

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 69 (1996)

Heft: 12

Rubrik: Kochecke mit Stabsadj Schanz

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: 16.04.2026

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

Festtagsmenü (Weihnachten)

Liebe Leserinnen und Leser

Im nächsten Jahr werden themenbezogene Beiträge zum Truppenhaushalt seitens der Basis zu Ihrer Unterstützung abgedruckt. Als verantwortlicher Leiter des Fachbereichs Truppenhaushalt an den Fournierschulen, der Logistik Offiziersschule 1 + 2 sowie den Technischen Lehrgängen Versorgung erhalten Sie somit Informationen, Tips und Neuerungen für Ihre Schulen und Kurse aus erster Hand.

Zum Jahresende und zum Dank an Ihre geleistete Arbeit im hellgrünen Bereich lade ich Sie ein, in meine Kochtöpfe zu schauen: Ich stelle Ihnen mein persönliches Weihnachtsmenü vor, wobei ich eine rasche, kulinarische und unkomplizierte Zusammensetzung gewählt habe; schliesslich werde ich meine Gäste im Beisein verwöhnen und nicht ausschliesslich einen Abend in der Küche verbringen... Und übrigens verwende ich für den Hauptgang unser Armeekochrezeptbuch.

Zum ersten Gang: Für diese originelle Vorspeise kaufe ich fertig tranchierten, geräuchten Schwertfisch und Stör ein. Fächerförmig auf grosse Teller angerichtet, bleibt mir nur noch den frischgebackenen Windbeutel quer durchzuschneiden, mit pikantem Fenchelschaum zu füllen und ins Zentrum des Fächers zu legen. Auf dem verbleibenden Platz lege ich einige mundgerechte Bouquets von Marktsalaten dazu, welche ich nur mit Salz, Pfeffer, frischem Zitronensaft und Olivenöl beträufle. Auf diese Art gefäl-

lig angerichtet werden Sie wie ich unsere Gäste überzeugen:

Kreation von geräuchtem Schwertfisch und Stör mit Fenchelschaum Windbeutel mit Sesam

Zutaten für 4 Personen

Geräucher Schwertfisch
120 gr fein aufgeschnitten
oder geräucher Thunfisch
oder Rauchlachs

Geräucher Stör 120 gr
fein aufgeschnitten
oder geräucher Heilbutt

Windbeutel (Choux)

Ofen einschalten (190° C)

Milch 1/2 dl und
Wasser 1/2 dl und
Butter 5 gr kurz
aufkochen

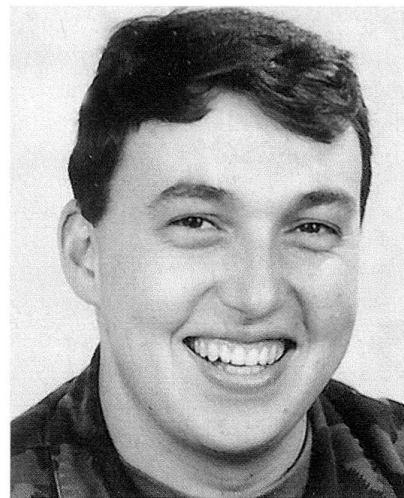
Salz, Pfeffer und Muskat beifügen

Weissmehl 50 gr begeben
und mit
Holzkelle
rasch verrühren,
vom Herd nehmen
und leicht auskühlen
lassen, anschliessend

Vollei 60 - 65 gr 1 Stk
rasch unter die Masse rühren, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech in erdbeergrosse, runde Formen spritzen (z. B. Sterntülle), mit Sesamkernen bestreuen und gut ausbacken.

Fenchelschaum

Eine kleine Fenchelknolle mit dem Grünzeug in feine Würfelchen schneiden, im Salzwasser



Stabsadj René Schanz

knackig kochen und gut abtropfen lassen. Wenig Vollrahm schlagen, mit Magerquark vermengen, pikant abschmecken (Salz, Pfeffer, Cayenne) und parfümieren (z. B. wenig Pernod, Pastis, Noilly Prat usw.) und die Fenchelstücke unterziehen. In die aufgeschnittenen Windbeutel dressieren und anrichten.

Zum Hauptgang: Für diese traditionelle Gericht (Truthahn ist versinnbildlicht für Weihnachten) folge ich den Hinweisen im Kochrezeptbuch der Schweizer Armee. Im Rezept 49 ist die Zubereitung bestens beschrieben. Für 4 bis 6 Personen bestelle ich beim Metzger eine Jungtruthahnbrust von 700 gr pfannenfertig vorbereitet. Für die persönliche Note nehme ich rund 150 gr Kalbfleischbrät dazu, vermische dieses mit je 20 gr Baumnüssen, Pistazien, Haselnüssen und Pekan-Nüssen, gebe wenig frischgehackte Petersilie dazu und parfümiere mit Cognac nach Belieben. Mit dieser Farce fülle ich die Brust: die Brust schneidet man von der Spitze her sorgfältig als Tasche ein und füllt alsdann satt mit der Farce auf (Ihr Metzger wird dies für Sie bestimmt machen). Die aus dem

Rezept erhaltenen Bratensauce (Bratenjus) lasse ich unter Beigabe von wenig Rosmarin, Honig und Nelkenpulver einkochen.

Als Beilage empfehle ich einen Orangenreis. Zubereitet wird dieser wie im Kochrezeptbuch der Schweizer Armee vorgegeben Rezept 118. Nachdem der Reis zubereitet ist - rechnen Sie mit 70 gr Reis pro Person - geben Sie für 4 Personen den Saft einer Orange und deren Zeste dazu. Im Saft der Orange lösen Sie wenig Safran- und Cardamompulver auf - eine hervorragende Geschmackskomposition für Ihren Gaumen!

Broccoli ist geschmacklich wie auch optisch eine mögliche Vitaminbeilage. Beachten Sie dazu das Rezept 159.

Gebratene Jungtruhahnbrust mit Nussfüllung **Bratenjus** **Orangenreis** **Broccoli**

Zum süßen Abschluss: Winterzeit bedeutet auch die Jahreszeit sämtlicher exotischen Früchte. Die Farben- und Formenvielfalt nützen wir aus. Gewaschen, geschält und gefällig zugeschnitten richten wir pro Person einen Teller kreativ an. Alle Früchte werden mit wenigen Tropfen von Sirup und Limettensaft mariniert. **Meine Wahl wird sein: Sternfrucht, Papaya, Litschi, Baby-Bananen, Ananas, Kiwi und das Fruchtmarmelade von Passionsfrüchten. Einige rote Kerne eines Granatapfels runden das Bild ab.** Erfrischend wähle ich zwei bis drei Sorbetaromen aus dem Tiefkühlangebot aus:

Mango-, Rosa Graphefruit sowie Kokosnuss-Eis stehen auf meinem Einkaufszettel. Bevor wir je eine Kugel harmonisch zu den Früchten garnieren, spritzen wir wenig Rahm (Tupf) auf den vorgesehenen Platz im Teller (verhindert ein vorzeitiges Verrutschen und Schmelzen der Kugeln).

Aber nun zu den Waffeln. In jedem Menü sollte eine Knusperkomponente enthalten sein. Hier mein Rezept für 4 bis 6 Personen aus dem Vollwertkost-Bereich:

60 gr weiche Butter mit 10 gr Zuckerrohr-Granulat schaumig rühren. Nach und nach 2 ganze Eier, 130gr Vollkorn-Roggenmehl und 1 gestrichenen Teelöffel Backpulver unterrühren. Mit 1 dl Buttermilch-nature sowie einem Teelöffel Rum glattrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Mit wenig Salz abschmecken und mit feinsten Würfelchen von kandiertem Ingwer parfümieren. Im vorgeheizten Waffeleisen 3 bis 4 Minuten knusprig backen und warm auf oder zur Süßspeise servieren. Mit Puderzucker bestäubte Minzenblätter dekorieren das Ganze.

Exotischer Früchteteller mit Sorbet-Kunterbunt **Süsse Roggenwaffeln mit Ingwer**

Mit den besten Wünschen für's Gelingen und für erholsame Festtage grüsst herzlichst

Ihr Stabsadjutant Schanz

**Frohe
Weihnachten!**

Marktnotizen

Wir Schweizer lieben Abwechslung auf dem Teller. Dies zeigt sich auch beim Konsum von Fleisch. Immer öfter erscheint deshalb auch Lammfleisch auf dem Menüplan. Wir sind jedoch noch keine grossen Lammfleischesser im Vergleich mit dem Ausland. Während 1995 in der Schweiz pro Kopf lediglich 1,2 Kilo Lammfleisch konsumiert wurden, assen beispielsweise die Australier nahezu 30 Kilo.

Auch die Köchin des Jahres setzt auf Lammfleisch

Als Ursache für den geringen Konsum - so Hilda Veraguth aus Cametg im Bündnerland, Köchin des Jahres 1996 - wird immer noch von vielen der Geschmack des Lammfleisches angegeben. Doch die Zeiten mit dem typischen Schafgeschmack des Fleisches, der sich erst bei älteren Tieren mit zunehmender Fettauflage einstellt, sind auch bei uns längst vorbei. Auf den Markt kommen heute weitgehend Fleisch von jungen Tieren mit neutralerem Geschmack. Hilda Veraguth hat in ihrem Restaurant das Lammfleisch vor acht Jahren zur Hauspezialität erklärt. Sie verwendet das Fleisch von vier bis fünf Monate alten Freiland-Lämmern, die den Sommer auf der Alp verbrachten.

In der Schweiz lebten 1995 436 000 Schafe, fast die Hälfte in den Kantonen Wallis, Graubünden und Bern. Nur noch zwei Prozent des Erwerbes aus der Schafhaltung entfallen auf die Produktion von Wolle, während 98 Prozent auf das Konto der Fleischverwertung gehen. Die Inlandproduktion deckt heute rund 46 Prozent unseres gesamten jährlichen Lammfleischkonsums.