

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 299 (2020)

Rubrik: Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

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: 18.04.2026

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

Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

VORGESCHLAGEN VON ADRIAN HÖHENER UND ERIC DUFEU, RESTAURANT BÄREN, HUNDWIL

– REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Hüttenkäseterrine im Mostbröcklimantel mit Nüsslisalat an Baumnussöldressing



Bilder: Carmen Wueest

Zutaten Terrine: 450 g Hüttenkäse, 150 g Mostbröckli geschnitten, 0,5 dl Rahm, ½ Bund Schnittlauch, 0,5 dl Olivenöl, 3 Blatt Gelatine, Salz, Pfeffer.

Vorbereitung Terrine: Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen, Mostbröckli darin auslegen. Einige Mostbröckli beiseite legen, um Terrine zu schliessen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Zubereitung: Hüttenkäse, Schnittlauch und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahm in kleiner Pfanne erwärmen und ausge-

drückte Gelatine darin auflösen, danach mit Hüttenkäse vermischen. Hüttenkäse gleichmässig in Terrinenform füllen. Mit restlichem Mostbröckli schliessen. Kühl stellen.

Zutaten und Zubereitung Salat: 150 g Nüsslisalat, 1,5 dl Baumnussöl, 1 dl Sonnenblumenöl, 0,75 dl Sherryessig, 0,5 dl Aceto balsamico weiss, 0,5 dl Zuckersirup, Pfeffer, Salz. Beide Essige in Schüssel geben. Öle langsam mit Schwingbesen dazu geben. Mit Zuckersirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restaurant Bären: Französische Raffinesse trifft Appenzeller Bodenständigkeit

Ein Hauch französische Raffinesse und ein bisschen Appenzeller Bodenständigkeit: Der Teufner Adrian Höhener (Gastgeber, rechts) und der Franzose Eric Dufeu (Küchenchef) leiten das Restaurant Bären in Hundwil. Beide blicken auf viel Erfahrung in der Gastronomie zurück: Adrian Höhener besuchte die Hotelfachschule in Thun und ist zudem Spirituosen-Sommelier. Er arbeitete unter anderem im «Rössli», Flawil, im «Seedamm Plaza», Pfäffikon, und in der Kreissaal Bar, Bern. Eric Dufeu absolvierte die Kochlehre in Südfrankreich. Nach Station in Luxemburg kam er in die Schweiz,



wo er unter anderem im «Maximilian» und in Vreni Gigers «Jägerhof», beide St. Gallen, tätig war.

Das Restaurant Bären ist ein Ausbildungsbetrieb der Institution Hölzli. Bis zu fünf Jugendliche können hier unter der Leitung von Michi Schweizer eine Lehre in Service oder Küche absolvieren. Saisonal, regional, biologisch – so lautet die kulinarische Devise. Spezialität des Hauses ist das Menü Surprise, bei dem alles auf den Tisch kommt, was gerade da ist und was der Gast mag. Das ist manchmal sogar für den Koch selbst eine Überraschung. (ckö)

Rindsschmorbraten vom Biorind mit Kräuterpolentaschnitte und glasiertem Perlengemüse



Zutaten Beize Rindsschmorbraten: 1,5 kg Rindsschulterfilet vom Biorind (pariert und am Stück belassen), 1,5 l kräftigen Rotwein, 0,5 dl Aceto Balsamico, 150 g Mirepoix (Röstgemüse von Zwiebeln, Sellerie und Karotten in Würfel geschnitten), je ein Zweig Rosmarin und Thymian, 1 TL Wacholderbeeren, ½ TL Pfefferkörner geschrotet, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken.

Zutaten Garniture: 25 g Speckwürfel, 25 g Brotcroûtons, 10 g Pilze, 5 g Butter.

Für die Zubereitung: 5 dl brauner Kalbsfond, 10 g Tomatenpüree.

Zubereitung: Alle Zutaten für die Beize in ein grosses Gefäss mit Deckel geben und das Fleisch mindestens eine Woche beizen. Dann das Fleisch aus der Beize nehmen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in einem feuerfesten, für den Ofen geeigneten Bratopf mit Deckel anbraten und schön Farbe nehmen lassen. Heraus nehmen. Die Beize abpassieren und aufkochen, anschliessend durch ein Käsetuch passieren. So wird das Eiweiss aus der Beize entfernt, das sonst in der Sauce gerinnen würde. Das Röstgemüse aus der Beize kurz und heiss anrösten, mit Tomatenpüree tomatieren. Aufpassen, dass es nicht schwarz wird. Mit der geklärten Beize ablöschen und um $\frac{4}{5}$ reduzieren. Kalbsfond und Fleisch dazugeben und zu-

gedeckt im Ofen bei 150 Grad ca. zwei Stunden schmoren lassen. Das Fleisch aus der Sauce nehmen. Die Sauce passieren und mit einem Esslöffel Honig und Salz abschmecken. Braten in ein bis zwei Zentimeter dicke Tranchen schneiden. Auf Teller anrichten und mit Sauce napieren.

Für die Garniture: Speck, Pilze und Croûtons in der Butter knusprig braten und auf den angerichteten Schmorbraten geben.

Zutaten Kräuterpolentaschnitte: 250 g Maisgriess, 20 g Schalotten (fein gehackt), 0,5 dl Olivenöl, 30 g Butter, 5 dl Gemüsefond, 2,5 dl Milch, 2,5 dl Rahm, je ein Zweig Rosmarin, Thymian, Salbei (gehackt), 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Schalotten in Olivenöl andünsten, Maisgriess dazugeben und mitdünsten, mit Gemüsefond, Milch und Rahm auffüllen und Kräuter dazu geben. Unter gleichmässigen Rühren weich kochen, bis die Polenta eine streichfeste Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein gebuttertes Blech gleichmässig ca. zwei Zentimeter dick ausstreichen. Auskühlen lassen. Polenta in gewünschter Form ausstechen oder zuschneiden. Mit Butter bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen bei ca. 185 bis 190 Grad goldbraun backen. Auf Teller anrichten.



Zutaten und Zubereitung Perlengemüse: Je ca. 50 g Karotten, Zucchini, Knollensellerie und Kohlrabi, 25 g Butter, 5 g Zucker, Salz, 50 g Gemüsefond (aus den Rüstabfällen hergestellt). Aus dem gewaschenen und geschälten Gemüse (ausser Zucchini) mit Perlenausstecher Perlen ausstechen. Butter in einer



Sauteuse schmelzen und Karotten, Knollensellerie und Kohlrabi beigegeben und dünsten. Mit Zucker und Salz würzen. Mit hellem Gemüsefond aufgießen und zugedeckt knapp weich dünsten. Zucchini dazu geben. Gemüseperlen durch Schwenken fertig dünsten und glasieren. Anrichten.

Bilder: Carmen Wüest

Schokoladen-Haselnusskuchen mit einem Joghurt-Vanille-Mousse



Zutaten Kuchen: 65 g Butter, 100 g Zucker, 125 g schwarze Couverture, 2 Eigelb, 2 Eiweiss, 70 g Haselnüsse gemahlen, 40 g Mehl, 1 Espresso.

Zubereitung: Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eigelbe hinzufügen und ca. zehn Minuten in der Küchenmaschine schlagen lassen. Unterdessen die Schokolade in kleine Stücke schneiden und im Wasserbad zusammen mit dem Espresso auflösen. Das Eiweiss zu steifem Schnee schlagen, kalt stellen. Zuerst Schokolade, dann Haselnüsse und Mehl nach und nach unter die Zucker-Ei-Masse heben. Zuletzt vorsichtig unter zweimal den Eischnee untermelieren. Teig in



eine Spring- oder Silikonform füllen und 18 bis 22 Minuten bei 160 Grad backen.

Zutaten Mousse: 250 g Joghurt nature, 2 dl Rahm geschlagen, 5 cl Rahm, 75 g Zucker, 1 Stängel Vanille, 2 Blatt Gelatine.

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt mit Zucker verrühren bis sich der Zucker auflöst. Rahm in Pfanne erwärmen und Mark von Vanillestängel dazu geben. Gelatine darin auflösen. Vanille-Rahm zu Joghurt geben. Schlagrahm vorsichtig unter Joghurt-Masse heben. Kühl stellen.