

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 302 (2023)

**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:** 29.12.2025

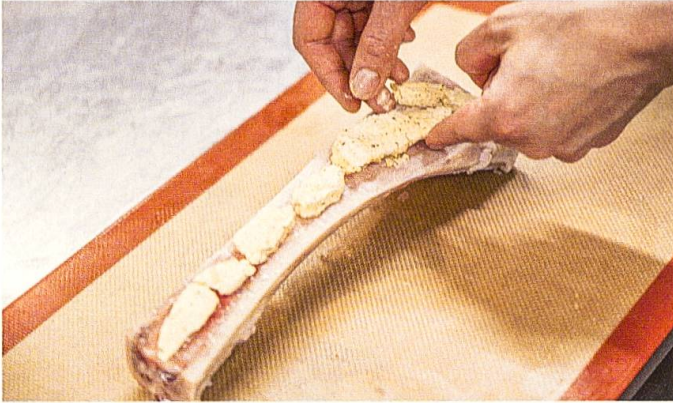
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

VORGESCHLAGEN VON LEANDRA HUBER, GASTHAUS OCHSEN, SCHWELLBRUNN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

## 1. Gang: Rindsknochen mit Fleur de Sel und Salat



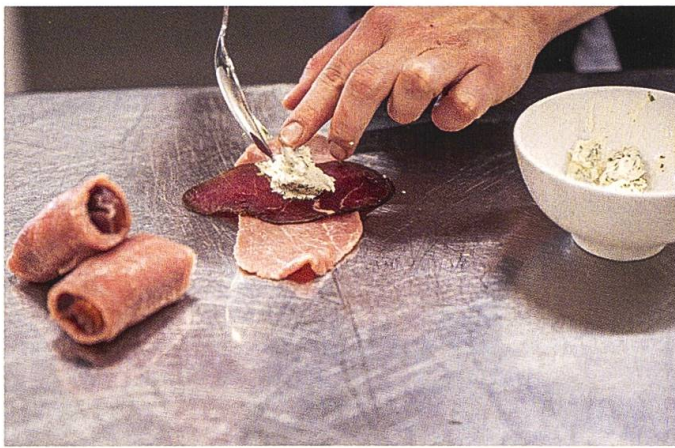
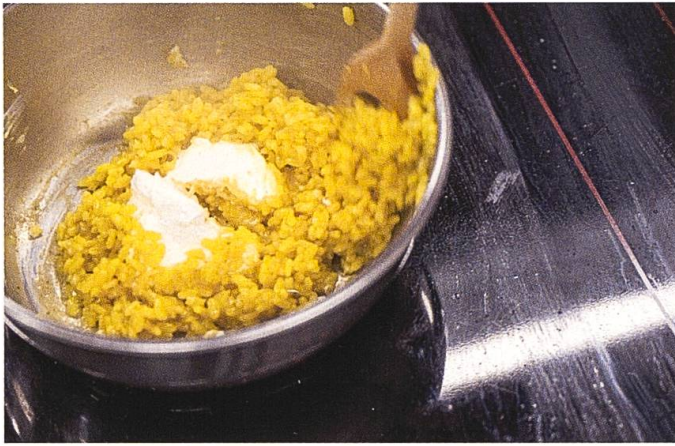
Bilder: Carmen Wueest

**Zutaten:** 4 Stück Rindsknochen (längs halbiert, beim Metzger vorbestellen), 60 g Kräuterbutter, 40 g Paniermehl, Fleur de Sel, Brot getoastet, Salat.

**Zubereitung:** Die Knochen in kaltem Wasser etwa fünf Stunden wässern. Das Wasser muss während dieser Zeit mehrmals gewechselt werden. Den Backofen auf 220 Grad Heissluft vorheizen. Die Knochen für zehn Minuten backen. Anschliessend die Kräuterbutterflocken auf den Rindsknochen verteilen und das Paniermehl darüber streuen. Nochmals fünf Minuten backen. Mit Fleur de Sel, Salat und getoastetem Brot servieren.



## 2. Gang: Zitronenrisotto mit Kalbsinvoltini



*Zutaten Zitronenrisotto:* 240 g Risottoreis, 8 dl Gemüsebouillon, 100 g Mascarpone, 1 EL Olivenöl, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitronenabrieb von einer Zitrone, 30 cl Zitronensaft, 10 cl Weisswein, 2 Messerspitzen Kurkuma.

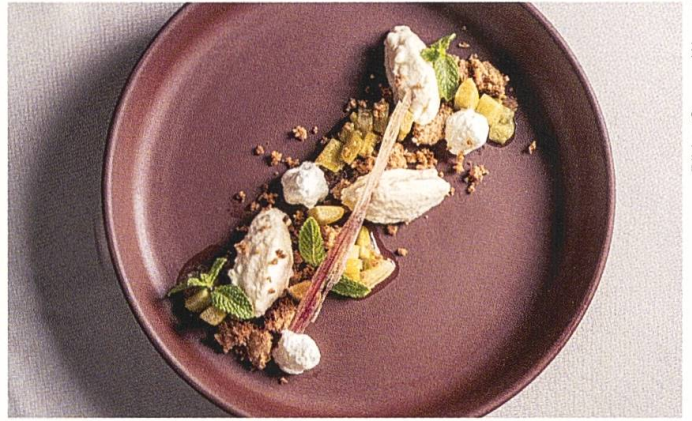
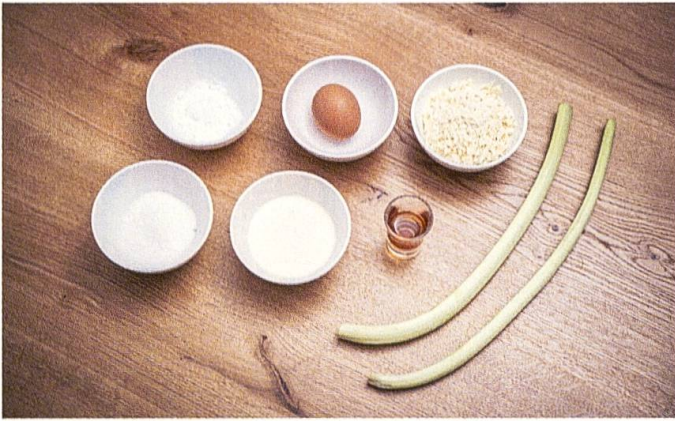
*Zubereitung:* Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und anschliessend im Olivenöl andünsten. Risottoreis dazugeben und alles glasig dünsten. Mit Kurkuma bestäuben und mit Zitronensaft und Weisswein ablöschen. Gemüsebouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen. Darauf achten, dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Etwa zwanzig Minuten köcheln. Mascarpone unterrühren, Zitronenabrieb und den restlichen Zitronensaft hinzufügen und abschmecken. Dazu passen karamellisierte Frühlingszwiebeln.

*Zutaten Kalbsinvoltini:* 4 x 40 g Kalbsplätzli, 4 Tranchen Mostbröckli, 80 g Frischkäse, 5 g Bärlauch (kann auch mit Schnittlauch und Peterli ersetzt werden), 20 g Bratbutter, 2 dl Bratensauce, Salz, Pfeffer, Kräuter.

*Zubereitung:* Bärlauch fein schneiden, Frischkäse und Bärlauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse kaltstellen. Mostbröckli quer auf die Kalbsplätzli legen und die Frischkäsemasse mittig platzieren. Mostbröckli auf allen Seiten einklappen. Kalbsplätzli von unten aufrollen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Involtini in der heissen Pfanne mit Bratbutter bei mittlerer Hitze rundum etwa sechs Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Bratensauce erwärmen.



### 3. Gang: Weisses Tobleronemousse mit Rhabarberkompott



Bilder: Carmen Wuest

*Zutaten Tobleronemousse:* 150 g weisse Toblerone, 1 Ei, 1 EL Puderzucker, 2 dl Rahm.

*Zubereitung:* Toblerone in Stücke schneiden und im Wasserbad schmelzen. Eier und Puderzucker schaumig schlagen, bis die Masse hell ist. Diese Masse zur Schokolade geben und alles gut vermischen. Rahm steifschlagen und sorgfältig unter die Masse ziehen. Die Mousse kühlstellen.

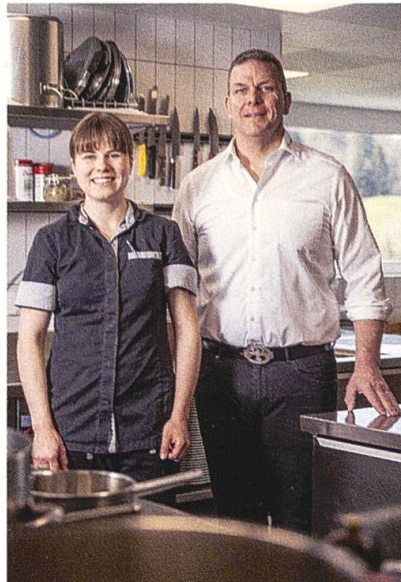
*Zutaten Rhabarberkompott:* 200 g Rhabarber, 40 g Zucker, 2 EL Wasser, 1 EL Amaretto.

*Zubereitung:* Rhabarber schälen und in ein Zentimeter grosse Stücke schneiden. Zucker, Wasser und Amaretto aufkochen. Rhabarber hinzufügen und leicht kochen, bis die Rhabarber weich sind. Kompott kühlstellen.

### Fleisch vom Feinsten

Der «Ochsen» Schwellbrunn ist weiterum bekannt für währschafte Menüs und regionale Fleischspezialitäten. Rib Eye Steak, Appenzeller Siedwurst IGP oder Entrecote sind bei den Gästen beliebt. Annelies und Peter Sturzenegger führen den Familienbetrieb in dritter Generation. Zum Betrieb gehören zwei Fleischfachgeschäfte in Schwellbrunn und Waldstatt sowie das Gasthaus Ochsen in Schwellbrunn. Achtzehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie fünf Lernende sind in Metzgerei und Gasthaus tätig und schätzen das familiäre Arbeitsklima.

Seit März 2020 kocht Leandra Huber im «Ochsen». Sie hat im «Thurberg» in Weinfelden die Lehre zur Köchin absolviert und in der «Juckers Boutique» in Tägerwil sowie in den Gasthäusern Hirschberg (Appenzell, Meisters-



Leandra Huber und Peter Sturzenegger.

rüte) und Forelle (Seealpsee) Erfahrungen gesammelt.

In der «Ochsen»-Küche setzt man auf regionale Produkte. Am liebsten probiert die Küchenchefin Neues aus. Zum Beispiel mit Special Cuts. Das sind spezielle Schnitte an Teilen vom Tier, die bisher eher als Siedfleisch oder Schmorbraten zubereitet wurden. Special Cuts sind eine nachhaltige Alternative zu Edelstücken. Wie beispielsweise das Beef Brisket – ein Stück Rinderbrust, das aus dem Brustkern geschnitten und stärker durchwachsen ist als andere, zartere Bruststücke. Nebst den Fleischgerichten findet man im «Ochsen» immer auch eine vegetarische Variante auf der Speisekarte. In den Gerichten kommen auch die von der 25-jährigen Küchenchefin kreierten Chutneys zum Einsatz.