

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 301 (2022)

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 JEFFREY HAAS, VOM «SÄNTIS – DAS HOTEL»

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Lachsforellenfilet vom Kundelfingerhof TG gebeizt mit Säntis Gin und veganem Gemüsetartar



Bilder: Carmen Wuest



Zutaten Gemüsetartar: 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Peperoni rot, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer.

Marinade: 30 g Ketchup, 1 KL Senf, etwas Zitronenabrieb, 2 EL Cognac, 60 g Essiggurke, ein paar Kapern, etwas gehackte Kräuter wie Rosmarin und Petersilie.

Zubereitung: Aubergine und Zucchini halbieren und einschneiden, Peperoni entkernen und schälen, Zwiebeln grob schneiden. Gemüse mit Sojasauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Essiggurken, Kräuter und Kapern fein hacken, mischen mit Ketchup, Senf, Zitronenzesten und Cognac.

Gemüse auf einem Blech bei 150 Grad für 45 Minuten in den Ofen geben, dann Aubergine auskratzen und die Haut wegwerfen. Aubergine, Zwiebeln, Peperoni und Zucchini fein hacken, das Gemüse mit der Marinade mischen, abschmecken. Dazu passt ein getoastetes Nussbrot.

Zutaten Lachsforelle: 200 g Lachsforellenfilet, 10 g Salz, $\frac{1}{4}$ Zitrone (Abrieb und Scheiben), 5 g Petersilie gehackt, eine Prise Dill getrocknet, Pfeffer schwarz aus der Mühle.

Marinade: 10 g Zucker, 5 g Salz, 1 KL Honig, 2 KL Olivenöl, 1 cl Säntis Gin.

Zubereitung: Fischhaut mit der Messerspitze einstechen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben auf die Hautseite legen, Kräuter auf die Fleischseite streuen. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren, Fisch damit einpinseln und in Folie satt eingepackt drei Tage im Kühlschrank marinieren.

Toggenburger Schweinsfilet mit Kräuterkruste, Säntis Cuvée-Sauce, Rösti-Bierteigtatsch und Speckbohnen



Zutaten Schweinsfilet: 20 g Bratbutter, 600 g Schweinsfilet am Stück, Fleischgewürz.

Kruste: 60 g weiche Butter, gehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Rosmarin, 1 Prise Paprika, Fleischgewürz, 1 KL Senf, 1 EL Sojasauce, 1 Eigelb, 25 g Paniermehl.

Sauce: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1,5 dl Säntis Cuvée Rotwein, 2 dl Bratensauce.

Zubereitung: Schweinsfilet parieren, Filetspitz einfalten und binden, damit das ganze Schweinsfilet die gleiche Dicke hat. Fleisch würzen und auf allen Seiten mit Bratbutter schön anbraten, dann auf ein Blech geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in derselben Pfanne andünsten. Mit Rotwein ablöschen und zur Hälfte einkochen, Bratensauce dazugeben und abschmecken.

Weiche Butter schaumig schlagen und fein gehackte Kräuter und Gewürze dazugeben. Senf, Sojasauce, Eigelb und Paniermehl gut vermischen, mit Hilfe von Backpapier zwei Millimeter dünn ausrollen und 10 Minuten in den Tiefkühler legen. Kräuterkruste auf das Filet legen, bei 160 Grad für rund 16 Minuten in den Ofen geben (58 Grad Kerntemperatur), dann herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Zutaten Bierteig-Kartoffeltatsch: 0,6 dl Bier, 1 Eigelb, 60 g Mehl, Salz, Pfeffer, 1 Eiweiss, 350 g Kartoffeln gekocht, 60 g Butter.

Zubereitung: Gekochte Kartoffeln mit der Röstirafel reiben. Bier, Eigelb und Mehl vermischen und würzen. Eiweiss steif schlagen und unter die Masse

ziehen. Kartoffeln dazugeben und vorsichtig mischen. Butter in der Bratpfanne erhitzen, aus der Masse kleine Tatsche formen, beidseitig goldig braten und danach für 6 Minuten bei 160 Grad im Ofen fertigbacken.

Zutaten Speckbohnen: 150 g Bohnen, 50 g Bratspeck, 1/2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe.

Zubereitung: Bohnen rüsten und im Salzwasser weichkochen. Speck in Würfel schneiden und anbraten, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mitbraten. Bohnen dazugeben und abschmecken.

Vanille-Joghurtcreme mit marinierten Erdbeeren und weissem Schokoladenknusper



Zutaten Creme: 1,4 dl Vollrahm, 1/4 Vanillestange (Mark), 2 EL Zucker, 180 g Joghurt, 1 Prise Salz.

Erdbeeren: 160 g Erdbeeren, 3 cl Spirituosen je nach Geschmack.

Knusper: 60 g weisse Schokolade.

Zubereitung: Rahm mit Vanillemark steif schlagen, danach Zucker und Joghurt unterrühren, kühl

stellen. Erdbeeren waschen, rüsten, schneiden und mit Spirituose marinieren. Weisse Schokolade grob hacken und bei 140 Grad 5 Minuten auf Backpapier backen. Creme und Erdbeeren abwechselungsweise in ein Proseccoglas schichten und mit dem Schokoladenknusper garnieren. Nach Belieben eine kleine Kugel Glace dazu servieren.

In der Region verwurzelter Küchenchef

Der Toggenburger Jeffrey Haas arbeitet seit fünf Jahren auf der Schwägalp im «Sántis – das Hotel», seit zweieinhalb Jahren als Küchenchef. Zum Team gehören 25 Mitarbeitende, davon vier Lernende. Nebenbei absolviert der 34-Jährige die Weiterbildung zum eidgenössisch diplomierten Küchenchef. Besonderen Wert legt der gelernte Koch auf regionale Produkte. Er schätzt die persönliche Beziehung zu den Produzenten und die kurzen Lieferwege. «Wir können gegenseitig



profitieren und so die Region unterstützen.» Im Angebot auf der Schwägalp sind nebst regionalen Spezialitäten auch vegetarische und vegane Speisen. In den Gerichten kommen auch der eigene Gin oder der Sántiswhiskey zum Einsatz. Das Angebot der saisonalen à la carte-Karten wird jeweils gemeinsam mit dem Team erarbeitet. «Obwohl ich in meinem Job viel am Herd stehe, koche ich zu Hause trotzdem sehr gerne und probiere öfters auch Neues aus.» (mko)