

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 75 (2000)

**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Rezepte

#### **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:** 27.01.2026

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

Ob wir Tomaten und Erdbeeren im Winter oder Kiwis aus Neuseeland auf unserem Speiseteller brauchen, muss jeder selbst entscheiden. Tatsache ist, dass saisonale, einheimische und naturbelassene Produkte meist am besten munden. Und feine Rezepte, welche die Naturgegebenheiten berücksichtigen, gibt es mehr als genug.

## Cuisine Naturelle

### Buttermilch-Savarin an Erdbeersauce

Für 4 Personen

2 dl Buttermilch  
2 EL Honig  
1 EL Zitronensaft  
3 Blatt Gelatine, in kaltem  
Wasser eingeweicht  
1,5 dl Rahm, geschlagen

#### Sauce

500 g Erdbeeren  
(oder andere Beeren,  
je nach Saison)  
1 EL Kirsch  
1 EL Pistazienkerne,  
gehackt

1 Die Buttermilch erwärmen. Honig und Zitronensaft dazugeben und kurz miterwärmen.

2 Die Gelatine ausdrücken, im Wasserbad auflösen und in die Buttermilch einrühren.

3 Sobald die Masse einzieht, den Rahm daruntermischen und in vier Savarin-förmchen füllen. Für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4 Für die Sauce die Erdbeeren verlesen und die Hälfte davon mit dem Kirsch im Mixer pürieren. Nach Belieben süßen. Die restlichen Erdbeeren kleinschneiden und beiseite stellen.

5 Die Förmchen kurz in heißes Wasser stellen und die Savarins auf Teller stürzen. Mit den Erdbeeren füllen, mit Sauce umgießen und mit Pistazien bestreuen.

#### Buchhinweis

Die aufgeföhrten Rezepte sind dem Kochbuch «Cuisine Naturelle» entnommen. Herausgeberin ist die Organisation der Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6, Telefon 031 359 57 28, Fax 031 359 58 55, <http://www.swissmilk.ch>



## Gemüsetatar

Für 4 Personen

### Füllung

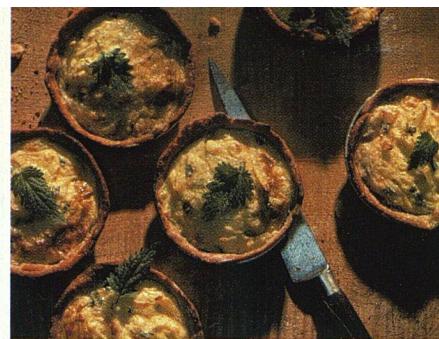
100 g Rübli, fein gehackt  
100 g Zucchini, fein gehackt  
50 g Sellerie, fein gehackt  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 EL Schnittlauch, geschnitten  
1 EL Majoran, gehackt  
1 EL Liebstöckel, gehackt  
1 TL Zitronensaft  
  
1 TL Worcestershiresauce  
150 g Rahmquark  
Salz  
Pfeffer  
2 Avocados  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Schnittlauch, geschnitten

**1** Das Gemüse mit der Schalotte und den Kräutern mischen und mit Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen.

**2** Den Quark dazugeben, abschmecken und die Masse kühl stellen.

**3** Die Avocados dünn schälen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit dem Sparschäler Streifen schneiden und zu Rosenblüten zusammenrollen.

**4** Das Gemüsetatar anrichten, mit den Avocadorosen garnieren und mit Schnittlauch bestreuen.



## Brennessel-Kartoffelküchlein

Für 4 Personen

250 g Vollkorn-Kuchenteig  
Butter für die Förmchen  
  
120 g Kartoffeln, in der Schale gekocht  
1 Handvoll junge Brennesselblätter  
2 Eier  
2 dl Milch  
100 g Sbrinz, gerieben  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
  
8 Brennesselblätter zum Garnieren

**1** Den Teig auswalten, in die ausgebutterten Förmchen verteilen und die Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**2** Die Kartoffeln schälen und mit Rösti raffel reiben. Die Brennesselblätter waschen und grob hacken.

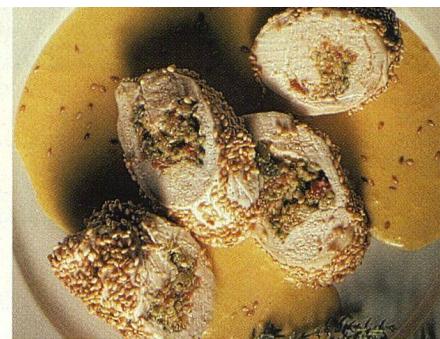
**3** Kartoffeln, Brennesseln, Eier, Milch, Käse und Gewürze mischen und auf die Teigböden verteilen.

**4** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

**5** Mit den Brennesselblättern garnieren.

### Info

Anstelle von Brennesseln können Spinat oder Basilikum verwendet werden.



## Gefüllte Pouletbrüstchen mit Sesam

Für 4 Personen

4 Pouletbrüstchen  
Salz  
Pfeffer

**Füllung**  
150 g Zucchini  
150 g Tomaten  
100 g Frühlingszwiebeln  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer

**Sauce**  
2 gelbe Peperoni  
1 Becher Saucenrahm zu 180 g  
Salz  
Pfeffer

Sesamsamen, geröstet  
4 Thymianzweige zum Garnieren

**1** Die Pouletbrüstchen einschneiden, auseinanderklappen und würzen.

**2** Für die Füllung das Gemüse rüsten, waschen, kleinschneiden und in der Butter weich dünsten, würzen.

**3** Die Füllung in die Pouletbrüstchen verteilen, zusammenrollen, fest in Klarsichtsfolie verpacken.

**4** Die Rollen im Wasser knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten pochieren.

**5** Für die Sauce die Peperoni rüsten, waschen, kleinschneiden, weich kochen und im Mixer pürieren. Zurück in die Pfanne geben, den Saucenrahm beifügen, würzen und etwas einkochen lassen. Die Häutchen der Peperoni nach Belieben abpassieren.

**6** Die Pouletbrüstchen aus der Folie nehmen, mit den Sesamsamen panieren und in Scheiben schneiden. Mit Thymian garnieren und mit der Sauce servieren.