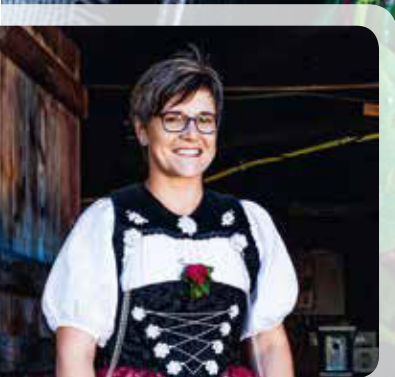


SRF bi de Lüt

Land Frauen Küche

Alle Rezepte der beliebten
Fernsehserie 2016 bis 2018



atVERLAG

SRF bi de Lüt

Land Frauen Küche

*Alle Rezepte der beliebten
Fernsehserie 2016 bis 2018*

atVERLAG

Inhalt



VORWORT 8

STAFFEL 10 (2016)

SONJA SCHILT (*Siegerin*) 17
Iseltwald BE

CHRISTA KRÄHENBÜHL 27
Oberhünigen BE

THERESIA HOLLENSTEIN 39
Brülisau AI

BÉATRICE MEIER 49
Lustdorf TG

RITA KAUFMANN 59
Kulmerau LU

CHRISTA STRUB 69
Attelwil AG

NINA PADRUN 79
Lavin GR

STAFFEL 11 (2017)

MONIKA KNELLWOLF (*Siegerin*) 97
Waldstatt AR

MARLISE BAUR 107
Le Mont-de-Travers NE

BRIGITTE WEGMÜLLER 117
Bigenthal BE

IRENE SCHMID 129
Flühli LU

KARIN HENGARTNER 139
Olten SO

NICOLE TANNER 149
Maienfeld GR

MANUELA BARMETTLER 161
Emmetten NW

STAFFEL 12 (2018)

ANITA MOSIMANN (*Siegerin*) 177
Affoltern im Emmental BE

CORNELIA HILTEBRAND 187
Teufen ZH

CHRISTINE EGGER 197
Zihlschlacht TG

CAROLINE SCHWEIZER 207
Buus BL

KARIN CAMINADA 217
Almens GR

KATRIN KISSLING 227
Rickenbach SO

YVONNE HEINZER 237
Muotathal SZ

REZEPTVERZEICHNIS 252

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.



«Alles, was ich anpflanze, kommt auf den Tisch.» Dieses Motto höre ich oft auf meiner Casting-Tour. Es ist Januar, und ich bin erneut auf der Suche nach sieben Landfrauen aus sieben Regionen in der Schweiz. In dieser Jahreszeit brauche ich viel Vorstellungsvermögen – auch beim Begutachten des Gemüsegartens, denn weit und breit sehe ich nur Schnee. Während der Filmaufnahmen spriesst er dann, der leuchtend grüne Brokkoli, die Bohnenstangen ragen hoch in die Luft, und die ersten Beeren sind saftig und reif. Sie alle sind nicht nur Zutaten für die Menüs der Landfrauen, sondern bilden gleichzeitig eine attraktive Kulisse für die Serie.

«SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» ist mittlerweile viel mehr als nur eine Fernsehsendung. Es ist ein nationaler Wettbewerb, dem sich die Landfrauen stellen. Während sieben Wochen laden sie sich gegenseitig ein, bekochen und bewerten einander. Und jedes Jahr wird sie von Neuem erkoren: die Siegerin, die Königin der Landfrauen. Die Voraussetzung dafür: Kochkünste, starke Nerven und auch eine grosse Portion Mut. Denn schliesslich schauen ihnen rund fünfhunderttausend Zuschauerinnen und Zuschauer in die Kochtöpfe. Und nicht nur dahin – auch in den Kuhstall, ins unaufgeräumte Kinderzimmer, in die Vorratskammer und in den Gemüsegarten, der dann in seiner vollen Pracht erblüht ist.

Die meisten Bewerbungen erhalte ich online. Was mich immer wieder überrascht: Viele Landfrauen denken, dass sich wohl niemand auf ihr Schreiben melden wird. Weit gefehlt. Ich und

meine Mitarbeitenden nehmen mit allen Bewerberinnen Kontakt auf, und wenn wir das Potenzial für ein Mitwirken erkennen, gehe ich mit einem SRF-Team auf Hofbesuch. Dies bringt dann einige Landfrauen doch ins Schwitzen: Oft haben sie bis dahin niemandem von ihrer Anmeldung erzählt, und der Ehemann tappt noch im Dunkeln.

Ich aber habe zu diesem Zeitpunkt ein ganz anderes Problem, eines logistischer Natur: Wie komme ich bei all dem Schnee überhaupt auf den Hof? Meistens geht alles gut, und ich erreiche den Hof trotz Schneegestöber, wenn auch auf Umwegen, da mich mein Navigationssystem wieder einmal in die Irre geführt hat. Ich finde eine aufgeregte Landfrau und ihren verdutzten Partner vor, der nicht versteht, warum plötzlich ein Wagen von Schweizer Radio und Fernsehen bei ihm vor dem Miststock parkiert. Diese Szenen sind immer filmreif – aber die Kamera kommt leider erst später zum Einsatz. Bei der ersten Begegnung sind die Landfrauen oft viel nervöser als beim eigentlichen Drehtermin.

Die Auswahl der Landfrauen zu treffen, die es mit ihren Rezepten und Geschichten in die Sendung schaffen, fällt mir jedes Jahr schwer. Wenn dann einmal die Gruppe beisammen ist, bleibt sie bestehen – weit über die Dauer der Sendung hinaus. Es entstehen enge Freundschaften unter den Frauen, sie besuchen sich gegenseitig oder bereisen gar zusammen die Welt.

Auffallend ist, dass sich die Funktion der Landfrauen seit Beginn der Sendereihe im Jahr 2007

laufend verändert hat. Heute sind sie selbstständige Geschäftsfrauen und steuern mit ihren Koch- oder Backkünsten einen guten Teil zum Einkommen bei. Auch ihre Wirkungsstätte ist deutlich grösser als früher. Anstatt neue Landmaschinen anzuschaffen, investieren die Landfrauen und ihre Familien in grössere Küchen – und genau dorthin zieht es mich als Erstes bei meinen Hofbesuchen.

Die Landfrauen sind dann immer vorbereitet. Manchmal haben sie sogar einen frischen Kuchen gebacken, den sie mir zum Kaffee anbieten – eine Visitenkarte ihrer kulinarischen Zauberkünste. Es kommt auch vor, dass ich den Kuchen während des ganzen Gesprächs hinten auf der Küchena-blage sehe und sie vor Nervosität vergessen, ihn aufzutischen. Oft darf ich auch am Mittagstisch Platz nehmen. Dann schaue ich den Landfrauen über die Schulter, wie sie mit geübten Handgriffen in kürzester Zeit ein wunderbares Essen für die ganze Familie zaubern. Gekocht wird, was es auf dem Hof gibt, und so entstehen saisonale Gerichte, die so kreativ sind, dass sie mir viele Jahre in Erinnerung bleiben. Es sind Rezepte, die über Generationen in der Familie weitergegeben und wie Schätze gehütet werden. Für die Fernsehsendung lüften sie einige ihrer kulinarischen Geheimnisse und schreiben sie in Rezeptsammlungen wie dieser nieder.

Belina Schiess
Produzentin «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche»



CHRISTA KRÄHENBÜHL

AUS OBERHÜNIGEN BE

- Blattsalat an Joghurtsauce mit
Knoblauch-Baguette 28*
*Geschmeltztes Kalbfleisch an Balsamico-
Salbei-Rahmsauce mit Kartoffelgratin,
Bohnen-«Wedele» und Karottenbouquet 31*
*Frozen Joghurt mit warmen Himbeeren,
Haselnuss-Crumble und
«Ämmitaler Nidlechueche» 35*

THERESIA HOLLENSTEIN

AUS BRÜLISAU AI

- Salat mit Gitzileber 41*
*Gitziröllbraten und Gitzischlegel mit
Knöpfli und Gemüse garnitur 42*
«Gääss-Törtli» mit Beeren garniert 45

SONJA SCHILT

AUS ISELTWALD BE

- Alpenkräutersuppe 19*
*Sennentopf mit zwei Saucen, Edelweiss-
Kartoffeln und Gartengemüse 20*
Alp-Traum 23

BÉATRICE MEIER

AUS LUSTDORF TG

- Pochiertes Ei auf Spinatsalat an
Rohschinkendressing 52*
Coq au vin mit Zwiebel-Baguettes 53
Stachelbeer-Pie mit Sauerrahmglace 56

RITA KAUFMANN

AUS KULMERAU LU

- Wildkräuter-Tomatensuppe mit
Waldrandschnecken 61*
*Filet vom Galloway-Rind im Kräutermantel
mit Ringelblumen-Tagliatelle und
gefüllten Peperoni 63*
Nymphenspeise mit Wiesen-After-Eight 66

NINA PADRUN

AUS LAVIN GR

- Plain in pigna mit Gartensalat an
Himbeerdressing 80*
*Rehpfeffer mit Spinat-Pizokel, Rotkraut,
gefülltem Apfel und Johannisbeer-Chutney 83*
Baumstammtörtchen mit Arvenparfait 87

CHRISTA STRUB

AUS ATTELWIL AG

- Geschäumte Kürbiscremesuppe mit saurem Most,
Salbei und Dörrapfel, Crostini mit
Wollschwein-Bauchspeck 72*
*Entenbrust mit hausgemachten Tagliatelle
und ofengebackenen roten und gelben Randen 73*
*Baumnuss-Vanille-Parfait mit Himbeercoulis
und Schokoladengeflecht 75*



SONJA SCHILT

AUS ISELTWALD

Inspiriert vom einfachen Leben auf der Alp

Die Sendung «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» gehört bei Familie Schilt seit Jahren im Herbst zum festen Programm am Freitagabend. Beat Schilt und Sohn Remo drängten Sonja immer wieder, sich doch anzumelden. Doch sie konnte sich lange Zeit nicht vorstellen, ausgerechnet in jener Jahreszeit, in der sie sowieso alle Hände voll zu tun hat, auch noch in einer Fernsehsendung mitzumachen. Und nun hat Sonja Schilt den Kochwettbewerb als zehnte Landfrau sogar gewonnen!

Sonja Schilt und ihr Mann Beat betreiben in Iseltwald am Brienzersee einen Bio-Milchwirtschaftsbetrieb. Im Sommer sind die Tiere auf der Alp, doch der Stall bleibt dann nicht leer. Nach zwei Wochen Umbau dient er Besuchern als Nachtlager zum «Schlafen im Stroh». Und dazu gehört auch ein währschaftes Frühstück: Sonja backt Zopf und tischt vom eigenen Käse, der eigenen Wurst und der selbst gemachten Konfitüre auf. Die Gäste bedeuten für sie nicht nur Arbeit, sondern auch ein Fenster in die Welt hinaus; sie lernt so verschiedene Kulturen und Mentalitäten kennen. «Einige Koreanerinnen haben sich eine neue Bleibe gesucht, als ihnen bewusst wurde, dass sie im Kuhstall übernachten sollten», sagt die Bäuerin mit einem Schmunzeln. Im Umgang mit den Gästen kann Sonja ihr Englisch, das sie bei einem Aufenthalt in Kanada gelernt hat, gut gebrauchen. Just nachdem sie sich in Beat verliebt hatte, zog sie für sechs Monate in die Fremde. Beat ist ihr nachgereist. Von der gemeinsamen Zeit in Kanada schwärmen sie noch heute.

Weil die Kühe im Herbst von der Alp zum Überwintern wieder zurück in den Stall auf dem Schiltenhof kommen, wird bei Schilts den Sommer über «gheuet». 27 Hektar Land bearbeitet die Familie, teils in unwegsamem Gelände. Alle packen mit an, auch die Kinder Remo, Melina und Larina. Im Betrieb, im Haushalt, überall, wo es etwas zu tun gibt. Und immer im Wissen, dass sie anschliessend alle zusammen in den kühlen Brienzersee springen können. Sonst spielt der See im Alltag der Familie keine Rolle, sie sind mehr «auf die Alp ausgerichtet», sagt Sonja.

Das Thema Alp zieht sich auch durch Sonjas Landfrauenessen. Die Dekoration und das Menü sollen das einfache Leben auf der Alp widerspiegeln. Das Fleisch kommt von den eigenen Kühen, das Gemüse aus dem Garten. Immer wieder spielt das Edelweiss eine wichtige Rolle: in der Dekoration auf dem Tisch, als frittierte Kartoffelscheiben zur Hauptspeise und als fragile Meringue beim Dessert.

So einfach das alles klingen mag, eine Hürde musste Sonja noch meistern: Statt in ihrer Wohnung musste sie die Landfrauen im «Baraggi» etwas oberhalb des Hofes verköstigen. Mit jedem fertigen Gericht mussten sie und ihre Küchenhilfe Silvia diesen Weg unter die Füsse nehmen. Das eine oder andere hätte sie in der kleinen Küche des Baraggi schon aufwärmen können, aber sie zählte lieber auf ihre eigene Geschwindigkeit beim Anrichten und auf das Geschick von Ehemann Beat beim Servieren, die dafür sorgten, dass das Essen noch warm auf den Tisch kam.

Simone Falb Pulfer



VORSPEISE

Alpenkräutersuppe

25 g Butter
 ¼ Zwiebel (25 g),
 fein geschnitten
 1 kleines Stück Lauch (25 g),
 fein geschnitten
 1 kleines Stück Knollensellerie (15 g),
 in Würfelchen geschnitten
 ½ kleine Karotte (15 g),
 in Würfel geschnitten
 200 g Kartoffeln,
 in Würfelchen geschnitten
 1 EL Weisswein
 8 dl Gemüsebouillon
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 280 g Alpenkräuter
 (z. B. Guter Heinrich, Brennnessel,
 Thymian, Frauenmantel,
 Maggikraut), gehackt
 100 g Crème fraîche
 Blütenblätter von Kräutern

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig dämpfen. Das restliche Gemüse zugeben und kurz dämpfen. Mit dem Weisswein ablöschen und mit der Gemüsebouillon auffüllen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze weich kochen. Das Gemüse mit dem Mixstab pürieren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter zugeben und noch einmal kurz pürieren, nicht mehr kochen. Sofort servieren, damit die Suppe schön grün bleibt und nicht bitter wird.

ANRICHTEN

Die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen anrichten. Mit der Crème fraîche und Blüten ausgarnieren.

Sennentopf

mit zwei Saucen, Edelweiss-Kartoffeln und Gartengemüse

SENNENTOPF

8 dl starke Rindsbouillon
800 g mageres, grobfaseriges Rindfleisch
(z. B. Unterspälte), in 2 cm grosse
Würfel geschnitten
160 g Karotten, in Stäbchen geschnitten
1 Zwiebel, mit Lorbeerblättern gespickt
80 g Lauch, in feine Scheiben geschnitten
80 g Knollensellerie,
in Würfelchen geschnitten
5 Pfefferkörner

COCKTAILSAUCE

100 g Mayonnaise
50 g Halbfettquark
80 g Tomatenketchup
1 EL Cognac
1 TL Peperoncini, gehackt
1 TL Tomatenpüree
Salz, Pfeffer aus der Mühle

KRÄUTERQUARKSAUCE

80 g Rahmquark
40 g Mayonnaise
1 Knoblauchzehe, gepresst
20 g verschiedene Alpen- oder
Gartenkräuter, gehackt
wenig Zitronensaft, nach Belieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

In einer Pfanne die Rindsbouillon aufkochen, das Fleisch, das Gemüse und die Gewürze zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Die Mayonnaise in eine Schüssel geben. Quark, Ketchup, Cognac, Peperoncini, Tomatenpüree sowie Salz und Pfeffer zugeben und gut mischen. Abschmecken und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Den Rahmquark in eine Schüssel geben. Mayonnaise, Knoblauch, Kräuter, Zitronensaft nach Belieben und die Gewürze zugeben und gut mischen. Abschmecken. Mindestens 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.



HAUPTGANG

EDELWEISS-KARTOFFELN

500 g Kartoffeln,
in 5 mm dicke Scheiben geschnitten
2 dl bzw. 2–3 l Frittieröl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mit einem Edelweiss-Ausstecher Formen aus den Kartoffelscheiben ausstechen. Die ausgestochenen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Frittieren das Wasser abgiessen, die Kartoffelscheiben auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und trocken tupfen.

In einer Bratpfanne 2 dl oder in der Fritteuse rund 2 l Frittieröl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Salz und eventuell Pfeffer abschmecken.

GARTENGEMÜSE

Ca. 2 dl Gemüsebouillon
4 Blumenkohlröschen
4 Brokkoliröschen
20 g Butter
120 g Karotten,
in feine Stangen geschnitten
120 g Zucchini,
in 4 Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

In einer Pfanne die Bouillon aufkochen. Blumenkohl und Brokkoli darin 4–5 Minuten garen. Abgießen und im Backofen warm stellen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Karotten darin 8–10 Minuten dämpfen.

Die Zucchini in einer Grillpfanne 3–4 Minuten grillieren. Beides würzen und ebenfalls im Backofen warm stellen.

ANRICHTEN

Das Rindfleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit wenig Bouillon begiessen. Das Gemüse dazu anrichten und die Edelweiss-Kartoffeln dazulegen. Die beiden Saucen auf den Tisch stellen.

DESSERT

Alp-Traum

MERINGUE-HONIG-PARFAIT

1 frisches Ei
20 g Zucker
20 g Waldhonig
1 ¼ dl Rahm, steif geschlagen
½ Prise Salz
25 g Meringue, zerbröseln

Das Ei trennen. Das Eigelb, 10 g Zucker und den Honig in eine Schüssel geben und rühren, bis die Masse hell und der Zucker aufgelöst ist. Die Hälfte des Schlagrahms zur Eimasse geben und mit dem Schwingbesen unterrühren. Die andere Hälfte mit dem Gummischaber vorsichtig darunterziehen.

Das Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, 10 g Zucker beigegeben und weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.

Die Meringue und den Eischnee abwechselnd vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen.

In Formen oder tiefkühlteste Gläser füllen und im Tiefkühler 4 Stunden gefrieren lassen. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

HEIDELBEERDESSERT

125 g Heidelbeeren
40 g Zucker
125 g Quark
125 g Mascarpone
2 dl Rahm
½ Päckchen Vanillezucker
5 Löffelbiskuits
25 g Heidelbeeren und
4 Zitronenmelissenblätter
zum Garnieren

Die Heidelbeeren in einer Pfanne zusammen mit 20 g Zucker aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und in einer Schüssel auskühlen lassen.

In einer Schüssel den Quark, den Mascarpone und 20 g Zucker verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Den Rahm steif schlagen und mit dem Vanillezucker aromatisieren.

Die Löffelbiskuits, die Heidelbeeren und die Quark-Mascarpone-Creme schichtweise in Gläser füllen. Mit Heidelbeeren und Zitronenmelissenblättern dekorieren.



DESSERT

**SCHOKOLADEN-
KUCHEN**

3 Eier
 190 g Zucker
 125 g Mehl
 125 g Butter
 150 g Kochschokolade
 1–2 EL Kirsch
 Butter und Mehl für die Form

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser ausbuttern und mit Mehl bestäuben.

Die Eier und den Zucker in eine Schüssel geben und schlagen, bis die Masse hell ist. Das Mehl daruntermischen. Die Butter und die Kochschokolade in einer Pfanne schmelzen, dann zur Masse hinzufügen und gut unterschlagen. Den Kirsch ebenfalls zugeben und kurz mischen.

In die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 11 Minuten backen. Der Kuchen sollte innen noch leicht feucht sein. Mit einem Ausstecher beliebige Formen ausstechen.

**ANRICHTEN**

Das Heidelbeerdessert im Glas zusammen mit dem Parfait und einem Stück Schokoladenkuchen anrichten.

Landfrauenküche

STAFFEL 10 (2016)



STAFFEL 11 (2017)



STAFFEL 12 (2018)

