

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 298 (2019)

**Artikel:** Drei-Gang-Menü zum Nachkochen  
**Autor:** Inauen, Rahel / Inauen, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-965652>

### **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 RAHEL UND DANIEL INAUEN, LANDGASTHOF EISCHEN, APPENZEL – REZEPT FÜR 4 PERSONEN

## Lachstatar auf Pumpernickel mit Apfelchutney und Dill-Senf-Sauce



Bilder: Carmen Wuest

**Zutaten und Zubereitung Tatar:** 150 g geräucherter Lachs fein schneiden, 20 g Gurken fein schneiden,  $\frac{1}{4}$  Zwiebel fein hacken, 1 EL Schnittlauch, 50 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Zitronensaft. Alles in einer Schüssel vermengen und das Tatar auf rund ausgestochenen Pumpernickel anrichten.

hacken,  $\frac{1}{2}$  dl Apfelesseig, 50 g Zucker, 1 EL Meerrettich, 1 EL Senfkörner, Salz und Pfeffer. Alle Zutaten in eine Pfanne geben und 10 bis 15 Minuten köcheln. Vor dem Anrichten etwas auskühlen lassen.

**Zutaten und Zubereitung Apfelchutney:** 150 g Äpfel mit Schale in Würfel schneiden, 50 g Zwiebeln fein

Zum Tatar passt eine *Dill-Senf-Sauce*. Dafür nach eigenem Gusto etwas Dill, Senf, Mayonnaise und flüssigen Honig vermengen.

### Hotel Landgasthof Eischen: Familienbetrieb in vierter Generation

Im Alltag stehen Rahel und Daniel Inauen selten gemeinsam am Herd; für diesen Menüvorschlag tun sie es umso lieber. Rahel Inauen kümmert sich in der Regel um die Bewirtung, Daniel Inauen um das leibliche Wohl der Gäste. Qualifiziert sind beide für alle Bereiche der Gastronomie: Daniel Inauen, im Landgasthof Eischen aufgewachsen, absolvierte die Lehre zum Koch im «Quellenhof» Bad Ragaz. Er arbeitete im «Palace» in Gstaad und im Park Hotel Vitznau, bevor er die Hotelfachschule in Luzern absolvierte und in den Familienbetrieb nach Appenzell zurückkehrte. Rahel Inauen lernte Koch in der «Trube» Gais, ging nach Luzern



ins Art Deco Hotel Montana und in den «Anker» nach Urnäsch. Mit ihrer Zweitausbildung als Konditorin-Confiseurin ist sie prädestiniert für die Zubereitung der süßen Speisen im «Eischen».

Das Hotel Landgasthof Eischen ist seit über 120 Jahren in Familienhänden, Rahel und Daniel Inauen führen den Betrieb mit fünfzehn Festangestellten (mit Aushilfen rund 30) seit 2012. Das Ehepaar liebt es, gemeinsam für die Gäste da zu sein. Die Karte präsentiert sich so vielfältig wie die Kundschaft und ist immer saisonal, regional, frisch und in gleichbleibender Qualität.

## Pouletbrust gefüllt mit Spinat-Ricotta auf Bratkartoffeln und Ratatouille



*Zutaten Pouletbrust mit Füllung:* 4 Pouletbrüstli mit Loch zum Befüllen, 80 g Blattspinat, 80 g Ricotta,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel geschnitten, 2 Knoblauchzehen, 10 g Pinienkerne, 1 Ei, 10 g Paniermehl, Rosmarin-zweig.

*Zubereitung:* Mit einem Filetmesser oder Wetzstab die Pouletbrüstli der Länge nach aushöhlen. Zwiebeln und Knoblauch leicht glasig dünsten. Blattspinat putzen, in die Pfanne geben und kurz mitdün-

ten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Ein wenig auskühlen lassen, dann mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Die Masse in einen Spritzsack geben und die Pouletbrüstli füllen. Die Enden mit einem Zahnstocher gut verschliessen. Pouletbrüstli würzen und bemehlen.

Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite gut anbraten, danach in eine vorge-wärmte Form legen und im Ofen bei 120 Grad





fünfzehn Minuten braten. Wenn gewünscht, mit einem Jus ergänzen.

*Zutaten und Zubereitung Bratkartoffeln:* Etwa 1 Kilo Bratkartoffeln im Salzwasser acht Minuten kochen. Ableeren und auskühlen lassen, danach schneiden. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen und Kartoffeln goldgelb braten. Gegen den Schluss gehackte Zwiebeln begeben und würzen.



Bilder: Carmen Wueest

*Zutaten Ratatouille:* Je 100 g Peperoni rot und gelb, Zucchini, Auberginen und Tomaten,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Tomatenpüree.

*Zubereitung:* Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Olivenöl dünsten. Zucchini, Peperoni und Tomatenpüree begeben, danach Auberginen, zuletzt die Tomaten. Alles leicht köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit Thymian, Rosmarin oder Basilikum abschmecken.

### Süssmostcrème mit Vanilleglace



*Zutaten Süssmostcrème:* 5 dl Apfelsaft, Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 50 g Zucker, 1 Päckli Vanillezucker oder  $\frac{1}{2}$  Stange Vanille, 1 Ei, 1 EL Crème-pulver, 5 g Gelatine, 2 dl Rahm.

*Zubereitung:* 3 dl des Apfelsafts, Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker oder -stange aufkochen. In einer Schüssel 2 dl des Apfelsafts, Ei und Crème-pulver vermengen. Die aufgekochte Masse zu jener



in der Schüssel geben und verrühren. Danach alles zurück in die Pfanne leeren und unter ständigem Rühren zur Rose abkochen. Gelatine im kalten Wasserbad gut ausdrücken und unter die Masse geben. Alles in eine Schüssel passieren. Direkt über die Masse eine Folie legen, sonst gibt es eine Haut. Die Crème im Kühlschrank abkühlen lassen. Sobald sie kalt ist, 2 dl geschlagenen Rahm darunter ziehen. Mit Vanilleglace anrichten und garnieren.