

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 295 (2016)

**Artikel:** Drei-Gang-Menü zum Nachkochen  
**Autor:** Spiess, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-583140>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

VORGESCHLAGEN VON ROGER SPIESS – REZEPT FÜR 4 PERSONEN

## Mostbröckli-Rouladen mit grilliertem Gemüse

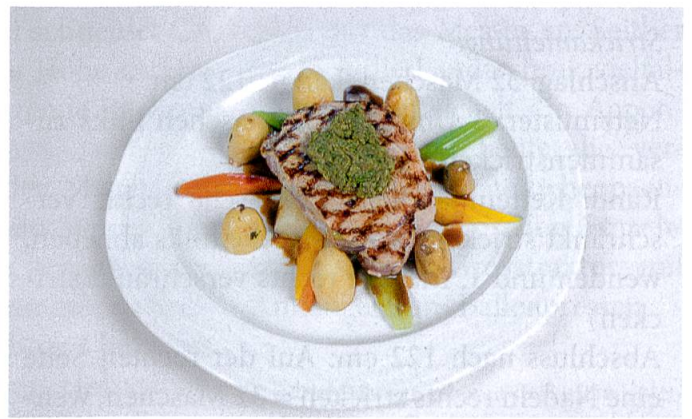


**Zutaten:** 24 Tranchen Appenzeller Mostbröckli, 300 g Magerquark, 3 Peperoni (gelb, rot, grün), je 1 Zucchini grün und gelb, 1 Aubergine, Küchenkräuter (Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Mayoran), Salz, Pfeffer, 2 EL hochwertiges Olivenöl.

**Zubereitung:** Küchenkräuter waschen, zupfen und hacken, mit dem Quark vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je zwei Tranchen Mostbröckli aneinanderlegen, ein Suppenlöffel Quark-

Kräutermischung darauflegen und vorsichtig einrollen. Die Peperoni halbieren, in Streifen schneiden und im Salzwasser kurz blanchieren. Die Zucchini und die Aubergine in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Mit Hilfe einer Grillpfanne das Gemüse grillieren. Das Gemüse sternförmig auf einem Teller anrichten und mit den Rouladen garnieren. Am Schluss mit Olivenöl beträufeln.

## Grilliertes Kalbssteak an Aceto-Balsamico Essenz auf weissen Spargeln mit neuen Kartoffeln



**Zutaten:** 4 schöne Schweizer Kalbssteak à 180 g mit Fett, 500 g neue Kartoffeln, 8 weisse Spargeln, 2 dl Aceto Balsamico, 2 dl braune Grundsauce, 1 dl

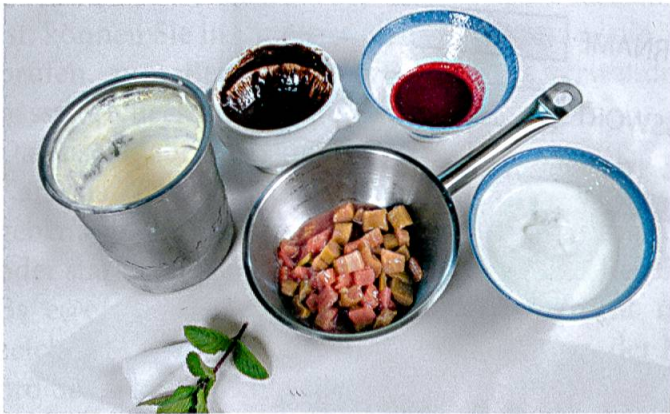
roter Kochwein, etwas Butter, Salz, Pfeffer, 4 EL Erdnussöl, 4 Rosmarinzweige.

**Zubereitung:** Die Steaks mit Salz und Pfeffer wür-

zen und mit etwas Erdnussöl beträufeln. Mit Hilfe einer Grillpfanne auf beiden Seiten gut grillieren. Mit einem Rosmarinzweig belegen und im Ofen bei 170 Grad ca. 10 Minuten fertig braten. Druckprobe (so fest wie ein Kinn). 5 Minuten an der Wärme stehen lassen. Balsamico, Rotwein, braune Grundsauce in eine Pfanne giessen und um die Hälfte reduzieren. Die Kartoffeln im Salzwasser weich kochen und anschliessend in einer Brat-

pfanne goldgelb braten. Spargeln schälen und mit den Schalen und den Spargelenden einen Spargelfond erstellen. Den Fond salzen und mit den Schalen 20 Minuten ziehen lassen. Den Fond sieben und die Spargeln darin 8–10 Minuten weichsieden, in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken und warmstellen. Die Spargeln in die Mitte legen und das Kalbssteak darauf geben. Mit den Kartoffeln garnieren.

### Sauerrahmeis auf Rhabarberkompott



Bilder: Carmen Wuest

**Zutaten:** 600 g Sauerrahm, 180 g Zucker, 120 g Eigelb, 4 Rhabarberstangen, 100 g Zucker, 1 Vanilleschote, 1 EL Maizena, 0,5 dl Rotwein.

**Zubereitung:** Den Zucker mit dem Eigelb und dem Sauerrahm zur «Rose 84 Grad» kochen. Anschliessend in einer Glacemaschine zu Eis verarbeiten. Die Rhabarberstangen waschen, schälen und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Mit den Schalen,

dem Zucker und der Vanilleschote einen Fond erstellen. 20 Minuten köcheln und sieben. Das Maizena mit dem Rotwein anrühren und den Fond damit binden. Die Rhabarberstücke im Fond weichköcheln. Auf Teller anrichten und etwas erkalten lassen. Anschliessend mit einem Suppenlöffel Sauerrahmeis-Nocken ausstechen und auf dem Kompott anrichten.

### Weit herumgekommen

Der gebürtige Zürcher Roger Spiess (43) begann seine berufliche Ausbildung bei der bekannten Köchin Rosa Tschudi im Gasthof Bären in Nürensdorf. Nach der Grundausbildung holte er sich auf einem Kreuzfahrtschiff in den USA Auslandsaufenthalt. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz war er Küchenchef im «Rössli» in Hurden, später im Hotel Sonne, Dürnten. Zusammen mit seiner Familie pachtete Roger Spiess ab 2002 das Restaurant Traube in Buchs. Als sich die Gelegenheit bot,



den «Adler» in Mörschwil zu übernehmen, zögerte die Familie Spiess nicht und belebte die Dorfbeiz wieder. Nach familiären Veränderungen verzauberten Roger Spiess und seine Küchenbrigade die Gäste auf dem 2456 Meter ü. M. gelegenen Muottas Muragl Romantik Hotel im Engadin. Zurück im Unterland versuchte Roger Spiess seinen Beruf mit seinem Hobby zu vereinen und übernahm die Gastronomie der Tennishalle in Schaan/FL. Seit dem 1. Januar 2015 kocht Roger Spiess im KuK in Schwellbrunn ([www.kukimrank.ch](http://www.kukimrank.ch)).