280 g Greyerzer Käse
- 600 ml Crème double
- 4 Eier
- 2 Eigelb
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuß, frisch gerieben

**1** Mehl in Schüssel sieben, Butter und Margarine möglichst eiskalt in kleinen Stücken zum Mehl geben und mit beiden Händen zerreiben, bis alles bröselig wird. Salz in 100 ml eiskaltem Wasser auflösen, in der Mitte des Teiges eine Vertiefung formen, Salzwasser zugeben, Teig zusammendrücken, nicht kneten. Als Kugel in einer Alufolie im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen.

**2** Den Teig mit einem großen Messer in Würfel schneiden, bei Zimmertemperatur etwas stehenlassen, dann rasch zusammenkneten und mit dem kalten Rollholz ausrollen. Wichtig sind kühle Geräte und Zutaten und daß der Teig möglichst wenig mit den warmen Händen in Berührung kommt. Ideal ist ein gekühltes Marmorbrett als Arbeitsfläche.

**3** Mit dem Teig eine gebutterte Springform von 24 Zentimeter Durchmesser gleichmäßig auslegen. Mit einer Gabel Löcher einstechen, den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen. Sahne, Eier, die zusätzlichen Eigelb und das Mehl gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Käse gießen.

**4** Bei 200 Grad auf mittlerer Einschubleiste etwa 40 Minuten backen, die Oberfläche sollte braun/dunkelbraun sein. Noch warm, mit einem Glas kühlen trockenen Weißwein, Sekt oder Champagner, eine feine Vorspeise.

**Morchelsauce  
Morchlesösseli**

Das ist zugegebenermaßen auch nicht gerade Diätküche. Aber es



FOTO: HANS WOLF / IMAGE BANK

**Genuß in Zug, dem Ort mit dem höchsten Einkommen**

**Auf Schweizer**

**Speisekarten kann  
der Gast durch die  
Welt spazieren.**

**Was hier auf den**

**Teller kommt, ist**

**meistens überdurch-**

**schnittlich, der Preis**

**allerdings auch**

schmeckt verteuert gut als Begleitung zu einem Stück Kalbsfilet oder -schnittel.

**Zutaten für 8 Personen:**

- 600 bis 800 g frische Morcheln
- oder 2 Handvoll getrocknete kleine bis mittelgroße Morcheln
- 2-3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 2 Schnapsgläser Weißwein
- 400 ml Kalbsfond, evtl. Fertigprodukt
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Schlagsahne oder noch besser Crème double (süßer Doppelrahm, ca. 40 Prozent)

**1** Die Morcheln in soviel warmem Wasser einweichen, daß sie untergetaucht gerade bedeckt sind. Einige Stunden stehenlassen und sanft ausdrücken, damit sie sich immer wieder mit frischem Wasser vollsaugen und der Sand, der meistens noch dran oder drin ist, auf den Boden sinkt.

**2** Getrocknete wie frische Morcheln leicht ausdrücken, herausnehmen und sauber parieren: Stielreste entfernen, harte Stellen abschneiden, größere Pilze vierteln. Das dunkelbraune Morchelwasser durch eine Papierfiltertüte sieben und in einem Topf einkochen lassen.

**3** Schalotten und Knoblauch sehr fein gewürfelt in der Butter anschwitzen, die Morcheln dazugeben und zehn Minuten dünsten, die getrockneten Morcheln etwas länger, Weißwein und Kalbsfond beigegeben und einköcheln lassen. Sahne zugeben, würzen und eindicken lassen.

**Kalbshaxen  
Chalbshaxe**

**Zutaten für 8 Personen:**

- 8 gleichgroße Scheiben
- 2 cm dick - von der Kalbshaxe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Wenden
- 6 EL Butterschmalz oder Olivenöl und Butter gemischt
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- 2 kleine Stangen Lauch
- 1 mittelgroße Sellerieknolle
- 1/2 l guter Weißwein
- 800 ml Kalbsfond (evtl. aus dem Glas)
- je 1 TL Rosmarin und Thymian (am besten frisch)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Bratenfond (evtl. Fertigprodukt)
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone, sehr fein gehackt

**1** Die Fleischscheiben putzen und die überflüssige Haut entfernen, salzen, pfeffern und im Mehl wenden.

**2** Große Bratpfanne oder Bräter erhitzen, mit Tuch oder Küchenkrepp kräftig ausreiben, etwas abkühlen lassen und erst dann das Butterschmalz zugeben. Die Kalbshaxen beidseitig anbraten, bis sie Farbe bekommen haben, herausnehmen.

**3** Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Lauch und Sellerie in feine, etwa gleich große Würfelchen schneiden (erst in Scheiben, dann in Streifen, dann in Würfel), in der Bratpfanne andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

**4** Kalbsfond, Kräuter, Tomatenkonzentrat und Bratenfond dazugeben, aufkochen lassen, vom Herd nehmen, Haxen dazugeben und auf dem Herd oder im Backofen für eine Stunde sanft schmurgeln lassen.

**5** Die Haxen, die sich jetzt mit einem Löffel zerteilen lassen müßten, mit je einer Messerspitze ganz feingehackter Zitronenschale bestreuen. Mit Risotto servieren.

**Stubenküken**

**Poussins**

**Zutaten für 8 Personen:**

- 8 frische Stubenküken
- 1 Bund Thymian und
- 8 kleine Rosmarinzwige
- Marinade aus:
- 500 ml erstklassigem Olivenöl
- 5-8 durchgepreßten Knoblauchzehen
- grobem schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL gemahlenem Rosmarin
- Salz
- etwas Senf

**1** Die Hühner gut putzen, waschen und trockentupfen. Rosmarin und Thymianzweige in den Bauch stecken und mit der Marinade einreiben, einziehen lassen, mehrfach neu einreiben.

**2** Eine Nacht stehenlassen. In einen großen Bräter setzen und im Backofen bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten braten und immer wieder mit der durch Olivenöl verlängerten Marinade übergießen.

CHRISTIAN WENGER

