

# DiGL FÜNS AN LA PADEALA



Rezeptsammlung mit Produkten  
aus der Region.

Verein PRE Beverin - 2018

## **Projekt**

Verein PRE Beverin

[www.naturpark-beverin.ch/pre-beverin](http://www.naturpark-beverin.ch/pre-beverin)

[info@naturpark-beverin.ch](mailto:info@naturpark-beverin.ch)

081 650 70 16

Barbara Riedhauser, Natali Trüb, Lilian Wirth

## **Gestaltung & Realisation**

Hü7 Design AG, Thuisis

Illustration Titelseite: Manuel Müller

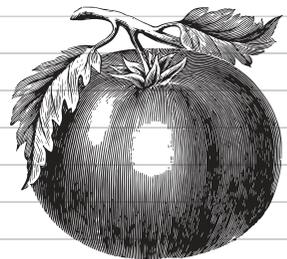
## **Produktion**

Copy Print Rizzi, Thuisis

## **Inhalt**

Mai 2018

digl rùns an la padeala  
vom Feld in die Pfanne



# INHALTSVERZEICHNIS

- S. 7 Dank
- S. 8 Einleitung

## REZEPTE

### Vorspeisen Avantpasts

- S. 12 Petaschnitten Talgias da feta
- S. 14 Peta- und Wassermelonensalat Salata da melona cun feta

### Hauptspeisen Tratgas prinzipalas

- S. 18 Voessen vom schottischen Hochlandrind Partemf
- S. 20 Rindsbraten im Römertopf Barso bov
- S. 22 Leberpizokel nach Bündner Art Pizocels da dir
- S. 24 Rhywalder Läbaraknödli Suppa Supa da gnocs cun dir
- S. 26 Rhywalderknödli Gnocets da la Valragn
- S. 28 In Fleischsuppe gekochte Polentaknollen Gnoccs da pulenta
- S. 30 Thusner Ziger-Gnocchi Gnocchi da tschigrùn
- S. 32 Paniierter Weichkäse mit Kartoffeln und Gemüse  
Caschiel lom pano & Andeerer Fondue-Variationen
- S. 34 Spargelbrötli mit Granola-Kartoffeln  
Pànets cun sparglas a hardefels granola
- S. 36 Bratkartoffeln und Andeerer Ziger  
Hardefels barsos a tschigrùn d'Andeer
- S. 38 Milchprodukte und bunte Bergkartoffeln products da latg  
cun hardefels

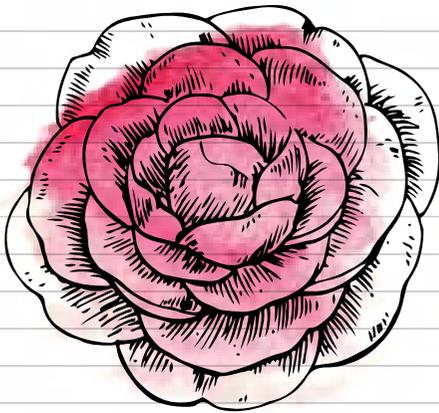
- S. 40 Kartoffelknödel Gnoccs da hardefels
- S. 42 Schamser Nedels Nedels da la Val Schons
- S. 44 Sommernudeln mit Krautstiel Macarùns cun urtes
- S. 46 Buchweizenpizokel mit Gemüse  
Pizocels da gràn sarazen cun verdira
- S. 48 Rhywalder Polentachüachli Cocas da pulenta da la Valragn
- S. 50 Trockene Suppe Supa sétga
- S. 52 Conterser Bock Îls-bov
- S. 54 Biestkuchen Turta da col
- S. 56 Tatsch & Silberstollen-Raclette  
Tatsch a raclette da l'Alp Taspegn
- S. 60 Lauwarmer Gemüsesalat Salata da verdira tievgia
- S. 62 Kefen Fava plata
- S. 64 Kürbis im Ofen Zetga agl furnel
- S. 66 Preiselbeeren Piz Vizan Guglieadras Piz Vizan

**Süssspeisen, Gebäck** **Tratgas dultschas, pàn**

- S. 70 Süssmostcreme Crema da must dultsch
- S. 72 Pfaffenbohnen Fava da prears
- S. 74 Hosenknöpfe Nuvs da pastgas
- S. 76 Dinkelbrot Pàn da spelta

S. 79 **PRODUZENTEN**

- S. 93 **Rezepte a-z**



# DANKESCHÖN

Ein grosses Dankschön gilt den Rezeptautorinnen und -autoren, die uns ihre feinen Rezepte verraten haben! Ihnen ist dieses Buch zu verdanken und ohne ihre Mitarbeit wäre es nicht zustande gekommen.

Ganz besonders bedanken möchten wir uns zudem bei Barbara Riedhauser, welche sich um die Sammlung der Rezepte sowie deren Übersetzung gekümmert und wohl einige Stunden mit im Mund zusammengelaufenem Wasser daran gearbeitet hat.

Zudem danken wir allen Sponsoren und Unterstützern die unsere Idee möglich machen.

Es freut uns sehr, euch dieses Rezeptbuch präsentieren zu können und wir sind stolz auf die grosse Vielfalt an kulinarischen Inspirationen und Produkten in unserer Region. Wir wünschen viel Freude beim Durchblättern, Ausprobieren und beim Besuchen der Produzenten!

Verein PRE Beverin

# EINLEITUNG

## **PRE Beverin**

Das Projekt regionaler Entwicklung (PRE) Beverin wurde durch die Sennerei Andeer initiiert, um die Milchverarbeitung in Andeer langfristig zu sichern. Unterdessen sind weitere untereinander vernetzte Initiativen hinzugestossen.

Alle Massnahmen leisten einen wichtigen Beitrag zur Erhöhung der Wertschöpfung in der Landwirtschaft und der regionalen Wirtschaft. Im Weiteren stehen die langfristige Sicherung der landwirtschaftlichen Betriebe in der Region sowie die Erhaltung der Kultur und der Kulturlandschaft im Vordergrund.

### **Teilprojekte:**

- Produktvermarktung PRE BEVERIN (Teilprojekt 1)
- Sanierung Sennerei Andeer (Teilprojekt 2)
- Sanierung Sennerei Sufers (Teilprojekt 3)
- Agrotourismus Alp Nurdagn (Teilprojekt 4)
- Kleinbrauerei Sufers (Teilprojekt 5)
- Alpkäselager Alpkäse Curtginatsch (Teilprojekt 6)
- Fleischtrocknerei Meztga Viamala (Teilprojekt 7)

### **Der Verein PRE Beverin:**

Mit dem neu gegründeten Verein PRE Beverin haben sich die einzelnen Teilprojekte zu einer engagierten Trägerschaft vereint und die nötigen Strukturen geschaffen.

### **Die Idee hinter dem Projekt**

Gastronomiebetriebe sollen für die Verwendung von landwirtschaftlichen Produkten aus der Region motiviert werden. Um die verschiedenen Akteure auf das Thema aufmerksam zu machen, wurden traditionelle und neue Rezepte bei der Bevölkerung gesammelt und in einem Rezeptbuch zusammengetragen. Das Rezeptbuch dient einerseits als Inspiration und beinhaltet andererseits eine Produzentenliste.

### **Projektpartner**

Bundesamt für Raumentwicklung ARE

Lia Rumantscha

Naturpark Beverin

Verein PRE Beverin

ZHAW Forschungsgruppe Tourismus und Nachhaltige  
Entwicklung



VORSPEISEN

AVANTPASTS



# SILVIA HÄGLER, SUFERS FETASCHNITTEN

## Zutaten

- 1 Blätterteig rechteckig  
(2 Teile: 1x Boden, 1x Deckel)
- 150g Feta
- 150g Magerquark
- 1 Ei
- 4 El Naturejoghurt
- 1 Bund Peterli
- Milch



## Zubereitung

Den Feta mit der Gabel zerdrücken.

Den Peterli fein hacken.

Alle Zutaten gut miteinander mischen.

Teigboden auf ein Blech legen.

Die Füllung darauf verteilen, rundherum 1cm Rand lassen.

Mit dem 2. Teigblatt zudecken.

Ränder offen lassen.

Teig mit Milch bestreichen.

Bei 200 °C ca. 20Min. backen.

Seit 2001 betreiben Vreni und Dionis Zinsli die Sennerei in Supers auf 1'420 Meter über Meer. Die Käserei ist über 130 Jahre alt. Sie wurde 1880 erbaut und 1987 renoviert. Die Herstellung aller Produkte verläuft sehr traditionell und mit viel Handarbeit. Die Milch stammt aus der näheren Region und wird somit möglichst frisch verarbeitet. 5 Bio-Bauern liefern jährlich ca. 270'000 kg Kuhmilch, dazu kommen ca. 120'000 kg Geissmilch von 12 Bio-Bauern und ca. 23'000 kg Schafmilch. Die Geiss- und Schafmilchprodukte sind nur saisonal erhältlich.  
[www.sennereisupers.ch](http://www.sennereisupers.ch)

# SILVIA HÄGLER, SUR TALGIAS DA FETA

## Ingredenzias

- 1 Pasta sfoglieada quadra  
(2 parts: 1x fùns, 1x uviercel)
- 150g feta
- 150g ancuglieada magra
- 1 ov
- 4 tschadùn grànd jogurt nature
- 1 puschel petarschegl  
latg

## Preparaziùn

Schmatgear la feta cun egn stgagna,  
tagliar fegn igl petarschegl.  
Maschadar bagn tut las ingredenzias.

Meter sen egn sturz igl fùns da la pasta.  
Rasar or sessur igl material d'amplanir,  
schar anturn ad anturn egn ur dad lcm.  
Curvatar cugl savund figl da pasta.  
Schar aviert igls urs.  
Strishear latg sen la pasta.

Cuir tier 200 °C ca. 20min.

La Vreni ad igl Dionis Zinsli magnan davent digls 2001 la caschareia a Sur, ca sche sen 1'420 m.s.m. La caschareia à passa 130 ons. Ella e vagnida biageada igls 1880 a renovada igls 1987. L'antiera produenziùn vean fatga an moda tradiziunala a cun bleara lavur manu-ala. Igl latg deriva da la regiùn a vean ascheia elavuro aschi frestg sco pussevel. 5 biopurs Furneschon var 270'000 kg latg vatga par on, vetier vignan var 120'000 kg latg-tgora da 12 biopurs a var 23'000 kg latg-nursa. Igls products da latg-tgora a latg-nursa vignan me produtgieus a vandieus tanor stagiùn.  
[www.sennereisufers.ch](http://www.sennereisufers.ch)

SILVIA HÄGLER, SUFERS

# FETA- UND WASSER- MELONENSALAT

## Zutaten

150g	Feta
1/2	Wassermelone
1	Zwiebel
	schwarze, entsteinte Oliven
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Aceto balsamico

## Zubereitung

Das Melonenfleisch und den Feta in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Oliven in Ringe schneiden.

Alles mischen.

Kurz vor dem Essen mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig würzen (zieht viel Wasser!)

Schmeckt ausgezeichnet zu Grilladen.

# SILVIA HÄGLER, SUFERS

## SALATA DA MELONA (CUN FETA)

### Ingredenzias

150g	feta
1/2	melona d'aua
1	tschigola
	olivas nerassainza cros
	sal, pever, ieli d'olivas, aceto balsamico

### Preparaziùn

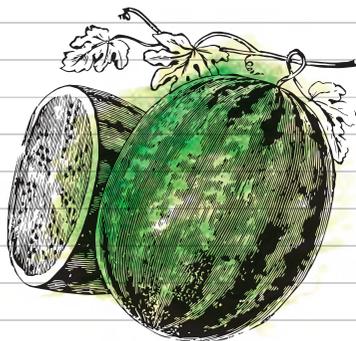
Tagliar an quaderets la tgarn da la melona a la feta.

Tagliar an rudeals la tschigola a las olivas.

Maschadar tut.

Cungir cun sal, pever, ieli ad ischieu curt avànt ca survir (tira blear'aua!)

Gusta fetg bagn cun tgarn grilada.

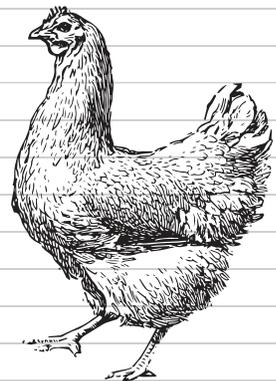




HAUPTSPEISEN

TRATGAS

PRINZIPALAS



ROMANA NICCA, DONAT

# VORESSEN VOM SCHOTTISCHEN HOCHLANDRIND

## Zutaten

- 500 g Rindsvoessen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 dl Bouillon und Bratensauce
- 1 Peperoni
- 1 Tomate
- 4 kleine Kartoffeln, alles in kleinen Würfeln

## Zubereitung

Das Rindsvoessen gut würzen, mit Zwiebel und Knoblauch gut anbraten, danach in eine Gusseisenpfanne oder in den Römertopf geben.

Die Bouillon und Bratensauce dazugeben.

Das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben.

Das Rindsvoessen wird entweder auf dem Herd 2 Std. bei mittlerer Hitze gekocht, oder im Backofen ebenfalls 2 Std. bei ca. 200 °C.

Dazu gibt's bei uns Salat, etwas Gemüse und Teigwaren.



## BIO-RINDSBATWÜRSTE VOM GRILL

### Zutaten

Gut gelagertes Birkenholz (oder was der Wald sonst hergibt...)  
Bio Rindsbrotwürste je nach Hunger und Anzahl Leute

### Zubereitung

Wenn die Glut bereit ist, die Rindsbrotwürste auf den Gitterrost legen.  
Grillieren! Mit Schwarzbrot geniessen.  
[www.biowurst.ch](http://www.biowurst.ch)

ROMANA NICCA, DONAT

# FARTEMF DIGL ARMAINT DA LA RAZA DIGLS HIGHLANDS

## Ingredenzias

500g	tgarn d'armaint, tagliada an tocs
1	tschigola
1	daint d'agl
8dl	buglion a sosa par barso
1	peperoni
1	tomata
4	hardefels pintgs, tut an quaderets

## Preparaziùn

Cungir bagn la tgarn, barsar bagn cun la tschigola ad igl agl, alura meter tut an egn vaschi da fier culo near an egn barsera romana.

Dearscher vetier la buglion a la sosa da barsar.

Meter vetier la verdira ad igls haredefels.

Cuir 2 uras igl fartemf, u sen la plata cun fiac masàn, near agl furnel tier 200°C.

Survir vetier salata, ampo verdira a macarùns.

## LIONGIAS DA BARSAR BIOLOGICAS

### Ingredenzias

Len-badugn setg near oter len.

Liongias biologicas tut tanor igl diember da glieud a lur fom

### Preparaziùn

Preparar egn beal burnieu a meter las liongias sen egn gartela.

Grilar a giuder cun egn toc pàn ner.

[www.bionivurst.ch](http://www.bionivurst.ch)

ROMANA NICCA, DONAT

# RINDSBRATEN IM RÖMERTOPF

vom Angus oder vom Schot-  
tischen Hochlandrind

## Zutaten

1 kg	Rindsbraten
	mit Olivenöl einölen und nach Belieben würzen
4	Karotten
4	Kartoffeln
1	Peperoni
2	Tomaten
1	Zwiebel mit Nelken gespickt
1	Tasse Rotwein
1	Tasse Bratensauce

## Zubereitung

Den Braten in den Römertopf legen. Das gerüstete Gemüse dazugeben. Den Wein und die Bratensauce darüber giessen. Den Römertopf in den kalten Ofen stellen und 1 3/4 Stunde bei 200 °C garen lassen.

Danach noch 10 Minuten ohne Deckel bei 80 °C.

Als Beilage gibt's bei uns demeter Salbei-Nudeln und Salat.

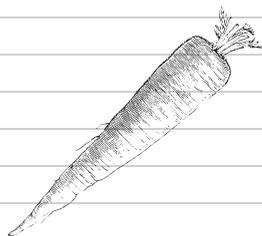
*Der Biohof von Romana und Paul Nicca liegt in Donat im Schams. Auf dem Hof leben 30 Mutterkühe mit ihren Kälbern (Limousin, Braunvieh, Schottische Hochlandrinder), sowie Schafe, Hühner und einige Bienenvölker. Von Mai bis Oktober verkaufen Romana und Paul Nicca ihre Spezialitäten auf dem Churer Wochenmarkt, das ganze Jahr über auch direkt ab ihrem Bauernhof.*

# ROMANA NICCA, DONAT BARSO BOV AN LA BARSERA ROMANA

digl armaint angus near digl  
armaint da la raza digls Highlands

## Ingredenzias

1kg	barso bov
4	rieblas
4	hardefels
1	peperoni
2	tomatas
1	tschigola cun neghels
1	scariola vegn cotschen
1	scariola sosa da barsar



## Preparaziùn

Unscher aint cun ieli a cungir tanor gust la tgarn a meter ella an la barsera romana. Dar vetier la verdira samtgeada. Dearscher suravei igl vegn a la sosa da barsar. Meter la barsera agl furnel fred a schar cuir 1 3/4 ura tier 200 °C, ad alura ànc 10 minutas sainza uviercel tier 80 °C.

Tier nus dat igl vetier macarùns cun savgia demeter a salata.

*Igl bagn puril biologic da la Romana a digl Paul Nicca satgata a Donat an Val Schons. 30 vatgas mama (limousin, biestga bregna, armaints da la raza digls Highlands) cun lur vadeals, nursas, gagliegnas ad antgegns pievels d'avieuls vivan segl bagn puril. Digl matg antocen october vendan la Romana ad igl Paul Nicca lur spezialitads sen la fiera camnila a Cuira, gl'antier on ear direct davent da lur bagn puril.*

VILMA WIOMER, THUSIS  
REZEPT VON IHRER MUTTER, URSULA KIENI

# LEBERPIZZOKEL NACH BÜNDNER ART



## Zutaten

- 300 g gehackte Rinds- oder Schweineleber
- 100 g gehackter Kochspeck
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund frische Petersilie, gehackt
- 3 gehäufte El Paniermehl
- 1 grosses oder 2 kleine Eier
- 80 g Mehl
- 1-2 Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
- Parmesan, gerieben
- 1 geschnittene Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Worcestershire Sauce, viel Majoran, wenig Muskat

## Zubereitung

Leber, Speck, Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran vermengen. In etwas Öl die Zwiebel langsam, aber nur hell rösten, das Paniermehl dazugeben und rösten, zuletzt die Petersilie dazu (evtl. sehr fein geschnittenen Lauch). Ausgekühlt zur Leber geben, das Ei dazu mischen, zuletzt das Mehl beifügen.

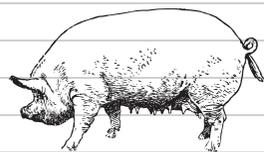
In kochendem Salzwasser zuerst die Kartoffeln halb weich kochen. Dann vom Brettli die Leberpizzokel dazu schaben, 5-7 Minuten leise köcheln. Mit der Schaumkelle heraus heben. Gut abtropfen lassen und lagenweise mit Parmesan bestreuen. In breiter Schüssel anrichten. Mit gerösteter Zwiebel und Butter überschmelzen.

VILMA WIDMER, TUSÀN  
REZEPT DA SIA MAMA, URSULA KIENI

# PIZOCELS DA DIR GRISCHÜNS

## Ingredenzias

- 300g dir manizo d'armaint near da piertg  
100g spec da cuschinar manizo  
1 tschigola, taglieada an tocs fegns  
1 puschel petarschegl frestg, manizo  
3 tschadùns grànds pàn sgarto  
1 ov grànd near 2 ovs pintgs  
80g fregna  
1-2 hardefels mundos a taglieus an tocs  
caschiel sgarto  
1 tschigola taglieada an strivlas  
sal, pever, sosa Worcestershire, blear masaron,  
poca nuschnustgat



## Preparaziùn

Maschadar igl dir ad igl spec cugl sal, pever, masaron a cun la nuschnustgat. Barsar plànsieu la tschigola an ampo ieli, me antocen c'ella e cler-melna, dar vetier igl pàn sgarto a barsar anavànt, dar vetier igl davos igl petarschegl (evtl. ear ànc por taglieu fetg fegn). Schar sfardantar quella massa, alura dar ella tier igl dir. Maschadar cugl ov a dar vetier igl davos la fregna.

Far buglir sei aua da sal, cuir liaint 10 minutas igls hardefels. Alura tagliar giou d'egn'essa da len igls pizocels da dir a schar curdar els an l'aua bugli-ainta. Schar buglir leavet 5-7 minutas.

Ulzar or cugl tgaz furo.

Schar dagutar giou bagn l'aua, meter purziùn par purziùn an egna scadeala lada a mintgame meter suravei caschiel sgarto. Schar luar paintg an egna padeala, far vagnir bregn liaint las strivlas da tschigola a dearscher sur igls pizocels.

# ELSI SCHÄNNI, THUSIS RHYWALDER LÄBARAKNÖDLISUPPA

## Zutaten

300g	Rindsleber
150g	Rollschinkli geräucht
1	Ei
1	Zwiebel
	Peterli, Pfeffer, Salz, Muskatnuss
1El	Mehl
	heisse Fleischbrühe

## Zubereitung

Das Fleisch fein hacken und mischen.

Peterli und Zwiebel hacken, mit den Gewürzen dazugeben und alles mischen.

Mit einem kleinen Löffel Klösschen machen und in der heissen Fleischbrühe 10 Minuten ziehen lassen.

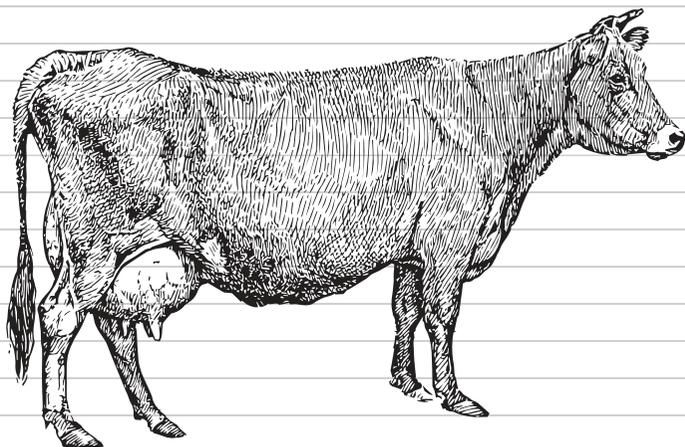
# ELSI SCHÄNNI, TUSÀN SUPA DA GNOCS CUN DIR DA LA VALRAGN

## Ingredenzias

- 300g dir d'armaint  
150g schambùn rulo, fimanto  
1 ov  
1 tschigola  
petarschegl, pever, sal, nuschnustgat  
1 tschadùn grànd fregna  
Broda da tgarn tgòlda

## Preparaziùn

Manizar fegn igl dir ad igl schambùn a maschadar.  
Manizar igl petarschegl a la tschigola, dar tier la  
tgarn cun las speztgas a maschadar tut.  
Far gnocets cun egn tschadùn pintg a schar trer  
10 minutas an la broda da tgarn tgòlda.



# ELSI SCHÄNNI, THUSIS RHYWALDERKNÖDLI

## Zutaten

250 g	Rindfleisch, gehackt
250 g	Schweinefleisch, gehackt
100-150 g	geräuchertes Rollschinkli, gehackt
	Salz, Pfeffer, Nelkenpulver, Aromat
2	Eier
	Butterschmalz
1/2	Glas Rotwein
etwas	Mehl
1.5	El Maggis, klare Sauce

## Zubereitung

Alle Zutaten mischen und kneten und zu Knödl  
(Bällchen) rollen.

Gut anbraten.  
Mit dem Rotwein  
ablöschen und  
mit 1.5 El Mag-  
gis klare Sauce  
würzen.



# ELSI SCHÄNNI, TUSÀN GNOCETS DA LA VALRAGN

## Ingredenzias

- 250g tgarn d'armaint manizada
- 250g tgarn piertg manizada
- 100-150g schambùn fimanto rulo manizo
- sal, pever, pulvra da neghels, Aromat
- 2 ovs
- paintg culo
- 1/2 magiel vegn cotschen
- ampo fregna
- 1.5 tschadùn grand Maggis klare Sauce

## Preparaziùn

Maschadar tut las ingredenzias antocen tier a cun igls ovs a rular gnocets.

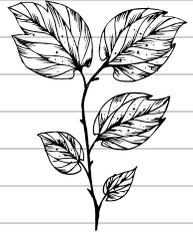
Barsar bagn an paintg culo.

Stizar cugl vegn cotschen a cungir cun 1.5 tschadùn grànd Maggis klare Sauce.

# SUSI KUNFERMANN, RONGELLEN IN DER FLEISCH-SUPPE GEKOCHTE POLENTA- KNOLLEN

## Zutaten

2	Tassen Polenta
1	Tasse Weismehl
1	Tasse Korinthen
3-5 El	ausgelassene Butter
1 Tl	Anis



## Zubereitung

Polenta, Mehl und Korinthen gut mischen. Die ausgelassene Butter darunter mischen. Mit Suppenflüssigkeit zu einem dicken Teig rühren, daraus werden faustdicke Knollen geformt und in einer guten Fleischsuppe (Schinken) 1.5 Stunden gekocht.

*Susi und Christian Kunfermann führen in Oberrongellen gemeinsam mit ihrem Sohn Thomas einen Familienbetrieb. (rund 30 Milchkühe und 35 Jungvieh)  
Auch 400 Legehennen gehören zum Bauernhof. Die Eier verkauft Susi Kunfermann in der Region an Private, sowie an Gasthäuser und Heime.*

SUSI KUNFERMANN, RUNTGAGLIA  
GNOCS DA PULENTA  
OR DA LA SUPA DA  
TGARN

**Ingredenzias**

- 2 scariolas pulenta
- 1 scariola fregna
- 1 scariola corintas
- 3-5 tschadùns grànds paintg culo
- 1 tschadùns pintgs anis

**Preparaziùn**

Maschadar bagn la pulenta, la fregna a las corintas a maschadar cuagl paintg culo. Dar vetier liquid da la supa a turschar antocen c'igl dat egna pasta grossa. Or da quella vignan furmos gnoes gross sco egn pugn. Cuir quels 1.5 uras an egna buna supa da tgarn.

RENATA KUNFERMANN-HEINI, THUSIS

# THUSNER ZIGER-GNOCCHI MIT TOMATENSAUCE

## Zutaten

500 g	Thusner-Ziger, erhältlich in der Molki Thusis
4	Eier
100 g	rezepter Alp-/Bergkäse, fein gerieben
175 g	Gran Alpin Halbweissmehl
	Salz, Pfeffer und Muskatnuss
750 g	Fleischtomaten
	Butter zum Dämpfen
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte, fein gehackt
	Salz und Pfeffer
	Basilikum, in Streifen schneiden, Basilikum zum Garnieren



## Zubereitung

Gnocchi: Thusner-Ziger und die Eier gut verrühren, Bündner Bergkäse und Mehl darunter mischen, würzen.

Sauce: Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Schalotten in aufschäumender Butter dämpfen, Tomaten beifügen, kurz dämpfen, Knoblauch dazu pressen, würzen. Basilikum darunter ziehen.

Aus der Zigermasse mit zwei Teelöffeln Gnocchi abstechen, in reichlich Salzwasser ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. In tiefen Tellern anrichten.

*Oder Ziger-Gnocchi in Teller geben Tomatensauce darauf geben, etwas geriebenen Bergkäse und Rahm dazugeben, kurz überbacken und mit Basilikum garnieren.*

# RENATA KUNFERMANN-HEINI, TUSÀN

## GNOCCHIS DA TSCHIGRÙN DA TUSÀN

### Ingrediencias

500 g	tschigrùn da Tusàn
4	ovs
100 g	caschiel d'alp rezent, sgarto fegn
175 g	fregna miez alva da Gran Alpin sal, pever a muschnustgat
750 g	tomatas gràndas paintg culo
1	daint d'agl
1	schalota, manizada fegn sal a pever basilic an strivlas, basilic par garnir

Tips: Cuir igls gnocchis an la madem'aua sco las tomatas. Igls gnocchis san ign ear far ordavànt, els salaschan schalar airt. Par scaldar: meter els an egna furma da gratin underschida airt cun paintg a gratinar agl furn, near barsar curt an egna padeala.

### Preparaziùn

**Gnocchis:** Maschadar bagn igl tschigrùn ad igls ovs, dar vetier igl caschiel sgarto a la fregna a cunagir. **Sosa:** Tagliar egna crusch an las tomatas, meter ellas curtameing an aua bugliainta, prender or ellas, mundar a tagliar an quaderets. Barsar las schalotas an paintg spimànt, dar vetier las tomatas, pargalar curtameing, struclar vetier igl agl, cunagir. Dar vetier las strivlas da basilic.

Furmar gnocchis or da la massa da tschigrùn cun agid da dus tschadùns pintgs, schar trer an bleara aua da sal. Prender or igls gnocchis cun egn tgaz furo, aschiprest c'els sanodan a la surfatscha da l'aua. Schar dagutar giou l'aua. Survir an tagliers da supa.

# MARTIN BIENERTH, ANDEER PANIERTER WEICKKÄSE MIT KARTOFFELN UND GEMÜSE

## Zutaten

- 4 Andeerer Weickkäse
- 1 Ei
- Paniermehl
- Andeerer Bratbutter
- Kartoffeln:
  - 4 Highland Burgandy Red
  - 4 Ostara
- Gemüse in Würfeln:
  - 2 rote Randen
  - 2 gelbe Randen
  - 2 gelbe Rüebli
- einige Champignons
- 12 Chicoreeblätter
- Brigitte`s Preiselbeermarmelade
- kalte Birnenschnitze



## Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale weich kochen und längs halbieren. Weickkäse panieren und in Bratbutter braten. Die Gemüeswürfel in Bratbutter braten. Das Gemüse auf den Chicoreeblättern anrichten. Den Käse und die Preiselbeermarmelade dazu legen. Mit Kartoffeln, Pilzen und Birnenschnitzen ergänzen. Gewürzt wird nur mit Salz.

## ANDEERER FONQUE-VARIATIONEN

Ein Fondue ist schnell gemacht. Käse reiben, ca. 200g pro Person/Portion. Für unser Andeerer Fondue verwenden wir nur Käse aus Andeer. Unsere Mischung hat ein Durchschnittsalter von 9 Monaten, das bedeutet zum Beispiel 100g Andeerer Schmuggler mit 6 Monaten und 100g Andeerer Rustico mit 12 Monaten oder einfach 200g Andeerer Christall mit 9 Monaten. Ist das Durchschnittsalter der Fonduemischung zu jung, zieht das Fondue zu viele Fäden, es wird schwerer verdaulich und am anderen Morgen hat man immer noch einen Klumpen Käse im Magen. Auf 200g Käse verwenden wir 100g Weisswein, zum Beispiel einen Chassley und 7g (=ein gehäufter

# MARTIN BIENERTH, ANDEER CASCHIEL LOM PANO CUN HARDEFELS A VERDIRA

## **Ingredenzias**

- 4 caschiels loms d'Andeer  
1 ov  
pàn sgarto  
paintg da barsar d'Andeer  
hardefels:  
4 Highland Burgandy Red  
4 Ostara  
verdira an quaderets:  
2 ronas cotschnas  
2 ronas melnas  
2 rieblas melnas  
anzaquànts champignons  
12 figls da chicoree  
meal da guglieadras  
schnezlas fredas da péra

## **Preparaziùn**

Quir igls hardefels cun la paletscha a tagliar parmiez els par lùng. Panar igl caschiel lom a barsar el an paintg. Barsar an paintg igls quaders da verdira. Meter la verdira segls figls da chicoree. Meter dasperas igl caschiel ad igl meal da guglieadras. Cumpetar cugls hardefels, bulieus a cun las schnezlas da péra. Cungir me cun sal.

Teelöffel) Kartoffelstärke, damit die Fonduemischung schön sämig wird. Weil unsere Käsemischungen eher alt sind und schon viel Eigengeschmack haben, verwenden wir nie Fertig-Fonduegewürze.

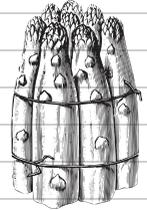
Als Abwechslung kann man bei der Fonduezubereitung sehr viel spielen, da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Blaues Fondue mit Heidelbeeren, rotes Fondue mit Randsaft, grünes Fondue mit Spinat. Zugaben von Pilzen, Speck, Ananas, Kräutern, alles ist möglich, je nach Lust und Laune.



# MARTIN BIENERTH, ANDEER SPARGELBRÖTLI UND GRANOLA-KARTOFFELN

## Zutaten

4	mittlere Granola-Kartoffeln
250g	grüner Spargel
40g	Andeerer Butter
4 Tl	Andeerer Sauerrahm
100g	Andeerer Gourmet-Käse
8	Scheiben Stangenbrot
	Rucola-Salat, roter Pfeffer, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl, Kürbiskernöl



## Zubereitung

Granola kochen. Spargel schälen, klein schneiden, in heissem Olivenöl andünsten. Anschliessend mit Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl abschmecken. Andeerer Gourmet reiben und mit dem abgekühlten Spargel mischen. Stangenbrot toasten, mit Kürbiskernöl leicht tränken und mit der Käse-Spargelmischung belegen. Belegte Brote im vorgeheizten Ofen bei 180 °C überbacken, bis dich der Käse goldgelb anlacht.

Je zwei Scheiben überbackenes Brot mit einer aufgeschnittenen, dampfenden Kartoffel, garniert mit Rucola Salat, rotem Pfeffer und einem Teelöffel Andeerer Sauerrahm servieren.

*Im November 2001 haben Maria Meyer und Martin (Floh) Bienerth die Dorfsennerei mit «Stigün da latg» (Milchladen) in Andeer übernommen. Vier Bauernfamilien aus Andeer und eine Bauernfamilie aus dem Nachbarort Pignia bringen ihre Milch zur Sennerei. Die gesamte Milch (ca. 400 000 Liter pro Jahr) ist silofreie Biomilch und wird in der Sennerei verarbeitet. Verschiedene Andeerer Käse haben weltweit Preise gewonnen, die Philosophie der Sennerei zahlt sich für die Bauern und die Käser aus.  
[www.sennerei-andeer.ch](http://www.sennerei-andeer.ch)*

# MARTIN BIENERTH, ANDEER PÀNETS CUN SPARGLAS A HARDEFELS GRANOLA

## Ingredenzias

4	hardefels masàns da la speztga Granola
250g	sparglas verdas
40g	paintg
4	tschadùnets groma ascha
100g	caschiel Gourmet
8	talgias da pàn
	salata rucola, pever cotschen
	sal, pever mulo, ieli d'olivas, ieli da sem-zetga

## Preparaziùn

Cuir igls hardefels. Mundar las sparglas, tagliar ellas an tocets a barsar ampoet agl ieli d'olivas tgòld. Cungir cun sal, pever ad ieli da sem-zetga. Sgartar igl caschiel Gourmet a maschadar cun las sparglas sfardantadas. Tostar las talgias da pàn, bugnear ampoet cun ieli da sem-zetga a meter sessur la mascheda da sparglas a caschiel. Cuir igls pànets agl furnel prescaldo tier 180°C, antocen c'igl caschiel lieuva ad e melen sco or.

Survir mintgame sen egn taglier dus pànets cun sparglas, egn hardefel tgòld, salata da rucola cun pever cotschen ad egn tschadùnnet groma ascha.



# MARTIN BIENERTH, ANDEER BRATKARTOFFELN UND ANDEERER ZIGER

## Zutaten

- 8 „Alte Kartoffeln“  
Olivenöl oder Bratbutter  
Salz, Kümmel
- 8 Scheiben Vollmilchziger  
Salbeiblätter  
Nüsslisalat oder anderer Blattsalat  
Kürbiskernöl

## Zubereitung

Kartoffeln waschen, eventuell Keimlinge entfernen, schälen oder nicht, je nach Geschmack.

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit heissem Olivenöl oder Bratbutter goldgelb brutzeln. Mit Salz und Kümmel abschmecken.

Dünne Scheiben Vollmilchziger in einer zweiten Pfanne kurz und kräftig ebenfalls goldgelb beidseitig anbraten, Salbeiblätter ins Fett dazugeben und nur mit Salz abschmecken.

Gemeinsam servieren mit grünem Nüsslisalat, garniert mit Kürbiskernöl.



MARTIN BIENERTH, ANDEER  
HARDEFELS BARSOS A  
TSCHIGRÙN D'ANDEER

**Ingredenzias**

- 8 hardefels „vigls“  
Ieli d'olivas near paintg culo  
sal, puletg
- 8 talgias tschigrùn da latg antier  
anzaquànts figls da savgia  
rampuneala near otra salata verda  
ieli da sem-zetga

**Preparaziùn**

Lavar igls hardefels, ev. prender davent igls schierms, mundar near betg, tut tanor gust.

Cuir igls hardefels, schar sfardar els, tagliar an talgias a barsar curt els an egna padeala cun paintg culo near ieli d'olivas tgòld. Cungir cun sal a pulitg.

Barsar curtameing an egna savunda padeala las talgias da tschigrùn, antocen c'ellas en bealas melnas, ear meter an la padeala tgòlda la figlia da savgia a cungir cun ampo sal.

Survir cun rampuneala, cungida cun ieli da sem-zetga.



# MARTIN BIENERTH, ANDEER MILCHPRODUKTE UND BUNTE BERGKARTOFFELN

Andeer trifft Filisur

## Zutaten

Verschieden farbige Kartoffeln\*

gut geputzt

Andeerer Quark, Butter, verschiedene Käse

Salz, Pfeffer

\* z.B. von Marcel und Sabina Heinrich, Filisur

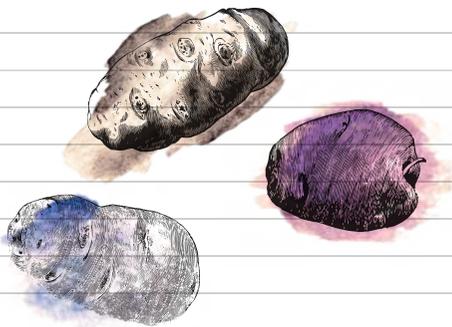
## Zubereitung

Kartoffeln 20 bis 30 Minuten lang kochen.

(Mit einem scharfen Messer etwas einschneiden und dann mit den Fingern aufbrechen, damit die Struktur schön zur Geltung kommt.)

Auf einem Teller anrichten mit den verschiedenen Milchprodukten.

Als „Gewürz“ gibt es nur Salz und Pfeffer, um den Eigengeschmack von Kartoffeln und Käse nicht zu verfälschen.



MARTIN BIENERTH, ANDEER

# PRODUCTS DA LATG A HARDEFELS DA MUNTOGNA DA TUTAS CALURS

Andeer s'antopa  
cun Filisur

## Ingrediencias

Hardefels da diversas calurs tarschinos\*  
bagn cuglieada  
paintg, divers caschiels d'Andeer  
sal, pever

\* par exaimpel da Marcel a Sabina Heinrich, Filisur

## Preparaziun

Schar cuir igls hardefels 20 antocen 30 minutas.  
Tagliear aint ampo cun egn cunti a rumper igls har-  
defels cugls màns par vaser bagn la structura.  
Meter sen egn tagliear cugls diferaints products da latg.  
Cungir me cun sal a pever par mantaner igl agen gust  
digls products.



# GRETLI LORINGETT, DONAT KARTOFFELKNÖDEL

## Zutaten

- 1kg (bis 1,2kg) Kartoffeln
- 200g Schinken- oder Speckwürfel
- 50g altbackenes Brot, in kleinen Würfeln
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Geriebener Käse
- Etwas Mehl
- Bratbutter

## Zubereitung

Kartoffeln in der Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und an der Röstiraffel reiben. Schinken, Brotwürfel und die Zwiebel leicht anbraten und zu den Kartoffeln geben. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, ebenfalls beifügen und alles gut kneten. Nach Bedarf Mehl beigeben. Knödel von etwa 5cm Durchmesser formen und portionenweise in kochendes Salzwasser geben. Sobald die Knödel nach oben steigen, herausnehmen, auf einer Platte anrichten, mit geriebenem Käse bestreuen und mit heisser Bratbutter übergiessen.

Dazu passt Salat.



# GRETLI LORINGETT, DONAT GNOCS DA HARDEFELS

## **Ingredenzias**

ca.1kg	(tocen 1,2kg)hardefels
200g	quaderets da schambùn near spec
50g	pàn pletost vigl, an quaderets
1	tschigola, taglieada fegn
2	ovs
	sal, pever
	caschiel sgarto
	ampo fregna
	paintg culo

## **Preparaziùn**

Cuir igls hardefels an la paletscha, schar sfardar, mundar a sgartar cun la sgartirola da „Rösti“.

Barsar ampo igl schambùn, igls quaders da pàn a la tschigola a dar tier igls hardefels. Turschar igls ovs cun sal a pever, ear dar tier igls hardefels a far sei tut bagn. Dar vetier fregna antocen ca la pasta tegna bagn. Furmar gnocs da ca. 5cm diameter a dar els an pliras purziùns an l'aua bugliànta. Prender or igls gnocs aschiprest c'els nodan a la surfatscha, meter els sen egna plata, meter suravei caschiel sgarto a svidar suravei paintg luo tgòld.

Survir cun salata.

# RUTH RUDIN, ANDEER SCHAMSER NEDELS

## Zutaten

200g	Mehl	400g	Kartoffeln
1/2Tl	Salz	2l	Wasser
2	verklopfte Eier	1/2Tl	Salz
1dl	Wasser		
100g	Sultaninen	1	Ziebel
		1Stk.	Butter
2L	Wasser		
1Tl	Salz		

## Zubereitung

Mehl, Salz und Eier vermischen. Das Wasser zum Mehl geben, glattrühren, Teig klopfen. Die Sultaninen in den Teig einrühren. Das Wasser aufkochen und salzen. Den Teig wie Spätzli mit dem Messer vom Brett in das siedende Wasser wegpachteln. Spätzli nach 2-3 Minuten aus der Pfanne schöpfen und warm stellen. Die Kartoffeln schälen und in kleinere Würfel schneiden. Das Wasser aufkochen, salzen, die Kartoffeln begeben. Auf kleinem Feuer 8-10 Min gar kochen, dann das Wasser ableeren. Die Spätzli und Kartoffel schichtweise in einer Schüssel anrichten. Reibkäse dazwischen streuen. Zwiebel hacken, in der Butter anbraten und über das Gericht verteilen.

*Nedels (das romanische Wort «Nedel» stammt wohl vom «Knödel») sind ein traditionelles Schamser Gericht und werden/wurden in vielen Familien gekocht. So haben sich viele verschiedene Varianten entwickelt. Nedels unterscheiden sich in Form und Grösse und nach ihren Ingredienzen. Sie enthalten Weinbeeren wie in diesem Rezept oder aber Fleischwürfel einer bestimmten Sorte, oder was man gerade zu Hause hatte. Zum Teil werden sie in Suppe serviert, zum Teil ohne Suppe, zum Teil mit Käse oder/ und mit Zwiebeln überbacken.*

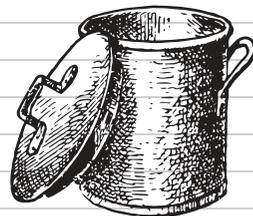
# RUTH RUDIN, ANDEER NEDELS DA LA VAL SCHONS

## Ingredenzias

200g	fregna	400g	hardefels
1/2	tschadùnet sal	2l	aua
2	ovs sbatieus	1/2Tl	tschadùnet sal
1dl	aua		
100g	sultaninas	1	tschigola
		1	toc paintg
2L	aua		
1	tschadùnet sal		

## Preparaziùn

Maschadar fregna, sal ad ovs. Dar vetier l'aua, turschar bagn antocen ca la pasta e fegna. Turschar vetier las sultaninas. Schar buglir sei l'aua ad ansalar ella. Tagliar an l'aua la pasta cun egn cunti davent d'egna essa. Prender or suainter 2-3 minutas igls nedels a meter a tgòld els. Mundar igls hardefels a tagliar els an tocets. Schar buglir sei l'aua, ansalar a cuir liaint igls hardefels par 8-10 minutas sen pintg nac. Meter an pliras rasadas igls nedels ad igls hardefels an egna scadeala. Meter trànteraint caschiel sgarto. Manizar fegn la tschigola, schar vagnir melna ella agl paintg tgòld a dar sur igls nedels.



# ULRIKE STOBER, AUSSERFERRERA SOMMERNUDELN MIT KRAUTSTIEL

## Zutaten

Frühlingszwiebeln

Krautstiel

Peterli, Schnittlauch, Oregano

## Zubereitung

Krautstiel (Blatt und Stängel) wie Spinat dämpfen.

Nudeln kochen. Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Schwarze Oliven und getrocknete oder frische Tomaten dazu schneiden. Alles zusammen mischen, aber nur wenig

Saft vom Krautstiel. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer

und frischen Kräutern abschmecken.

## Bio-Berggemüse

Auf 1300 m. ü. M. baut Ulrike Stobel in Ausserferrera eine grosse Vielfalt an Bio-Berggemüse an. Sie verkauft dieses an Märkten oder liefert es im Saisonabonnement von Juni bis November direkt nach Hause.

# ULRIKE STOBER, FARERA MACARÙNS DA STAO CUN URTEŠ

## **Ingredenzias**

tschigolas da parmavera

urtes

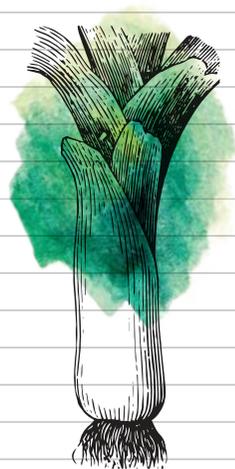
petarschegl, tschavagliùns, origano

## **Preparaziùn**

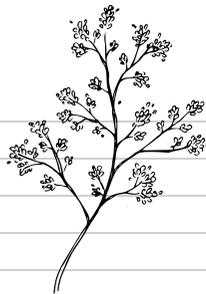
Pargalar sco spinat igl urtes (costs a figlia).

Cuir igls macarùns. Tagliar an tocets las tschigolas.

Tagliar vetier olivas nerass a tomatas frestgas near satgantadas. Maschadar tut, dantant me prender poc'aua digl urtes. Cungir cun ieli d'olivas, sal, pever ad earvas frestgas.



# ULRIKE STOBER, AUSSERFERRERA BUCHWEIZENPIZOKEL MIT GEMÜSE



## Zutaten

150 g	Halbweissmehl	1 El	Butter oder Öl
200 g	Buchweizenmehl	3	Salbeiblätter
3/4 kl	Salz	1/2	Zwiebel
1.5 dl	Milch	200 g	Bohnen oder Kartoffeln
3	Eier	100 g	Wirz
		wenig	Bouillon
2 l	Wasser	100 g	frischer Blattspinat oder Mangold
1 El	Salz		

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Das Mehl und das Salz in einer Schüssel mischen. Die Milch mit den Eiern verquirlen, das Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Den Teig klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft, 30 Min. zugedeckt quellen lassen.

Das Wasser aufkochen und das Salz zugeben.

Den Teig portionenweise auf ein nasses Brett streichen, mit einem Messer oder einer Teigkarte Stücke ins kochende Wasser schieben. Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.

Die Butter oder das Öl in einer Pfanne erwärmen. Das Gemüse bis und mit Wirz in Streifen oder kleine Stücke schneiden, andämpfen.

Mit der Bouillon ablöschen, dämpfen bis es weich ist. Den Spinat/Mangold waschen, kurz blanchieren, ebenfalls zugeben. Das Gemüse abschmecken.

# ULRIKE STOBER, AUSSERFERRERA PIZOCELS DA GRÀN SARAZEN (UN VERDIRA)

## Ingredenzias

150g	fregna miez-alva	1	tschadùn paintg near ieli
200g	fregna da gràn sarazen	3	figls da savgia
3/4	tschadùnnet sal	1/2	tschigola
1.5dl	latg	200g	fischelas near hardefels
3	ovs	100g	gibuss (Wirz)
		poca	buglion
2l	aua	100g	urtes near spinat frestg
1	tschadùns sal		sal, pever

## Preparaziùn

Maschadar la fregna ad igl sal agn egna scadeala.  
Sbater igl latg cugls ovs, maschadar la fregna cugl liquid davent d'amiez. Turschar bagn la pasta, antocen c'ella e fegna a fa borlas, curvatar la scadeala a schar star 30min.  
Cuir sei l'aua ad ansalar ella.

Strishear la pasta an purziùns sen egn'essa bletscha, tagliar giou tocets da pasta cun egn cunti a schar curdar quels an l'aua bugliainta. Aschiprest c'igls pizocels sanodan suravei, prender or els cugl tgaz furo a meter an egna scadeala.

Scaldar an egna padeala igl paintg near ieli.  
Tagliar an tocets la verdira antocen tier igl gibuss, pargalar. Stizar cun la buglion, pargalar antocen c'igl e lom. Lavar igl spinat/urtes, sbugliantar curtameing a dar tier tschella verdira. Cungir.

Maschadar igls pizocels a la verdira a survir tgòld.

# ELSI SCHÄNNI, THUSIS RHYWALDER POLENTACHÜACHLI

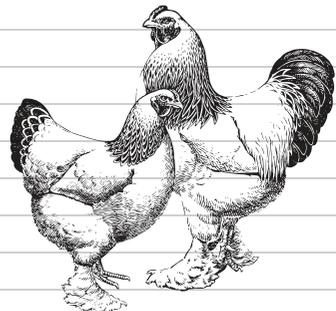
## Zutaten

- 1/3 Goo\*\* Weissmehl
- 2/3 Goo Polentamehl
- 1 Pr Salz
- 1/2 Päcklein Backpulver
- 4 Eigelbe
- Etwas heisse Milch oder heisses Wasser
- 4 Eiweisse
- heisses Fett oder Öl zum ausbacken
- nach Belieben Zucker zum darüber streuen

\*\* Goo: alte Masseinheit; entspricht einer Kaffeetasse

## Zubereitung

Mehl und Polenta mischen und die übrigen Zutaten bis und mit Eigelb dazugeben. Alles mit heisser Milch oder Wasser übergiessen und zu einem dicklichen Teig rühren. Die zu Schnee geschlagenen Eiweisse vorsichtig unter den ausgekühlten Teig ziehen. Mit einem grossen Löffel ins heisse Fett oder Öl geben, bis es schön gelb-braune „Pfuuf“ gibt. Einmal wenden und mit einer Gabel einen Strich ins Pfuuf machen, damit es gut durchbacken kann.  
Mit Zucker bestreuen.



ELSI SCHÄNNI, TUSÀN

# COCAS DA PULENTA DA LA VALRAGN

## Ingredenzias

- 1/3 goo\*\* fregn'alva
- 2/3 goo fregna da pulenta
- 1 prisa sal
- 1/2 satget pulvra da levànt
- 4 melens d'ov
- ampo latg tgòld near aua tgòlda
- 4 alvs d'ov
- ieli tgòld par fritar
- zucer par meter suravei, tanor gust

\*\* goo: masira viglia; coraspunda ad egna scariola da cafe

## Preparaziùn

Maschadar la fregna a pulenta a dar vetier las otras ingredienzas tocen a cun igls melens d'ov. Svidar suravei igl latg tgòld near l'aua tgòlda a turschar lànderor egna pasta pletost stagna. Sbater igls alvs d'ov a trer precautameing sut la pasta sfardantada. Meter cun egn tschadùn grànd purziùns da la pasta agl ieli tgòld, antocen c'igl dat bealas cocas melen-bregnas. Volver egn'ea a far cun egna stgagna egn streh an mintga coca, par c'ellas vignian cotgas tras bagn.

Strisar suravei ampo zucер.

# TINA MICHAEL, DONAT

## TROCKENE SUPPE

**Brot-Käsegericht**



### **Zutaten**

- 8 dünne Scheiben (altes) Brot
- 8 Scheiben Käse
- Salz, je nach Schärfe des Käses
- Kochendes Wasser
- Butter
- 1 Zwiebel

### **Zubereitung**

Brot und Käse abwechslungsweise in eine feuerfeste Schüssel schichten. Mit dem kochenden Wasser übergießen. Ca. 10 Min. stehen lassen, bis das Wasser eingezogen ist. Übriges Wasser abgiessen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln darin andünsten. Über das Brot und den Käse geben. Ca 15 Min. im vorgewärmten Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Das Gericht kann auch in einer Bratpfanne ausgebacken werden.

Dazu wird grüner Salat gereicht

# TINA MICHAEL, DONAT SUPA SÈTGA DA PAN A CASCHIEL

## Ingredenzias

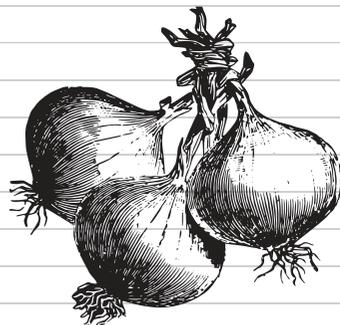
- 8 talgias fegnas da pàn (vigl)
- 8 talgias da caschiel
- sal, tut tanor igl gust digl caschiel
- aua bugliainta
- paintg
- 1 tschigola

## Preparaziùn

Meter alternàntameing igl pàn a caschiel an egna scadeala ca vartescha igl tgòld digl furn. Dearscher suravei l'aua bugliainta. Schar star ca. 10min., antocen c'igl pàn â tratg sei l'aua. Svidar davent igl rest da l'aua. Luantar igl paintg an egna padeala, pargalar liaint la tschigola. Dar sur igl pàn a caschiel. Cuir ca 15min. agl furnel prescaldo, antocen c'igl caschiel e luo.

Ign sa ear preparar igl past an egna padeala da barsar.

Survir cun salata verda.



# TINA MICHAEL, DONAT CONTERSER BOCK MIT WEINSAUCE

## Zutaten

4 gekochte Eier  
3 rohe Eier  
400g Mehl  
Salz  
Etwas Milch und Wasser  
Öl zum ausbacken  
Rotwein, Wasser, Zucker, Zimt

## Zubereitung

Die rohen Eier, das Mehl, Salz und Milchwasser gut zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die gekochten Eier darin wenden und ins heiße Öl geben.

Wenn sie schön braun sind, Eier aus dem Öl nehmen, wieder im Teig wenden und weiter backen.

Diesen Vorgang 4-5 Mal wiederholen

Den Wein mit dem Wasser, Zucker und Zimt zu einer Sauce einkochen und mit den Eiern servieren.

Alternative: Früchtekompott als Beilage

# TINA MICHAEL, DONAT TILS-BOV

## Ingredenzias

4 ovs cotgs  
3 ovs crius  
400g fregna  
sal  
ampo latg ad aua  
ieli par fritar  
vegn cotschen, aua, zucer, caneala

## Preparaziùn

Turschar igls ovs crius, la fregna, igl sal a l'aua cun latg antocen c'igl dat egn pasta spessa. Volver liaint igls ovs cotgs a dar els agl ieli tgòld. Prender or digl ieli igls ovs, cura c'els en beals bregns, puspe volver an la pasta a fritar anavànt. Repeter 4-5 geadas igl madem.

Schar cuir igl vegn cun l'aua, igl zucer a la canela, antocen c'igl dat egn sosa a survir cugls ovs.  
Alternativa: compot da puma



# TINA MICHAEL, DONAT BIESTKUCHEN

## Zutaten

- 1.5l Biestmilch (ab 2. Melkung)
- 1 Ei
- 1/2Tl Salz
- 1/2 abger. Zitronenschale
- Gedörrte oder frische Früchte  
(Äpfel, Zwetschgen, Birnen oder Rosinen)
- 1Tl Anissamen
- Zimtzucker

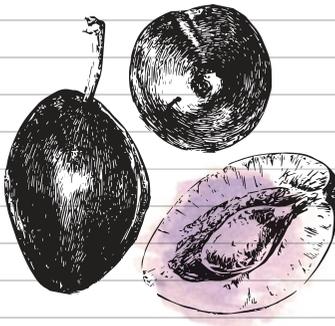
## Zubereitung

Eine Gratinform ausbuttern und den Boden mit den Fruchtschnitzen belegen.

Die Biestmilch mit dem Ei verquirlen und mit Salz würzen, über die Früchte giessen.

Bei 180°C Mitte ca. 45 Min. backen.

Nach Belieben mit Zimtzucker servieren.



# TINA MICHAEL, DONAT

## TURTA DA COL

### **Ingredenzias**

- 1.5l col (davent da la 2. mulschida)
- 1 ov
- 1/2 tschadùnet sal
- 1/2 zitrona, me la paletscha sgartada  
Puma tosta near frestga  
(mela, zvetgas, péra near uvetas)
- 1 tschadùnet sems d'anis  
zucer cun caneala

### **Preparaziùn**

Sfurschar or cun paintg egna furma da gratin a curvatar igl fùns cun las schnezzlas da puma.  
Sbater igl col cugl ov a cungir cun sal, dearscher sur la puma.  
Cuir cun 180°C amiez igl furnel ca. 45min.  
Survir cun zucer a caneala tanor gust.

# FLURINA JUON, ZILLIS TATSCH\*



## Zutaten

- 300 g Mehl
- 1/2 kl Salz
- 5 Bio-Eier
- 4 dl Milch oder Milchwasser
- 30 gr Bratbutter
- wenig Alpbutter

## Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eier und Milch verquirlen und mit dem Mehl mit einem Schwingbesen zu einem glatten Teig verrühren, bis sich Blasen bilden. Teig zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Den Teig dazu giessen und bei mittlerer Hitze fest werden lassen. Wenden und mit nochmals einem Stückchen Alpbutter auf kleinem Feuer weiterbraten und mit zwei Holzkellen in Stücke reißen, diese rundum knusprig anbraten. Tatsch evt. mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Kompott oder Apfelmus servieren. Dazu passt auch ein Stück Alpkäse.

\* Tatsch ist die Kaiserschmarren-Variante der Rätoromanen

Raclette mit Silberstollen-Käse  
von der Alp Taspin

## Zutaten ( für 4 Personen)

1 kg Gschweltti, 1 kg Taspiner Silber-Stollenkäse, in Scheiben geschnitten  
Beilagen: Essiggurken, Silberzwiebeln, Schamser Mixed Pickles, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

## Zubereitung

Die Rinde beim Raclettekäse etwas abschaben, was nötig wegschneiden.  
Wichtig! Den Raclettekäse beim Schmelzen in den Pfännchen nicht zu lange im Ofen lassen, damit das Fett nicht ausscheidet. Den geschmolzenen Käse über oder neben die Gschweltti verteilen und genießen. Schmeckt hervorragend würzig!

# FLURINA JUON, ZIRÀN TATSCH

## Ingredenzias

300g	fregna
1/2	tschadùnnet sal
5	ovs bio
4dl	latg near latg cun aua
30gr	paintg par barsar
Poc	paintg d'alp

## Preparaziùn

Maschadar an egna scadeala la fregna cugl sal. Sbater igls ovs cugl latg, dar vetier la fregna a turschar cun egna scùeta antocen c'igl dat egna pasta fegna cun borlas. Schar pussar ca. 30 minutas.

Luantar il paintg an egna padeala da barsar. Dearscher aint la pasta a schar davantar stagna ella. Volver, dar vetier ampo daple paintg a barsar anavànt. Strer an tocs la pasta cun duas palutas da len, barsar da tut las varts igls tocs. Ev. stearner sur igl tatsch zucer cun caneala a survir cun compot near cun buglia da mela.

Tasch gusta ear fetg bagn cun egn toc caschiel d'alp.

## Raclette cun caschiel da la minera d'argient da l'Alp Taspegn

### Ingredienzas (par 4 parsunas)

1 kg hardefels an mondura, 1 kg caschiel da la minera d'argient da Taspegn, an talgias  
Aschüntas: cucumeras an ischieu, tschavoletas,  
Mixed Pickles da la Val Schons, sal, pever, paprica

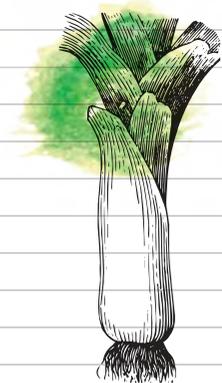
### Preparaziùn

Sgartar davent ampo la crusta caschiel. Impurtànt! Betga schar megna gi igl caschiel an la pegna da raclette, par c'igl grass rumpi betg or. Dar igl caschiel sen near sper igls hardefels a giuder. Igl raclette à egn fetg bùn gust aromatic!



GEMÜSE,  
BEILAGEN

VERDİRA,  
GARNİTÜRAS



# ULRIKE STOBER, AUSSERFERRERA

## LAUWARMER GEMÜSESALAT

### Zutaten

600 g Gemüse z.B. Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kefe, Erbsli, Zucchini, Bohnen, Kohlrabi  
einige Salatblätter

### Zubereitung

Gemüse rüsten, in gleichmässige Stücke schneiden, gestaffelt, je nach Kochzeit auf Siebeinsatz dämpfen o. sieden, Kochzeit 5-10 Min.

Gut abtropfen lassen,

mit Vinaigrette (1- 2 Port.) mischen

Teller mit Salatblättern auslegen und Gemüse darauf anrichten, ev. mit essbaren Blumen oder speziellen Blattsalaten (Asiasalate) garnieren.

### Vinaigrette:

wenig Salz, Pfeffer ev. Senf,  
3 EL Essig gut verrühren  
4 EL Öl zugeben und sämig rühren,  
½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
Kräuter, z.B. Peterli, Schnittlauch,  
Estragon, Ysop, Oregano  
2 Cornichons, ev. 1 hart gekochtes  
Ei alles fein schneiden und  
daruntermischen



ULRIKE STOBER, FARERA

# SALATA DA VERDIRA TIEVGIA

## Ingredenzias

600g verdira p.ex. rieblas, carflur, brocoli, fava plata, arveglia, zetgetas, fischelas, colravas  
Figlia da savgia

## Preparaziùn

Preparar a tagliar an toca la verdira

Cuir an l'aua near sen egn crivel an egna padeala, tut tanor verdira 5-10 minutas.

Schar dagutar giou bagn l'aua

Maschadar cun sosa vinaigrette (1- 2 purziùns)

Meter figls da salata segls tagliers a meter sessur la verdira. Garnir tanor gust a stagiùn cun flurs c'ign sa magliar near cun figls da salatas spezialas.

## Vinaigrette:

poc sal, pever, ev. mustarda,  
3 tschadiuns ischieu: turschar bagn  
4 tschadiuns ieli: turschar vetier  
antocen ca la sosa leia, ½ tschigola  
1 daint d'agl, earvas sco petarschegl,  
tschavagliuns, estragon, ysop, ori-  
gano, 2 cornichons, ev. 1 ov cotg,  
tagliar tut fegn a maschadar cun  
la sosa

# ULRIKE STOBER, AUSSERFERRERA

## KEFEN

### Zutaten

Öl

1 Zwiebel und/oder 1 Knoblauchzehe

Frische, gerüstete Kefen

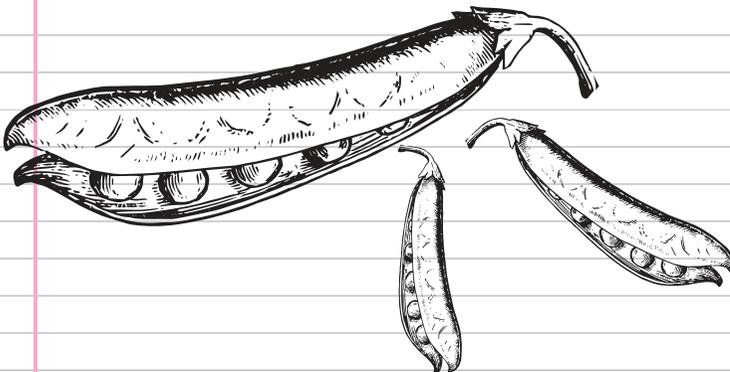
Wenig Wasser

Salz

### Zubereitung

Die Zwiebel und/oder den Knoblauch in viel Öl andünsten. Die Kefen dazugeben und mit ein wenig Wasser und Salz gar dämpfen.

Dies ist eine wunderbare Gemüse-Beilage zu Reis, Hirse, Buchweizen und Quinoa, denn den Saft, der beim Kochen entsteht, ist auch gleich eine feine Sauce.



# ULRIKE STOBER, FARERA FAVA PLATA

## **Ingredenzias**

ieli

1 tschigola a/near 1 daint d'agl

fava plata preparada

poc'aua

sal

## **Preparaziùn**

Pargalar la tschigola a/near igl agl an blear ieli.

Dar vetier la fava plata a cuir cun poc'aua a sal,  
antocen c'ella e cotga.

Quegl e egna aschùnta deliziusa tier ris, panetscha,  
gràn sarazen near quinoa, parquegl c'igl suc c'igl dat  
durànt cuir la fava plata, e ear gest egna buna sosa.

# ULRIKE STOBER, AUSSERFERRERA

## KÜRBIS IM OFEN

### Zutaten

- 1 Kürbis
  - 1 Zwiebel
- Schwarze, entsteinte Oliven  
Öl, Salz, Pfeffer, evtl. Chili

### Zubereitung

Kürbis in Scheiben schneiden  
auf Ofenblech legen  
Öl darüber giessen  
mit Salz, Pfeffer und evtl. Chili würzen  
Zwiebel in Ringe schneiden und darüber verteilen  
im Ofen bei 230 °C backen bis der Kürbis weich ist



# ULRIKE STOBER, FARERA

## ZETGA AGL FURNEL

### Ingredenzias

- 1 zetga
- 1 tschigola
- olivas neras sainza cros
- ieli, sal, pever, chili tanor gust

### Preparaziùn

Tagliear la zetga an schnezlas  
Meter quellas sen egn sturz digl furnel  
Dearscher suravei ieli  
Cungir cun sal, pever, chili tanor gust  
Tagliear an rentgs egn tschigola a meter suravei  
Cuir agl furnel tier 230°C antocen ca la zetga e loma

# MARTIN & ANDREA GRISCHOTT, ANDEER PREISELBEEREN PIZ VIZAN ANDEER



## Zutaten

1kg	Preiselbeeren frisch
750g	Zucker
5dl	wirklich guter Rotwein
1	Zimtstange
4	Stück Nelken
1	Schnitz Orange

## Zubereitung

Wein, Zucker, Zimt, Orangenschnitt und Nelken aufkochen.  
Heiss über die Beeren giessen.

Beeren mit Aufguss kühl stellen.

Nach einem Tag den Wein absieben, wieder aufkochen  
und erneut über die Beeren giessen.

Dies 3-4 Tage wiederholen.

Am 5. Tag den Saft aufkochen und die Beeren kurz  
mitkochen.

Danach die Beeren absieben und den Saft ohne Nelken,  
Orange und Zimtstange einkochen bis dieser leicht  
eingedickt ist.

Danach das Ganze heiss in einen Steinguttopf leeren  
und zudecken.

Dieses Rezept stammt aus alter Zeit und eignet sich  
vor allem für die Zubereitung von Preiselbeeren als  
Beilage zu Wildgerichten.

### *Andeerer Steinbock-Pasta*

*Andrea und Martin Grischott vom Hotel Piz Vizan in Andeer produzieren seit  
einigen Jahren Steinbock-Pasta in vielen verschiedenen Formen und Farben.  
Kräuter, Pilze, Gemüse etc. für den Geschmack und die Farbe werden wann  
immer möglich in der Region bezogen.  
[www.steinbock-pasta.ch](http://www.steinbock-pasta.ch)*

MARTIN & ANDREA GRISCHOTT, ANDEER  
GUGLIEADRAS  
PIZ VIZAN ANDEER

**Ingredenzias**

1kg	guglieadras frestgas
750g	zucer
5dl	bùn vegn cotschen
1	scorza-caneala
4	neghels
1	schnezla d'oranscha

**Preparaziùn**

Schar buglir sei vegn, zucer, scorza-caneala, oranscha a neghels.

Dearscher tgòld sur las guglieadras.

Meter a frestg tut anzemel.

Cular giou igl vegn suainter egn gi, puspe far buglir sei el a puspe dearscher sur las guglieadras.

Repeter quegl 3-4 gis.

Igl 5avel gi schar buglir sei igl suc a cuir liaint curtameing las guglieadras.

Alura crivlar giou igl suc a schar buglir aint el sainza neghels, scorza-caneala ad oranscha, antocen c'igl dat egn sosa ampo spessa.

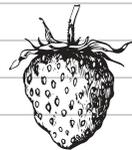
Meter las guglieadras cun la sosa an egn vaschi da majola a curvatar.

Quegl e egn rezept da tains vigls, las guglieadras gustan fetg bagn sco aschùnta tier tgarn da salvaschegna.



SÜSSSPEISEN  
& GEBÄCK

TRATGAS  
DULTSCHAS  
& PÄN



# ANDREETTA SCHWARZ, ZILLIS; REZEPT URSPRÜNGLICH VON ANNA JUON, ZILLIS SÜSSMOSTCREME

## Zutaten

2 El	Maizena
6 dl	Süssmost
2-3 El	Zucker
2	Eier
1/2	Zitrone, Saft
1-2 dl	Rahm

## Zubereitung

Maizena in eine Chromstahlpfanne geben, mit dem Süssmost anrühren.

Den Zucker und die Eier zugeben, gut mischen.

Unter ständigem Rühren bis zum Kochen bringen, sofort in eine Schüssel geben.

Auskühlen lassen.

Den Zitronensaft zugeben.

Den Rahm schlagen und sorgfältig unter die Creme ziehen. Ein wenig Rahm für die Dekoration zurück lassen.

## CAPUNS-FACTORY

Im Gasthaus Alte Post in Zillis wickelt die Wirtin Andreetta Schwarz jährlich unzählige Capuns, welche sie ihren Gästen serviert und weit herum verschickt. Für ihre Capuns wurde Andreetta Schwarz mit einer Gold- und einer Silbermedaille im Rahmen des Schweizer Wettbewerbs für Regionalprodukte ausgezeichnet. Neu im Sortiment gibt es im Alte Post - Versand auch Bündner Pizokel und Maluns.

ANDREETTA SCHWARZ, ZILLIS;  
REZEPT ORIUNO DAD ANNA JUON, ZIRÀN

# CREMA DA MUST DULTSCH

## Ingredenzias

2	tschadùns Maizena
6dl	must dultsch
2-3	tschadùns zucer
2	ovs
1/2	zitrona, me igl suc
1-2dl	groma

## Preparaziùn

Meter an eгна padeala d'atschal la Maizena ad igl must dultsch, turschar bagn.

Dar vetier igl zucer ad igls ovs, maschadar bagn.

Schar vagnir ple a ple tgòld, turschar adegna anavànt.

Cura c'igl vut antschever da buglir, gest svidar an eгна scadeala.

Schar sfardantar.

Alura dar vetier igl suc da zitrona.

Sbater la groma a trer ella precautameing sut la crema.

Schar anavos ampo groma par decorar la crema.



TINA MICHAEL, DONAT  
PFAFFENBOHNEN\* FÜR  
AUF'S FELD

**Zutaten**

125 g	Butter
250 g	Zucker
1	Prise Salz
3-4	Eier
1	Päcklein
1/2 kg	Mehl
1 Tl	Backpulver
	Öl zum ausbacken

**Zubereitung**

Butter und Zucker schaumig rühren.

Salz, Eier und Vanillezucker nach und nach begeben, weiter rühren.

Mehl und Backpulver hinzufügen und alles gut mischen.

Teig zu fingerdicken Rollen formen, 2-3cm lange Stücke abschneiden.

Im Öl schwimmend hellbraun backen.

\*kleine Schenkeli



# TINA MICHAEL, DONAT

## FAVA DA PREARS

### **Ingredenzias**

125g	paintg
250g	zucer
1	prisa sal
3-4	ovs
1	satget zucer cun vaniglia
1/2kg	fregna
1	tschadùnet pulvra da levànt ieli par fritar

### **Preparaziùn**

Turschar bagn paintg a zucer

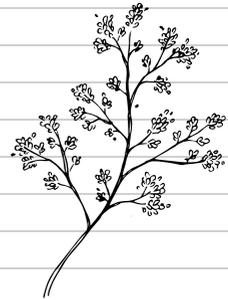
Dar vetier plànsieu igl sal, igls ovs ad igl zucer cun vaniglia, turschar anavànt.

Aschuntar fregna a pulvra da levànt a maschadar bagn tut.

Furmar cun la pasta rolas da la grosseztga d'egn det, tagliar giou tocs da 2-3cm.

Fritar agl ieli, antocen ca la fava e cler-bregna.

# MARGRITH FRIGG, ZILLIS HOSENKNÖPFE



## Zutaten

2	Eier
2	Eiweiss
500 g	Zucker
1	Päcklein Vanillezucker
1	Prise Salz
	Kirsch
500 g	Mehl

## Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Kirsch zu einer cremigen, luftigen Masse rühren.

Das Mehl zugeben und zu einem Teig kneten.

Mit dem Teig fingerdicke Würste rollen. Davon etwa 1.5 cm grosse Stücke abschneiden und zu Kugeln formen. Diese mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Die Hosenknöpfe bei 180 °C 15–20 Minuten backen (der Boden sollte sich ganz leicht hellbraun verfärben, die Hosenknöpfe noch weiss sein)

Hosenknöpfe sind ein typisches Ostergebäck. Ob sie ursprünglich aus dem Schams oder aus dem Raum Thuis stammen, ist Anlass vieler Diskussionen. Es existieren verschiedene Hosenknopf-Varianten. So wird dem Teig zum Teil anstelle von Kirsch Rosenwasser zugegeben. In vielen Haushalten wird auch eine Variante mit einem Buttermilchgebäck gebacken.

Das hier abgebildete Rezept hat Margrith Friggs Mutter von Andeer nach Zillis gebracht.

# MARGRITH FRIGG, ZIRÀN

## NUVS DA PASTGAS

### Ingredenzias

2	ovs antiers
2	alvs d'ov
500 g	zucer
1	satget zucer cun vaniglia
1	prisa sal
	vinars da tscharieschas
500 g	fregna

### Preparaziùn

Turschar bagn tut las ingredienzas antocen a cugl vinars, antocen c'igl dat egn pasta cremusa cun borlas. Dar vetier la fregna a far lànderor cugls màns egn pasta.

Furmar cun la pasta rolas an la grossezta d'egn det, tagliar giou tocs da ca. 1.5cm a rular culas lànderor. Meter quellas cun ampo distànza segn egn sturz da furnel cun sei pulpier.

Scaldar oravànt igl furn sen 250°C.

Cuir igls nuvs tier 180°C 15-20 minutas. Igl funs de easser leavet bregn, igls nuvs dantànt ànc alvs.

# ERIKA BOSSART, REISCHEN DINKELBROT

## Grundrezept

### Zutaten

1 kg	Dinkelmehl
3 Tl	Salz
42 g	Hefe
6 dl	Wasser

### Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz mischen.

Die Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Kneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

1 Std. ruhen lassen.

Brot formen, auf einem Blech in den kalten Backofen schieben

Auf der untersten Rille bei 200 °C 45 Minuten backen.

### SCHAMSER BIO-DINKEL

Im Schams bauen Domenig und Erika Bossart Dinkel in Reischen und Pignia an. Dinkel ist eine Getreidealternative zum Weizen, den viele Menschen nicht mehr gut vertragen. Dinkel lässt sich in der Küche für alles brauchen, egal ob für Brot, Kuchen, Teigwaren, Guezli, Omeletten etc.

ERIKA BOSSART, RESCHEN

# PÀN DA SPELTA

## **Ingredenzias**

1kg	fregna da spelta
3	tschadùnets sal
42g	levànt
6dl	aua

## **Preparaziùn**

Maschadar la fregna cugl sal.

Luantar igl levànt an l'aua a dar tier la fregna.

Far sei antocen ca la pasta tatga betga ple.

Schar pussar l ura.

Furmar egn pàn, meter sen egn sturz a stuschar quel sut  
agl furnel fred.

Cuir tier 200°C ca 45 Minuten.

