

Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten, bei den Schweizer Bäuerinnen und Bauern reinzuschauen. Persönlich und übers Internet.

Am 1. August auf dem Hof frühstücken
www.brunch.ch

Den Hofladen in Ihrer Nähe finden
www.vomhof.ch

Ferien und Übernachtungen bei Bauernfamilien
www.agrotourismus.ch

Offene Stalltüren für die ganze Familie
www.stallvisite.ch

Weitere Minibroschüren mit Rezepten und Produktinformationen von Bäuerinnen sind erhältlich unter
www.landwirtschaft.ch → Shop



LID.CH

Brunchrezepte zum Nachkochen und Nachbacken von Schweizer Bäuerinnen.

Herausgeber/Vertrieb:

Edelweiss-Kampagne «Gut, gibt's die Schweizer Bauern.» in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

Text: Agnes Schneider, Ruswil

Gestaltung: atelierQuer, Steffisburg

Bilder: Agnes Schneider, LID, AGIR, fotolia

Kontakt zu Bäuerinnen

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
info@landfrauen.ch
www.landfrauen.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft

www.landwirtschaft.ch
www.lid.ch

Brunch-Ideen

von Schweizer Bäuerinnen



Schweiz. Natürlich.

GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.



www.landwirtschaft.ch

Wir Schweizer Bäuerinnen laden ein



Bereits zum 25. Mal sind Sie im Jahr 2017 von

Schweizer Bäuerinnen eingeladen, den

Nationalfeiertag auf dem Bauernhof einzuläuten – Jahr

für Jahr pilgern über 140'000 Besucherinnen

und Besucher an den traditionellen 1. August-Brunch

auf einem Schweizer Bauernhof und geniessen feine Produkte direkt vom Hof oder aus der Region.

Nach 25 Jahren ist es an der Zeit, die typischen Brunch-Rezepte aus diversen Regionen der Schweiz festzuhalten. Die Rezepte sind einfach nachzukochen und sollen Sie auch während des Jahres bei Ihrem eigenen Sonntagsbrunch begleiten.

Wenn auch Sie saisonal und regional kochen, tragen Sie zum Erhalt der heimischen Landwirtschaft und des ländlichen Raums bei, denn unsere einheimischen Produkte brauchen keine langen Transporte und sind daher frischer.

Die Schweizer Bäuerinnen sind an einem aktiven Dialog mit Konsumentinnen und Konsumenten interessiert. Sie freuen sich auf direkte Gespräche mit Ihnen: Sei es beim Brunch, im Hofladen, am Gartenzaun oder auch auf dem Markt in Ihrer Stadt.

Ihre Schweizer Bäuerinnen



Brunch-Ideen von Schweizer Bäuerinnen

AG	Aargauer Rüeblibrötli	6	SG	Rheintaler Ribelmals	36
AI	Grossmutter's «Chäsflade»	8	SH	Pikante Muffins	38
AR	Feinste Fleischspezialitäten	10	SO	«Brunchbrötli» – typisch schweizerisch	40
BE	Vrenelis Speckrösti	12	SZ	Joghurt-Spezialitäten – selbst gemacht	42
BL/BS	Knuspriges Nussbrot	14	TG	Früchtebrötli mit Pfiff	44
FR	Süsser Sonntagzopf	16	TI	Tessiner Brennessel-Knödel	46
FR	Käsevielfalt	18	UR	Gurtner Zmorgämüesli	48
GE	Luftig-leichte Kräuteromelette	20	VD	Taillé de Goumoëns	50
GL	Zigerbrüt	22	VS	Kräutertee	52
GR	Bündner Beerenkuchen	24	VS	Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten	54
JU	«Nutellina» von der Bäuerin	26	ZG	Pikante Mini-Schneggli	56
LU	Seetaler Himbeer-Apfelkonfitüre	28	ZH	Birchermüesli mit frischen Beeren	58
NE	Roter Smoothie	30	Dekorationsideen		60
NW	Gefüllte Eier	32			
OW	Milchshake «Purlimunter»	34			

Aargauer Rüeblibrötli

Zutaten

- 800 g Bauern- oder Halbweissmehl
- 200 g Rüebl, fein geraffelt
- 1 EL Salz
- 50 g weiche Butter
- 5,5 dl Milch
- 30 g Hefe

Zubereitung Mehl und Rüebl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. **Salz** und in Stücke geschnittene **Butter** auf dem Rand verteilen. Die **Hefe** in der höchstens lauwarmen **Milch** auflösen. Den Hefeteig kneten, bis er im Schnitt kleine Löcher aufweist. Den Teig ums Doppelte aufgehen lassen.

Aus 80 g Teig längliche Brötli formen, zugedeckt nochmals 20 Minuten nachgehen lassen. Die Rüeblibrötli bei 200 Grad etwa 20 bis 25 Minuten backen.



Aargauer Landfrauenverband

Lotti Baumann, Seestrasse 17, 5712 Beinwil am See
Tel. 062 772 09 88

Grossmutter's «Chäsflade»

Für ein rundes Blech
von 28 bis 32 cm Durchmesser

Teig

300 g Bauern- oder Halbweissmehl
1 EL Essig
1 TL Salz
1,5 dl Wasser
½ Würfel Hefe

Füllung

200 g Appenzeller® Käse, gerieben
wenig Bratbutter
150 g Zwiebeln halbiert und
in Streifen geschnitten
100 g Speckwürfeli
2 Eier
1,5 dl Rahm
etwas Anis
wenig Salz, Pfeffer, Paprika und
Muskatnuss

Zubereitung Für den Teig die **Hefe** in lauwarmem Wasser auflösen, **Essig** zugeben. Diese Flüssigkeit zu **Mehl** und **Salz** giessen. Teig kneten und anschliessend auswallen. Den Teig zugedeckt im Blech eine halbe Stunde gehen lassen, einstechen.

Die **Speckwürfeli** andämpfen, **Zwiebeln** zugeben, dünsten und mit wenig **Rahm** ablöschen, auskühlen lassen.

Eier und restlichen Rahm vermischen, zu **Käse** und Zwiebel-Speckmasse geben, abschmecken. Die Masse auf dem Teig verteilen.

Den «Chäsflade» bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen während etwa 30 Minuten backen. Warm geniessen.

Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden

Rösi Räss, Bilchenstrasse 19, 9050 Appenzell/Eggerstanden
Tel. 071 787 21 19



Feinste Fleischspezialitäten

Wer kennt das Appenzeller Mostbröckli nicht? Diese und viele andere regionale Trockenfleischspezialitäten gehören zu einem echten Schweizer Brunch.

Salami und Schinken kennt jeder. Aber Hand aufs Herz: Wie sieht es mit Ürner Dirrs, Wildheuspeck, Alpinem Jerky aus dem Bündnerland, Tessiner Coppa, Walliser Trockenfleisch **IGP**, Berner Hobelfleisch oder Salametti aus den Tessiner Valle aus?

Salsiz ist nicht Salsiz! Auch wenn er Bündner Salsiz heisst – er schmeckt bei jedem Dorfmetzger anders. Das gilt beispielsweise auch für den Appenzeller Pantli oder den Toggenburger «Puureschüblig» – jeder hat seine eigene Signatur.

Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
Simone Bischofberger, Obere Rüti 1074, 9053 Teufen
Tel. 071 333 40 33

Wer weiss, wie delikat gekochte und kalt aufgeschnittene «Saucisses» aus der Westschweiz schmecken? Boutefas, Saucisse aux choux vaudoise **IGP**, Saucisson neuchâtelois **IGP** und andere mehr lassen Gedanken an idyllische Westschweizer Regionen aufkommen.

Rund um Fleischplatten, die zu einem Brunch gehören, gibt es eine wichtige Botschaft: «Kulinarisch fremdgehen» lohnt sich! – Alle Schweizer Regionen haben wunderbare (Trocken-) Fleischspezialitäten zu bieten. Entdecken ist angesagt ...



Vrenelis Speckrösti

Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten

- 200 g gekochter Speck oder Frühstücksspeck
- wenig Bratbutter
- 800 g rohe Kartoffeln, vorzugsweise mehlig kochend
- wenig Salz
- 50 g Bratbutter oder Bratcrème

Tipp

Die Rösti kann selbstverständlich auch mit am Vortag gekochten Kartoffeln zubereitet werden – dann aber festkochende Kartoffeln verwenden.

Zubereitung Den Speck in der Bratbutter glasig braten. Die geschälten Kartoffeln an der Röstiraffel reiben, mit Salz würzen und zum Speck geben. Die Rösti goldig braten. Rösti mit einer Platte wenden, nach und nach die restliche Bratbutter zufügen. Die Rösti auf der zweiten Seite schön knusprig braten. Die Rösti auf eine vorgewärmte Röstiplatte gleiten lassen.



Verband Bernischer Landfrauenvereine

Rita Gfeller-Pfister, Hauptstrasse 20, 3671 Herbligen
Tel. 031 771 20 15

Knuspriges Nussbrot

Zutaten

500 g	Halbweissmehl
300 g	Dinkelmehl mit Schrot
100 g	Roggenmehl
100 g	Fünfkornmehl
20 g	Hefe, zerbröckelt
2 dl	Milch
4,5 dl	Wasser
1 EL	Salz
160 g	Baumnußkerne, zerkleinert

Zubereitung Mehl gut mischen, eine Mulde machen. Mit höchstens lauwarmem **Milchwasser** und der **Hefe** sowie wenig Mehl in der Mulde einen weichen Vorteig machen. Den Vorteig ums Doppelte aufgehen lassen.

Mehl mit dem Vorteig mischen, **Salz** dazugeben (Salz soll nicht zur Hefe kommen). Teig kneten, am Schluss die **Baumnußkerne** zugeben. Den Teig ums Doppelte gehen lassen, dazwischen einmal aufziehen.

Aus einem Kilo Mehl drei Brote formen, diese nochmals 30 Minuten nachgehen lassen. Brote einschneiden und in den vorgeheizten Ofen schieben.

Die erste Hälfte der Backzeit bei 220 Grad, die zweite Hälfte bei 200 Grad backen. Backzeit: 50 bis 60 Minuten.

Wird dieses Brot ohne Nüsse gebacken, ist es ein perfektes «Alltagsbrot».

Bäuerinnen-Vereinigung beider Basel

Myriam Gysin, Neuhof 8, 4415 Lausen
Tel. 061 921 14 27



Süßer Sonntagszopf

Zutaten

1 kg	Zopf- oder Halbweissmehl
100 g	Butter
1 EL	Salz
4 EL	Zucker
5 dl	Milch, lauwarm
1	Ei
40 g	Hefe
150 g	Rosinen oder Sultaninen
50 g	Puderzucker
2 EL	Wasser, kalt

Tipp

Wenn Rosinenbrötli geformt werden, dauert die Backzeit nur 20 bis 25 Minuten.

Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Denise Schafer, Balsingen 1, 3184 Wünnewil
Tel. 026 496 10 54

Priska Baeriswyl, Grenchen 213, 3178 Bösinggen
Tel. 031 747 82 14

Zubereitung Hefeteig herstellen (siehe Seite 40). Am Schluss **Rosinen** oder **Sultaninen** zugeben. Den Teig mit einer Plastikfolie zudecken und ihn auf die doppelte Grösse gehen lassen.

Zwei bis drei Zöpfe formen und diese zugedeckt eine halbe Stunde nachgehen lassen. Die Zöpfe im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 40 bis 45 Minuten backen.

Den Puderzucker mit dem Wasser glattrühren und die noch heissen Zöpfe damit bestreichen.



Käsevielfalt gehört zum Brunch

Um es gleich vorwegzunehmen: Sie heissen Sbrinz **AOP**, Le Gruyère **AOP**, Emmentaler **AOP**, Tilsiter®, Appenzeller®, Vacherin Fribourgeois **AOP**, Tête de Moine **AOP**, L'Étivaz **AOP**, ... – jeder kennt wohl diese in der ganzen Welt bekannten feinen und traditionellen Käse. Diese berühmten Namen gehören auf eine grosse Brunch-Käseplatte. Daneben gibt es aber noch einige riesige Zahl an lokalen Spezialitäten, die man unbedingt probieren sollte, um neue Favoriten zu entdecken! Kleine und grössere Bergkäseereien produzieren oft sehr aromatische Bergkäse.

Eine Käseplatte enthält in der Regel Extrahart-, Hart-, Halbhart-, Weich- und Frischkäse. Auch Ziegen- und Schafkäse werden immer beliebter. Innovationen der jüngeren Zeit wie Belper Knolle oder Linth-Bollä sind heute an zahlreichen Verkaufstheken zu finden.

Association fribourgeoise des paysannes

Isabelle Barras, Route de Romanens, 1626 Romanens
Tel. 026 917 84 57



Ganz besondere Käse sind die Alpkäse! Längst machen sich Wanderer einen Sport daraus, verschiedenste Alpkäse zu entdecken. Jeder Alpkäse ist ein Unikat! Was gibt es Besseres, als nach einer ausgedehnten Wanderung ein Stück Alpkäse ins Tal mitzunehmen – um sich auch Tage danach an farbige Alpweiden zu erinnern?

Sicher ist nur etwas: Es ist äusserst spannend, sich durch die Schweizer Käsewelt zu probieren.

Luftig-leichte Kräuteromelette

Rezept für ca. 3 bis
4 Personen

Zutaten

- 8 Eier
- 4 EL Milch
- 1 TL Salz
- 4 EL gehackte Kräuter
(Peterli, Schnittlauch,
Basilikum, Thymian,
Schnittknoblauch)
- 2 EL Butter zum Backen



Zubereitung Die Eier mit Milch, Salz und den gehackten Kräutern verquirlen. Die Butter schmelzen und die Eimasse zugeben. Unter Bewegen stocken lassen. Wenn die Oberfläche noch leicht feucht ist, die Omelette überschlagen und sofort servieren.

Union des paysannes et femmes rurales

Patricia Bidaux, Chemin de Sierne 19, 1255 Veyrier
Tel. 022 784 15 77

Zigerbrüt – die unverwechselbaren

Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten

8 Scheiben Toastbrot

160 g Zibu oder Zigerbutter
diverse Beläge nach Wahl



Zubereitung Zibu zwei Stunden vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. So wird die Zigerbutter schön cremig und lässt sich gut streichen.

Die **Toastbrot**scheiben kurz toasten, auskühlen lassen und halbieren, sodass Dreiecke entstehen. Alle Scheiben mit Zibu bestreichen und mit Mostbröckli oder Scheiben von gekochten Eiern, Radiesli, Gurken, Tomaten, Aprikosenschnitzen, Kräutern usw. belegen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Die restliche Zigerbutter in einen Spritzsack füllen und die Zigerbrüt garnieren.

Tipp

Es muss nicht unbedingt Toastbrot sein! Auch mit dunklen Brotscheiben lassen sich feine Zigerbrüt zubereiten.

Glarner Landfrauen-Vereinigung

Gabi Krieg, Bleichi 1, 8867 Niederurnen
Tel. 055 610 21 14



Bündner Beerenkuchen

Für eine Springform
von 26 bis 28 cm Durchmesser

Streusel

60 g gemahlene geschälte Mandeln
30 g Zucker
20 g Butter, flüssig, abgekühlt

Teig

125 g Butter, weich
100 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
1 dl Milch
200 g Mehl
1 TL Backpulver
350 g gemischte Beeren

Zubereitung Für die Streusel alles in einer Schüssel mit den Fingern verreiben, bis die Masse krümelig ist – zur Seite stellen.

Für den Boden **Butter** schaumig rühren und **Zucker, Salz** und **Eier** dazugeben. **Backpulver** mit dem **Mehl** mischen und sorgfältig auf die Zucker-Eimasse sieben. **Milch** dazugeben. Alles sorgfältig rühren und die Masse in die Springform giessen, die **Beeren** darauf verteilen. Die Streusel gleichmässig darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen 50 bis 55 Minuten bei 200 Grad backen.

Tipp

Die doppelte Menge reicht für ein grosses Backblech – daraus lassen sich 24 Stücke schneiden. Dieser Blechkuchen, der deutlich dünner ist, hat nur etwa 40 Minuten Backzeit.

Kantonale Bäuerinnenvereinigung Graubünden

Astrid Derungs, Via Crest 10, 7115 Surcasti
Tel. 081 931 31 90



«Nutellina» von der Bäuerin

Zutaten

- 200 g Haselnüsse, gemahlen
- 3,5 dl Milch
- 50 g Milchpulver
- 50 g Butter
- 30 g Bienenhonig
- 150 g Milkschokolade
- 150 g dunkle Schokolade

Zubereitung Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und für 10 Minuten in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen schieben, auskühlen lassen. Die **Milch** mit dem **Milchpulver** aufkochen, den **Honig** und die **Butter** begeben, rühren. Die **Schokolade** in Stücke brechen und zur Butter-Honigmilch geben. Alles glattrühren.

Die Nüsse zu einer sehr feinen Paste zerstossen oder mit der Gewürzmühle fein mahlen und zur Schoggi-Milch geben. Die Masse mit dem Schwingbesen gut rühren und an die Kühle stellen. Wenn die Masse etwas fest geworden ist, mit dem Stabmixer rühren, bis die Masse homogen ist. «Nutellina» in kleine Gläsli abfüllen. Bald geniessen oder die Gläsli einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Association des paysannes jurassiennes

Corinne Gerber, Ch. du Château 7, 2900 Porrentruy
Tel. 032 466 68 77



Seetaler Himbeer-Apfelkonfitüre aus dem Steamer

Zutaten

- 700 g Himbeeren
 300 g Apfelschnitze, geschält
 800 g Gelierzucker *oder*
 800 g Zucker und 1 Päckli Geliermittel

Zubereitung Saubere Konfitürengläser und Deckel während 20 Minuten im Steamer auf der Lochschale bei 100 Grad sterilisieren.

Himbeeren und Apfelschnitze mit dem Gelierzucker oder mit Zucker und Geliermittel pürieren und kalt in die sterilisierten Konfitürengläser füllen, gut verschliessen. Die Gläser auf die Lochschale stellen und bei 100 Grad 30 Minuten steamen (dämpfen). Die Steamertüre öffnen und die Gläser im Steamer erkalten lassen.

Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
 Regula Bucheli, Pfaffischwand 3, 6017 Ruswil
 Tel. 041 495 23 22

Tipp

Die Zuckerzugabe darf bei dieser Variante nicht unterschritten werden. Das Steamen von Konfitüre funktioniert auch mit anderen Beeren – die Früchte müssen aber püriert werden. Natürlich können die Äpfel weggelassen und die Konfitüre lediglich mit Himbeeren zubereitet werden. Sehr fein ist auch eine Brombeerkonfitüre mit Vanillezucker und frischgepresstem Orangensaft. Sie wird genau gleich gemacht – auf 1 kg Brombeeren benötigt man einfach zusätzlich 1 Esslöffel Vanillezucker und ½ dl frischgepressten Orangensaft. Die Zuckermenge bleibt gleich: 800 g.



Roter Smoothie – mit Schwung in den Tag

Zutaten

200 g Erdbeeren

200 g Karotten

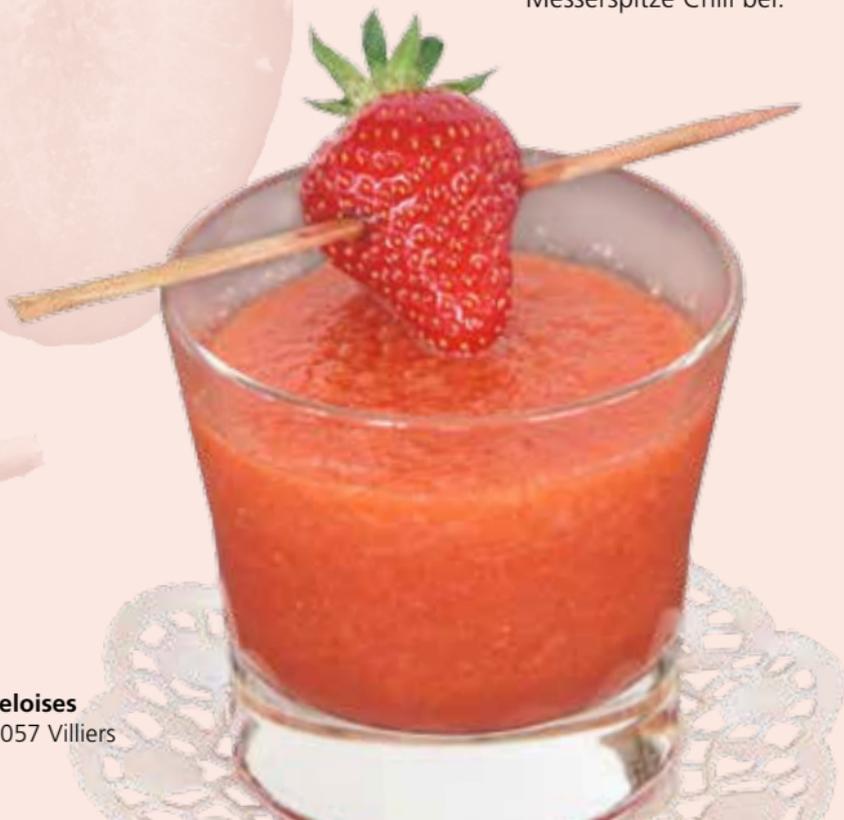
4 dl Apfelsaft

Zubereitung Erdbeeren, Karotten und Apfelsaft im Mixer pürieren und sofort mit einem Eiswürfel servieren oder vor dem Servieren kühlstellen.

Dieser «dicke Saft» ist ein idealer Energieschub für den Start in den Tag.

Tipp

Wer es mag, gibt eine Messerspitze Chili bei.



Union des paysannes neuchâtelaises

Natacha Stauffer, Clêmesin 15, 2057 Villiers

Tel. 032 853 15 96

Gefüllte Eier – sie bringen Energie

Zutaten

4 Eier
60 g Quark
2 EL Mayonnaise
1 TL milder Senf
wenig Paprika, Pfeffer, Salz

Zubereitung Die Eier 8 bis 10 Minuten kochen und anschliessend kalt abschrecken und schälen. Die ausgekühlten Eier längs halbieren und das Eigelb sorgfältig herauslösen. Die Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken. Quark, Mayonnaise, Senf und Gewürze zu den zerdrückten Eigelben geben, mit dem Pürierstab kurz zu einer homogenen Masse pürieren.

Die Masse in einen Spritzsack geben und in die ausgehöhlten Eihälften dressieren.

Mit Rucola oder Kresse anrichten und mit Paprika bestreuen.

Bäuerinnenverband Nidwalden

Claudia Käslin-Barmettler, Kleinbiel, 6373 Ennetbürgen
Tel. 041 620 36 72

Rita Niederberger-Ulrich, Obfuhr, 6386 Wolfenschiessen
Tel. 041 628 09 71



Milchshake «Purlimunter»

Zutaten

500 g Naturjoghurt, kalt
5 dl Milch, kalt
2 Kugeln Vanilleglacé
300 g Himbeeren

Diesen Milchshake mögen kleine und grosse Kinder!

Zubereitung Alle Zutaten in den Mixbecher einer Küchenmaschine giessen. Den Milchshake mixen und in Gläser verteilen. Mit Himbeeren und Zitronenmelisse oder anderen passenden Kräutern garnieren. Mit einem Trinkhalm servieren.



Landfrauenverband Obwalden

Paula Burch, Bächli 1, 6063 Stalden
Tel. 041 660 82 94

Rheintaler Ribelmais AOP

Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten

500 g Rheintaler Ribelmais **AOP**
 5 dl Milch, kochend
 1 EL Salz
 etwas Rapsöl
 40 g Butter

Der Rheintaler Ribelmais **AOP** erlebt eine neue Blüte! Mindestens im Rheintal gehört er auf jedes Brunch-Bufferet.

Tipp

Viele Ribel-Liebhaber «tunken» den mit Zucker bestreuten Ribel im Kaffee. Andere geniessen Naturjoghurt zum Ribel. Und eine weitere Gruppe mag Ribel am liebsten mit «Ghacketem» und Apfelmus. Sicher ist: Er schmeckt prima – aber jedem das Seine ...

Bäuerinnenvereinigung des Kantons St. Gallen

Petra Artho, Rispelstrasse 11, 8727 Walde
 Tel. 055 284 15 91

Zubereitung Den Ribelmais mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit der kochenden Milch anbrühen. Gut umrühren und den Ribel mindestens drei Stunden ruhen lassen.

Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Ribel zugeben, oft stochern und bei knapp mittlerer Hitze rösten. Zwischendurch kurz zudecken, damit er feucht bleibt. Butter nach und nach zugeben und «ribeln», bis sich goldbraun geröstete «Ribelbröckli» bilden. Nochmals etwa einen Deziliter Milch zugeben und weiterrösten, bis die Milch aufgesogen ist.



Pikante Muffins

Zutaten

- 500 g Mehl
- 120 g Butter, sehr weich
- 1,5 TL Salz
- 4 Eier
- 30 g Hefe
- 2,5 dl Milch, lauwarm
- 200 g Speckwürfeli, angedämpft
- 20 g Kräuter, fein geschnitten, angedämpft
- 100 g Baumnüsse, fein gemahlen

Zubereitung Alle Zutaten bis und mit Milch in eine Schüssel geben. Einen Hefeklopfteig herstellen und zuletzt die ausgekühlten Speckwürfeli und Kräuter sowie die fein gemahlene Baumnüsse dazugeben.

Verband Schaffhauser Landfrauen

Rahel Brüttsch-Brügel, Mittelfeldstrasse 12,
8241 Barzheim
Tel. 052 640 03 94

Den Hefeteig gut klopfen. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmli geben und aufs Doppelte aufgehen lassen.

Die Muffins bei 180–200 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

Tipp: Süsser Gugelhopf

Nur eine Prise Salz zugeben und anstelle von Speckwürfeli, Kräutern und Baumnüssen 120 g Zucker und 1 Päckli Vanillezucker sowie 160 g Rosinen oder Sultaninen zugeben. Den Gugelhopf auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens etwa 45 Minuten backen.



«Brunchbrötli» – typisch schweizerisch

Zutaten

500 g	Halbweissmehl
½ EL	Zucker
½ EL	Salz
40 g	weiche Butter
2,5 dl	Milch
15 g	Hefe

Zubereitung Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. **Salz, Zucker** und in Stücke geschnittene **Butter** auf dem Rand verteilen. Die **Hefe** in der höchstens lauwarmen **Milch** auflösen. Den Hefeteig kneten, bis er im Schnitt kleine Löcher aufweist. Den Teig ums Doppelte aufgehen lassen.

Aus 80 g Teig runde Brötli formen, zugedeckt nochmals 20 Minuten nachgehen lassen. Die Brötli nach Belieben mit Eigelb und etwas Milch anstreichen und mit einer Schere bei jedem Brötli ein Schweizerkreuz einschneiden. Die Brötli sofort bei 200 Grad etwa 20 bis 25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Rita Hänggi, Vorderer Erzberg 57, 4719 Ramiswil
Tel. 061 791 90 95



Joghurt-Spezialitäten – selbst gemacht

Zutaten

- 1 Liter Milch
- 1 EL Milchpulver
- 2 EL Naturjoghurt

Zubereitung Milchpulver in die Milch einrühren, kurz ruhen lassen. Die Milch unter mehrmaligem Rühren auf 90 Grad erhitzen. Während des Aufkochens Gläser für den Joghurt reinigen und mit sehr heissem Wasser vorwärmen. Kaffeewärmer, Isoliertasche oder Decke zum Warmhalten des Joghurts bereitstellen.

Wenn die 90 Grad erreicht sind, Pfanne von der Herdplatte nehmen und im kalten Wasserbad auf 45 Grad abkühlen. Bei 45 Grad den Naturjoghurt unterrühren, die Joghurt-Milch in die vorgewärmten Gläser füllen und etwa fünf Stunden bei zirka 40 Grad warmhalten. Den nun stichfesten Joghurt in den Kühlschrank stellen.

Tipp

FrISChe Beeren oder andere Früchte mit dem Joghurt mischen. Nur so viel Fruchtjoghurt herstellen, wie konsumiert wird, denn mit frischen Früchten ist Joghurt nicht haltbar. Geröstete Haselnüsse oder Sofortkaffeepulver ergeben feinen Haselnuss- oder Mokkajoghurt.



Schwyzter Bäuerinnenvereinigung

Alice Gwerder-Gwerder, Haselbach 4, 6436 Muotathal
Tel. 041 830 00 75

Früchtebrötli mit Pfiff

Zutaten

500 g	Halbweissmehl
400 g	Dinkelmehl mit Schrot
100 g	Roggenmehl
30 g	Hefe, zerbröckelt
6,5 dl	Wasser
1 EL	Salz
100 g	gedörnte Birnen, fein geschnitten
100 g	gedörnte Äpfel, fein geschnitten
100 g	gedörnte Zwetschgen, fein geschnitten
100 g	gedörnte Aprikosen, fein geschnitten
100 g	Rosinen oder Sultaninen
100 g	Nüsse (Baumnusskerne und Haselnüsse), gehackt

Zubereitung Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Salz auf dem Rand verteilen. Die Hefe in der Mulde zerbröckeln. Wenig höchstens lauwarmes Wasser und etwas Mehl dazu rühren – so entsteht ein weicher Vorteig. Wenn der Vorteig die doppelte Höhe erreicht hat, alles mischen und den Hefeteig kneten. Wenn er beinahe fertig ist, die **Früchte** und **Nüsse** dazugeben und kurz weiterkneten. Den Teig ums Doppelte aufgehen lassen, dazwischen den Teig einmal aufziehen.

Runde Brötli formen. Diese nochmals 20 Minuten zugedeckt nachgehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Thurgauer Landfrauenverband

Regula Böhi-Zbinden, Schulstrasse 15, 9504 Frittschen
Tel. 071 966 60 33



Tessiner Brennnessel-Knödel

Rezept für ca. 4 bis 6 Personen

Zutaten

- 400 g Ziger oder Ricotta
- 200 g junge Brennnesseln
- 200 g Mehl
- 100 g geriebener Tessiner Alpkäse AOP
- 4 kleine Kartoffeln
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Valle Maggia Pfeffer
- etwas Weisswein
- etwas Salz
- etwas Bouillon

Zubereitung Brennnesselblätter waschen und in Streifen schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und hacken, in wenig **Butter** andämpfen.

Associazione Donne Contadine Ticinesi

Feliciano Giussani, 6467 Chiggiogna
Tel. 091 866 22 23

Pfeffer und **Brennnesseln** beifügen, rühren. Etwas **Weisswein** zugeben und verdampfen lassen. **Bouillon** beifügen, zudecken und die Brennnesseln kochen. **Kartoffeln** schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen, gut abtropfen lassen. **Passierte Kartoffeln, Ziger, Eier, abgetropfte Brennnesseln, Mehl, geriebenen Alpkäse** und **Salz** in eine Teigschüssel geben, gut rühren. Masse mit 2 Kaffeelöffeln zu kleinen Knödeln formen, in leicht kochendes Salzwasser geben. Knödel köcheln lassen, bis sie schwimmen. Gut abtropfen, mit **Käse** bestreuen und sofort servieren oder nach Belieben gratinieren.

Je nach Konsistenz des Zigers muss die Mehlmenge angepasst werden. Der Teig muss eher fest sein.



Gurteller Zmorgämüesli

Zutaten

- 500 g Haferflocken
- 200 g Fünfkornflocken
- 50 g Baumnusskerne, grob gehackt
- 50 g Haselnüsse, grob gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Dörrobst (Äpfel, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren ...), zerkleinert
- 50 g Rosinen oder Sultaninen
- 20 g Bratbutter
- 100 g Birnel
- 1 P Vanillezucker
- ½ TL Salz

Bäuerinnenverband Uri

Judith Infanger, Spälten, 6468 Attinghausen
Tel. 041 870 09 13

Paula Zurfluh-Bieri, Grosstalstrasse 22, 6461 Isenthal
Tel. 041 878 13 59

Zubereitung Zutaten bis und mit **Sonnenblumenkerne** in einer grossen Schüssel mischen. Auf ein bis zwei Backbleche verteilen und bei 150 Grad im vorgeheizten, auf Umluft gestellten Ofen 15 Minuten rösten, bis es fein duftet. Die Mischung zurück in die Schüssel geben und mit **Dörrobst** und **Rosinen** oder **Sultaninen** mischen.

Die **Bratbutter** erwärmen und **Zucker** oder **Birnel**, **Vanillezucker** und **Salz** beigeben. Die Masse zur Flockenmischung geben, gut mischen und auskühlen lassen.

Tipp

Das Zmorgämüesli der Bäuerinnenschule Gurtellen ermöglicht einen guten Start in den Tag. Die Sonnenblumenkerne können nach Belieben mit 50 g Sesam ergänzt werden.



Taillé de Goumoëns

Für ein Backblech
von etwa 28 cm Durchmesser

Teig

500 g Weissmehl
1 TL Salz
Zitronenschale (unbehandelt) nach Belieben
2,5 dl Milch
5 EL Zucker
100 g Butter (in Stücke geschnitten)
1 Ei
½ Würfel Hefe zerbröckelt

Guss

2,5–3 dl Doppelrahm (45%)
4–5 EL Zucker

Association des paysannes vaudoises

Silvia Amaudruz, Chemin de la Jorattez 12,
1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tel. 021 653 42 22

Zubereitung Mehl, Salz und Zitronenschale mischen. Milch, Zucker und Butter auf 34 Grad erwärmen. Ei und zerbröckelte Hefe beifügen, verrühren. Flüssigkeit zum Mehl giessen, alles mischen und zu einem glatten Teig kneten. Falls es klebt, etwas Mehl zufügen. Den Teig auf das mit Backpapier belegte Blech legen und 1–2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Rautenmuster in die Teigoberfläche schneiden und mit dem Daumen kleine Vertiefungen in die Rauten drücken. 1/3 der Doppelrahm-Zuckermischung auf den Teig streichen. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad backen, dann die Temperatur auf 180 Grad erhöhen und weitere 10 Minuten backen. Die Rauten auf dem noch warmen Taillé nochmals einschneiden, den Rest der Doppelrahm-Zuckermischung grosszügig auf dem warmen Taillé verteilen. Die Rauten aufschneiden und servieren.

Kräutertee – damit der Tag duftend beginnt

Diese Teemischung reicht für viele Tees

Zutaten

- 20 g Orangenminze oder Pfefferminze
- 10 g Verveine oder Zitronenmelisse
- 10 g Holunderblüten
- 5 g Rosenblüten
- 5 g Kornblüemli

Zubereitung Wasser aufkochen und pro Tasse Tee einen gehäuften Teelöffel **Kräuter** in einen vorgewärmten Krug geben. Die Kräuter mit dem kochenden Wasser anbrühen und den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Den Tee mit allen Sinnen geniessen.

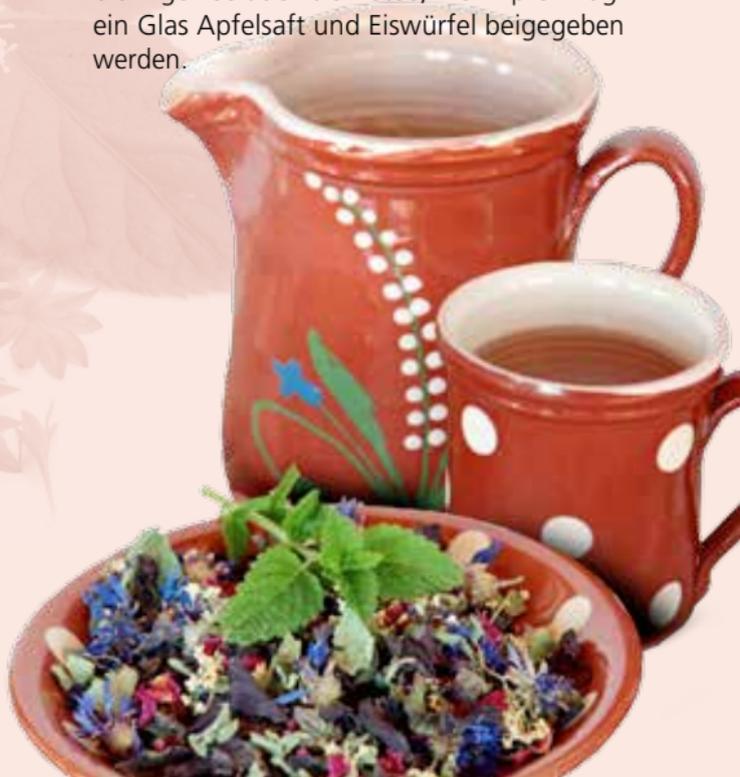
Bäuerinnenvereinigung Oberwallis

Pia Eggel, Ober Moos 10, 3904 Naters
Tel. 027 923 01 74

Madeleine Schmidli, Eggastrasse 25, 3903 Birgisch
Tel. 027 923 93 43

Tipp

Werden frische Kräuter verwendet, ist die dreifache Menge nötig. Sehr fein schmeckt dieser blumige Tee auch als Eistee, wenn pro Krug ein Glas Apfelsaft und Eiswürfel beigegeben werden.



Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten

Zutaten

1 kg	Aprikosen
1 EL	Zitronensaft
500 g	Gelierzucker
2 TL	Lavendelblüten

Zubereitung Gläser und Deckel zum Abfüllen der Konfitüre sehr sauber waschen und in einer weiten Pfanne in beinahe kochendem Wasser auf dem Herd vorwärmen.

Tipp

Für Konfitüre nie mehr als 1,5 kg Früchte in eine Pfanne geben.

Association valaisanne des paysannes

Claudine Barman, Passage des Haussex 7, 1891 Vérossaz
Tel. 024 485 30 50

Aprikosen mit Gelierzucker und Zitronensaft pürieren. Konfitüre in hoher Pfanne sorgfältig aufkochen und anschliessend leicht sprudelnd kochen. Wenn die Konfitüre kocht, die **Lavendelblüten** begeben. Nach drei Minuten ab Siedepunkt die Gelierprobe machen: 1 Esslöffel Konfitüre auf eine Untertasse geben, eine Minute in den Kühlschrank stellen. Wenn die Konsistenz der Konfitüre stimmt, kann sie kochend heiss randvoll in die heissen Gläser abgefüllt werden.

Die Gläser nach dem Abfüllen fünf Minuten auf den Kopf stellen und vor Zugluft geschützt abkühlen lassen.



Pikante Mini-Schneggli mit dem gewissen Etwas

Teig

- 500 g Zopfmehl oder Halbweissmehl
- 60 g flüssige Butter, ausgekühlt
- 0,5 EL Salz
- 2,5 dl Milch, lauwarm
- 20 g Hefe (1 halber Würfel)

Füllung

- 1 kleines Glas Tomatenpesto
evtl. wenig Weisswein
- 250 g Speckstreifli oder Schinkenstreifli
- 40 g frische Kräuter wie Thymian,
Rosmarin, Basilikum

Apfelschaum

- 1 Apfel
- 50 g Mayonnaise
- 100 g Quark
- 3 TL milder Curry
- etwas weisser Pfeffer

Zuger Bäuerinnen

Erika Bütler, Erli 4, 6312 Steinhausen
Tel. 041 740 10 68

Zubereitung Einen Hefeknetzteig herstellen und diesen ums Doppelte aufgehen lassen.

Den Teig halbieren und auf wenig Mehl zu zwei Rechtecken auswallen. Sollte das **Pesto** zu dick sein, etwas **Weisswein** zugeben, das Pesto auf den Teig streichen. Mit den **Speck-** oder **Schinkenstreifli** bestreuen. Beide Rechtecke aufrollen. Schnecken schneiden und ein wenig in Form drücken. Die Schnecken 20 Minuten nachgehen lassen. Die Schnecken in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 20 bis 25 Minuten backen. Für den Apfelschaum den **Apfel** schälen und in Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten pürieren.



Birchermüesli mit frischen Beeren

Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten

- 6 EL selber gemachte Müeslimischung
(siehe Seite 48) oder Haferflocken
- 6 EL Milch
- 6 EL Naturjoghurt
- 1 Zitrone, Saft
- 6 Äpfel
- 300 g Beeren nach Wahl
- 2 EL Baumnüsse oder Haselnüsse,
fein gehackt
- 1 dl Schlagrahm

Zürcher Landfrauenvereinigung

Theres Weber, Holländerstrasse 71, 8707 Uetikon am See
Tel. 044 920 09 05

Zubereitung Die Müeslimischung oder Haferflocken mit der Milch kurze Zeit einweichen. Joghurt und Zitronensaft begeben. Die Äpfel mit der Schale an der Bircherraffel reiben, untermischen. Beeren und Nüsse zugeben, zuletzt den Schlagrahm unterziehen.

Die selber gemachte Müeslimischung (siehe Rezept Seite 48) enthält Dörrfrüchte und Birnel. Eine Zuckerzugabe ist deshalb nicht nötig.



Dekorationsideen von Schweizer Bäuerinnen

Zaubern Sie eine persönliche Note auf Ihr Brunchbuffet. Mit Schwemmholz, Reagenzgläsern und Blumen entstehen ebenso spannende Kreationen wie mit feinen, an einen Drahtring oder ein Drahtherz gebundene Sträußlein.



Heutiere sind einfach zu formen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit Draht und feinem Heu, Stroh oder Moosentstehen Kuh & Co. im Nu.



Wir danken Raiffeisen Schweiz für ihren Beitrag an diese Minibroschüre



Unterstützen Sie Projekte
in Ihrer Region
oder starten Sie selbst eines
auf lokalhelden.ch