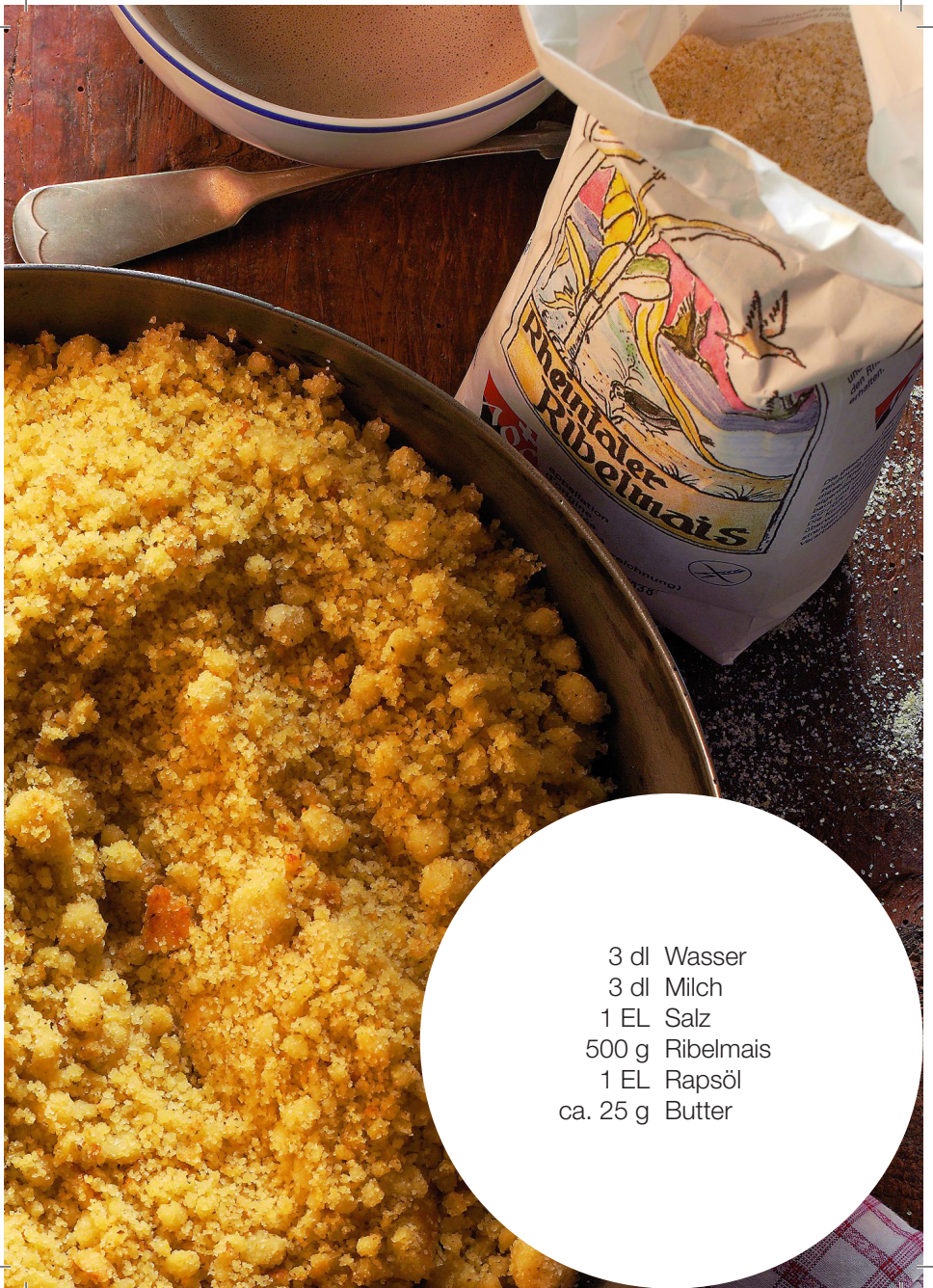




Inhaltsverzeichnis

Rheintaler Ribel
Butterzopf
Bündner Gersten Suppe
Nidelzunne
Milken Pastetli
Äplermagronen
Maluns
Capuns
Appenzeller Hackbraten
Cordon bleu
Zürcher Geschnetzeltes
Party-Filet
Fleischvögel
Grosis Käsekuchen
Toggenburger Schlorzifladen
Nidelzeltli
Schlusswort / Impressum


Peter
Alexandra
Thomas H.
Philipp
Remi
Dario
Sandra
Thomas R.
Jodie
Chris
Darius
Marco
Stefan
Heiko
Chef
Bruno



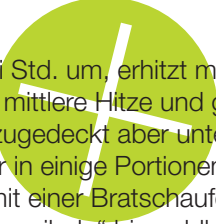
3 dl Wasser
3 dl Milch
1 EL Salz
500 g Ribelmals
1 EL Rapsöl
ca. 25 g Butter

Rheintaler Ribel


Fast schon eine vergessene Traditionsmahlzeit hat zum Glück dank der Ribelfreunde Rheintal wieder auf die Tische gefunden. Da es günstig war und satt machte, wurde das Gericht früher zum Frühstück aber auch zum Abendessen auf die Rheintaler Speisetische gestellt. Ich persönlich habe es am meisten bei meinen Grosseltern auf der Alp gegessen.



Dabei muss man das Milchwasser mit dem Salz aufkochen und dann den Ribelmais einrühren. Die Hitze stark reduzieren und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei köcheln, anschliessend die Pflanze zudecken und neben der Platte ca. drei Std. quellen lassen.



Sind die drei Std. um, erhitzt man das Öl in einer Bratpfanne, stellt auf mittlere Hitze und gibt den Brei in die Pflanze. 20 min. lang zugedeckt aber unter häufigem Umrühren braten. Die Butter in einige Portionen aufteilen und nach und nach zufügen, mit einer Bratschaufel ca. 20 min. bei kleiner Hitze „ribeln“ bis goldbraune Krümelchen entstehen.



Traditionell isst man den Ribel mit ein wenig Zucker und taucht ihn löffelweise in Kaffee ein. Man kann dazu aber auch Apfelsmus, Holunderkonfi, Zwetschgenkompott, Schlagrahm oder was man sonst noch gerne hat auftischen.

Nun wünsche ich Euch noch einen guten Appetit.
Liebe Grüsse **Peter**



5 dl Milch
100 g Butter
25-30 g Hefe frisch
1 Stk Ei
1 Stk Eigelb
1 kg Weissmehl
1 Prise Zucker
1 EL Salz

Grosis Butterzopf

Ein feiner Butterzopf darf auf dem Frühstückstisch von Alexandra auf keinen Fall fehlen. Dazu passt eine feine Konfitüre aus Nanis Himmbeergarten oder Honig von Pädis Bienenstock

Butter schmelzen (nicht zu heiss werden lassen) und anschliessend die Pfanne vom Herd nehmen

Die kalte Milch und eine Prise Zucker dazugeben
Die Hefe abwägen und im Butter-Milchgemisch (dieses hat jetzt genau die richtige Temperatur) auflösen

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, ein Ei und das Butter-Milch-Hefegemisch dazugeben, alles gut vermischen

Ca. 15 min gut kneten bis der Teig glatt und geschmeidig ist

Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken, während ca. 1.5 Stunden um das Doppelte aufgehen lassen

Teig halbieren, zu zwei Strängen ausrollen und zu einem Zopf flechten

Das Eigelb mit ein paar Tropfen Wasser verdünnen und gut aufschlagen


Den Zopf mit Eigelb bestreichen und nochmals für ca. 30 – 60 min an einem kühlen Ort ruhen lassen

Den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen

Den Zopf ein zweites Mal mit Eigelb bestreichen und während 30 min backen

A top-down view of a white ceramic bowl with a black rim, filled with a hearty soup. The soup contains barley, diced yellow and green vegetables, and several pieces of crispy, browned bacon. To the left of the bowl, two slices of rustic, golden-brown bread are stacked. The bowl sits on a dark blue-grey fabric with a subtle pattern and orange stitching. The lighting is bright, highlighting the textures of the food.

Bündner Gersten Suppe



1 Stk Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
200 g Suppengemüse
100 g Speckwürfel
40 g Bündnerfleisch
1 dl Halbrahm
80 g Rollgerste
Bouillon

Thomas's Spezialität

Speckwürfel anbraten

Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeerblatt dazu
geben und andünsten

Gemüse in feinen Würfeln dazu geben und dünsten

Rollgerste zugeben und mit Weisswein ablöschen

Bouillon aufgiessen und weich kochen,
ca. 30min

Mit Rahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rezept für 4 Personen





Toggenburger Nidelzünne

Bild © Foto Nösig

- 8 dl Rahm (Nidel) / frisch aus Molkerei, kein UHT Rahm
- 2 EL Mehl
- 2 EL Griess
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker bei süsser Variante

Philipp's Traditionsrezept

Zubereitung:

Die Hälfte vom Rahm auf niedriger Stufe erwärmen, aus der 2. Hälfte Rahm und Mehl ein „Teigli“ machen und in den Rahm einrühren. Würzen, auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis sich auf der Oberfläche wenig Butter angesammelt hat. Nidelzunge wird am besten, wenn sie auf offenem Feuer gekocht wird. Dazu wird Brot gegessen und mit frischer Kuhmilch getrunken.



Milken
Pastetli
von **Remi**

200 g Kalbsmilke
8 dl Wasser
1 Rüebli,
gewürfelt
1 Zwiebel, besteckt mit
Nelke und
1 Lorbeerblatt
1 TL Salz
200 g Kalbsvoressen
ausgekühlte
Milke

So wirts gemacht

Kalbsmilke einige
Stunden in kaltes Wasser
legen

Alle anderen Zutaten bis auf Kalbsvoressen aufkochen, Milke begeben, aufkochen, 10 Min. unter dem Siedepunkt ziehen lassen, herausnehmen, etwas abkühlen

in kleine Würfel schneiden, Kalbsvoressen in den Sud geben und 15- 20 Minuten weich köcheln, herausnehmen.

Häutchen abziehen und in kleine Stücke zerrupfen oder schneiden, Sud absieben, in die Pfanne zurück giesen und auf $3\frac{1}{2}$ dl Einkochen, etwas abkühlen

Sauce

1 EL Butter oder Margarine
 $2\frac{1}{2}$ EL Mehl
eingekochter Fleischsud
2 dl Rahm
wenig Salz und Muskat
4 grosse Blätterteigpastetchen

Butter
in einer Pfanne
warm werden lassen,
Mehl begeben, kurz dünsten.
Sud begeben und unter Rühren
aufkochen.

Rahm begeben und unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. köcheln.

Sauce würzen

Pastetli einige Minuten (siehe Packung) in der Mitte des auf 120 Grad vorgeheizten Ofens erwärmen

Servieren

Abgetropftes Fleisch zur Sauce geben, evtl. nochmals erwärmen, in die aufgebackenen Pastetli füllen, mit Petersilie oder anderen Kräutern bestreuen und sofort servieren.



Dario's

Äblermagronen

für 4 Personen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g fest kochende Kartoffeln
150 g Speckwürfel

5 dl Gemüsebouillon
2 dl Halbrahm
250 g Teigwaren

60 g geriebener Gruyère
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

Und so wirds gemacht:

Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Speck in einer Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseite stellen.

Bouillon und Rahm in einer Pfanne aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca.

10min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind und alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Käse unter die Kartoffeln und Teigwaren mischen, würzen, auf Teller verteilen, beiseite gestellte Speckmischung darauf anrichten.

Buon appetito
Dario

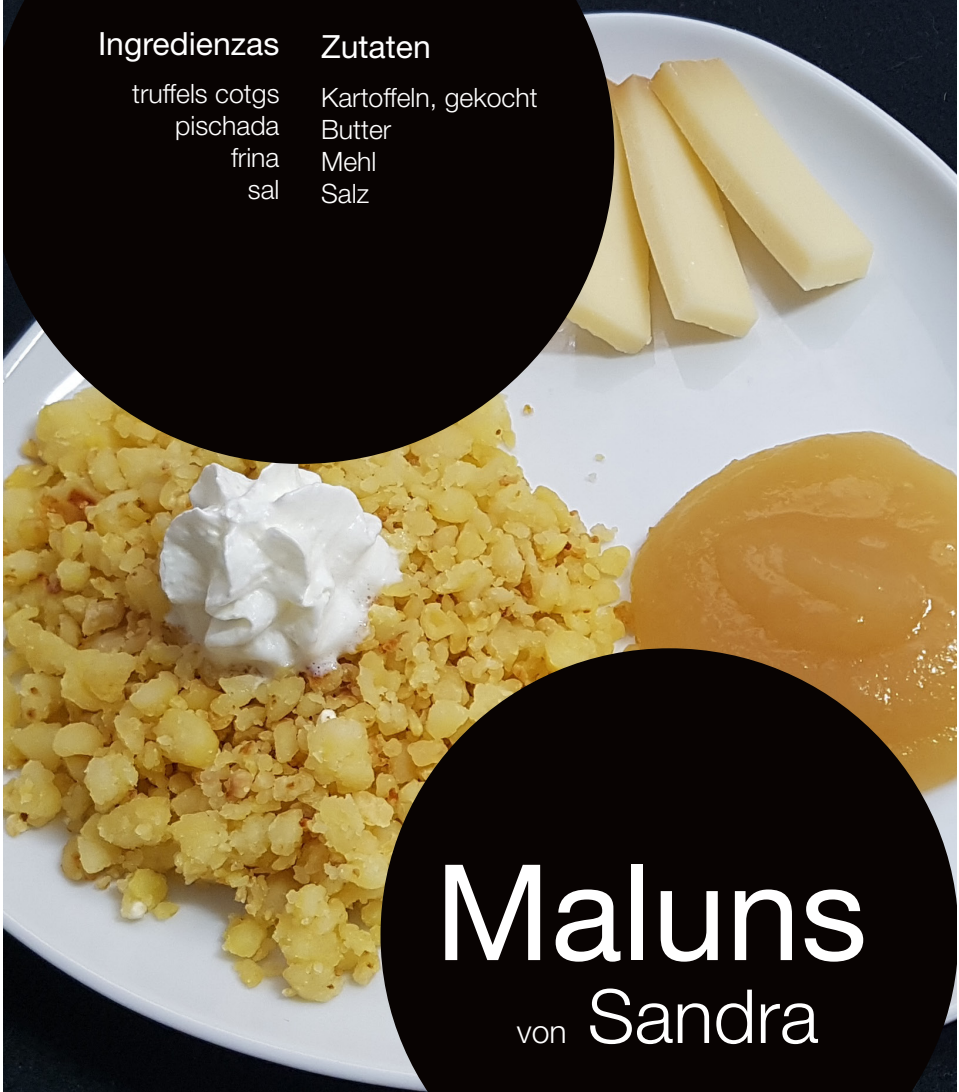


Ingredientas

truffels cotgs
pischada
frina
sal

Zutaten

Kartoffeln, gekocht
Butter
Mehl
Salz



Maluns

von Sandra

Cum să o faci: Und so wirds gemacht:

Mundar ils truffels e sfattar
els.

Die Kartoffeln schälen und
raffeln.

Mischedar ils truffels statta
cun la frina ed il sal.

Die geraffelten Kartoffeln mit
dem Mehl und dem Salz ver-
mischen.

Schar luar la pischada en
ina cazzetta e barsar lien ils
maluns.

Die Butter in einer Bratpfanne
schmelzen lassen.

Barsar els plaunsiu entochen
ch' els ein mellen-brins e
survegnan in techet crusta.

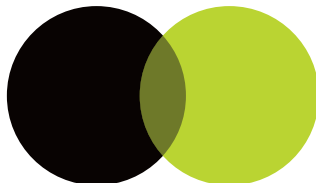
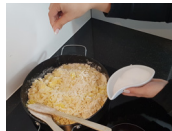
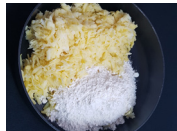
Wenn die Butter geschmol-
zen ist, die Kartoffeln dazuge-
ben und sie langsam braten
lassen bis sie gelb-braun und
eine leichte Kruste haben.

Survir tier buglia da meila ed
in bien toc caschiel.

Dazu serviert man am besten
Apfelmus und ein gutes
Stück Alpkäse

Bien appetit!
Sandra

Guata Appetit
Sandra



Capuns mit Salsic
& Petersilien

200g Kartoffelmehl
100g Mehl
0,75 l Milch
Wein Pfeffer
2,5 dl Milchwasser
2 Ei
200gr. Salsic
sogr. Petersilien
1 Zerklein. Petersilien
1 Stk. Pfeffermühle
Mangold oder Krautstiele
Blatt er.
Salz Wasser Siedend
Bouillon 1,5 dl Kraut



und so wirds gemacht:

Knöpflimehl, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Milchwasser und Eier verklopfen, dazugießen, mit einer Kelle mischen. So lange klopfen bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 min. quellen lassen.

Salsiz schälen, in Würfeli schneiden, zum Teig geben. Käse fein dazu reiben. Petersilie und Pfefferminze fein schneiden, daruntermischen.

Ofen auf 60 Grad vorheizen.

Mangoldblätter im siedenden Salzwasser portionenweise je ca. 30 Sek. blanchieren, herausnehmen. Kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, auf einem Tuch auslegen, trocken tupfen. Je 1 - 2 Esslöffel Teig auf ein Blatt geben, seitliche Blattränder einschlagen, satt aufrollen.

Bouillon und Rahm in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. 10 Capuns begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 8 Min. köcheln, herausnehmen, abtropfen, warm stellen. Zweite Portion gleich zubereiten, warm gestellte Capuns wieder begeben, heiss werden lassen.



Rezept von Thomas's Grossmutter Capuns mit Salsiz

Jodie's

Appenzeller

Hackbraten



100 g Weissbrot vom Vortag (ohne Rinde)
100 g Brät
500 g Hackfleisch
1 Ei
1 EL Rahm
1 EL Senf
2 EL Appenzeller Alpenbitter
1 1/2 EL Rosmarin
1 1/4 TL Salz
wenig Pfeffer und Gewürze nach Belieben
Bratbutter zum Anbraten
1 dl Weisswein
1/2 dl Wasser
1/2 dl Appenzeller Alpenbitter

Zubereitung:

Brot möglichst klein schneiden ca. die Hälfte beiseite stellen. Rosmarin sehr fein hacken.

Brot in einer Schüssel mit allen Zutaten bis und mit Senf mischen, würzen. Von Hand gut kneten und anschliessend den Braten formen. Braten im beiseite gestellten Brot wenden und gut andrücken. Bratbutter in Pfanne heiss werden lassen.

Braten bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 min. anbraten. Braten in eine Form legen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Wein, Wasser und Alpenbitter in Pfanne geben, in welcher angebraten wurde aufkochen und abschmecken. Danach über den Braten giessen und zugedeckt bei ca. 180 Grad 40min. schmoren. Von Zeit zu Zeit Braten mit Sauce übergiessen.

Dazu passt Kartoffel /-Stock oder Spätzli.

Herzlichen
Guten Appetit
von
Chris



- 4 Kalbsplätzli (z. B. Nuss, Unterspälte;
je ca. 150 g), vom Metzger zum Füllen
aufgeschnitten
- 4 Scheiben Schinken
- 4 Scheiben Gruyère (je ca. 40 g)
- 0.25 TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mehl
- 100 g Paniermehl oder Brösmeli vom Bäcker
- 1 Ei, in einem tiefen Teller verklopft
- wenig Bratbutter zum Braten
- 1 Zitrone, in Schnitzen

Und so wirds gemacht:

Plätzli aufklappen, mit dem Wallholz oder einem Pfannenboden zwischen Klarsichtfolie oder Backpapier flach klopfen (ca. 2 mm dick).


Die Schinkentranchen ausbreiten, den Käse auf die Mitte legen, Ränder einschlagen. Das Päckli muss so gross sein, dass wenn es auf der einen Hälfte des Plätzlis liegt, unten, links und rechts ein ca. 1 1/2 cm breiter Rand frei bleibt.

So läuft der Käse beim Braten weniger schnell aus.

Die freie Hälfte des Plätzlis darüberlegen, am Rand gut andrücken. Rand einschlagen und nochmals gut andrücken. Fleisch würzen.

Mehl und Paniermehl in je einen flachen Teller geben. Cordon bleu im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade sehr gut andrücken.

Damit die Cordons bleus schön goldbraun und knusprig werden, genügend Bratbutter (ca. 4 Esslöffel) in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Cordons bleus mit dem Verschluss nach unten in die Bratpfanne legen, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Mit einem Zitronenschnitt auf vorgewärmten Tellern anrichten.

- 
- 400 g Kalbfleisch (z. B. Nuss)
 - 200 g Kalbsnierli (siehe Hinweis)
 - 1 Zwiebel
 - 200 g Champignons
 - Bratbutter zum Braten
 - wenig Mehl zum Bestäuben
 - 0.5 TL Salz
 - wenig Pfeffer
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 dl Weisswein
 - 2 dl Rahm
 - 1 dl Fleischbouillon
 - 1 EL Maizena
 - Salz, Pfeffer, nach Bedarf
 - glattblättrige Petersilie
- 1 Bund



Zürcher Geschnetzeltes von Darius

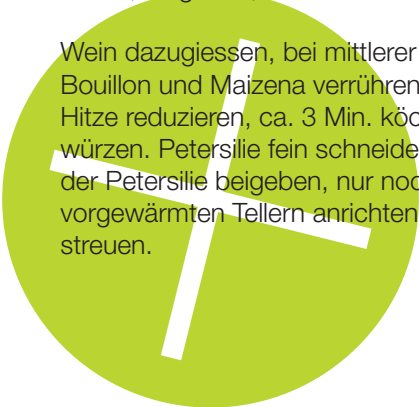
Und so wirds gemacht:

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.


Fleisch und Kalbsnierli in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken, Champignons in **feine Scheiben** schneiden.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch und Nierli mit Mehl bestäuben, portionenweise je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.

Wenig Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Champignons mit dem Zitronensaft mischen, begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.



Wein dazugiessen, bei mittlerer Hitze einköcheln. Rahm, Bouillon und Maizena verrühren, dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen. Petersilie fein schneiden. Fleisch, Nierli und die Hälfte der Petersilie begeben, nur noch heiss werden lassen, auf den vorgewärmten Tellern anrichten, restliche Petersilie darüberstreuen.



500 g Schweinsfilet
0.5 TL Paprika
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
12 Tranchen Bratspeck
2 dl Rahm
1.5 EL Ketchup
1 EL Cognac
wenig Pfeffer

it's Party Time
Marco's

Party-Filet

Ein
Klassiker
unter den
Schweinsfilet-Rezep-
ten: Schnell gemacht
und mit einer raffiniert
einfachen Sauce, die
überall ankommt.

So
wirds
gemacht:

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Fleisch in 12 gleich dicke Medaillons schnei-
den. Medaillons beidseitig mit Paprika, Salz und
Pfeffer würzen.

Medaillons mit Speck umwickeln, nebeneinan-
der in die vorbereitete Form stellen.

Braten: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des
Ofens.

Rahm steif schlagen, mit Ketchup,
Cognac und Pfeffer mischen, auf dem
Fleisch verteilen,
anrichten.

Tipp:

Dazu passt:
Nudeln oder
Trockenreis.

Fleisch zusätzlich mit 1 Zwiebel,
und 1 Knoblauchzehe,
gepresst, würzen.

Lässt sich vorbereiten. Fleisch
einige Stunden im Voraus ofen-
fertig vorbereiten, zugedeckt
im Kühlschrank aufbe-
wahren.



Vögel

- 6 grosse dünne Rindsplätzli
- 6 Scheiben Speck
- 6 Gewürzgurken, dick längs geteilt
- 2 TL Senf pro Vogel
- 2 Schalotten, gross - klein geschnitten
- 1 EL Öl zum scharf anbraten
- Salz und Pfeffer
- Zahnstocher

Sauce

- 1 Bund Suppengrün (Lauch, Möhre, Sellerie, klein geschnitten)
- 2 Schalotten, gross - grob geschnitten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 400 ml Rinderbrühe oder Fond (selbstgemacht oder gekauft, gerne aus dem Glas)
- 4 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer



Ofen auf 160 Grad
Umluft aufheizen.

Fleischvögel mal Anders von Stefan

- Am besten stellst du dir alle Zutaten bereit, so wie es die Profiköche machen inkl. Gewürze.
- Plätzli mit Fleischklopper dünn und gleichmässig klopfen dafür lege ich etwas Frischhaltefolie auf das Fleisch.
- Jedes Plätzli bearbeitest du nun wie folgt: Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, 2 TL Senf darauf verstreichen, Speck und Gewürzgurke sowie Zwiebeln darauf verteilen
- Jetzt schlägst du die Seiten ein, und fängst an zu rollen. Das offene Ende nach unten klappen und mit einem Zahnstocher verschliessen.
- Öl in der Bratpfanne heiss werden lassen und die Rouladen bei hoher Temperatur rundum kurz anbraten und wieder herausnehmen.

Sauce:

Das Gemüse, bis und mit Zucker in die Pfanne geben, alles ungefähr 5 Minuten andünsten.

- Rinderbrühe/Rinderfond und die Lorbeerblätter hinein geben.
- Fleischvogel wieder in die Pfanne legen und danach für 90 Minuten im Ofen backen.
- Am Ende der Garzeit solltest du das Fleisch probieren. Wenn das Fleisch noch zäh ist, gibst du es für weitere 15-30 Minuten zurück in den Ofen, gegebenenfalls mit Deckel (je nach dem wie dunkel sie sind). In der Pfanne warm halten.
- Im Anschluss machst du eine feine Sauce. Heißt, du passierst das Gemüse und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf. Nicht vergessen, das passierte Gemüse auch vom unteren Rand des Siebes abkratzen. Aufkochen und Geniessen.

Empfehlung
von
Heiko

Grosi's Käsekuchen



- 1 Stk Zwiebel
- 2 dl Vollrahm
- 60 g Emmentaler, gerieben
- 60 g Gruyère, gerieben
- 60 g Appenzeller, gerieben
- 10 g Butter
- 1 Stk Ei
- 1 Stk Blätterteig, rund, 18cm Durchmesser
- 0.5 TL Maizena
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- Muskat

Grosis Käsekuchen ist der Beste! Mein Grosi verrät dir, wie der perfekte Käsekuchen gelingt. Übrig gebliebenen Käsekuchen kannst du einfrieren und beim nächsten Mal nochmals kurz aufbacken und geniessen. Allzeit bereiter Genuss!

Zubereitung:

1.
Die Zwiebel fein hacken und in Butter weich dünsten
2.
Den Käse fein reiben und mit dem Ei, dem Maizena, dem Rahm und der ausgekühlten Zwiebel vermischen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
3.
Den Blätterteig auf ein entsprechendes Backblech geben mit einer Gabel einstechen
4.
Die Masse auf den Teig geben und bei 220°C während 30 – 35 min im unteren Drittel des Ofens backen
5.
Etwas auskühlen lassen (dann kann man den Kuchen besser schneiden)

Dazu passt ein feiner Salat aus dem Garten mit frischen Sommerfrüchten!



1 fertiger Kuchenteig
fertige Birnenweggenfüllung
3 Eier
3 dl Rahm
80 g Zucker
½ TL Zimt
ein Schuss Zwetschgenschnaps

vom Chef Bruno

einfacher Toggenburger Schlorzifladen

Toggenburger Schlorzifladen ist ein süsser Klassiker aus der Ostschweiz mit Birnenweggenfüllung und Rahmguss. Lauwarm geniessen, fein mit Schlagrahm.

So gehts:

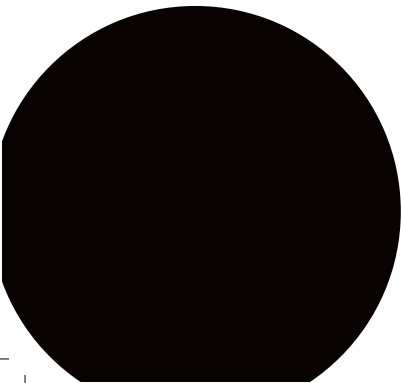
Einfach ein fertiger Kuchenteig (Rund) in ein Kuchenblech d: 28 cm legen und mit der Gabel einstechen.

Fertige Birnenweggenfüllung (500 gr) gleichmässig verteilen.

Eier, Rahm, Zucker, Zimt und den Schuss Zwetschgen Schnaps verquirlen und darüber giessen.

Fladen in der Ofenmitte ca. 40 min. bei 180 Grad backen und lauwarm geniessen.

Profis können den Teig und natürlich auch die Birnenweggenfüllung selber machen, das braucht aber viel Zeit und schmeckt nicht immer besser... ;-)





s'Tüppfli ufem i

Nidelzeltli

von Bruno's Grosi

1 L Milch oder
½ L Milch &
½ L Rahm
1 Pfund Zucker
(450 gr)

So wirds gemacht:

Milch und Zucker setzt man miteinander aufs Feuer und bringt sie zum Kochen. Dann macht man ein kleines Feuer, aber so, dass die Milch doch ziemlich stark kocht. Man rührt beständig, bis die Milch eine schöne braune Farbe hat. Dann richtet man auf ein mit Wasser ausgespültes Blech an und schneidet sie bevor sie kalt werden in gleichmässige kleine Vierecke.



Alle unsere Rezepte sind von unseren Mitarbeitenden persönlich ausgesucht oder erstellt worden. Einige davon haben eine langjährige Geschichte und stammen aus traditionellen Familienrezeptbüchern, die über mehrere Generationen weitergegeben worden sind. Lasst euch ebenfalls inspirieren und vom Genuss verzaubern...

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

Euer hplus Team

Impressum

Kochbuch hplus

© 2021 hplus gmbh

1. Auflage

Verfassende: das gesamte hplus Team 2021

Industriestrasse 30, 9524 Zuzwil

www.hplusgmbh.ch, info@hplusgmbh.ch

Layout: Alexandra

Lektorat: Sandra, Bruno und Marco

Korrektur: Alexandra hat hoffentlich alles geändert ;-)

Fotos: © Foto Nösig,

Fotos und Textauszüge: Copyright @Betty Bossi,

Division Coop Genossenschaft

www.theclub.ch

und viele private und persönliche Familienrezepte aus den kulinarischen
Schatztruhen der hplus Familie