

# Bündner Sushi

\* \* \*

# Graupensuppe

\* \* \*

# Engadiner Fleischcake

mit

# Engadiner Gnoccs

Und

# Salbei-Müsli auf Rotkrautbeet

\* \* \*

# Johannisbeerküchlein

Auf Vanillesoße

\* \* \*

# Bündner Sushi

---

1 Lt	Wasser
	Salz
400 g	Camolino-reis
8	Krautstielblätter
6	Rüebli,
200 g	Bündnerfleisch
	Aceto balsamico, rosso
	etwas gemischter Salat als Beilage

Wasser aufkochen und salzen. Reis beigegeben und ca. 18 Minuten gar kochen. Inzwischen die Krautstielblätter in siedendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und auf sauberem Küchentuch abtropfen lassen. Rüebli schälen und längs in Stängeli schneiden. Im Salzwasser weich garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Dicke Blattrippen von den Krautstielblättern entfernen, Blätter als langes schmales Rechteck auf Klarsichtfolie legen. Reis darauf verteilen. Rüebli in Bündnerfleisch wickeln und auf das Reis legen. Mit Hilfe der Folie satt aufrollen und sorgfältig in Tranchen schneiden. Auf Teller anrichten, mit Aceto beträufeln und zusammen mit wenig gemischtem Salat als kleine Mahlzeit servieren.

# Graupensuppe Engadiner Art

---

150 g	Perlgraupen
250 g	Rindsvoressen, in kleine Würfel schneiden (ca. 1.5 cm)
200 g	Schinkenspeck, in feine Streifen schneiden
500 g	Kartoffeln
300 g	Brechbohnen (Stangenbohnen), in ca. 3 cm. Grosse Stücken.
	Salz
	Pfeffer
½ TL	Zucker
180 g	Joghurt
1 Bund	Petersilie

Die Perlgraupen mit 1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Danach in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. anschließend die abgeschreckten Perlgraupen mit 2 l Wasser, dem Rindfleisch und dem Schinkenspeck ca. 20 Minuten kochen. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln in den Topf geben und weitere 20 min kochen lassen. Nun die gegarten Brechbohnen dazugeben und mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, mit dem Joghurt die Suppe verfeinern. Den Eintopf mit gehackter Petersilie servieren.

# Engadiner Fleischcake

---

1500 g	Hackfleisch Rind, Schwein und Kalb
2	Zwiebel, fein gehackt
3	Knoblauchzehe, gepresst
2	Ei, verklopft
6 EL	Rosinen
2.5 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
	Nelkenpulver
	Zimt
5 EL	Petersilie
	Salbei
	Thymian, fein gehackt

Eine Cakeform von ca. 20 cm. fetten.

Hackfleisch und alle Zutaten (bis auf Kräuter) in einer Schüssel gut mischen. Die Hälfte der Masse in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Kräuter gleichmäßig darüberstreuen, restliche Masse darauf verteilen, glatt streichen.

Backen: ca. 50 Minuten in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

# Engadiner "Gnoccs"

nach Großmutter's Art

---

1000 g	Möglichst junge Kartoffeln
2	Rüebli
500 g	Mehl
5	Eier
70 g	Bündner Bergkäse, gerieben
15	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer
	Butter
	Herbes Chorras (Krauseminze)

Kartoffeln und Rüebli waschen und mit der Schale durch die Bircherraffel reiben (\*). Durch ein Küchentuch pressen, bis alle Flüssigkeit draußen ist.

Mehl und Eier dazugeben und leicht mit Salz, Pfeffer und den gehackten Pfefferminzblättern würzen. Das Ganze zu einer Masse vermischen, die kompakt wie ein Teig sein sollte.

Mit einem Löffel nussgroße Portionen ausstechen und in eine Pfanne mit kochendem, großzügig gesalzenem Wasser geben.

Kochen, bis die Bällchen fest und knackig sind. (Falls sie im Wasser zerfallen, braucht die Masse mehr Mehl; ist die Masse hingegen zu trocken, kann man mit etwas Milch nachhelfen.) In eine im Ofen vorgewärmte Form geben, mit Käse bestreuen und bei 100 Grad warm stellen.

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und in Butter anbraten, bis er glasig, aber noch nicht braun ist. Vor dem Servieren über die Gnoccs geben.

(\*) Für die Gnoccs müssen die rohen Kartoffeln mit der Bircherraffel gerieben werden. Die Röstiraffel ist zu grob, damit würden sie nicht genügend saften. Hinterher werden sie mit den Eiern und dem Mehl vermischt, bis die Masse so dick ist, dass sie 'in Fetzen von der Kelle fällt. Tipp: Vor der Zubereitung der Gnoccs einen Probelauf durchführen. Einen Löffel der Masse ins siedende Wasser geben, beobachten, was passiert, und nötigenfalls die Mixtur optimieren.

# Salbei "Müsli"

Salbeiblätter im Bierteig

---

## Bierteig:

75g	Mehl
1 EL	gemahlene Haselnüsse
½ TL	Salz
1 dl	dunkles Bier
1	Eigelb, alles zu einem glatten Teig verrühren, zugedeckt ca. 20 Minuten stehen lassen
1 Eiweiß	kurz vor der Verwendung steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen

## Zutaten:

60	Salbeiblätter
	wenig Mehl, Salbeiblätter darin wenden
Öl	zum Frittieren

**Frittieren:** Gemüse in den Teig tauchen, abtropfen und portionenweise im ca. 180°C heißen Öl goldgelb backen, auf Haushaltspapier abtropfen, sofort servieren.

# Rotkraut

---

600 g	Rotkraut
1	Zwiebel
1/2	Apfel
3 EL	Himbeersirup
1/2 dl	Rotwein
1 EL	Essig
	Lorbeerblatt

Gehackte Zwiebel, geschälter klein geschnittener Apfel, Rundkornreis, Himbeersirup zum Rotkraut hinzufügen. Rotwein, Essig, und Lorbeerblatt aufkochen und über das Rotkraut gießen und 15 Min. ziehen lassen. Dann ca. 75 Min. kochen. Wenn nötig Wasser hinzufügen.

# Johannisbeerküchlein

---

6	Eigelb
3 EL	Zucker, zusammen schaumig rühren
2 Prise	Salz
6	Eiweiß, Salz begeben und steif schlagen
180 g	Mehl
90 ml	Kaffeerahm
	Butter zum ausbuttern der Formen
300 g	Johannisbeeren, abgelesen
	Puderzucker

Kleine Förmchen ausbuttern.

Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, den Kaffeerahm darunterrühren. Gesiebtetes Mehl und steif geschlagenes Eiweiß abwechslungsweise sorgfältig darunterheben. Diese Biskuitmasse in die Förmchen füllen, Johannisbeeren darauf verteilen.

Bei 220 °C im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Warmes Küchlein in der Tellermitte auf einem Vanillesoßenspiegel anrichten und mit Puderzucker bestreuen. Nach Belieben mit einigen Johannisbeeren garnieren.



# Vanille Crème

---

1½ Lt.	Milch
240 g	Zucker
80 g	Crèmepulver, zum heiß anrühren

Das Crèmepulver mit einem Teil der Milch glatt anrühren. Den Rest der Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und die Milch-Crèmepulvermischung einrühren. Das Ganze nochmals aufkochen.

Diese Crème wird nicht stichfest (Dessertcrème).

Für eine Stichfeste Vanillecrème, z.B. für Torten oder Patisserie muss der Crèmepulveranteil verdoppelt werden.

# Zutatenliste 10 Personen

<b>Gemüse</b>	
Krautstielblätter	8
Rüebli	8
Gemischter Salat	12 kleine Portionen
Kartoffeln	1500 g
Brechbohnen (Stangenbohnen)	300 g
Petersilie	1 Bund & 5 EL
Zwiebel	3
Knoblauch	18 Zehe
Salbei	64 Blatt
Thymian	2 Bund
Krauseminze od. Pfefferminz	1 Bund
Rotkraut	600 g
Apfel	1
Johannisbeeren	400 g
<b>Fleisch</b>	
Bündnerfleisch	200 g
Rindsvoessen	250 g
Schinkenspeck	200 g
Hackfleisch dreierlei	1500 g
<b>Milchprodukte</b>	
Natur Joghurt	180 g
Milch	1.7 Lt.
Bündner Bergkäse	70 g
Butter	30 g
Kaffeerahm	90 ml
<b>Diverses</b>	
Reis Camolino	400 g
Perlgrauen (Rollgerste)	150 g
Eier	14
Rosinen	6 EL
Mehl	755 g
Haselnüsse	1 EL
Bier dunkel	1 dl
Öl zum frittieren	1 Lt.
Himbeersirup	3 EL

Dunkles Bier	1 dl
Aceto balsamico rosso	
Essig	
Lorbeerblatt	
Nelkenpulver / Zimt	
Salz / Pfeffer / Cayennepfeffer	
Zucker	1 Kg
Crèmepulver	80 g
Pudierzucker zum garnieren	