Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Suppen-küche.

Für dich.

Aus der Suppenküche der Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen

Suppe ist Kultur und hat Jahrhunderte überdauert. Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen stehen für diese Kultur und kochen Suppen mit frischen Produkten aus der Region.

In dieser Broschüre lassen sie sich über die Schultern schauen und verraten ihre Lieblingssuppenrezepte. Einige sind seit Generationen überliefert, andere sind modern und der Fantasie aktiver Bäuerinnen und Landfrauen entsprungen.

Ob leicht oder nahrhaft – Suppen passen immer. Koche mit! Frische Suppen aus saisonalen und regionalen Produkten unserer Schweizer Bauernfamilien.

Alle Rezepte sind als Vorspeise für vier Personen berechnet

Gesund essen – Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen wissen wie

Eine gesunde, regionale und saisonale Ernährung ist purer Genuss und keine Kunst. Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV setzt sich für eine gesunde und ausgewogene Verpflegung mit einheimischen Produkten ein. Es ist uns eine Freude, dich in deinem Küchenalltag mit unseren Rezepten zu begleiten.

Unter landfrauen.ch findest du weitere Informationen rund um die Ernährung, sowie viele köstliche Rezepte von unseren Kantonal-Sektionen aus der ganzen Schweiz.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, bei den Schweizer Bäuerinnen reinzuschauen. Persönlich und übers Internet:

vomhof.ch
Den Hofladen in deiner Nähe finden.

brunch.ch
Am 1. August auf dem Hof frühstücken.

myfarm.ch
Ferien und Übernachtungen bei Bauernfamilien.

stallvisite.ch
Offene Stalltüren für die ganze Familie.

shop.schweizerbauern.ch
Weitere Broschüren mit Rezepten und Informationen zur Schweizer Landwirtschaft.

Wir Bäuerinnen und Landfrauen freuen uns auf den Dialog mit dir.

SBLV. USPF. USDCR.
Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

AG	Freiämter Spatz	8
AI	Haferflockensuppe mit Appenzellerkäse	10
AR	Hinterländer Mehlsuppe	12
BE	Berner Eierstichsuppe	14
BE JU	Bärlauchsuppe aus dem Berner Jura	16
BL/BS	Baselbieter Kürbissuppe	18
FR	Chülbi-Chabissuppe	20
FR	Freiburger «Soupe de chalet»	22
GE	Genfer Kardysuppe	24
GL	Glarner Zigersuppe	26
GR	Bündner Gerstensuppe	28
JU	Brennnesselsuppe aus dem Jura	30
LU	Luzerner Nudelsuppe mit Huhn	32
NE	Neuenburger Kindbetti-Suppe	34
NW	Nidwaldner Sbrinzmöcklisuppe	36
OW	Obwaldner Älplersuppe	38
SG	Griesssuppe mit St.Galler Rapsöl	40
SH	Kalte Gurkensuppe mit Pfefferminze	42
SO	Kalte Tomatensuppe mit Jogurt	44
SZ	Schwyzer Zucchettisuppe	46
TG	Thurgauer Mostsuppe	48
TI	Minestrone del Nonno Ticinese	50
UR	Süssmaissuppe mit «Ürner Dirrs»	52
VD	Waadtländer Kartoffelsuppe mit Kräutern	54
VS	Oberwalliser Heusuppe	56
VS	Spargelcremesuppe aus dem Unterwallis	58
ZG	Feine Zuger Rüeblicremesuppe	60
ZH	Zürcher Riesling x Silvaner-Suppe	62

Freiämter Spatz

Zutaten
1 L Wasser
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
500 g Siedfleisch, in Würfel geschnitten
500 g Gemüse wie Rüebli, Lauch, Kabis und Kartoffeln, in Stücken
frische Kräuter wie Peterli, Schnittlauch und Oregano, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung
Wasser mit der besteckten **Zwiebel** aufkochen **Salz** beigeben. Die **Siedfleischwürfel** ins Wasser geben und ca. 1,5 Std. mitkochen. Das **Gemüse** beigeben und den Spatz nochmals ca. 15 Min. kochen. Besteckte Zwiebel entfernen und mit **Pfeffer** und **Paprika** abschmecken. Gehackte **Kräuter** beigeben und mit frischem Brot servieren.

Kontakt: Aargauer Landfrauenverband
landfrauen-ag.ch

Haferflockensuppe mit Appenzellerkäse

Zutaten
1 EL Butter
½ Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
4 EL Haferflocken
1 L Bouillon
2 Rüebli, in feine Stängel oder Rädli geschnitten
½ Lauch, in Streifli geschnitten
1 Kartoffel, in kleine Würfel geschnitten
120 g Appenzellerkäse, gerieben
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Butter schmelzen, **Zwiebel, Knoblauch** und **Haferflocken** darin dünsten. Mit **Bouillon** ablöschen und **Rüebli, Lauch** und **Kartoffeln** beigeben. Die Suppe rund 15 Min. köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit geriebenem **Appenzellerkäse** servieren.

Kontakt: Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden
baeuerin.ch

Hinterländer Mehlsuppe

Zutaten
60 g Mehl
30 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
1 L Gemüsebouillon
1 Zweiglein Liebstöckel, nach Belieben
1 Schuss Rotwein
100 g Appenzellerkäse, gerieben

Zubereitung
Mehl ohne Butter goldbraun rösten. **Butter** zugeben, gut mischen. **Knoblauch** und **Zwiebel** beigeben, kurz mitdünsten. Mit **Bouillon** ablöschen, **Liebstöckel** beigeben. Die Suppe 45 Min. köcheln lassen. Nach Belieben etwas **Rotwein** beigeben und mit geriebenem **Appenzellerkäse** servieren.

Kontakt: Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
landfrauen-ar.ch

Berner Eierstichsuppe

Zutaten
2 Eier
1 dl Milch
Salz
Butter
2 Rüebli
1 L Bouillon
Petersilie, fein gehackt

Zubereitung
Eier, Milch und **Salz** miteinander verklopfen. Eine Tasse mit **Butter** ausstreichen, Eiermilch hineingiessen und die Tasse mit Alufolie bedecken und in Wasserbad 25 Min. köcheln lassen.

Variante: im Dampfkochtopf oder Steamer garen. Eierstich erkalten lassen, stürzen und Förmli ausstechen oder kleine Rhomben schneiden. Nach Belieben geschnittene oder ausgestochene **Rüebli** in der **Bouillon** kurz kochen. Rüebli, Eierstich und **Petersilie** in den Tellern verteilen, heisse Bouillon angiessen.

Kontakt: Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Bärlauchsuppe aus dem Berner Jura

Zutaten
1 L Wasser
1 Würfel Gemüsebouillon
300 g Kartoffeln, mehlig kochend
2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten
Bärlauch – frisch oder gefroren
1 Scheibe Brot
Bratbutter
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Wasser mit **Bouillon** und **Kartoffeln** aufkochen. Stielansatz an den **Tomaten** entfernen und diese für ein paar Sekunden in kochendes Wasser tauchen, schälen. Tomaten in Stücke schneiden und zur Suppe geben, 20 Min. köcheln. Die Suppe pürieren und mit reichlich **Bärlauch** servieren. Dazu passen **Knoblauch-Brotwürfeli:** Die **Brotscheibe** beidseitig mit Knoblauch einreiben, in Würfeli schneiden und in wenig Bratbutter knusprig rösten.

Kontakt: paysannes.ch/uspf/membres/section-cantonal-jura-bernois

Baselbieter Kürbissuppe

Zutaten
1 kleiner Kürbis, in Stücke geschnitten
1 L Wasser,
2 EL Bouillon
20 g Butter
Muskat, fein gerieben
Pfeffer, gemahlen
1 Chilischote ohne Kerne, fein geschnitten
Ingwer, gerieben
Kürbiskernöl oder Schlagrahm
Brotwürfeli

Zubereitung
Kürbisstücke im **Wasser** aufkochen. **Bouillon, Butter, Muskat** und **Pfeffer** beifügen. Kürbis weich kochen, die Suppe mixen. Kürbissuppe mit **Chili** oder **Ingwer** verfeinern und nach Belieben mit ein paar Tropfen **Kürbiskernöl** oder **Schlagrahm** garnieren. Geröstete **Brotwürfeli** dazu servieren.

Tipp: Es ist sinnvoll, eine grössere Menge der Kürbissuppe zu kochen und den Rest einzufrieren.

Kontakt: Bäuerinnen- und Landfrauenverein beider Basel
landfrauen-blbs.ch

Chülbi-Chabissuppe

Zutaten
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
2,5 bis 3 L Wasser
Salz
1 kleines Rollschinkli
1 kleiner Kabis, in 2 bis 3 cm breite Streifen geschnitten
4 Rüebli, in Stängeli geschnitten
Bouillon
Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel
Brotwürfel

Zubereitung
Zwiebel mit **Lorbeerblatt** und **Nelken** bestecken. **Wasser** mit der besteckten Zwiebel aufkochen, **Salz** beigeben. Das **Rollschinkli** ins kochende Wasser geben und 30 Min. ziehen lassen. **Kabis** und **Rüebli** zufügen, nochmals 45 Min. köcheln lassen. Fleisch und einen Teil des Gemüses für den Hauptgang in den vorgeheizten Backofen stellen.

Das restliche Gemüse in Suppenteller verteilen und mit dem heissen Schinkensud, dem etwas **Bouillon** zugefügt wurde, übergiessen. Mit **Petersilie**, **Schnittlauch** und **Liebstöckel** garnieren. Nach Belieben mit knusprig gebackenen **Brotwürfeln** bestreuen.

Kontakt: Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-fr.ch

Freiburger «Soupe de chalet»

Zutaten
1 Zwiebel, fein gehackt
4 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
4 dl Milch
8 dl Wasser
Salz
1 Handvoll Wildspinat, in Streifen geschnitten
1 Handvoll Brennnessel, in Streifen geschnitten
80 g Hörnli
1,5 dl Doppelrahm
100 g Gruyère, in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung
Gehackte Zwiebel und **Kartoffelwürfel** mit **Milch, Wasser** und **Salz** aufkochen. **Wildspinat** und **Brennnessel** zugeben, 45 Min. bis 1 Std. leise köcheln lassen. **Hörnli** beifügen und nochmals 10 bis 15 Min. kochen. Wenn die Hörnli die richtige Konsistenz haben, den **Doppelrahm** zugeben. Die Suppe nicht mehr kochen, sondern nur noch heiss werden lassen.

Die **Gruyèrescheiben** in die Suppenteller verteilen und die Suppe darüber geben. Nach Belieben ein Stück Speck in der Suppe mitkochen.

Kontakt: Association Fribourgeoise des Paysannes
paysannesfribourgeoises.ch

Genfer Kardysuppe

Zutaten
1 L Wasser
1 Würfel Hühnerbouillon
500 g Kardy frisch oder 1 Glas Kardy AOC
2 EL Rapsöl
3 Tomaten, in Würfel geschnitten
1 Büschel Basilikum
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 dl Weisswein – Genfer Chasselas
Pinienkerne, geröstet
Sauerampferblüten und -blätter
Pfeffer

Zubereitung
Wasser mit dem **Bouillonwürfel** aufkochen. **Kardy** längs in feine Streifen schneiden, zugeben und knackig kochen. Abschütten und den Sud zur Seite stellen. 1 EL **Rapsöl** erhitzen, **Tomatenwürfel** und **Basilikum** beigeben, pfeffern. Tomatensauce zur Seite stellen. Den zweiten Löffel Rapsöl erhitzen, **Zwiebeln, Knoblauch** und die Kardystücke kurz dünsten.

Mit **Chasselas** ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomatensauce und Kardysud beigeben, nochmals 5 Min. kochen. Mit gerösteten **Pinienkernen** garnieren. Während der Saison sieht eine Garnitur mit feinen **Sauerampferblüten** und **-blättern** attraktiv aus.

Kontakt: Union des Paysannes et Femmes rurales Genevoises
upfg.ch

Glarner Zigersuppe

Zutaten
150 g Brot, altbacken
1 dl heisses Wasser
1 kleiner Lauch oder 1 Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Bratbutter
1 L Bouillon
100 g Glarner Schabziger, fein gerieben
Rahm
1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
Pfeffer

Zubereitung
Brot würfeln und mit **heissem Wasser** übergiessen, ausdrücken. **Lauch** in der **Bratbutter** andämpfen, Brot zugeben und mit **Bouillon** ablöschen, ca. 15 Min. leicht köcheln. **Schabziger** beigeben, Suppe mixen. Mit **Pfeffer** abschmecken und mit **Rahm** verfeinern. Mit **Schnittlauch** bestreuen.

Kontakt: Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung
bvgl.ch/?page_id=74

Bündner Gerstensuppe

Zutaten
100 g Rollgerste
Rapsöl
120 g Rüebli, in Rädli geschnitten
120 g Lauch, in Rädli geschnitten
60 g Sellerie, in Würfeli geschnitten
60 g Kohl, in feine Streifen geschnitten
½ Zwiebel, fein gehackt
1,2 L Rindsbouillon
150 g Siedfleisch
100 g geräuchertes Schweinefleisch (Rippli oder Speck)
Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung
Rollgerste einweichen, Wasser abschütten. Gerste mit Wasser aufkochen, 45 Min. köcheln, absieben. Gerste unter kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen. **Gemüse** kurz andämpfen, beiseite stellen. Wasser mit **Bouillon** aufkochen, **Siedfleisch** und **Rippli** beigeben, ca. 2 Std. köcheln. Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden. Gemüse, Rollgerste und Fleisch wieder beigeben alles 30 Min. köcheln.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Schnittlauch** und **Petersilie** fein schneiden, vor dem Servieren beigeben. Es lohnt sich, eine grössere Portion zuzubereiten, Gerstensuppe lässt sich gut einfrieren und aufwärmen.

Kontakt: Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-gr.ch

Brennnesselsuppe aus dem Jura

Zutaten
500 g Brennnesseln
500 g Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 L Wasser, Bouillon
3 EL Rahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Brennnessel mit einer Schere in Stücke schneiden, unter fliessendem Wasser spülen. **Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch** und Brennnessel mit dem **Wasser** und der **Bouillon** auf mittlerem Feuer ca. 1 Std. köcheln. Mit Schwingbesen kraftvoll rühren, so dass die Suppe glatt wird. Kurz vor dem Servieren mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und den **Rahm** beifügen.

Kontakt: Association des paysannes jurassiennes
agrijura.ch/apj

Luzerner Nudelsuppe mit Huhn

Zutaten
50 g Rüebli, in kleine Stücke geschnitten
50 g Lauch, fein geschnitten
½ Zwiebel, fein geschnitten
Bratbutter
1 L Bouillon
1 Handvoll schmale Nudeln
1 Lorbeerblatt
1 Pouletbrüstli, in feine Streifen geschnitten
Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung
Rüebli, Lauch und **Zwiebel** in wenig **Bratbutter** andünsten. Mit **Bouillon** ablöschen. Würzen, die **Nudeln** und das **Lorbeerblatt** beigeben. Auf kleiner Stufe fünf Min. köcheln lassen. **Pouletbrüstli** mit etwas **Pfeffer aus der Mühle** und **Salz** beigeben. Suppe kurz ziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen, mit **Petersilie** garnieren.

Kontakt: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch/verband/baeuerinnen

Neuenburger Kindbetti-Suppe

Zutaten
8 dl Hühnerbouillon
3 dl Milch
1 EL Maizena
2 Eier
Muskat
1 dl Vollrahm
viel Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Bouillon und **Milch** mischen, aufkochen. **Maizena** mit wenig kalter Milch auflösen, in die heisse Suppe geben. Die **Eier** in einer Suppenschüssel aufschlagen, **Salz, Pfeffer, Muskat** und den **Rahm** sorgfältig unterrühren. Die abgekühlte Suppe langsam an die Ei-Rahm-Masse giessen, in die Pfanne zurückgeben und nochmals kurz aufwärmen – keinesfalls kochen, sonst gerinnt das Eiweiss. **Petersilie** zufügen und servieren.

Kontakt: Union des Paysannes Neuchâteloises
paysannes-neuchateloises.ch

Nidwaldner Sbrinzmöcklisuppe

Zutaten
1 L Fleischbouillon
2 EL Mehl
2 dl Milch
1 Ei
150 g Sbrinz, in Möckli gebrochen
1 Bund Petersilie

Zubereitung
Die **Fleischbouillon** aufkochen. **Mehl** mit der **Milch** in separatem Gefäss verrühren, die Fleischbouillon daran giessen. Alles zurück in die Pfanne geben, kochen. In der Suppenschüssel ein **Ei** verklopfen, die **Sbrinzmöckli** dazu geben, vermischen. Die heisse Bouillon an die Sbrinzmöckli giessen. Die Suppe mit **Petersilie** bestreuen.

Kontakt: Bäuerinnenverband Nidwalden
baeuerinnen-nw.ch

Obwaldner Älplersuppe

Zutaten
2 EL Bratbutter oder Rapsöl
2 EL Mehl
1 L Wasser
Streuwürze
Bouillon
Kümmel
40 g Hörnli
1 Kartoffel, in kleine Würfel geschnitten
1 Paar Arvischüblig oder andere Rauchwürste der Region, fein geschnitten
50 g Butter
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
Salz

Zubereitung
Bratbutter oder **Rapsöl** erhitzen, **Mehl** beifügen und unter ständigem Rühren braun rösten, mit **Wasser** ablöschen. **Salz, Streuwürze, Bouillon** und **Kümmel** beigeben, 15 Min. köcheln. **Hörnli** sowie die **Kartoffel** und die **Würste** beigeben.

Die Suppe erneut 15 Min. kochen. Unterdessen die **Butter** schmelzen und die **Zwiebelringe** langsam rösten. Suppe anrichten und die Zwiebelschweize darüber verteilen.

Kontakt: Landfrauenverband Obwalden
landfrauen-ow.ch

Griesssuppe mit St. Galler Rapsöl

Zutaten
1 EL kaltgepresstes St. Galler Rapsöl
4 EL Griess
½ Lauch, fein geschnitten
1 L Gemüsebouillon
Schnittlauch, fein geschnitten
Rahm
kaltgepresstes Rapsöl
Rapssamen
Pfeffer, Muskat

Zubereitung
Das kaltgepresste St.Galler **Rapsöl** leicht erwärmen, **Griess** und **Lauch** beigeben. Griess und Lauch bei kleiner Hitze etwas dünsten. **Bouillon** dazu giessen, mit **Muskat** und **Pfeffer** würzen. Die Suppe rund 20 Min. köcheln. Mit **Schnittlauch, Rahm, Rapssamen** und einigen Tropfen kaltgepresstem St. Galler **Rapsöl** dekorieren.

Kontakt: Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch

Kalte Gurkensuppe mit Pfefferminze

Zutaten
1 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten
1 Scheibe Zwieback
3,5 dl kalte Gemüsebouillon
180 g Jogurt nature
1 Knoblauchzehe und etwa 10 Pfefferminzblätter oder 3 Knoblauchzehen
Pfefferminzblätter als Garnitur
Pfeffer

Zubereitung
Alle Zutaten mit Ausnahme der Garnitur mixen. Suppe abschmecken und kalt stellen. Sehr kalt servieren.

Variante: Die **Pfefferminze** weglassen und durch drei **Knoblauchzehen** ersetzen.

Kontakt: Verband Schaffhauser Landfrauen
landfrauen-sh.ch

Kalte Tomatensuppe mit Jogurt

Zutaten
750 g Tomaten
1 dl Gemüsebouillon, kalt
1 Knoblauchzehe, gepresst
360 g Jogurt nature (zwei kleine Becher)
1 Prise Zucker
Basilikum, in Streifen geschnitten
Basilikum als Garnitur
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Tomaten, Bouillon und **Knoblauch** pürieren, Masse durch ein Sieb streichen. **Jogurt, Salz, Pfeffer** und **Zucker** dazu geben, mischen. Die Suppe abschmecken und den **Basilikum** beigeben. Mit **Basilikum** garnieren und sehr kalt servieren.

Kontakt: Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband, soblv.ch

Schwyzer Zucchettisuppe

Zutaten
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Zucchetti
1 EL Butter
1 L Bouillon
1 EL Mehl
2 EL saurer Halbrahm
Cognac
Bratbutter
2 Scheiben dunkles Brot
Curry, Pfeffer

Zubereitung
Fein geschnittene **Zwiebel**, ausgepressten **Knoblauch** und in Würfel geschnittene **Zucchetti** in heisser **Butter** andünsten. Mit **Bouillon** ablöschen und 20 Min. köcheln. Alles fein mixen. **Mehl** mit saurem **Rahm** anrühren und in die Suppe einrühren, kurz kochen lassen. Mit **Curry** und **Pfeffer** abschmecken.

Nach Belieben einen Schuss **Cognac** beigeben. Mit in **Bratbutter** gerösteten **Brotwürfeli** servieren.

Kontakt: Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
baeuerinnen-sz.ch

Thurgauer Mostsuppe

Zutaten
100 g Speckwürfeli
1 Zwiebel, fein gehackt
5 dl Apfelwein
5 dl Gemüsebouillon
2 EL Maizena
1 Becher Saucenhalbrahm
Thymian, fein gehackt,
Toastbrotwürfeli
Pfeffer

Zubereitung
Die **Speckwürfeli** ohne Bratbutter anbraten, die **Zwiebel** beigeben, mitdünsten. Mit **Apfelwein** und **Gemüsebouillon** ablöschen. Die Suppe einige Min. köcheln. **Maizena** mit wenig Wasser verrühren und in die Suppe geben. Die Suppe kurz kochen. **Saucenhalbrahm** beigeben und nochmals erhitzen. Mit **Pfeffer** abschmecken und nach Belieben mit frischem **Thymian** anrichten. Nach Belieben **Toastbrotwürfeli** rösten und dazu servieren.

Kontakt: Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch

Minestrone del Nonno Ticinese

Zutaten
1 Handvoll Borlotti-Bohnen
6 dl Wasser
½ Zwiebel, fein gehackt
2 kleine Rüebli, in Rädli geschnitten
¼ Sellerie, in kleine Scheiben geschnitten
½ kleiner Lauch, in Streifen geschnitten
1 kleine Kartoffel, in Würfeli geschnitten
Kohl, in Streifen geschnitten
100 g Speckstreifli oder -würfeli
6 dl Wasser
Zucchini, Tomaten oder andere Saisongemüse
1 Handvoll Maccaroni
gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Borlotti-Bohnen über Nacht einweichen. Wasser abgiessen. Bohnen in frischem **Wasser** 30 Min. köcheln lassen. **Gemüse** mit **Speckwürfeli** andämpfen, mit **Wasser** ablöschen, alles zu den Bohnen geben, köcheln. **Maccaroni** beifügen und 10 Min. mitkochen.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach Belieben mit gehackten **Kräutern** bestreuen.

Tipp: Es lohnt sich, eine grössere Portion zu kochen, Minestrone schmeckt aufgewärmt hervorragend.

Kontakt: Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdo.com

Süssmaissuppe mit «Ürner Dirrs»

Zutaten
1 grosser Kolben Süssmais
2 EL Bratbutter oder Rapsöl
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
3 EL Mehl
5 dl Bouillon
5 dl Milch
1 dl Rahm
40 g Ürner Dirrs oder Ürner Rohschinken, in feine Streifen geschnitten
Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung
Süssmaiskolben 10 Min. in Salzwasser kochen, etwas auskühlen lassen, die Maiskörner vom Kolben schaben. **Bratbutter** oder **Rapsöl** erhitzen, **Knoblauch** und zwei Drittel der Maiskörner beifügen, dünsten. **Mehl** zugeben und mit **Bouillon** und **Milch** ablöschen. **Salz, Pfeffer** und **Paprika** beigeben.

Die Suppe 15 Min. köcheln, mixen und wieder in die Pfanne geben, restliche Maiskörner und den **Rahm** beifügen.

Ürner Dirrs (Trockenfleisch) oder **Ürner Rohschinken** kurz anbraten und mit dem **Schnittlauch** über die heisse Suppe streuen.

Kontakt: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Waadtländer Kartoffelsuppe mit Kräutern

Zutaten
400 g Kartoffeln
2 Zweige Majoran
1,2 L Wasser
1 Knoblauchzehe, gepresst
verschiedene Saisonkräuter, gehackt (Thymian, Salbei, Rosmarin etc.)
1 Tasse Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, mit **Majoran** und **Wasser** aufkochen. Suppe auf mittlerer Flamme 30 Min. kochen, mixen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, die **Knoblauchzehe** und die **Saisonkräuter** zugeben. Den **Sauerrahm** in die Teller verteilen, die Suppe darüber anrichten.

Kontakt: Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Oberwalliser Heusuppe

Zutaten
8 dl Wasser
1 Handvoll Heu
1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Maizena oder Mehl
2 ½ dl Rahm
Bratbutter
wilder Thymian oder Majoran
4 Stück Vollkornbrot, in Würfelchen
Bouillon, Pfeffer und Paprika

Zubereitung
Heu im **Wasser** aufkochen und 15 Min. ziehen lassen. Heu absieben, Sud zur Seite stellen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** in wenig **Bratbutter** andämpfen und mit dem Heusud ablöschen, aufkochen. **Maizena** mit ½ dl **Rahm** glattrühren und in die kochende Brühe giessen. **Bouillon, Pfeffer** und **Paprika** beifügen, die Suppe mind. 20 Min. köcheln lassen. Brotwürfelchen in wenig **Bratbutter** rösten, warmhalten.

Den restlichen Rahm zur Suppe geben, glattrühren und abschmecken. Heusuppe mit **wildem Thymian** oder **Majoran** bestreuen und mit **Brotwürfelchen** servieren.

Kontakt: Bäuerinnenvereinigung Oberwallis
oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen

Spargelcremesuppe aus dem Unterwallis

Zutaten
1 kg weisser Spargel
1 kleine Schalotte, fein gehackt
Butter
1 EL Mehl
1 dl Weisswein – Fendant aus dem Wallis
1 L Hühnerbouillon
1,5 dl Rahm
Petersilie

Zubereitung
Spargel schälen, in Stücke schneiden und knapp mit Wasser bedeckt ca. 45 Min. köcheln, Wasser abgiessen. **Schalotte** in der **Butter** dünsten, die abgetropften Spargelstücke zugeben, mixen. Die Spargelmasse in die Pfanne zurückgeben, **Mehl** darüber streuen, unterrühren und mit **Fendant** ablöschen. **Bouillon** zugeben und die Suppe 20 Min. köcheln.

Kontakt: Association Valaisanne des Paysannes
cbarman@bluewin.ch

Feine Zuger Rüeblicrèmesuppe

Zutaten
400 g Rüebli
1 EL Butter
½ EL Curry
8 dl Wasser
2 EL Bouillon
1 Becher (200 g) Crème fraîche
1 EL Zuger Kirsch

Zubereitung
Rüebli klein schneiden und in der **Butter** dünsten, mit **Curry** bestäuben und mit dem **Wasser** ablöschen. **Bouillon** dazu geben und 20 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren. **Crème fraîche** und **Zuger Kirsch** beifügen und nochmals kurz mixen. Suppe nicht mehr kochen lassen.

Tipp: Wenn Kinder am Tisch sind: Kinderteller füllen, bevor der Kirsch beigegeben wird.

Kontakt: Zuger Bäuerinnen
zuger-baeuerinnen.ch

Zürcher Riesling x Sylvaner-Suppe

Zutaten
20 g Bratbutter
20 g Mehl
2 dl Riesling x Sylvaner
8 dl Rindsbouillon
1 EL Creme fraîche
½ bis 1 dl Vollrahm
Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung
Bratbutter schmelzen, **Mehl** bei kleiner Hitze darin dünsten. Mit **Riesling x Sylvaner** ablöschen und mit **Rindsbouillon** aufgiessen. Die Suppe 30 Min. köcheln. Mit **Salz, Pfeffer** und **Cayennepfeffer** abschmecken. **Creme fraîche** und **Rahm** zugeben, Suppe erneut erhitzen. Nach Belieben nochmals 2 EL **Riesling x Sylvaner** beifügen. Suppe mit viel **Schnittlauch** bestreuen und servieren.

Kontakt: Zürcher Landfrauenvereinigung
landfrauen-zh.ch

28 Rezepte von Bäuerinnen aus allen Kantonen der Schweiz – einfach zum Nachkochen.

Herausgeber/Vertrieb
Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern. Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

Text und Fotos
AS Marketing und Kommunikation
istockphoto.com, S. 1, 43, 45, 47, 59

Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband
info@landfrauen.ch
landfrauen.ch

Infos zur Schweizer Landwirtschaft
schweizerbauern.ch

Folge uns

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

10.23.10’/10338d