



Rezepte aus dem Kanton U R I

Abendmenü Gourmet 12

Montag, 20. März 2023

Die Urner Küche hält so manche Überraschung bereit. Durch die Einflüsse von den Säumern vom Süden, die traditionelle Bäuerinnen Küche sowie die Seelage findet man in der Urner Küche einen Mix an Gerichten.

Ich wünsche Euch ein gutes Gelingen beim Kochen

Vorspeise: Altdorfer Beenälisuppä



Zutaten:

(Für 4 Personen)

- 1 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g weisse und braune Bohnen (über Nacht eingeweicht)
- 100 g geröstetes Weizenmehl
- 20 g Gelberbsenmehl
- 100 g Kartoffeln
- 30 g Reis
- 50 g Butter
- 1/2 lt Wasser
- Salz und Pfeffer
- 1 Ei Butter

Zubereitung:

Hacken Sie Zwiebel und Knoblauch fein und dünsten Sie diese mit Butter glasig. Bohnen dazugeben und mit dem Einweichwasser der Bohnen alles aufkochen.

Rühren Sie in einer separaten Schüssel das geröstete Weizenmehl und das Gelberbsenmehl in 1 Liter kaltem Wasser glatt und geben Sie diese Masse in die Suppe, die Sie anschliessend würzen und garkochen lassen.

Sobald die Bohnen gekocht sind, können Sie die fein gewürfelten Kartoffeln und den Reis dazugeben, wenn nötig, noch etwas Wasser nachgiessen und die Suppe fertig kochen.

Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken.

Hauptgang: Hafächabis



Zutaten:

(Für 4 Personen)

400 gr Lammvoressen in Würfel geschnitten
1 kg Weisskabis
1 Ei Mehl
1 dl Rotwein
2 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebeln mit 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken besteckt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fleisch portionenweise in Bratbutter oder Bratcrème kräftig anbraten. Fleisch in die Pfanne zurückgeben. Mehl darüber stäuben.

Mit Wein und Bouillon ablöschen, Zwiebel und Kabis dazugeben, salzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Zwiebel entfernen, abschmecken.

In vorgewärmten Suppentellern anrichten.

Zu diesem Gericht kann festkochende Kartoffeln in Spalten, welche in der letzten 1/2 Stunde mitgekocht werden, gereicht werden.

Dessert: Urner Pastete



Zutaten:

(für 16 Portionen)

400 g Mehl
1 Päckli Natron
1 TL Salz
100 g Zucker
200 g Butter
1 Ei
40 ml Kirsch
40 ml Süssmost

Füllung

300 g Sultaninen
½ dl Wasser
½ dl Kirsch
20 g Zucker
1 Prise Zimt

Zubereitung:

Das Mehl mit Natron, Salz und Zucker vermischen, Butter in Stücken begeben und von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei, Schnaps und Süssmost begeben und rasch zu einem gleichmässigen Teig zusammenfügen ohne zu kneten. Teig flach drücken, in Frischhaltefolie einwickeln und kühl stellen.

Sultaninen mit Wasser, Schnaps, Zucker und Zimt mischen und 2 Std. einweichen lassen.

Teig 3 bis 4 mm dick auswallen, halbieren, jeweils auf ein Backpapier legen und zwei gleich grosse Rechtecke zuschneiden (ca. 20 × 25 cm). Den abgeschnittenen Teig beiseitelegen. Den Boden samt Backpapier auf das Backblech ziehen und die Füllung darauf verteilen. Dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Den Rand mit Ei bestreichen und das zweite Teigrechteck auflegen.

Die ganze Pastete mit Ei bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen und verzieren. Den restlichen Teig nochmals dünn ausrollen, beliebige Motive ausstechen und die Pastete dekorieren. Pastete in der Mitte des auf 160 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofens während 25 bis 35 Minuten backen.