

2. Kulinarische Etappe

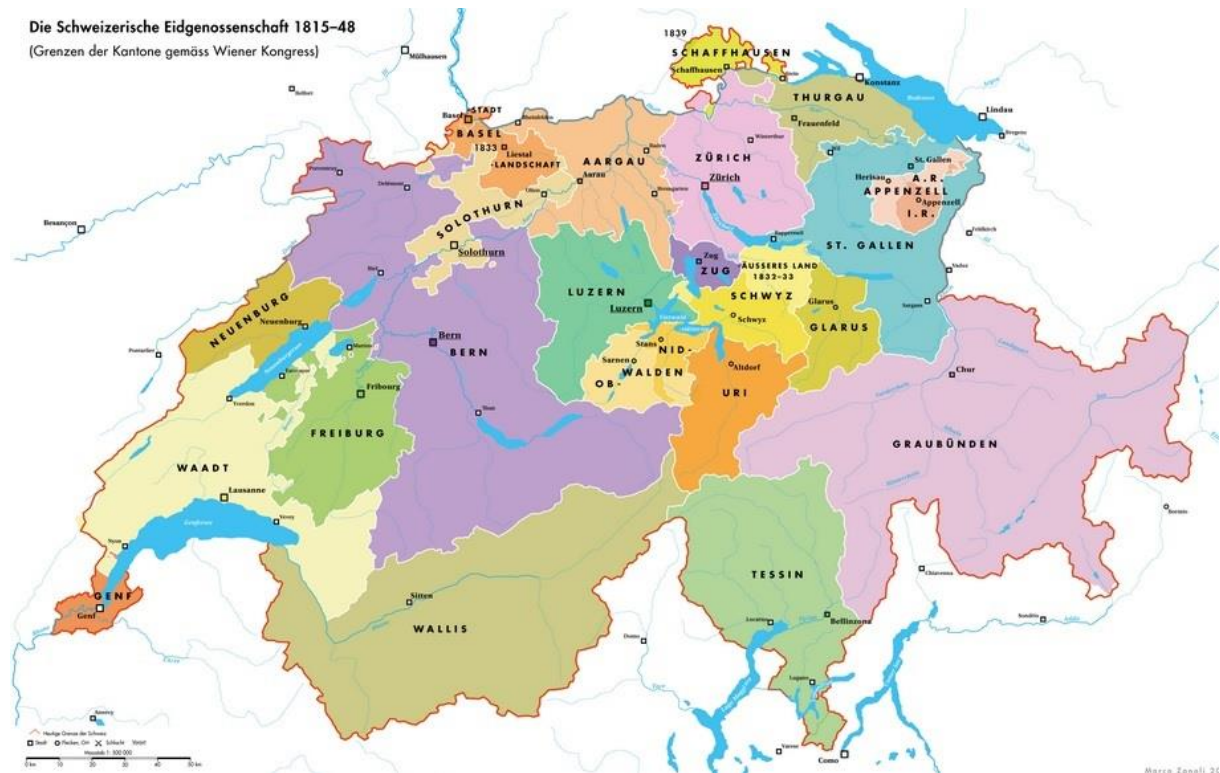
Die Bündner Küche



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 3. Februar 2019

So kocht man in Graubünden



Capuns, Maluns, Pizokel, Tatsch und Plain in Pigna – klingende Namen, die verraten, dass es die eigenständige Bündner Küche wirklich gibt. Dabei ist auch, dank unterschiedlicher Klimazonen, die Produktvielfalt äusserst gross.

Ob spezielle Kartoffelsorten, die in höheren und rauen Lagen gedeihen, ob in der würzigen Luft des Engadins getrocknetes Rindfleisch oder Kastanien, die die Wärme der sonnenverwöhnten Südtäler speichern: Mit ihnen wurde seit je mit Leidenschaft gekocht. Meisterköche haben die Bündner Küche indes weiterentwickelt und weitherum bekannt gemacht.

A guete Appetit!

Menu

SUPPEN

La Schuppa da Giutta Grischuna

Bündner Gerstensuppe

HAUPTGERICHTE

Churer Fleischtorte

Mürbteigkuchen mit Rindfleischfüllung

Rösti

Fladen aus geriebenen Kartoffeln

Maluns

Kartoffel-Riebel

Capuns

Mangoldwickel mit Spätzlifüllung

NACHSPEISEN

Bündner Tatsch

Eine Variante des Kaiserschmarrns

Tuorta da Nusch

Bündner Walnusstorte

BÜNDNER GERSTENSUPPE

abgew. Nach Frau Just, Maienfeld

La Schuppa da Giutta Grischuna

Zutaten

150 gr Geräuchertes z.B. Landjäger, Räucherspeck o.ä.
100 gr gekochter Schinken
80 gr Rohschinken
100 -150 gr Gerste, grob oder mittelgroß
1,5 L Gemüsebouillon
1 Zwiebel, geschält
½ Lauch
50 gr Kohl (oder die Mangoldstengel aus dem Capuns-Rezept)
2 Karotten, geschält
200 gr Stangensellerie
2-3 Kartoffeln, geschält
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
2 EL Mehl
3 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
Optionell: 3 EL Schlagsahne oder Milch; gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die Gerste über Nacht einweichen (falls die Körner klein sind, reichen dafür 3-4 Stunden). Die Zwiebel, das restliche Gemüse, sowie die geschälten Kartoffel in kleine Stückchen schneiden und in Butterschmalz andämpfen. Mehl zufügen und etwas mitschwitzen lassen. Mit dem Gemüsebrühe auffüllen und unter Rühren langsam aufkochen lassen.

Die Schinkenwürfel, Gerstenkörner, Lorbeer und Nelken dazugeben.

Die Suppe bei kleiner Hitze etwa 1-1,5 Stunden unter häufigem Rühren köcheln lassen, ggf. Wasser zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!

Vor dem Garenden evtl. Milch und Sahne zufügen. Die Suppe schmeckt aufgewärmt übrigens noch cremiger.

CAPUNS

Rezept Capuns-Buch (Nr. 1)

Mangoldwickel
(für etwa 20-25 Stück)



Zutaten

- 300 gr Mehl (Type 405)
- 3 Eier
- 50 ml Milch oder Wasser
- 100 gr Joghurt
- ½ Pk Backpulver
- 1 TL Salz
- 250 gr gekochter Schinken, Landjäger, Tiroler Speck (Mischung)
- 50 gr Weissbrot
- 1 Zwiebel
- 5 EL Butter
- 50 gr Parmesan, gerieben
- 2 Stück Mangold (ca. 1,2 kg, muss sehr frisch sein)
- ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch oder Pfefferminze
- Zahnstocher aus Holz

Zubereitung nächste Seite

Zubereitung

Aus Mehl, Eier, Milchwasser und Salz einen festen Spätzliteig machen. Speck, Brot und Zwiebel fein schneiden und in Butter leicht anbraten (zuerst Speck, dann Zwiebeln, dann Brot, da das Brot die restliche Butter wegsaugt..)

Die Kräuter fein hacken (einen Teil davon zurückhalten) und alles unter den Teig mischen. Die Mangoldblätter einige Minuten blanchieren, aber nicht kochen. In jedes Blatt einen Löffel voll Teig legen und aufrollen, mit Zahnstocher festmachen.

Wickel in kochendem Salzwasser 5-10 Minuten ziehen lassen. Mit 2-3 EL Kochwasser In eine feuerfeste Form legen, mit Käse und Kräutern bestreuen und mit geschmolzener Butter übergießen, kurz überbacken.

RÖSTI

Rezept Gulaim und Jochen Ebenhoch

Zutaten

500 gr festkochende Kartoffeln
3 EL Butter (oder Butter-Öl-Gemisch)
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln am Vortag mit der Schale kochen und abkühlen lassen. Am Tag der Zubereitung pellen und durch eine Röstiraffel reiben. Salzen und würzen.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Kartoffelmasse darin bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten auf einer Seite goldgelb anbraten. Dann das Rösti auf einen Teller gleiten lassen. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen und das Rösti auf der anderen Seite kurz anbraten.

Fertig!

Variante:

Manche verwenden auch halbgare Kartoffeln, dadurch wird die Saugfähigkeit der Rösti für Saucen erhöht!

MALUNS

Rezept vom Metzger-Team in Chur

(für 4-5 Personen)



Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
350 gr Mehl (Type 405)
50 g Butter
Salz, Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln 2-3 Tage vorher mit der Schale im Salzwasser wie Salzkartoffeln kochen. Im Kühlschrank stehenlassen.

Kartoffeln schälen und mit der Röstiraffel oder einer Reibe grob reiben. Das Mehl und Salz zugeben und vorsichtig vermengen (nicht verketen!). Auf kleinem Feuer in einer Gusseisenpfanne mit etwas Öl unter ständigem Umrühren und Hacken anbraten, bis es goldene Klümpchen gibt. Dann ein schönes Stück Butter zugeben, nachsalzen und fertig.

Wenn man die Maluns nicht gleich essen möchte, dann nimmt man sie vom Feuer bevor man die Butter zugibt – und lässt sie auskühlen. Sie lassen sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Dann ohne Fett in der Pfanne etwas anbraten, Butter zugeben, nachsalzen und fertig.

Dazu passt Apfelmus oder auch ein Stückchen Bergkäse!

CHURER FLEISCHTORTE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Für 6-8 Portionen

Zutaten für den Teig

250 gr Mehl
150 gr kalte Butter (in Stücke geschnitten)
1 Ei
1 TL Salz
Milch

Zutaten für die Füllung

500 gr Rindfleisch (z.B. Rinderhüfte am Stück)
100 gr Rindsnierenfett oder fetter Speck
2 trockene Brötchen, kleingeschnitten
50 gr Butter
1 Ei
100 ml Milch
100 ml Rinderbouillon
Gehackte Petersilie, Muskat, Salz, Pfeffer, Majoran
optionell: 1 Zwiebel, 1 Eigelb

Zubereitung

Die Zutaten zu einem Mürbteig kneten, zugedeckt kalt stellen. Die zerkleinerten Brötchen mit der Milch übergossen und etwa 20 min einweichen lassen.

Rindfleisch und Speck in sehr kleine, etwa erbsengrosse Stückchen schneiden. Optionell kleine Zwiebelstückchen in etwas Öl oder Butter andünsten und dazugeben. Die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken und hinzufügen. Mit einem Ei, den Gewürzen und der Brühe vermischen, abschmecken

Mit etwa 2/3 des Teiges den Boden einer Springform (24 cm) belegen und ein etwa 2-3 cm hohen Rändchen hochziehen, 15 min blind backen und etwas abkühlen lassen. Danach die Fleischfüllung darauf verteilen und glattstreichen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Dann den restlichen Teil zu einer runden Platte ausrollen und auf den Kuchen legen. Die Ränder gut andrücken. Dann mit etwas Eigelb gleichmäßig bepinseln. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Bei 175 – 185 °C etwa 30 Minuten backen.

BÜNDNER TATSCH

Rezept von Leis Burchia und Familie Ebenhoch

(für 4-5 Personen)



Zutaten

200 gr Mehl (Type 405)
4 Eier
½ TL Salz
300 ml Milch
30 gr Butterschmalz
10 gr Süßrahmbutter
1 EL Zucker
½ TL Zimt
optionell: 10gr gehobelte Mandeln

Zubereitung

Etwas Mehl und Salz mischen, mit den Eiern verquirlen. Milch dazu gießen und mischen. In Portionen das restliche Mehl zugeben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren, bis sich Blasen bilden. Den Teig zugedeckt 15 min stehenlassen.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und den Teig auf einmal eingießen; bei mittlerer Hitze stocken lassen. Den Teigkuchen wenden und auf der anderen Seite weiterbraten. Die Tatsch in der Pfanne in kleine Stückchen reißen, diese rundherum knusprig anbraten. Am Schluss die Butter in Flöckchen dazugeben und kurz weiterbraten.

Dazu passt Kompott aus Süßkirschen oder schwarzen Johannisbeeren.

BÜNDNER NUSSTORTE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Tuorta da Nusch

Die Nusstorte – einst vor allem im Engadin hergestellt – hat ihren Ursprung nicht in Graubünden. Sie wurde von einheimischen Zuckerbäckern aus den südlichen Gebieten, wo die Walnuss zu Hause ist, nach Graubünden gebracht. Heute ist es ein häufiges "Mitbringsel" aus Graubünden.

Zutaten für den Teig

300 gr Mehl
150 gr Zucker
150 gr Butter
1 Ei
1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung

250 gr Zucker
50 gr Honig
250 gr Walnußkerne
150 ml Schlagsahne
1 Eigelb
2 EL Butter

Zubereitung

Die Zutaten zu einem Mürbteig kneten, zugedeckt kalt stellen.

Den Zucker mit der Butter in einem Topf unter Rühren karamellisieren lassen. Die Sahne zugeben (Vorsicht – es kann spritzen!) und bei kleiner Hitze das Karamel darin unter Rühren auflösen. Honig und die grob gehackten Walnusskerne zugeben, alles gut vermischen, kurz aufkochen lassen und die Masse abkühlen lassen.

Mit zwei Drittel des Teiges eine Spring- oder Pie-Form auf dem Boden auslegen und einen Rand von 2-3 cm hochziehen. Die abgekühlte Nussmasse darauf verteilen. Aus dem restlichen Teig eine runden Platte ausrollen und auf den Kuchen legen. Die Ränder gut andrücken, mit Eigelb gleichmäßig bepinseln. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Bei 175 – 185 °C etwa 30-40 Minuten backen. Abkühlen lassen, bevor der Kuchen angeschnitten wird!

KLEINE WARENKUNDE

Mangold

deutschschweizerisch auch Krautstiel genannt, ist eine Gemüsepflanze. Sie ist eine Kulturform der Rübe, verwandt mit der Zuckerrübe, der Futterrübe und der Roten Rübe, und stammt von der an Küstensäumen wachsenden Wilden Rübe oder See-Mangold ab.

Der Mangold ergibt mit seinen langgestielten, bis 30 Zentimeter langen Blättern ein rein vom Aussehen her dem Spinat ähnliches Gemüse. Es gibt zahlreiche Sorten mit unterschiedlicher Blattfarbe (bleich, gelb, hell- bis dunkelgrün und dunkelrot), die Blätter können runzelig oder glatt sein. Es werden die Blätter und die Stiele verzehrt, nicht jedoch die Wurzeln.

Krauseminze

Die Grüne Minze (*Mentha spicata*), auch Ährige Minze, Speer-Minze oder Krause Minze, ist eine der bekanntesten Minz-Arten überhaupt und Grundlage für zahlreiche industrielle Produkte, wie zum Beispiel Zahnpasten, Kaugummis (Spearmint) und Süßigkeiten. Insbesondere in Nordafrika und Vorderasien, wo es zahlreiche Varianten der Grünen Minze gibt, hat sie eine wichtige Bedeutung in der Küche (→ Nanaminze). Meist wird sie zur Zubereitung von Tees, zum Würzen von Saucen, sowie als Garnierung gebraucht.

Salsiz oder Andutschel

Nur Bündner Metzger verstehen den Unterschied zwischen Salsiz und Andutgel. Hier ein Erklärungsversuch für Unterländer: Andutgel ist eine nicht geräucherte, luftgetrocknete Wurstspezialität aus dem Bündnerland. Das Wort Andutgel ist Räto-Romanisch und bedeutet Sonntagswurst. Nach dem uralten Rezept wurde diese Wurst aus auserwähltem Rindfleisch hergestellt mit möglichst wenig Salz.

Und zum Salsiz sagt das Kulinarische Erbe: Es ist eine luftgetrocknete Rohwurst aus Schweins- und Rindfleisch, die in der Regel dünn aufgeschnitten und roh gegessen wird. Im Gegensatz zur Salami wird der Salsiz gepresst. Er hat also eine viereckige Form, was ihn dem Landjäger oder dem Appenzeller Pantli ähnlich macht. Diese beiden typischen Metzgerwürste werden jedoch im Kaltrauch geräuchert, der Salsiz hingegen wird in der Regel nur getrocknet. Der Name Salsiz leitet sich vom italienischen Begriff „salsiccia“ ab, dem Begriff für Wurst.

Rösti

Die Rösti (fälschlicherweise auch: das Rösti) ist eine Kartoffel-Spezialität der Deutschschweizer Küche. Ein flacher, in heisser Butter oder Fett in der Pfanne ausgebackener Fladen aus geriebenen Pellkartoffeln (Gschwelkti), die nur durch die in den Kartoffeln enthaltene Stärke gebunden werden.

Auch ein Gemisch aus rohen und gekochten Kartoffeln kann verwendet werden. Die klassische Rösti kann zudem mit Speck angereichert werden (Emmentaler Rösti). Die Berner Rösti wird – wenn sie schon beidseitig gebacken ist – mit ein paar Esslöffeln Milch übergossen und dann beidseitig nochmals goldbraun fertig gebraten. Die Rösti gilt als klassische Beilage zu Zürcher Geschnetzeltem.

Röstigraben: Die Grenze zwischen der deutsch- und der französischsprachigen Schweiz wird scherzhaft-ironisch als Röstigraben bezeichnet. Unter Romands werden in der Umgangssprache auch Deutschschweizer als Les Röschtis bezeichnet, v. a. wenn sie sich z. B. nicht einmal die Mühe machen, in einem einigermaßen anständigen Französisch – oder zumindest in korrektem Hochdeutsch und nicht einfach nur auf Schweizerdeutsch – zu kommunizieren!