

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 297 (2018)

**Artikel:** Drei-Gang-Menü zum Nachkochen  
**Autor:** Senn, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-841935>

### **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:** 17.04.2026

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

# Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

VORGESCHLAGEN VON ANDREAS SENN, HOTEL WOLFENBERG, DEGERSHEIM – REZEPT FÜR 4 PERSONEN

## Fetakäse im Zucchini-mantel auf Peperonatagemüse



Bilder: Carmen Wuest

**Zutaten:** 4 St. à 80 g Fetakäse; 8 bis 12 dünne, der Länge nach geschnittene Zucchinischnitten; 2 rote Peperoni; Zwiebeln gehackt; Knoblauch gehackt; 2 Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt; Olivenöl; Rotwein; Salz, Pfeffer, frische Kräuter.

**Zubereitung:** Fetakäse mit Zucchinischnitten einwickeln, mit Olivenöl und Pfeffer marinieren. Peperoni

in Rechtecke schneiden, mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Rotwein ablöschen. Tomatenwürfel beigegeben und nach eigenem Geschmack mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Kurz weiterdünsten. Fetakäse in Öl beidseitig leicht anbraten (evtl. im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad). Gefällig auf Teller anrichten und mit frischen Gartenkräutern und evtl. Rucola garnieren.

## Hotel Wolfensberg – Ein Familienbetrieb

Das Hotel Wolfensberg oberhalb von Degersheim blickt auf eine lange Tradition zurück: 1900 wurde es erstmals als Gaststätte erwähnt. Seit den 1930er-Jahren ist es im Besitz der Familie Senn. Heute sind die Brüder Joseph Senn (Betriebsleiter), Anton Senn (Leiter Gastronomie), Albert Senn (Technischer Dienst/Anlagen und Mitarbeiter Gastronomie) sowie Andreas Senn (Leiter Einkauf und Küchenchef) für den Betrieb verantwortlich.

Andreas Senn (links) ist nach der Lehre in Gossau und Stationen im Engadin, Lausanne und auf Tahiti vor 31 Jahren in den «Wolfensberg» zurückgekehrt. Ihm zur Seite steht Dirk Radecker, der seine Ausbildung in einem

französischen Restaurant absolviert hat. Im «Wolfensberg» sind die beiden für

die Mischung von nationaler und internationaler Küche verantwortlich.



## Schweinsfiletmedaillon im Speckmantel mit Petersilien-Basilikumpesto überbacken



*Zutaten Peterli-Basilikumpesto:* 40 g Petersilie; 40 g Basilikum; 50 g geröstete Pinienkerne; Knoblauch nach Geschmack; geriebener Käse; 4 cl Rapsöl; 2 cl Olivenöl; Salz und Pfeffer.

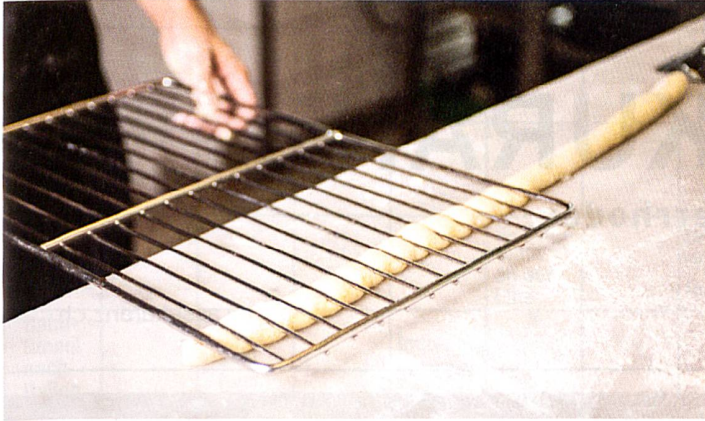
*Zubereitung:* Alle Zutaten – ohne Olivenöl, es wird sonst bitter – im Mixer pürieren. Danach Olivenöl untermischen und abschmecken.

*Zutaten Schweinsfilets:* 8 Schweinsfiletmedaillons à 75 g; 8 Tranchen Speck

*Zubereitung:* Schweinsfiletmedaillons in Specktranche wickeln und mit Zahnstocher fixieren (zwei Medaillons auf einem Spieß für eine Person). Mit wenig Salz würzen und beidseitig anbraten. Mit Pesto belegen. Im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten bei 150 Grad ziehen lassen.



## Schupfnudeln



*Zutaten Schupfnudeln:* 350 g mehlig kochende Kartoffeln; 100 g Mehl; 50 g Kartoffelstärke; 1 Ei; Salz, Pfeffer, Muskat. Variante: für eine saisonale Note Basilikum, Bärlauch, Tomatenmark oder Steinpilze beifügen.

*Zubereitung:* Kartoffeln sehr weich kochen, abschütten und ausdampfen lassen, danach durch Kartoffelpresse oder Passevite drücken. Die anderen Zutaten begeben und zu einem Teig kneten.

Nach Belieben würzen. Mit etwas Mehl lange, dünne Würste rollen, in nussgrosse Stücke schneiden (Tipp: Mit dem Backgitter abstechen, so werden alle gleich gross), dann in den Händflächen zu Schupfnudeln formen. Im Salzwasser blanchieren und in Butter goldgelb anbraten.

Medaillons auf braunem Saucenspiegel anrichten. Mit den Schupfnudeln und einem oder zwei bunten Gemüsen garnieren.

## Panna Cotta mit Heidelbeerzonne



*Zutaten Panna Cotta:* 6 dl Rahm; 40 g Zucker; 4 Gelatineblätter eingeweicht; wenig Zitronenabrieb und 1/3 Vanillestängel.

*Zubereitung:* Rahm und Zucker aufkochen, Zitronenabrieb und Vanille begeben. Eingeweichte und ausgedrückte Gelatine begeben. Danach die Masse durch ein Sieb in die vorbereiteten Formen gießen und etwa vier Stunden auskühlen lassen (am besten über Nacht).



*Zutaten Heidelbeerzonne:* 400 g tiefgekühlte Heidelbeeren; etwas Zucker (nach Belieben); 2 Pfefferminzblätter; etwas Maizena; etwas Maraschino.

*Zubereitung:* Heidelbeeren, Pfefferminze, Zucker und Maraschino kurz aufkochen. Mit ganz wenig Maizena abbinden, auskühlen lassen.

Panna Cotta stürzen und mit den Heidelbeeren gefällig anrichten. Ausgarnieren mit Rahm und Pfefferminzblatt.