Kochrezepte aus der Schweiz

eTwinning Projekt
“Rund um den Tisch”

eTwinning

Rösti

Am Dienstag, den 18.05.2021 hat unsere Projektgruppe eine Schweizerin aus Müllheim (kleine Ortschaft in der Ostschweiz, nicht so weit vom Bodensee entfernt) interviewt. Wir haben uns auf Zoom getroffen. Frau Margarita S. hat uns gesagt, die Speisen in der Schweiz sind vielfältig und an die jeweilige Kultur angeleht (französiche, italienische oder deutsche). Unsere Gesprächspartnerin wohnt in der deutschen Region der Schweiz. Als Beispiel für die beliebtesten Speisen hat sie Bratwurst mit Rösti und Käsespezialitäten wie Fondue oder Raclette genannt.Nachfolgend präsentieren wir ein Rezept für Rösti, eine Kartoffel-Spezialität der Deutschschweizer Küche.

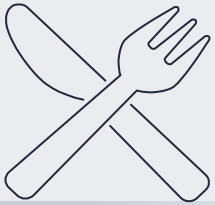
Rösti

Zutaten für zwei Portionen:

500 Gramm Kartoffeln (kulinarischer Typ A)
30 Gramm Butterschmalz1/3 ganze Muskatnuss oder
1/3 Teelöffel geriebene Muskatnuss (ca. 2 Gramm)1/3 Teelöffel Salz (ca. 2 Gramm)
1/3 Teelöffel Pfeffer (ca. 2 Gramm)60 g Speck, in kleine Würfel oder Streifen geschnitten (optional)
2 Eier (wahlweise)

Gesamtzeit:

30 min. (falls man die Kartoffeln früher kocht und abkühlen lässt)

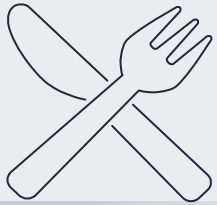


Zubereitung

- die gekochten und abgekühlten Kartoffeln schälen und
- reiben (am besten mit einer groben Reibe) und
- mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zusammen vermischen
- das Butterschmalz in einer Pfanne sehr stark erhitzen,
- die ganze Kartoffelmasse in die heiße Pfanne geben und nun
- 6-8 Minuten bei kleiner Flamme goldbraun braten
- danach vom Rand und am Boden mit einem Pfannenwender lösen und
- wenden (mit Hilfe von einem Teller) und
- weitere 5 Minuten braten (mit etwas Butterschmalz)

Nach dem Braten auf der anderen Seite ist die Rösti servierfertig. Sie sollte außen golden und knusprig und innen weich sein.
So eine große Portion reicht als Beilage z.B. für Bratwurst für zwei Personen aus. Sie hat etwa 750 Kalorien -11 Gramm Eiweiß, 32 Gramm Fett und 100 Gramm Kohlenhydrate.

Guten Appetit!



ZSS nr 1 Opoczno Natalia, Julia, Hania, Gabrysia

ZÜRCHER GESCHNETZELTES

Zutaten für 4 Portionen

30 g Bratbutter
400 g Kalbfleisch (Nuss)
200 g Kalbsnieren oder Kalbfleisch
1 EL Mehl
1 Prise Pfeffer
1 TL Salz

Zutaten für die Sauce:

3 EL Boullion

1 EL Butter

200g Chamingons

200 Vollrahn

100ml Weisswein

0,5 Stk Zwiebel

Zubereitung

1. Das Kalbfleisch und die Kalbsnieren in feine Streifen bzw. Stücke schneiden.
2. Die Bratbutter mit einem Esslöffel Mehl, einem halben Teelöffel Salz und etwas Pfeffer vermengen und in einer grossen Pfanne erhitzen. Das Kalbsfleisch und die Nierli darin portionsweise anbraten. Das Fleisch bei circa 60 Grad im vorgewärmten Backofen warm stellen.
3. Für die Sauce die Champignons in Scheiben schneiden und den geschälten Zwiebel fein hacken.
4. Als nächsten Schritt die Butter in einem Topf oder Pfanne erhitzen und die Champignons und die Zwiebel darin leicht glasig dünsten. Danach mit dem Weisswein aufgiessen und auf die Hälfte einkochen lassen.
5. Nun den Vollrahm, Mehl und die Bouillon in die Sauce einrühren und etwa 3 Minuten köcheln lassen bis eine cremige Sauce entsteht.
6. Abschliessend das Fleisch in die Pfanne zur Sauce geben.

Man kann es mit Rosti oder Nudel servieren und bestreuen.

SP 3 Reda

Käsefondue

Zutaten für 4 Personen:

3 dl Weisswein

2 EL Maisstärke

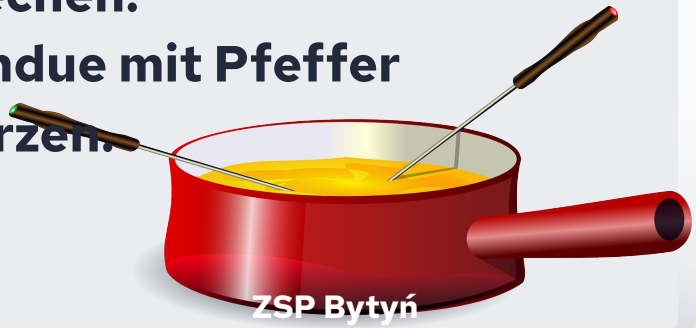
4 Knoblauchzehen

800 gFonduemischung

800 gFonduebrot oder Baguettes

Käsefondue – Zubereitung

- Etwas Wein mit Maisstärke verrühren und abstellen.
- Knoblauch in Scheiben schneiden.
- Mit restlichem Wein und Käsemischung in ein Caquelon geben.
- Ständig rühren und zugleich erhizen.
- 1 Minute köcheln lassen.
- Maisstärke dazugeben und gut rühren, bis das Fondue cremig ist.
- Brot in kleine Stücke brechen.
- Fondue mit Pfeffer würzen.



Bircher Müsli

MUSLI DR BIRCHERA-1.mp4

VORBEREITUNG

1. BEREITEN SIE DIE ZUTATEN VOR.
2. GIESSEN SIE HEISSES WASSER ÜBER DAS HAFERFLOCKEN UND LASSEN SIE ES 15 MINUTEN LANG RUHEN.
3.DANN DAS WASSER ABTROPFEN LASSEN UND DEN APFELSAFT ÜBER DAS MÜSLI GIESSEN.

VORBEREITUNG

4. GIESSEN SIE MORGENS ÜBERSCHÜSSIGEN SAFT AUS DEN BLÜTENBLÄTTERN.
5. MIT ZIMT, SALZ, ZUCKER UND ZITRONENSAFT WÜRZEN.

VORBEREITUNG

6. SERVIEREN SIE ES MIT BELÄGEN WIE ROHEN ODER GEDÜNSTETEN ZIMTÄPFELN, NÜSSEN UND ANDEREN KÖRNERN, GESÜSSTER KONDENSMILCH ODER JOGHURT.
7. ANDERE, NICHT TRADITIONELLE BEILAGEN: BANANEN, KAKAO, CHIASAMEN, CHIA, GETROCKNETE ODER GEFRORENE FRÜCHTE.

27 LO Lublin

Bündner Gerstensuppe- das klassische Schweizer Suppenrezept

Zutaten:

-1 Zwiebel, fein gehackt
-1 Knoblauchzehe, gepresst
wenig Butter zum Dämpfen
-300 g Speck, Bündnerfleisch- oder Rohschinkenabschnitte, klein gewürfelt
-100 g Schinkenwürfelchen
-½ Lauch, gerüstet, klein gewürfelt
-1 Stück Sellerie, gerüstet, klein gewürfelt
-1 -2 Rüebli, gerüstet, klein gewürfelt
-2 Kartoffeln, geschält, klein gewürfelt
-1 Stück Wirz, gerüstet, klein gewürfelt
-2 Lorbeerblätter
-150 g Gerste
-2 EL Mehl
-1,5 l Gemüsebouillon
-2 dl Rahm
Salz, Pfeffer
-2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
glattblättrige Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1.Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Fleisch kurz mitbraten. Gemüse und Lorbeer mitdämpfen. Gerste und Mehl beifügen, kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen, unter Rühren aufkochen. Suppe bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde unter häufigem Rühren köcheln lassen.

2.Rahm beifügen, sämig einkochen, würzen. Petersilie beifügen, in vorgewärmte Suppenschalen geben, garnieren und heiss servieren.

Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch cremiger. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.

ZSP nr2 Czechowice- Dziedzice