



HEFT NR. 3 HAMBURG, 11.1.1996 4,00 DM



stern



**Neue Wege
gegen die
Vergeßlichkeit**

**Wie gut
ist Ihr
Gedächtnis**



Tests und Übungen

**Heidemörder Holst
Der Täter, der Opfer
sein will**



Die große Laibeslust

Käse in allen Variationen ist aus den Rezepten der **SCHWEIZ** nicht wegzudenken. Besonders die bodenständige Küche nutzt seine zahlreichen Möglichkeiten

Für viele typische Schweizer Gerichte wird Käse verwendet: in Fondues und Raclettes fast ausschließlich, aber auch in Suppen, Soufflés und Salaten, auf Überbackenem und Grätins, selbst bei der Süßspeise darf dieses Milchprodukt in seinen unterschiedlichen Formen und Geschmacksrichtungen nicht fehlen.

Gruyère oder Greyerzer, Inbegriff alpenländischer Lebensart wie Swatch-Uhren und Nummernkonten, wird im Ausland allerdings häufig als gummiartige Stangenware von der Schweizer Käseunion angeboten. Um das Beste der Schweiz nicht in die Hände der Fremden fallen zu lassen, wie Patrioten ironisch vermuten.

Wo viel Käse ist, gibt's auch viel Butter und Sahne. So ist die bodenständige Schweizer Küche nicht gerade für eine Diät geeignet. Entwickelt hat sie sich ursprünglich für schwer arbeitende Landleute. Städtischer Wohlstand und weniger kräftezehrende Berufe haben diese mächtige, kalorienreiche Kost vielerorts in Vergessenheit geraten lassen. Inzwischen sind Groß-

mutters Rezepturen von Liebhabern des Ursprünglichen wieder hervorgekramt worden.

Tradition und Brauchtum spiegeln sich in solchen Rezepten wider. Landesprodukte sind gefragt, Raffinesse ist dieser ländlichen Schweizer Küche allerdings fremd. Das schließt aber interessante Kombinationen nicht aus.

In der Schweiz nimmt man sich Zeit zum Essen, genauso wie für die Vorbereitung. Gehudelt wird nicht und gekocht gern mit frischen Zutaten à la minute. Die Verbindung der sprichwörtlichen nationalen Tugenden – Sorgfalt und Präzision – erzielt ein bemerkenswertes Ergebnis.

Nehmen wir zum Beispiel die Röstli, ein äußerst simples

Kartoffelgericht. Trotzdem ist die Zahl der Variationen kaum zu schätzen. Selbst innerhalb einer Region können die Ansichten über die »richtige« Zubereitung deutlich auseinandergehen. Unbestritten ist aber, daß es die Röstli heißt, und zwar auch in der Mehrzahl. Also keine Röstis. Die Röstli eignet sich auch für Köche ohne Schweizer Paß.

FOTO: HANS HANSEN

Ofenkartoffel mit Vacherinkäse Ofehärdöpfel mit Vaschrin

Zutaten für 8 Personen:

- 8 gleichgroße Kartoffeln, festkochend
- Alufolie zum Einwickeln
- 8 nußgroße Butterstücke (möglichst gesalzen)
- 8 TL Tresterschnaps oder Grappa
- 1 Vacherin Mont d'Or im Spankorb
- Cornichons oder Nüsse

1 Kartoffeln in Folie wickeln und im Backofen garen. Das dauert bei 180 Grad je nach Größe der Kartoffeln etwa 40 Minuten.

2 Kartoffeln auspacken, im oberen Drittel einen Deckel abschneiden, bis auf einen Rand aushöhlen. Das Innere mit der Butter und dem Trester vermischen und wieder einfüllen. Darauf je einen großen Löffel flüssigen oder halbflüssigen Vacherin verteilen und dann den Deckel wieder auflegen.

3 Servieren mit Cornichons oder einigen Nüssen.

Bauernzopf Buurezöpfe

Zutaten für 8 Personen:

- 30 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 125 g Butter
- 375 ml Milch
- 1 gestr. TL Salz
- 1 Ei



Nur mit dem Vacherin Mont d'Or schmecken die Ofenkartoffeln. Wer diesen Rohmilchkäse mit Nußaroma nicht bekommt, sollte auf das Rezept lieber verzichten

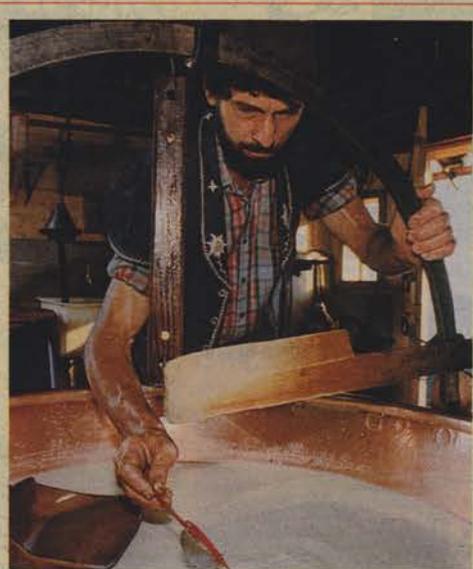


FOTO: ACTION PRESS

Das Schergewicht unter den Schweizer Sorten ist der **Emmentaler**. Bis zu 100 Kilogramm wiegt so ein wagenradgroßer, löcheriger Riese, für den etwa 1000 Liter Milch verarbeitet wurden. In Affoltern im Kanton Bern können Besucher den Käsern über die Schulter gucken und beobachten, wie die Käseharfe die Masse von der wässrigen Sirte, der abgesonderten Molke, trennt.

750 g Mehl (Type 405)
2 Eigelb mit 1 EL Öl verrührt

1 Hefe mit einem Teelöffel Zucker verrühren, flüssig werden lassen. Butter schmelzen, die Milch, in der das Salz aufgelöst wurde, handwarm dazugeben, Ei darin verrühren. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe in die Mitte geben, mit Mehl vermengen, dann die Flüssigkeit nach und nach dazugeben und alles etwa zehn Minuten kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

2 Teig etwa eine Stunde an warmer, zugfreier Stelle zugedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Nochmals zehn Minuten kneten, in drei Stränge teilen, die sich an den Enden verjüngen, zum Zopf flechten.

3 Den Zopf nochmals eine Viertelstunde auf dem Blech gehen lassen, mit Eigelb bestreichen und bei 200 Grad 40 bis 50 Minuten backen.

Berner Kartoffelrösti Bärner Röschtschi

Festkochende Kartoffeln
(300–375 g pro Person)
Butterschmalz
Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Festkochende Kartoffeln werden möglichst ein oder zwei Tage vorher gekocht, abgekühlt und geschält.

2 Eine gußeiserne Bratpfanne auf höchster Stufe anheizen, kräftig mit Küchenkrepp ausreiben, auf mittlere Hitze abkühlen lassen. Erst Butterschmalz und dann Butter in die Pfanne geben. (Diese Prozedur verhindert das Ansetzen und kann auch für Fleisch angewendet werden.)

3 Die mit der groben Raffel in Späne geraspelten Kartoffeln hineingeben, anbraten, zu einem Kuchen zusammendrücken und mit einem kleineren Deckel oder einem Teller beschweren.

4 Bei nicht zu großer Hitze braun und knusprig werden lassen (das dauert etwa 20 Minuten). Salzen und pfeffern (zwei Drehungen aus der Pfeffer-



Schweizer Wahrzeichen: das 4478 Meter hohe Matterhorn

Das gehört zur alpenländischen Lebensart:

Man nimmt sich Zeit beim Einkaufen,

fürs Kochen und auch beim Essen.

Gehudelt wird nicht bei den Eidgenossen

fermühle), als ganzen Kuchen wenden. Wer kann, macht dies mit einer schwungvollen Bewegung im einfachen Salto, wer lieber mit Netz und doppeltem Boden arbeitet, nimmt dazu den Deckel, dreht die Pfanne auf den Kopf und läßt die Rösti vom Deckel wieder in die Pfanne gleiten.

TIP: Mit feingewürfeltem Speck, Zwiebeln oder einer Mischung aus Karotten- und Kartoffelspänen, etwas Knoblauch, Petersilie läßt sich dieses Schweizer Nationalgericht, das häufig abends mit einem Spiegelei gegessen wird, abwandeln.

Geschnetzeltes Kalbfleisch Zürcher Gschnätzlets

Zutaten für 8 Personen:

800 g erstklassiges fett- und faserfreies Kalbfleisch aus der Nuß
Salz
Pfeffer aus der Mühle
etwas Mehl zum Bestäuben

2–3 EL Butterschmalz
300 ml Weißwein
(ideal: ein trockner Schweizer)
300–400 ml Schlagsahne
1 TL Zitronensaft
2 EL gehackte, glatte Petersilie

1 Bratpfanne vorbereiten wie bei der Rösti. Das quer zur Faser in dünne, maximal daumen-große Scheibchen geschnittene Fleisch salzen, pfeffern, mit dem Mehl hauchdünn einstäuben und im Butterschmalz portionsweise braten, bis es Farbe bekommen hat. Herausnehmen und warm stellen.

2 Den Bratenfond mit dem Weißwein ablöschen, etwas einköcheln lassen und die Sahne zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und frischgemahlenem weißen Pfeffer abschmecken. Fleisch dazugeben, noch mal kurz erwärmen und mit etwas feingehackter Petersilie garnieren.

TIP: Man kann auch blättrig geschnittene Champignons, Zwiebelwürfelchen, einen Hauch Paprika, sogar etwas Curry dazugeben.

Gebratenes Kaninchen Chüngelibraute

Zutaten für 8 Personen:

1 Kaninchen
(bei fröhlichem Essen besser 2)
Mehl zum Bestäuben
30 g Butterschmalz
1 Möhre
2 Zweige frischer Thymian
1 Zwiebel, gespickt mit 1 Lorbeerblatt und 3–4 Gewürznelken
2 cl trockener weißer Vermouth

(am besten Noilly Prat)
500 ml Kalbs- oder Bratenfond
500 ml Crème fraîche oder Mascarpone
1 TL Senf
evtl. 1 TL Stärkemehl

1 Das portionsgerecht zerteilte Kaninchen leicht einmehlen und in der präparierten Bratpfanne im heißen Butterschmalz anbraten, bis es von allen Seiten Farbe bekommen hat. Herausnehmen und warm stellen.

2 Die fein gewürfelte Möhre darin anrösten, Thymian, Zwiebel zugeben, mit dem Vermouth ablöschen, Kalbsfond und Kaninchenstücke zugeben. Bei milder Hitze anfangs zugedeckt eine gute Stunde schmoren lassen.

3 Gegen Ende der Garzeit Deckel abnehmen, Sauce etwas einkochen lassen und die Crème fraîche dazugeben, in der Senf und eventuell etwas in Wasser angerührte Stärke zum Binden der Sauce enthalten sind. Einmal kräftig aufkochen.

TIP: Als Beilage paßt nur ein Kartoffelpüree, handgeschlagen.

Meringues Meränge mit Nidle

Zutaten für 8 Personen:

6 Eiweiß
300 g Zucker und Zucker zum Bestäuben
60 g Stärkemehl
Butter
500 ml Schlagsahne

1 Eiweiß zusammen mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Den restlichen Zucker und das Stärkemehl mischen und darunterheben. Ein Backblech gleichmäßig buttern und mit Hagelzucker bestreuen.

2 Masse portionsweise in einen Spritzbeutel füllen und gleichgroße Meringues auf das Blech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 50 Grad trocknen. Die Meringues sollten etwas Farbe bekommen haben.

3 Die Sahne steif schlagen und als kleines Matterhorn in die Mitte jeden Tellers setzen (auch jede Sorte Eis oder Sorbet wäre zulässig). Zum Schluß links und rechts eine Meringueschale dranklemmen. 
CHRISTIAN WENGER