



Süsse Sünden vor dem Fasten

Appenzeller Gsödsuppe

„Fasnachtsgebäck“
Zigerkrapfen
Fasnachtschüechli
Ciacciar
Schenkeli

Poulettrisotto



Appenzeller Gsödsuppe

Zutaten für 4 Personen:

150-200 g feine Gerste
1 EL Rapsöl
125 g weisse Bohnen
1 kleine Sellerieknolle
2 Rüebli
¼ Kabis
1 Lauchstengel
1 Wädli
2 l Bouillon
wenig Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Peterli

Zubereitung:

- Die Bohnen mit lauwarmem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Wädli darin anbraten. Das gerüstete und fein geschnittene Gemüse begeben und kurz mitdünsten. Dann die Gerste und die abgetropften Bohnen beifügen, mit der Bouillon ablöschen und die Suppe zugedeckt ca. 1 Stunde kochen. Gegen Ende der Kochzeit eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wädli herausnehmen, in Stücke oder Würfel schneiden und wieder der Suppe beifügen. In Teller anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Servieren:

- Die Suppe kann mit etwas Butter, flüssigem oder geschlagenem Rahm, den man am Schluss beigibt, noch sämiger gemacht werden.

Gwörztüüfel 





Süsse Sünden vor dem Fasten

Eier, Butter, Zucker, Mehl und Fett – im traditionellen Fasnachtsgebäck sind vor allem Zutaten enthalten, die früher während der Fastenzeit verpönt waren.

Zigerkrapfen

Zigerkrapfen sind vor allem in der Zentralschweiz, im Kanton Zürich und der Ostschweiz bekannt. Ziger ist ein eiweissreicher Frischkäse, der aus Molke hergestellt wird. Er wird heute kaum mehr produziert, kann aber mit Ricotta oder Magerquark ersetzt werden. In gewissen Innerschweizer Bäckereien gibt es das traditionelle Chilbigebäck mittlerweile das ganze Jahr über.

Zutaten:

250 g Mehl
2 EL Zucker
½ TL Salz
125 g Butter, kalt
125 g saurer Halbrahm

Füllung:

150 g Ricotta oder Magerquark
4 EL Zucker
½ TL Zimt
100 g gemahlene Mandeln
2 EL Rosinen
½ - 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Mehl von Hand zu einer krümligen Masse verarbeiten.
- Sauren Halbrahm begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Flach drücken und zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.
- Teig dünn auswallen, so dass ein Rechteck von 40x30 cm entsteht. Quadrate mit einer Seitenlänge von 10 cm schneiden. Auf jedes Quadrat etwas Füllung geben.
- Die Seiten mit wenig Wasser befeuchten und umschlagen, sodass Dreiecke entstehen. Ränder gut zusammendrücken.
- Öl auf ca. 170 Grad Celsius erhitzen.
- Krapfen portionenweise goldgelb backen.
- Auf Haushaltspapier abtropfen und in Zimt-Zucker wenden.

Gwörztüüfel





Ciaciar

Ciaciar ist ein traditionelles Karnevalsgebäck aus Norditalien und dem Tessin. Chiacchiere bedeutet auf Deutsch so viel wie Palaver oder Quasselei. Ursprünglich stammen sie aus Rom, dort hiessen sie „frictilia“

Zutaten:

500 g Mehl
100 g Zucker
1 Prise Salz
50 g Butter, weich
2 Eier
1 dl trockener Weisswein
2 El Rum oder Marsala
Puderzucker

Zubereitung:

- Mehl, Zucker und eine Prise Salz mischen.
- Butter, Eier und die Flüssigkeiten begeben.
- Gut kneten, bis ein praller, kompakter Teig entsteht.
- Mit dem Wallholz cirka 3mm dick auswallen und mit einem gezackten Teigrädli zu Rhomben schneiden.
- Diese in der Mitte einschneiden und ein Teigende durch das Knopfloch ziehen.
- Möglich ist es auch, Streifen zu lockeren Knoten zu formen.
- Die einzelnen Stücke in heissem Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Gwörztüüfel





Fasnachtschüechli

Hasenöhrl, Chneublätz – die vielen Namen für das Fasnachtschüechli lassen erahnen, dass dieses hauchdünne Gebäck in der ganzen Schweiz zu Hause ist. Früher wurde der Teig über dem frisch gewaschenen Knie dünn ausgezogen.

Zutaten:

400 g Mehl
3 Eier
20 g Zucker
60 g Butter
2 EL Kirsch
20 g Vollrahm
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Eier, Zucker, weiche Butter, Rahm und Kirsch vermischen.
- In einer zweiten Schüssel mit dem Mehl einen Ring formen und die Mischung hineingeben.
- Das Ganze zu einem glatten Teig vermengen.
- Teig in eine Klarsichtfolie packen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Den Teig zu einer 3 cm dicken Rolle formen und in gleich dicke Teile schneiden.
- Hauchdünn auswallen oder ein Küchentuch übers Knie legen und den Teig darüber dünn ziehen.
- In ca. 170 Grad Celsius heissem Öl blassgelb frittieren. Dabei mit zwei Holzspateln immer wieder ins Öl hineindrücken, damit sie schöne Falten werfen.
- Auf Haushaltspapier abtropfen, mit Puderzucker bestäuben.

Gwörztüüfel





Schenkeli

Die Schenkeli sind ein in der ganzen Schweiz verbreitetes Fasnachtsgebäck. Im Wallis nennt man sie auch Trolini. Sie schmecken am besten frisch, können aber etwa 3 Tage in einer Guetzlidose aufbewahrt werden.

Zutaten:

50 g weiche Butter
2 Eier
120 g Zucker
1 Prise Salz
½ Zitorne (Schale)
220 g Mehl
¼ TL Backpulver
2 TL Kirsch

Zubereitung:

- Die weiche Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden.
- Eier, Zucker und Salz begeben, weiterrühren.
- Mehl und Backpulver dazugeben, alles zusammenmischen.
- Teig cirka 1 Stunde kühl stellen.
- Teig zu Rollen formen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden.
- Die einzelnen Schenkeli sollten an den Enden etwas dünner sein als in der Mitte.
- Im Frittieröl bei etwa 170 Grad Celsius frittieren, bis sie goldbraun sind.
- Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Variante:

Statt Zitronenschale die Schale einer Orange verwenden

Gwörztüüfel





Poulet risotto Ticinese

Ein altes Tessiner Poulet risotto aus dem Rezeptbuch der Oma.

Zutaten:

1 kleiner roter Chicorée
100 g Pouletbrust
50 g gedörrte Tomaten in Öl
1 Bund Ruccola frisch
25 g Parmesan
1 Zwiebel
Weisswein
Risotto
Balsamico (Spritzflasche)
50 g Butter
1 Würfel Rindsbouillon

Zubereitung:

Die gehackten Zwiebeln in der Butter andünsten. Risotto begeben, andünsten und mit dem Weisswein ablöschen. Die Rindsbouillon im warmen Wasser auflösen und das Reis mit Wasser decken. Den roten Chicorée fein in Streifen schneiden. Im Wasser waschen (verliert dann die Bitterkeit). Chicorée dem Reis begeben. Die gedörrten Tomaten in Stücke schneiden und ebenfalls zum Reis geben. Das Reis fertig kochen, bis es weich ist. Parallel die Pouletbrust in Stücke schneiden und gut braten. Sobald das Reis fertig zubereitet ist, die Pouletstücke begeben. Den Parmesan unter das Reis ziehen.

Anrichten:

Das Reis auf dem Teller anrichten. Am Schluss den fein geschnittenen Ruccola als Dekoration über das Reis streuen. Am Schluss das Reis mit Balsamico bespritzen und den Teller servieren.

