



Der Hörnli auflauf kann saisonal variiert werden. BILD: SWISSMILK

Ein schneller Hörnli auflauf

Zutaten für 4 Portionen: Auflaufform 2 l; Butter für die Form; 250 g Hörnli; Salz; 200 g Schinken, gewürfelt; 300 g tiefgekühlte Erbsli oder Lauch, in Streifen; 100 g Gruyère AOP, gerieben. **Guss:** 3 Eier; 1,5 dl Rahm; 1,5 dl Milch; Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika; 50 g geriebener Gruyère AOP; Peterli zum Garnieren. **Zubereitung:** 1. Hörnli in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen, abgessen, kalt abspülen, abtropfen lassen. 2. Schinken mit Erbsli oder Lauch und Gruyère unter die Hörnli mischen, in die vorbereitete Form geben. 3. Guss: Alle Zutaten kurz mixen, darübergiessen. Gruyère darüberstreuen, in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30 bis 35 Minuten gratinieren. 4. Vor dem Servieren garnieren. **Tipps:** 1. Das Grundrezept kann beliebig variiert werden. Zum Beispiel Schinken durch Hackfleisch ersetzen, andere Gemüsesorten wählen oder Pilze beifügen. 2. Der Auflauf lässt sich einen Tag im Voraus zubereiten: Hörnli mit Schinken, Gemüse und Käse mischen, würzen, in Auflaufform geben. Guss zubereiten. Beides im Kühlschrank aufbewahren. Guss vor dem Backen nochmals gut durchrühren, in die Form gießen. Käse darüberstreuen, gratinieren. **Rezeptinfos:** Die Zubereitungszeit beträgt ungefähr 15 Minuten; für Kochen und Backen müssen 30 Minuten gerechnet werden. Das Gericht kann nach etwa 45 Minuten auf dem Tisch sein. mgt

Mehr Rezepte

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf swissmilk.ch/rezepte finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



Rahel Brüttsch-Brügel

Was entsteht, wenn Landfrauen ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Liebe zu regionalen Lebensmitteln bündeln? Ein Kochbuch, das nicht nur Rezepte sammelt, sondern Geschichten erzählt – vom Bauernhof, von der Vielfalt der Schweizer Landwirtschaft und vom kreativen Kochen mit dem, was gerade vorhanden ist. Genau ein solches Buch ist in den letzten eineinhalb Jahren entstanden.

Die Kommission für Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV) hat ein ganz besonderes Kochbuch realisiert. Der Aufbau ist schlicht: Das Inhaltsverzeichnis eine Illustration eines Bauernhofs, die die Leserinnen und Leser durch alle Produktionszweige führt – vom Garten über Stall und Feld bis in die Vorratskammer. Jedes Kapitel steht für die Vielfalt der Schweizer Lebensmittel und für den bewussten Umgang mit dem, was unsere Höfe hervorbringen.

Aus 1 mach 5

Ein zentrales Anliegen des Buches ist es, zu inspirieren. Aus einem Grundrezept entstehen jeweils vier weitere Varianten – zum Beispiel saisonale Abwandlungen. So wird sichtbar, wie flexibel und kreativ gekocht werden kann, ohne ständig neue Zutaten einkaufen zu müssen. Die Rezepte sind bewusst so gestaltet, dass sie sich leicht an vorhandene Vorräte anpassen lassen. Sie laden dazu ein, auszuprobieren, zu verändern und eigene Ideen einfließen zu lassen. Kochen soll Freude machen – und Mut, Neues zu wagen.

Entstanden ist das Kochbuch in enger Zusammenarbeit mit dem Land-Liebe-Verlag. Für die Kommission ist dies ein besonderer Grund zur Freude: So findet das wertvolle Landfrauenwissen seinen Weg in die Küchen der ganzen Schweiz. Wissen, das über Generationen weitergegeben, im Alltag erprobt und immer wieder neu gedacht wurde.

Ein Kochbuch entsteht

SBLV Die Kommission für Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands hat in den letzten eineinhalb Jahren gemeinsam mit dem Land-Liebe-Verlag ein Kochbuch erarbeitet. Die Rezepte sollen spontan an vorhandene Lagerbestände oder saisonal angepasst werden können.



Das Team hinter dem neuen Landfrauen-Kochbuch an der Tavolata. BILDER: ZVG SBLV



Das Inhaltsverzeichnis des Kochbuches «Landfrauen kochen. Aus 1 mach 5» ist eine Illustration eines Bauernhofs.

Der Weg zum fertigen Buch war intensiv, lehrreich und geprägt von echtem Teamgeist. Am Anfang stand ein klares Konzept für den logischen Aufbau. Danach folgten die Suche nach passenden Rezeptideen und die bewusste Auswahl möglichst vieler unterschiedlicher Produkte aus der Schweizer Landwirtschaft. Rezepte wurden geschrieben, getestet, verworfen, neu formuliert und angepasst.

Hinter den Kulissen

Die Projektkoordination und die Buchgestaltung lag bei Nicole Eckert von der Geschäftsstelle des SBLV, die jederzeit den Überblick behielt. Trudi Berch-

told und Rahel Brüttsch waren die kreativen Köpfe für das Schreiben der Rezepte. Doris Marty, Virginie Bugnon und Debora Heusser testeten die Gerichte mit viel Sorgfalt und Praxiserfahrung. So entstanden schliesslich 130 alltagstaugliche und besondere Rezepte, die Nähe zum Leben und zur Küche der Leserinnen und Leser haben.

Ein besonderes Highlight waren die Shootingtage auf dem Hof der Familie Brüttsch. Während einer Woche wurde gekocht, gebacken, angerichtet, fotografiert und parallel ins Layout eingefügt. Zu Beginn stapelten sich die Lebensmittelvorräte und das Geschirr, am Ende der Woche

war alles verkocht und verspeist. Das Wohnzimmer der Familie verwandelte sich in ein professionelles Fotostudio. Jedes Detail war geplant: Für jedes Gericht gab es die passende Unterlage, sorgfältig ausgewähltes Geschirr und ein stimmiges Styling. Für die Köchinnen war es faszinierend, zu erleben, wie die eigenen Gerichte von einer Expertin «perfekt unperfekt» angerichtet wurden. Nach dem Klick der Kamera wanderte das Bild direkt ins Layout. Die Erleichterung war gross, die Freude noch grösser.

Ein weiterer besonderer Moment während der Shootingtage war die Tavolata, zu der alle Kommissionsfrauen und die Verlagsleiterin eingeladen waren. Beim gemeinsamen Essen und Fotografiertwerden wurde spürbar, wie viel Feuer, Begeisterung und Zusammenhalt in diesem Projekt steckten. Die gelungenen Bilder vom Essen und vom Team spiegeln genau diese Stimmung wider.

Nach rund eineinhalb Jahren ist es nun so weit: Das Kochbuch liegt gedruckt vor uns. Es ist in den Händen zu halten und in den Buchhandlungen zu sehen, ist ein ganz besonderes Gefühl.

Noch schöner ist die Vorstellung, dass unsere regionalen Produkte und unsere Rezepte ihren Weg in die Küchen finden und dort weiterleben.

Jede der Kochbuchautorinnen hat ein persönliches Lieblingsrezept im Buch. Diese Gerichte erzählen Geschichten, wecken Erinnerungen und haben sich im Alltag besonders bewährt. Sie zeigen, wie vielfältig, kreativ und genussvoll die Schweizer Küche sein kann. Das sind unsere Lieblingsrezepte: Für Nicole Eckert ist es das «Wintertiramisu». Trudi Berchtold schwärmt für «Ofenkartoffeln mit Kürbis und Marroni». Rahel Brüttsch hat «Hackfleisch asiatisch» zum Favoriten erklärt.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten: den Unterstützerinnen und Unterstützern, den Essern und Esserinnen, den Kritikerinnen und Kritikern. Dank dem Einsatz aller konnte dieses Buch entstehen.

Landfrauen kochen

Das Buch «Landfrauen kochen. Aus 1 mach 5» enthält:

26 Grundrezepte mit je 4 Varianten. Daraus ergeben sich 130 saisonale, regionale, einfache Rezepte. Der Inhalt ist folgendermassen gegliedert:

Früchte und Gemüse: Von der Suppe bis zur Konfitüre; **Getreide:** Vom Risotto bis zum Cake; **Fleisch und Fisch:** Geschmortes, Gehacktes, Paniertes; **Milchprodukte:** Von der Butter bis zum Tiramisu; **Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Eier.** cbi

Bestellbar auf www.landfrauen.ch.



Rahel Brüttsch-Brügel (Kochlehrerin, Köchin und Bäuerin) ist Präsidentin der SBLV-Kommission für Ernährung und Hauswirtschaft.

Sie ist überzeugt, dass Bäuerinnen und Landfrauen eine wichtige Rolle haben, Brücken zwischen Stadt und Land sowie zwischen Produktion und Konsum zu schlagen.

Kolumne

Wenn Gartenarbeit zur Erholung wird

Helen Imhof ist dreifache Mutter und betreibt mit ihrem Mann Marcel einen Biohof.



Endlich Frühling. Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen durchs Fenster fallen und die Vögel mit ihrem Frühlingskonzert beginnen, krübbelt es in meinen Händen. Monatelang habe ich auf diesen Moment gewartet. Jetzt ist er da. Die ersten Frühblüher schieben sich mutig durch die Erde, die Natur erwacht – und mit ihr beginnt für mich die Gartenzeit.

Ganz bewusst habe ich im Herbst alle Stauden stehen lassen und den Garten unaufgeräumt in den Winter geschickt.

Ein kleines Versprechen an Käfer, Wildbienen und all die unsichtbaren Gartenbewohner, die hier überwintern durften. Doch sobald es mehrere Tage hintereinander über null Grad bleibt und der Frühling an die Tür klopft, hält mich nichts mehr im Haus. Dann zieht es mich jede freie Minute hinaus. Ich schneide die alten Stauden zurück, lockere den Boden und bereite das erste Beet vor. Bald werden hier Salat, Kohlrabi und Fenchel wachsen. Jedes Jahr ist dieser Moment ein kleiner Neubeginn voller Vorfreude, Pläne und einem bisschen Ungeduld.

Dieses Jahr bekommt meine Tochter ihr eigenes Beet. Im Adventskalender versteckten sich nämlich unzählige Samen von

Wildblumen und Kräutern. Gemeinsam haben wir einen kleinen Zaun gekauft, und schon bald werden die ersten Samen ausgestreut. Ich bin gespannt, was dort alles wachsen wird, und noch gespannter, wie viel Stolz in diesem Beet stecken wird.

Im März beginnt bei uns ausserdem die Tomatensaison – zumindest auf der Fensterbank. Genau acht Wochen vor dem Auspflanzen säe ich die ersten Samen aus. Jedes Jahr überlege ich, welche Sorten gut zu uns passen und zuverlässig wachsen. Während die kleinen Pflänzchen keimen, freue ich mich jetzt schon auf den Sommer und auf die gefüllten Gläser mit Tomatensauce im Vorrats-

schrank. Sosehr der Garten für mich ein Ort der Erholung ist – die Arbeit gehört unbedingt dazu. Und doch ist sie ein Geschenk. Frische Salate einfach pflücken zu können, Ränder einzumachen für den Winter oder die geliebten Bohnen zu ernten, all das macht den Garten für mich so wertvoll.

Besonders am Herzen liegt mir ein naturnaher Garten. Mein Sohn baut mit grosser Begeisterung Insektenhotels, in alten Holzstücken wohnen Holzbiene, Steinhaufen bieten Unterschlupf, kleine Feuchtbiopten entstehen, und einheimische Sträucher dienen als Nahrungsquelle. Auch Nistkästen gehören selbstverständlich dazu. Dabei ist es eigentlich gar nicht

schwierig, seinen Garten naturfreundlich zu gestalten, oft reichen schon kleine Veränderungen mit grosser Wirkung. Im Staudenbeet achte ich auf einheimische Pflanzen, die gut an den Standort angepasst sind. Besonders gerne mag ich Struktur im Beet. Vor ein paar Jahren habe ich deshalb alle Pflanzen ausgegraben und neu gesetzt – eine grosse Arbeit, die sich bis heute lohnt. Ich arbeite jedes Jahr an diesem kleinen Paradies. Es verändert sich, wird erweitert. Ich probiere Neues aus, pflanze um und gestalte neu.

Der Garten ist mein absoluter Erholungsort. Nicht nur, wenn ich im Stuhl sitze und den Vögeln lausche. Auch das Jäten liebe ich. Danach ist alles so schön

aufgeräumt, und es erdet mich, im wahrsten Sinne des Wortes. Sobald die Sonne scheint und die Temperaturen steigen, zieht es auch die Kinder nach draussen. Kaum zeigt sich der Frühling, werden schon die kurzen Hosen angezogen. Die Freude über die wärmeren Tage ist gross. Der Garten wird wieder zum Spielplatz, und sogar der Zeltplatz wurde bereits eingezäunt.

Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als die Kinder klein waren und ich kaum Zeit für den Garten fand. Damals «erntete» meine Tochter frisch gepflanzte Setzlinge mit grossem Stolz. Heute müssen wir darüber lachen. Kinder lernen durch das, was wir ihnen vorleben.