

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 70 (1997)

Heft: 10

Rubrik: Kochecke

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: 07.01.2026

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

Jetzt ist wieder Sauerkrautzeit!

Wer kennt sie nicht, die «Metzgete», die in diesen Wochen wieder allerorten ausgeschrieben werden. Gar manchem unter uns läuft der Saft im Mund zusammen, wenn er an die herrlichen Schlachtplatten mit Speck, Rippli und den saftigen Würsten denkt. Und natürlich an die Bombenstimmung, die dabei herrscht.

Spätestens da denkt man dann als Fourier daran, dass man jetzt im «Dienst» eigentlich auch wieder einmal Sauerkraut «machen» könnte. Dabei ist Sauerkraut ein so vielfältiges Gemüse, dass es ohne weiteres während des ganzen Jahres aufgetischt werden oder sogar als «Schlankmacher» genutzt werden kann.

Ich habe im letzten WK zwei Sauerkrautmenüs aufgetischt, von denen die Truppe so begeistert war, dass man mich im nachhinein spontan nach dem Rezept ausgefragt hat. Ich gebe sie hier gerne für den Hausgebrauch weiter:

Sauerkraut-Käsekuchen

- 1 Paket Küchenteig
- 1 Beutel Sauerkraut gekocht, fix-fertig
- 200 g Schinken- oder Speckwürfel
- 200 g geraffelter Greyerzerkäse (oder Pizza-Käsemischung, oder Käsekuchensmischung)
- 1,5 dl Sauerrahm (1 Becher)
- 1 Ei
- 1,5 dl Milch

Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Kuchenblech mit Teig auslegen. Sauerkraut und Schinken/Speck auf Kuchenblech verteilen, Käse darüberstreuen, Zutaten für den Guss gut miteinander verquirlen und über das Sauerkraut gleichmässig verteilen.

Bei mittlerer Backofentemperatur rund 30 Minuten backen.

Sauerkraut-Gratin «Alte Mühle»

für 4 bis 6 Personen
Vorbereiten: einfach
Kochzeit: 50 Minuten

- 300 g Sauerkraut, gekocht
- 200 g Pouletbrust
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Bratbutter
- 1 dl Rotwein
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 dl Bouillon
- 100 g Schinkenwürfel
- 80 g Greyerzer gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Paket Kartoffelflocken für Stock Butterflocken

Die Pouletbrust würfeln, würzen und in heisser Bratbutter anbraten, Zwiebeln beigegeben und mitbraten. Tomatenpüree zugeben, kurz mitdünsten und mit Rotwein ablöschen und einkochen. Bouillon zufügen und 20 Minuten auf kleinem Feuer kochen.

Den Boden einer Gratinform mit dem Sauerkraut belegen. Schinkenwürfel und Pouletfleisch darauf verteilen. Kartoffelstock nach Rezept zubereiten und mit einem Gummispachtel auf dem Sauerkraut gleichmässig verstreichen. Mit Käse bestreuen, Butterflocken darüber geben und im Backofen bei 200 Grad rund 30 Minuten backen.

Tip: Mit grünem Salat servieren.

Ich wünsche «e Guete»! Übrigens: Das Sauerkraut bezog ich bei Schöni & Masshard AG, Hinwil, die mich allerbestens beraten und beliefert hatte.

Urs Weiersmüller, Küchenchef

Weitere bestechende Sauerkraut-Rezepte finden Sie auf der Seite 13!

«Der Fourier»- Firmenporträt

Diesmal sind wir auf Besuch beim Spezialisten für Sauerkrautspezialitäten: Sauerkrautfabrik Schöni & Masshard AG mit Hauptsitz in Hinwil.

-r./pd. Auch wenn die Zentrale in einer Zürcher Gemeinde steht, die Produktion verteilt sich auf die ganze Schweiz. So werden im Berner Gürbenthal in zwei Betrieben Sauerkraut, Biosauerkraut und auch Sauerrüben hergestellt. Diese Halbfabrikate gelangen mit der eigenen, auf dem nationalen wie auch internationalen Markt präsenten Transportunternehmung mit Sitz in Wynau (BE) in den Betrieb im Berner Seeland oder ins Zürcher Oberland zur Weiterverarbeitung. Die Sauerkrautfabrikation in Gerolfingen ist wie auch der Betrieb in Hinwil modern eingerichtet. Beide verfügen über sehr grosse Kapazitäten. In Gerolfingen werden nebst dem Sauerkraut verschiedene Spezialitäten wie Randen, Karotten und Sellerie hergestellt. Hinwil ist spezialisiert für Weinsauerkraut, Salatsauerkraut, Frischsauerkraut und Rotkrautkraut.

Bereits seit zehn Monaten ist die Schöni & Masshard AG nach den Normen der DIN EN ISO 9002 zertifiziert. Nur gerade neun Monate brauchte das motivierte Team, um diese Aufgabe zu lösen. Der Betrieb wurde durchleuchtet, nach optimalen Abläufen, klaren Richtlinien und griffigen Kontrollmethoden gesucht. Das Personal wurde trainiert und Verantwortung klar delegiert. So hat die Schöni & Masshard AG auch das Leitmotiv für die Zukunft gefunden: «Das was heute gut ist, entwickeln wir weiter - wir wollen auch morgen zu den Besten gehören!»

«Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben»

«Der Fourier» stellte in seiner letzten Ausgabe diese Schweizerische Neuerscheinung vor. «Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben» ist übrigens in allen Buchhandlungen (ISBN 3-310-00297-7) oder gegen Rechnung bei der Schweizerischen Gemüse-Union, Bahnhofstrasse 87, 3232 Ins, zum Preis von 19 Franken je Exemplar, erhältlich.

-r. «Essen bedeutet Natürlichkeit! Unsere Liebe gilt der saisonalen, modernen Naturküche, die nicht nur gesund, sondern auch leicht ist. Und Kochen ist immer auch ein Spiel: Marktfrische Produkte, Farben, Jahreszeiten und Gelüste inspirieren uns», schreiben die beiden Verfasser, Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl, in ihrem Vorwort und fügen hinzu: «Viel Spass und Genuss beim Ausprobieren. Möge Ihnen Traditionelles, Östliches, Fernöstliches, Fruchtiges, Bündnerisches, Scharfes und vieles mehr aus Sauerkraut und Sauerrüben das Leben versüssen.»

«Der Fourier» nimmt die beiden Autoren beim Wort und druckt zwei Rezepte von ihnen ab!

Das Bündnerische

1 EL Butterschmalz/Bratbutter
50 g Räucherspeck, gewürfelt
50 g Bündner Salsiz, gewürfelt
50 g Zwiebeln, fein gehackt
30 g Lauch, fein geschnitten
40 g Rollgerste
300-400 ml/3-4 dl Gemüsebrühe
500 g rohes Sauerkraut
100 ml/1 dl Apfelsaft naturtrüb
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
Kräutermeersalz
weisser Pfeffer aus der Mühle

Die Räucherspeck- und Salsizwürfelchen im Butterschmalz langsam knusprig braten. Die Zwiebeln und den Lauch dazugeben und kurz anschwitzen. Die Gerste dazuge-



Ganz oben: Das Fruchtige (mit Äpfeln); oben rechts: das Bunte; oben Mitte: Das Traditionelle; Mitte links: Rohes Sauerkraut, Mitte rechts: Das Östliche; unten links: Das Fernöstliche und unten rechts (unser Rezeptabdruck): Das Bündnerische.

Fotos aus dem Buch «Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben».

ben, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sauerkraut, Apfelsaft, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben, aufkochen und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa eine Stunde kochen lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Gerste: Das Getreide der Bergbauern gedeiht auf einer Höhe bis 2000 Meter über Meer. Dieses Gericht kann auch mit einem anderen Getreide zubereitet werden.

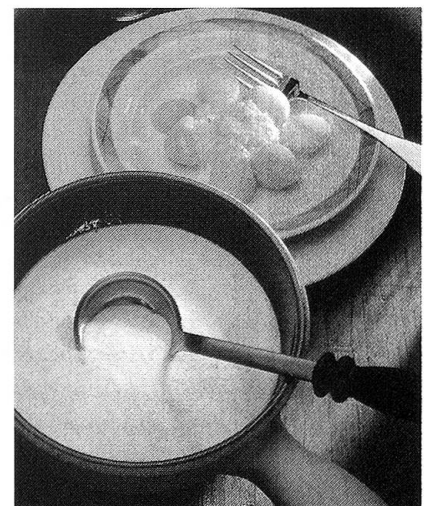
Sauerkrautfondue mit Kartoffeln und Birnen

400 g gut reifer Greyerzer Käse
400 g Freiburger Vacherin-Käse aus Rohmilch
100 g rohes Sauerkraut, gut ausgedrückt und gehackt
250 ml/2,5 dl trockener Weisswein
100 ml/1 dl Sauerkrautsaft
4 Schalotten, gehackt
Kümmelsamen
Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
2 EL Maisstärke
50 ml/0,5 trockener Weisswein
1 kg kleine Kartoffeln
500 g reife Birnen
1. Greyerzer und Freiburger

Vacherin mit dem Gemüseho-
bel (der Röstiraffel) raspeln.

2. Käse, Sauerkraut, Weisswein, Sauerkrautsaft und Schalotten mischen. Mindestens 4 Stunden marinieren.
3. Kartoffeln schälen und im Dampf garen.
4. Die Birnen schälen, vierteln und entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Käsemischung in einer Fonduepfanne unter ständigem Rühren erhitzen. Die im Weisswein aufgelöste Maisstärke dazugeben, köcheln lassen, bis das Fondue bindet. Die Pfanne auf das Fonduechaud stellen, immer wieder rühren.
6. Die Kartoffeln halbieren und in vorgewärmten Suppentellern anrichten. Einen Schöpflöffel Fondue dazugeben. Kartoffeln mit den Birnen abwechseln.

Tip: Mit Sauerkraut und Kartoffeln ist das Fondue bekömmlicher und leichter verdaulich.



Sauerkrautfondue mit Kartoffeln und Birnen

Sebastian Kneipp verordnete Auflagen von frischem Sauerkraut bei Wunden, Brandwunden und entzündeten Gliedern. In seinem Werk «So sollt ihr leben» bezeichnet er das Kraut als einen «Besen für Magen und Darm» und als allergesündestes Nahrungsmittel. Es wird auch behauptet: Krautesser leben länger!