

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 300 (2021)

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: 14.01.2026

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

Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

VORGESCHLAGEN VON DIETMAR WILD UND TOBIAS NEF, RESTAURANT BÄREN, GRUB
REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Rauchlachstatar mit Orange, Blätterteigherzchen und etwas Portulak



Bilder: Carmen Wueest

Zutaten: 120 g Rauchlachstatar, 1 Orange (Zeste und Filet), 2 EL Sauerrahm, 4 Blätterteigherzen, 1 Bund Dill, 1 Zitrone, 1 Radieschen, 2 Cherrytomaten, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Rauchlachstatar mit Orangenzeste, gehacktem Dill, etwas Zitronensaft, der Hälften des Sauerrahms, Salz und Pfeffer marinieren. Dann mit

Hilfe eines Zylinders anrichten. Den restlichen Sauerrahm mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer dickflüssig anrühren. Nun die Vorspeise mit dem Blätterteigherz, den Radieschen, geviertelten Cherrytomaten, Orangenfilet und Portulak anrichten. Mit dem Zitronensauerrahm und gezupftem Dill garnieren.

Gern gut essen im Landgasthof Bären

Seit 18 Jahren kocht Dietmar Wild (im Bild links) im «Bären» Grub. Der Landgasthof im Appenzeller Vorderland ist ein sicherer Wert für gute Küche – und das liegt nicht nur an den 15 Gault-Millau-Punkten. Der gebürtige Österreicher legt grossen Wert auf fein abgeschmeckte Speisen aus frischen, regionalen und saisonalen Produkten. Hier kommen klassische Gerichte auf den Teller, stets mit dem gewissen Etwas, und die Leidenschaft des Küchenchefs ist spürbar: «Ich koche einfach gern gut», sagt der Vorarlberger.

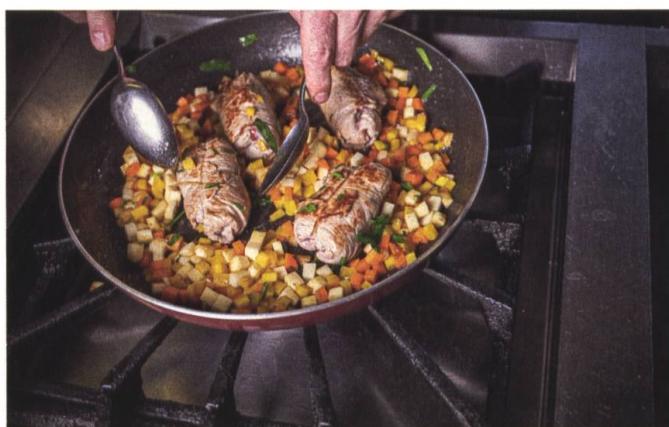


Dazu gehört auch, ständig neue Kochtechniken auszuprobieren und mit seinem Team weiterzu entwickeln.

Trotz diverser kulinarischer Auszeichnungen: Der «Bären» ist ein Restaurant für alle. Es gibt Mittagsmenüs, eine etwas schlichtere, aber kreative Tageskarte, eine aus gefallene Abendkarte sowie laufend wechselnde Saisonkarten.

Zum «Bären»-Team gehören sieben Mitarbeitende. Tobias Nef (im Bild rechts) ist seit drei Jahren Dietmar Wilds Stellvertreter in der Küche. (ckö)

Kalbfleischroulade mit Wurzelgemüse, Raclettekartoffeln und Schmortomaten



Zutaten Rouladen: 8 Kalbsschnitzel à 50 g, 2 Siedwürste roh oder 280 g Siedwurstbrät, 4 Scheiben Mostbröckli, Bindschnur oder Zahnstocher, 4 cl Sonnenblumenöl, 400 g würfelig geschnittenes Wurzelgemüse (Karotten/Pfälzer/Pastinake), 1 Bund Estragon, 1 EL Tomatenpüree, 2 dl Weisswein, 2 dl Gemüsefond, 50g Butter.

Zutaten Beilagen: 4 Pärchen Cherrytomaten, 1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl.

4 Raclettekartoffeln, 100 g Raclettekäse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer.

100 g Kalbsjus, Kräuter zum Garnieren.

Zubereitung: Kalbsschnitzel dünn platzieren, mit Mostbröckli belegen und mit Siedwurstbrät füllen, einwickeln und binden oder mit Zahnstocher befestigen und im Kühlschrank kühl stellen, bis die Beilagen gerichtet sind.

Die Kalbfleischrouladen mit Salz und Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl anbraten. Herausnehmen, Butter in die Pfanne geben und das Wurzelgemüse mit dem Estragon kurz glacieren. Die Kalbfleischröllchen hinzugeben und im Ofen bei 160 Grad 12 Minuten garen. Danach bei 80 Grad warm stellen. 1 Kaffeelöffel Tomatenpüree zum Wurzelgemüse geben, mit Weisswein ablöschen, mit Gemüsefond aufgiessen und leicht einköcheln lassen, mit etwas kalter Butter verfeinern.

Zubereitung Raclettekartoffeln: Die Kartoffeln weich kochen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Löffel die Kartoffeln aushöhlen und die Kartoffelmasse mit dem geriebenen Raclettekäse, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kartoffelmasse wieder in die Schale dressieren. Vor dem Servieren im Ofen bei 180 Grad 5 Minuten backen.

Zubereitung Cherrytomaten: Die Cherrytomaten im Kreuz einschneiden und kurz in heissem Wasser wallen lassen, kalt abschrecken und schälen. Mit Olivenöl, etwas Meersalz und zerdrücktem Knoblauch warm stellen (Rechaud). Nicht zudecken.

Anrichten: Das Wurzelgemüse in der Mitte des Tellers anrichten, die Kalbfleischrouladen halbieren und rund um das Gemüse setzen. Die Raclettekartoffeln links und rechts davon und die marinierten Cherrytomaten daneben anrichten. Mit etwas Kalbsjus und Kräutern garnieren.

Soufflierte Birnencrêpe mit Caramelglace



Zutaten Caramelglace: $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Rahm, 100 g Zucker, 4 Eigelb, 1 TL Vanillezucker.

Zubereitung: Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit der Milch ablöschen und aufkochen. Die Milch zum Eigelb geben und kräftig verrühren, bis sich das Eigelb voll aufgelöst hat. Den Vanillezucker hinzugeben, zurück in den Topf gießen und zur Rose (75 bis 80 Grad) abkochen. Nun passieren und im Tiefkühler unter gelegentlichem Umrühren gefrieren oder in der Glacemaschine zubereiten.

Zutaten Teig Birnencrêpe: 120 g Sauerrahm, 3 Eigelb, 1 KL Vanillezucker, 1 Pr. Salz, 100 g Mehl, 50 g Milch, 3 Eiweiss, 30 g Zucker.
2 Birnen geschält in Spalten geschnitten, etwas Butter und 100 g Zucker zum Ausstreuen in der Pfanne.

Zubereitung: Den Sauerrahm mit dem Eigelb, Vanillezucker, Milch und Mehl zu einem glatten Teig rühren. Das Eiweiss mit dem Salz und Zucker aufschlagen und unter die Sauerrahmmasse ziehen.

Eine Pfanne mit Butter ausfetten, den Zucker und die Birnenspalten darauf verteilen, den Teig darauf geben und auf dem Herd heiß werden lassen, bis es am Rand zu blubbern beginnt. Im Ofen 15 Minuten bei 180 Grad backen.

Herausnehmen, nochmal auf dem Herd erhitzen und dann stürzen. Mit Puderzucker bestreuen. Nun vierteln und mit dem Caramelglace anrichten.

Zum Garnieren: Karamellisierte Baumnüsse, Minzblatt und Puderzucker.