

**Zeitschrift:** Nidwaldner Kalender  
**Herausgeber:** Nidwaldner Kalender  
**Band:** 126 (1985)  
  
**Rubrik:** Menü-Vorschläge

### **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:** 21.02.2026

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

## Menü-Vorschläge

### FRÜHLING

#### Spargeln nach Walliserart (für 4 Personen)

Zutaten: 2 kg Spargeln, 2 Esslöffel Butter, Salz, Zucker, Streuwürze, Muskat, Pfeffer, Paprika, 1 l Wasser, 400 bis 500 g Rohschinken.

Zubereitung: Die sauber gerüsteten Spargeln in eine weite, flache Pfanne legen. Salz, etwas Zucker, Streuwürze, Butter und Muskat dazugeben. Mit 1 Liter Wasser zugedeckt ca. 30 Minuten weichdünsten. Abschütten, abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten flachen Platte anrichten und den Rohschinken darauf legen. En Guete!

#### Rhabarberauflauf

Zutaten: 750 g Rhabarber, 100 g Zucker, 8 Zwieback, 50 g Maizena, 2,5 dl Milch, 3 Eigelb, 3 Eiweiss, Salz, Vanillezucker.

Zubereitung: Rhabarber waschen, rüsten und in Würfel schneiden. Mit wenig Wasser und 50 g Zucker in eine Pfanne geben und knapp weich kochen. Milch, eine Prise Salz, Zucker und Maizena mischen und auf kleinem Feuer 5 Minuten köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und die Eigelbe darunterziehen. Die Rhabarberwürfel in eine ausgebutterte Gratinform geben und mit Zwieback abdecken. Das Eiweiss zu Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse ziehen. Gleichmässig über den Rhabarber verteilen und im auf 180° vorgewärmten Backofen etwa 45 Minuten backen.



#### Salade fédérale

Zutaten: 3 Cervelats, 200 g Emmentaler, 2 Rüebli, 1 grosse Zwiebel, 1 Bund Schnittlauch, Essig-Maiskolben zur Garnitur. Für die Sauce: 1 Teelöffel Senf, schwarzer Pfeffer, Salz, 1

Knoblizehen durchgepresst, 3 Esslöffel Obstessig, 6 Esslöffel Rapsöl.

Zubereitung: Die Cervelats schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Emmentaler in Würfel, die Rüebli in Ringe schneiden. Den Schnittlauch nicht zu fein schneiden und die Zutaten für die Sauce gut mischen und unter den Salat mischen. Mit Maiskolben, Cornichons oder Tomatenvierteln garnieren. Mit Bürli und Bier als Nachtessen servieren.



### SOMMER

#### Tomaten gefüllt nach Genferart (4 Personen)

Zutaten: 8 Tomaten, Salz, Pfeffer, Streuwürze, 1 gehackte Zwiebel, 1 Esslöffel Fett, 1 Teelöffel Basilikum, gehackt, 2 Esslöffel gehackter Peterli, 200 g Kalbsbrät, 50 g geriebener Sbrinz.

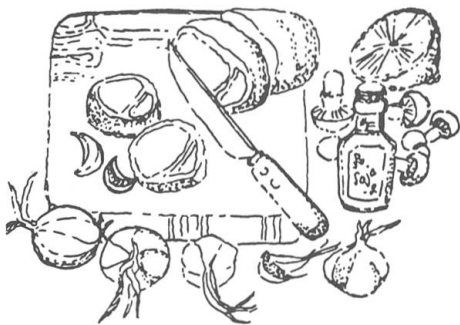
Zubereitung: Von den gewaschenen und abgetrockneten Tomaten je einen kleinen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und würzen. Die gehackte Zwiebel im erhitzten Fett dämpfen und erkalten lassen, dann mit den gehackten Kräutern und dem Kalbsbrät gut vermischen. Die Masse gleichmässig in die Tomaten verteilen und mit dem Deckel abdecken. Die gefüllten Tomaten in eine ausgebutterte Gratinform stellen. Mit dem geriebenen Sbrinz bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen. Dazu passt Teigwaren oder Risotto.

#### Aprikosen-Auflauf

Zutaten: 800 g reife Aprikosen, Butter für die Form, 4 Esslöffel Zucker, 5 bis 6 Eier, 1 Prise Salz, 6 dl Kaffeerahm oder Rahm, ½ Päckli Vanillezucker.

Zubereitung: Die Aprikosen waschen, halbieren, und entkernen. Eine Gratinform ausbut-

tern und die Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach unten einfüllen. Dabei jede Lage mit wenig Zucker bestreuen. Die Eier leicht verklopfen, mit Salz, restlichem Zucker, Rahm und Vanillezucker mischen. Über die Aprikosen verteilen. Die Gratinform in ein halbhohes Wasserbad stellen und im Ofen bei 180° etwa 20 bis 30 Minuten backen. Die Creme soll fest, aber nicht trocken werden. Lauwarm oder kalt, aber frisch servieren.



### Griechischer Bohnensalat

Zutaten: 500 g grüne Bohnen, Salz, 4 Tomaten, 175 g Schafskäse, Kopfsalatblätter. Sauce: 1 Esslöffel Zitronensaft, schwarzer Pfeffer, 2 durchgepresste Knobli, 5 Esslöffel Olivenöl. Garnitur: schwarze Oliven, Rosinen.

Zubereitung: Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser nicht zu weich kochen. Abgiessen. Tomaten überbrühen, abschrecken und enthäuten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Bohnen und dem in kleine Würfel geschnittenen Schafskäse auf Salatblätter anrichten. Die Saucenzutaten gut verrühren und über den Salat giessen. Mit Oliven und Rosinen garnieren. Im Kühlschrank etwas durchziehen lassen und mit frischem Brot servieren.



## HERBST

### Szegediner Gulyas

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 3 Esslöffel eingesottene Butter oder Fett, 5 Esslöffel edelsüßer Paprika, 500 g mageres Schweinsvresse, 1 Teelöffel Kümmel, 3 bis 4 dl Bouillon, 750 g gekochtes Sauerkraut, 2 dl Sauerrahm, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Die Zwiebeln fein hacken und in der heissen Butter in einer grossen Pfanne anbraten. Das Schweinefleisch zugeben und mit der Hälfte des Paprikas bestreuen. Das Fleisch auf kleinem Feuer anbraten, damit die Zwiebeln und der Paprika nicht verbrennen. Mit dem Kümmel bestreuen und mit der Bouillon ablöschen, bis das Fleisch damit bedeckt ist. Eine gute Stunde auf kleinem Feuer weichschmoren lassen. Wenn nötig, etwas Bouillon nachgiessen, damit das Fleisch immer bedeckt ist. Wenn das Fleisch weich ist, das Sauerkraut dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer und dem restlichen Paprika abschmecken, den Sauerrahm darunterziehen, heiss werden lassen und zu Salzkartoffeln servieren.



### Schinken mit Sauce Madère

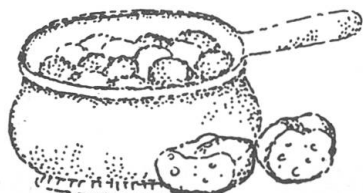
Zutaten: 1 Esslöffel Butter, 1 Esslöffel Mehl, 2,5 dl Madère, ½ dl Bouillon, 1,5 dl Rahm, Salz, 1 Prise Cayennepfeffer.

Zubereitung: Die Butter in einem Pfännchen schmelzen, das Mehl dazugeben und hellbraun dünsten. Den mit der Bouillon gut verrührten Madère dazugiessen und unter ständigem Rühren auf kleinem Feuer zu einer sämigen Sauce kochen. Zuletzt den Rahm dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und über die vorher erwärmten Schinkentranchen giessen. Die Sauce Madère kann auch separat zum Schinken serviert werden.

## Birnenkuchen

Zutaten: für eine Kuchenform von ca. 30 cm Durchmesser: 300 g Kuchenteig, ca. 700 g Birnen, 2 Esslöffel geriebene Haselnüsse, 2 Eier, 2 dl Rahm, 2 Esslöffel Zucker.

Zubereitung: Den Teig 3 mm dick auswallen und ein Kuchenblech damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, die geriebenen Haselnüsse darüber verteilen. Die Birnen schälen, entkernen und in Schnitze schneiden. Die Schnitze ziegelartig auf dem Kuchenboden anordnen. Die Eier mit dem Rahm und dem Zucker gut verquirlen und diesen Guss über die Birnen geben. Im auf 220° vorgewärmten Backofen auf der untersten Rille 40 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und zu Milchkaffee oder Tee servieren.



## WINTER

### Bündner Gerstensuppe

Zutaten: 4 kleine Rüebli, 2 Lauchstengel, 1 kleiner Sellerie mit Kraut, 1 kleiner Wirz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 g Speck am Stück mit Schwarte, 200 g grobe Gerste, 2 Esslöffel eingesottene Butter, 3 bis 4 Liter Rindsbouillon, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Kalbsfuss, 1 dl Rahm.

Zubereitung: Die Gerste am besten über Nacht einweichen, gut abtropfen lassen und mit dem gewaschenen und kleingeschnittenen Gemüse und dem Speck in der Butter andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen. Den Kalbsfuss beugeben und die Suppe würzen. Auf kleinem Feuer etwa 2 Stunden köcheln lassen. Den Kalbsfuss herausnehmen. Das Fleisch vom Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden und der Suppe wieder beugeben. Vor dem Servieren den Rahm daruntermischen und zu dunklem Bauernbrot auftragen.



## Lammcurry

Zutaten: 1 kg Lammshulter (ausgelöst), 250 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 bis 4 Teelöffel Curry, 100 g Rosinen (1 Stunde vorher einweichen), 3 Bananen, 80 g Kokosraspeln, Joghurt nach Geschmack, Öl zum Anbraten, 1 Esslöffel Mehl zum Bestäuben, 1 Liter Bouillon, 1 Prise Safran, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Die feingeschnittenen Zwiebeln in wenig Öl glasig dünsten. Das in nicht zu grosse Würfel geschnittene Lammfleisch mit Mehl bestäuben und mit Curry bestreuen. Zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, rundherum anbraten und mit Bouillon ablöschen. Den Fond mit der Kelle etwas aufkratzen, etwas Bouillon nachgiessen, bis das Fleisch bedeckt ist. Auf kleinem Feuer während 40 Minuten köcheln lassen.

Nun gibt man die zerdrückten Knoblauchzehen und die Kokosraspeln dazu, ebenso etwas Joghurt, und lässt einige Minuten weiterkochen. Erst kurz vor dem Servieren werden die in Scheiben geschnittenen Bananen, die ausgedrückten Rosinen, Salz und Pfeffer sowie eine Prise Safran beigelegt. Wer es gern rassig liebt, schmeckt noch mit etwas Curry ab. Dazu serviert man am besten Trockenreis.

### Zitronen-Omelette soufflé

Zutaten: 8 Eier, 100 g Zucker, 5 Esslöffel Zitronensaft, 1 abgeriebene Zitronenschale, 3 Esslöffel eingesottene Butter, Puderzucker zum Bestäuben.

Zubereitung: Die Eigelbe mit 60 g Zucker, dem Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale schaumig rühren. Die Eiweisse mit

den restlichen 40 g Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. In der Bratpfanne etwas eingesottene Butter erhitzen und ein Viertel der Eimasse hineingeben. Bei schwacher Hitze mit aufgelegtem Deckel die Omelette etwa 10 Mi-

nuten stocken lassen. Die Unterseite der Omelette sollte goldbraun sein, die Oberseite leicht glänzend. Total 4 Omeletten backen, auf einen Teller gleiten lassen, halbmondförmig zusammenfalten und mit Puderzucker bestreuen, sofort servieren.

## Augustäpfel

Der erste Biss ist fast ein Schauer,  
Ein Gaumenschock, der uns erschreckt,  
weil euer Fleisch zitronensauer  
und schon nach spätem Sommer schmeckt.

Ihr seid als Tafelobst-Proleten  
mir seit der Kindheit engvertraut  
und nichts für Gourmets und Ästheten  
mit eurer grünen straffen Haut.

Trotz Gravensteiner und Renetten  
aus Borsdorf und aus dem Tirol  
wär's sicher, wenn wir euch nicht hätten,  
mir auf der Zunge halb so wohl.

Zwar bin ich mir der Goldparmäne  
und ihrer Qualität bewusst,  
doch bissen meine Bubenzähne  
in euch mit ganz besonderer Lust.

Ich liebte euch nicht bloss mit Worten  
und habe eben jetzt entdeckt,  
dass ihr von allen Apfelsorten  
mit immer noch am besten schmeckt.

*Wer in den sauren Apfel beisst,  
weiss aus Erfahrung, was das heisst.*