

<b>Zeitschrift:</b>	Wohnen
<b>Herausgeber:</b>	Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
<b>Band:</b>	75 (2000)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	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:** 16.02.2026

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



## Mitwirkung erlaubt

Die folgenden Rezepte sind nicht besonders demokratisch, weil sie alle aus dem Wallis stammen. Das Tal ist eher für seine Dorfkönige und den CVP-Filz bekannt. Aber beim Zubereiten der drei köstlichen Gänge ist Mitwirkung gefragt: Die kulinarische Meinungsbildung erfolgt mit Vorteil beim Goutieren, und Änderungsvorschläge lassen sich in den Prozess einbauen. Aber Achtung: Zuviele KöchInnen verderben bekanntlich den Brei.

# Wallisser Küche

### Apérobrötchen mit Nusswurst und Käse

Für ca. 30 Stück

200 g Mehl  
1 Brieflein Safran  
1 EL Backpulver  
¼ TL Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
80 g Walliser Bergkäse, gerieben  
100 g Nusswurst, gehackt oder  
50 g Schweinswurst und  
50 g Baumnüsse, gehackt  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
1 Ei, verknüpft  
0,5–1 dl Milch  
1 Ei, verknüpft, zum Bepinseln

**1** Alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen.

**2** Käse, Wurst, evtl. Nüsse und Petersilie dazumischen.

**3** Ei und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben und zu einem Teigballen zusammenfügen.

**4** Aus dem Teig aprikosengrosse Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Ei bepinseln. Im unteren Teil des auf 210 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, warm servieren.

Das neue Regionenbuch «Das Wallis – Die Region. Die Rezepte» macht einen kulinarischen Rundgang durch das Ober- wie auch das Unterwallis und zeigt neben den traditionellen auch eine Anzahl neuer Walliser Kochrezepte. Es umfasst 110 Seiten und kostet 18 Franken.

Bezugsnachweis:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Postfach  
3024 Bern  
Tel 031 359 57 28  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)





## Kaninchenfilet mit lauwarmem Gemüse an Vinaigrette

Für 4 Personen

4 Kaninchenfilets  
70 g Trockenfleisch, in feine Tranchen geschnitten  
Bratbutter oder Bratcrème  
400 g Bohnen, gerüstet, in ca. 3 cm lange Stücke geschnitten  
400 g Broccoli, in Röschen zerteilt  
1 dl Gemüsefond oder -bouillon

### Vinaigrette:

1 Schalotte, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
3 Tomaten, gedörrt, fein geschnitten  
3 EL weisser Balsamico-Essig  
5 EL Öl  
1 Bund Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Rucola, in mundgerechte Stücke gezupft

1 Ofen auf 80 °C vorheizen. Eine Ofenform einschieben.

2 Kaninchenfilets mit Trockenfleisch umwickeln. In Bratbutter oder Bratcrème rundum 2–3 Minuten anbraten. In die Ofenform legen und im auf 80 °C vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

3 Bohnen im sprudelnden Salzwasser ca. 7 Minuten kochen, herausnehmen. Broccoli darin ca. 4 Minuten kochen, abtropfen lassen und beides zugedeckt beiseite stellen.

4 Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, Fond dazugießen, aufkochen, absieben.

5 Für die Vinaigrette alle Zutaten zum Fond rühren, würzen.

6 Gemüse auf Tellern verteilen, Kaninchenfilets schräg tranchieren, auf das Gemüse legen. Mit Vinaigrette beträufeln und mit Rucola bestreuen.

## Williamsbirnen-Gratin

Für 4 Gratinförmchen von 1,5 dl Inhalt

1 dl Weisswein  
2 EL Zucker  
2 Williamsbirnen, geschält, halbiert, entkernt, auf der gewölbten Seite fein eingeschnitten

### Guss:

100 g Mascarpone  
wenig Zitronenschale, abgerieben  
1 Eigelb  
1 EL Zucker  
1 Eiweiss, steif geschlagen

1 dl Vollrahm, steif geschlagen  
1 EL Williams

1 Wein und Zucker aufkochen, Birnen beifügen, knapp weich kochen.

2 Mascarpone, Zitronenschale, Eigelb und Zucker cremig rühren. Eischnee darunterziehen.

3 Masse in den Förmchen verteilen, Birnen mit der Wölbung nach oben hineinlegen. In der Mitte des auf 200 °C Oberhitze und Grill vorgeheizten Ofens 8–10 Minuten goldbraun gratinieren.

4 Rahm und Williams mischen, zu den Gratins servieren.