

# Inhaltsverzeichnis

## **11 Vorwort**

## **14 Einführung und Ernährungsempfehlungen**

## **20 Traditionelle Lebensmittel**

### **Frühstück**

32 Birchermüesli

### **Suppen**

36 Lauchcremesuppe

37 Marronisuppe

38 Randensuppe

40 Tomatensuppe

42 Prättigauer Hochzeitssuppe

44 Steinpilzsuppe

45 Brotsuppe

46 Bärlauchcremesuppe

48 Minestrone mit Bohnen

50 Bündner Gerstensuppe

### **Salate**

54 Selleriesalat

56 Randensalat

57 Kabissalat

58 Frühlingssalat mit Wildkräutern und Äpfeln

60 Blattsalat mit Minze

61 Blumenkohlsalat

62 Kartoffelsalat

## **Mahlzeiten vegetarisch**

66 Rösti aus rohen Kartoffeln

68 Risotto verde

70 Zwiebel-Omelett

72 Kartoffel-Birnen-Gratin

73 Wirz an Sauerrahmsauce

74 Braune Linsen

76 Äplermagronen

78 Kartoffeloufflé

79 Fotzelschnitte mit Eierschwämmchen

80 Quarkspätzli

82 Ziegenfrischkäse mit Kräuter-Nuss-Kruste

84 Ricotta-Gnocchi mit Tomaten und Basilikum

86 Tessiner Klosterkuchen

88 Kartoffel-Sellerie-Püree

90 Griessherzen mit Dörrotomaten und Salbei

92 Hörnli mit Schabziger

94 Brägel mit Kirschenkompott

## **Mahlzeiten mit Fleisch**

98 Suppenhuhn mit grüner Mayonnaise

100 Ossobuco

102 Lammvoressen

104 Gerstotto mit Pilzen

106 Silvaner Krautwickel

108 Pizzoccheri mit Gemüse

110 Sauerkrauteintopf

112 Hackbraten mit Rotweinsauce

114 Kabiswähe

116 Pizza Crudaiola

118 Walliser Cordon bleu

119 Gebeiztes Kalbfleisch

### **Mahlzeiten mit Fisch**

- 122 Forellenfilet mit Estragonsauce
- 124 Eglifilets mit Salbei
- 126 Salm Basler Art
- 128 Spaghetti mit Lachs und Erbsen

### **Desserts**

- 132 Holunderbeersuppe mit Griessklösschen
- 133 Erdbeeren mit Tessiner Merlot
- 134 Griesspudding mit Rotweinsauce
- 136 Ricottacreme mit Zwetschgenkompott
- 138 Aprikosen mit Weinschaumsauce
- 140 Birne mit Marroni-Schoko-Füllung
- 142 Zabaione mit Weintrauben
- 143 Tessiner Brottorte
- 144 Marronitruffes

### **Grundrezepte**

- 148 Gemüsebrühe
- 149 Hühnerbrühe
- 150 Fleischbrühe / -fond
- 151 Fischbrühe

### **152 Register**

### **154 Schweizerische Herzstiftung**

Die Rezepte sind,  
wo nicht anders vermerkt,  
für 2 Personen berechnet.

Die Nährwerte sind, wo  
nicht anders vermerkt,  
pro Portion berechnet.

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel

TL gestrichener Teelöffel

l Liter

dl Deziliter

Msp Messerspitze