

Schweizer  
Bäuerinnen  
& Bauern

# Brunch- Ideen.



Für dich.

## Wir Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen laden ein

Geniesse am traditionellen 1. August-Brunch ein gluschtig-feines Zmorge mit Produkten direkt vom Hof und aus der Region. 150 000 Besucherinnen und Besucher lockt dieser Auftakt unseres Nationalfeiertags jedes Jahr auf einen Schweizer Bauernhof.

In dieser Broschüre findest du typische Brunch-Rezepte aus der ganzen Schweiz. Die Gerichte sind einfach zu kochen und begleiten dich auch während des Jahres bei deinem eigenen Sonntagsbrunch.

Wenn auch du saisonal und regional kochst, trägst du zum Erhalt der heimischen Landwirtschaft und des ländlichen Raums bei. Dank kurzer Transportwege können wir frische und nachhaltige Produkte garantieren.

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

### **vomhof.ch**

Den Hofladen in Ihrer 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	Aargauer Rüeblibrötli	6	SG	Rheintaler Ribelmals	36
AI	Grossmutter's «Chäsflade»	8	SH	Pikante Muffins	38
AR	Zimtfladen	10	SO	«Brunchbrötli» – typisch schweizerisch	40
BE	Speckrösti	12	SZ	Joghurt-Spezialitäten – selbst gemacht	42
BL/BS	Knuspriges Nussbrot	14	TG	Früchtebrötli mit Pfiff	44
FR	Süsser Sonntagszopf	16	TI	Tessiner Brennessel-Knödel	46
FR	Gruyère AOP-Tartar	18	UR	Gurteller Zmorgämüesli	48
GE	Luftig-leichte Kräuteromelette	20	VD	Taillé de Goumoëns	50
GL	Zigerbrüt	22	VS	Kräutertee	52
GR	Bündner Beerenkuchen	24	VS	Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten	54
JU	«Nutellina» von der Bäuerin	26	ZG	Pikante Mini-Schneggli	56
LU	Seetaler Himbeer-Apfelkonfitüre	28	ZH	Birchermüesli mit frischen Beeren	58
NE	Holunderblütensirup	30			
NW	Gefüllte Eier	32			
OW	Milchshake «Purlimunter»	34			

## Aargauer Rüeblibrötli

### Zutaten

800 g Bauern- oder Halbweissmehl

200 g Rüebl, fein geraffelt

1 EL Salz

50 g weiche Butter

5,5 dl Milch

30 g Hefe

### Zubereitung

**Mehl** und **Rüebl** in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. **Salz** und in Stücke geschnittene **Butter** auf dem Rand verteilen. Die **Hefe** in der höchstens lauwarmen **Milch** auflösen. Den Hefeteig kneten, bis er im Schnitt kleine Löcher aufweist. Den Teig ums Doppelte aufgehen lassen.

Aus 80 g Teig längliche Brötli formen, zuge-  
deckt nochmals 20 Min. nachgehen lassen.  
Die Rüeblibrötli bei 200°C etwa 20 bis 25 Min.  
backen.

**Kontakt:** Aargauer Landfrauenverband  
landfrauen-ag.ch



## Grossmutter's «Chäsflade»

Für ein rundes Blech von ø 28 bis 32 cm

### Teig

300 g Bauern- oder Halbweissmehl

1 TL Salz

1,5 dl Wasser

½ Würfel Hefe

### Füllung

200 g Appenzeller® Käse, gerieben

wenig Bratbutter

150 g Zwiebeln halbiert, in Streifen geschnitten

100 g Speckwürfeli

2 Eier

1,5 dl Rahm

etwas Anis

wenig Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss

### Zubereitung

Für den Teig die **Hefe** in lauwarmem **Wasser** auflösen und die Flüssigkeit zu **Mehl** und **Salz** giessen. Daraus einen Teig kneten, auswallen und zugedeckt im Blech eine halbe Stunde gehen lassen, einstechen.



Die **Speckwürfeli** andämpfen, **Zwiebeln** zugeben, dünsten und mit wenig **Rahm** ablöschen, auskühlen lassen. **Eier** und restlichen Rahm vermischen, zu **Käse** und Zwiebel-Speckmasse geben, abschmecken und auf dem Teig verteilen. Den «Chäsflade» bei 200 °C im vorgeheizten Ofen während etwa 30 Min. backen. Warm geniessen.

**Kontakt:** Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden  
baeuerin.ch

## Zimtfladen

### Teig

150 g Mehl  
wenig Salz  
50 g kalte Butter  
4–5 EL kaltes Wasser

### Guss

200 g Mehl  
1 P. Backpulver  
200 g Zucker  
2 EL Zimt  
1 EL Kakao  
1 TL Nelkenpulver  
1 EL Birnbrotgewürz  
2 dl Rahm  
2 grosse Eier  
etwas Himbeerkonfitüre

### Zubereitung

**Wähenteig:** Mehl, Salz und kalte Butter in eine Schüssel geben, sorgfältig verreiben bis die Masse gleichmässig fein ist. Wasser zugeben, Teig sorgfältig und rasch zusammenfügen. An der Kälte min. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.



**Guss:** Mehl in Schüssel sieben, Backpulver, Zimt, Kakao, Nelkenpulver und Birnbrotgewürz ebenfalls dazu sieben. Deckel auf die Schüssel und schütteln. Rahm mit Eiern mischen, zur Masse geben, wieder schütteln, umrühren. Teig auswallen, Konfitüre auf den Boden streichen und Masse darauf verteilen. Vorheizen 170 °C, Backen 35 Min. bei Ober- und Unterhitze.

**Kontakt:** Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden  
landfrauen-ar.ch

## Speckrösti

Rezept für ca. 4 Personen

### Zutaten

200 g gekochter Speck oder Frühstücksspeck  
wenig Bratbutter  
800 g rohe Kartoffeln, vorzugsweise  
mehlig kochend  
wenig Salz  
50 g Bratbutter oder Bratcrème

### Zubereitung

Den **Speck** in der **Bratbutter** glasig braten. Die geschälten **Kartoffeln** an der Röstiraffel reiben, mit **Salz** würzen und zum Speck geben. Die Rösti goldig braten.

Rösti mit einer Platte wenden, nach und nach die restliche Bratbutter zufügen. Die Rösti auf der zweiten Seite schön knusprig braten. Die Rösti auf eine vorgewärmte Röstiplatte gleiten lassen.



**Tipp:** Die Rösti kann selbstverständlich auch mit am Vortag gekochten Kartoffeln zubereitet werden – dann aber festkochende Kartoffeln verwenden.

**Kontakt:** Verband Bernischer Landfrauenvereine  
landfrauen-be.ch

## Knuspriges Nussbrot

### Zutaten

500 g Halbweissmehl  
300 g Dinkelmehl mit Schrot  
100 g Roggenmehl  
100 g Fünfkornmehl  
20 g Hefe, zerbröckelt  
2 dl Milch  
4,5 dl Wasser  
1 EL Salz  
160 g Baumnußkerne, zerkleinert

### Zubereitung

**Mehl** gut mischen, eine Mulde machen. Mit lauwarmem **Milchwasser**, der **Hefe** sowie wenig Mehl in der Mulde einen weichen Vorteig machen. Diesen ums Doppelte aufgehen lassen. Mehl mit dem Vorteig mischen, **Salz** dazugeben (Salz soll nicht zur Hefe kommen).

Teig kneten, am Schluss die **Baumnußkerne** zugeben. Den Teig ums Doppelte gehen lassen, dazwischen einmal aufziehen.



Aus 1 kg Mehl 3 Brote formen, diese nochmals 30 Min. nachgehen lassen. Brote einschneiden und in den vorgeheizten Ofen schieben. Die erste Hälfte der Backzeit bei 220°C, die zweite Hälfte bei 200°C backen.

Backzeit: 50 bis 60 Min. Ohne Nüsse ist dieses Brot ein perfektes «Alltagsbrot».

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



## Süsser Sonntagszopf

### Zutaten

1 kg Zopf- oder Halbweissmehl  
100 g Butter  
1 EL Salz  
4 EL Zucker  
5 dl Milch, lauwarm  
1 Ei  
40 g Hefe  
150 g Rosinen oder Sultaninen  
50 g Puderzucker  
2 EL Wasser, kalt

### Zubereitung

Hefeteig herstellen (S. 40). Am Schluss **Rosinen** oder **Sultaninen** zugeben. Den Teig mit einer Plastikfolie zudecken und ihn auf die doppelte Grösse gehen lassen. 2 bis 3 Zöpfe formen und diese zugedeckt 30 Min. nachgehen lassen.

Die Zöpfe im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 40 bis 45 Min. backen. Den **Puderzucker** mit dem **Wasser** glattrühren und die noch heissen Zöpfe damit bestreichen.



**Tipp:** Wenn Rosinenbrötli geformt werden, dauert die Backzeit nur 20 bis 25 Min.

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

## Gruyère AOP-Tartar

### Zutaten

500 g Gruyère AOP rezent, auf der Röststireibe geraffelt  
250 g Quark halbfett oder 1 Kräuterfrischkäse, Petersilie, Schnittlauch  
4 EL Mayonnaise  
10 Essiggurken, fein gehackt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
Pfeffer  
1 Beutel Toastbrot (auch Vollkorntoast)

### Zubereitung

**Zutaten** gut miteinander vermischen. Das **Toastbrot** im Ofen oder im Toaster rösten, **Käsemasse** in einer 5 mm dicken Schicht darauf gleichmässig verstreichen. Die Toastscheiben in kleine Würfel schneiden und servieren. Die Käsemasse ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

### Schweizer Käsevielfalt

Le Gruyère AOP, Sbrinz AOP, Emmentaler AOP, Tilsiter®, Appenzeller®, Vacherin Fribourgeois AOP, Tête de Moine AOP, L'Etivaz AOP, etc.



– jeder kennt diese bekannten feinen und traditionellen Käse. Daneben gibt es eine riesige Zahl an lokalen Spezialitäten, die man unbedingt probieren sollte: Weich- und Frischkäse, aromatische Alp- und Bergkäse, die Belper Knolle oder Linth-Bollä. Auch Ziegen- und Schafkäse werden immer beliebter.

**Kontakt:** Association Fribourgeoise des Paysannes  
paysannesfribourgeoises.ch

## Luftig-leichte Kräuteromelette

Rezept für ca. 3 bis 4 Personen

### Zutaten

8 Eier

4 EL Milch

1 TL Salz

4 EL gehackte Kräuter (Peterli, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Schnittknoblauch)

2 EL Butter zum Backen

### Zubereitung

Die **Eier** mit **Milch**, **Salz** und den gehackten **Kräutern** verquirlen. Die **Butter** schmelzen und die Eimasse zugeben. Unter Bewegen stocken lassen. Wenn die Oberfläche noch leicht feucht ist, die Omelette überschlagen und sofort servieren.

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



## Zigerbrüt – die Unverwechselbaren

Rezept für ca. 4 Personen

### Zutaten

8 Scheiben Toastbrot  
160 g Zibu oder Zigerbutter  
Belag nach Wahl

### Zubereitung

**Zibu** zwei Stunden vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. So wird die Zigerbutter schön cremig und lässt sich gut streichen. Die **Toastbrot**scheiben kurz tosten, auskühlen lassen und halbieren, sodass Dreiecke entstehen.

Alle Scheiben mit Zibu bestreichen und mit **Mostbröckli** oder Scheiben von gekochten **Eiern, Radiesli, Gurken, Tomaten, Aprikosenschnitzern, Kräutern** usw. belegen. Die restliche Zigerbutter in einen Spritzsack füllen und die Zigerbrüt garnieren.

**Kontakt:** Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung  
bvgl.ch



**Tipp:** Auch mit dunklen Brotscheiben lassen sich feine Zigerbrüt zubereiten.

## Bündner Beerenkuchen

Für eine Springform von ø 26 bis 28 cm

### Streusel

60 g gemahlene geschälte Mandeln

30 g Zucker

20 g Butter, flüssig, abgekühlt

### Teig

125 g Butter, weich

100 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

1 dl Milch

200 g Mehl

1 TL Backpulver

350 g gemischte Beeren

### Zubereitung

Für die Streusel die **Masse** mit den Fingern verreiben, bis sie krümlig ist. Für den Boden **Butter** schaumig rühren und **Zucker, Salz** und **Eier** dazugeben. **Backpulver** mit dem **Mehl** mischen und sorgfältig auf die Zucker-Eimasse sieben. **Milch** dazugeben. Alles sorgfältig rühren und in die Springform giessen.



Die **Beeren** darauf verteilen. Die **Streusel** gleichmässig darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen 50 bis 55 Min. bei 200 °C backen.

**Tipp:** Die doppelte Menge reicht für ein grosses Backblech – daraus lassen sich 24 Stücke schneiden. Dieser Blechkuchen, der deutlich dünner ist, hat nur etwa 40 Min. Backzeit.

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

## «Nutellina» von der Bäuerin

### Zutaten

200 g Haselnüsse, gemahlen  
3,5 dl Milch  
50 g Milchpulver  
50 g Butter  
30 g Bienenhonig  
150 g Milkschokolade  
150 g dunkle Schokolade

### Zubereitung

Die **Haselnüsse** auf einem Backblech verteilen und für 10 Min. in den auf 150°C vorgeheizten Backofen schieben, auskühlen lassen. Die **Milch** mit dem **Milchpulver** aufkochen, den **Honig** und die **Butter** begeben, rühren. Die **Schokolade** in Stücke brechen und zur Butter-Honigmilch geben. Alles glattrühren.

Die Nüsse zu einer sehr feinen Paste zerstoßen oder mit der Gewürzmühle fein mahlen und zur Schoggi-Milch geben. Die Masse mit dem Schwingbesen gut rühren und an die Kühle stellen.



Wenn die Masse etwas fest geworden ist, mit dem Stabmixer rühren, bis die Masse homogen ist. «Nutellina» in kleine Gläsli abfüllen. Bald geniessen oder die Gläsli einfrieren und bei Bedarf auftauen.

**Kontakt:** Association des Paysannes Jurassiennes  
[agrijura.ch/apj](http://agrijura.ch/apj)

## Seetaler Himbeer-Apfelkonfitüre aus dem Steamer

### Zutaten

700 g Himbeeren  
300 g Apfelschnitze, geschält  
800 g Gelierzucker oder  
800 g Zucker und 1 Päckli Geliermittel

### Zubereitung

Saubere Konfitüregläser und Deckel während 20 Min. im Steamer auf der Lochschale bei 100°C sterilisieren. **Himbeeren** und **Apfelschnitze** mit dem **Gelierzucker** oder mit **Zucker** und **Geliermittel** pürieren und kalt in die sterilisierten Konfitüregläser füllen, gut verschliessen.

Die Gläser auf die Lochschale stellen und bei 100°C 30 Min. steamen (dämpfen). Die Steamertüre öffnen und die Gläser im Steamer erkalten lassen.

**Tipp:** Die Zuckerzugabe darf bei dieser Variante nicht unterschritten werden. Das Steamen von Konfitüre funktioniert auch mit anderen



Beeren, die Früchte müssen aber püriert werden. Die Konfitüre kann auch nur mit Himbeeren zubereitet werden. Sehr fein ist auch eine Brombeerkonfitüre mit Vanillezucker und Orangensaft: Auf 1 kg Brombeeren braucht man zusätzlich 1 EL Vanillezucker und ½ dl frischgepressten Orangensaft. Die Zuckermenge bleibt bei 800 g.

**Kontakt:** Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband  
[luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen](http://luzernerbauern.ch/verband/baewerinnen)

## Holunderblütensirup

### Zutaten

10 schöne Holunderblütendolden  
1 L kochendes Wasser  
1 kg Zucker  
1 Zitrone in Scheiben geschnitten  
20 g Zitronensäure

### Zubereitung

Allfällige Insekten aus den Blütendolden schütteln. Dann die **Holunderblüten** in eine grosse Schüssel geben und mit kochendem **Wasser** übergiessen. **Zucker, Zitronenscheiben** und **Zitronensäure** beifügen. Umrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.

Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 2 Tage bei Raumtemperatur ruhen lassen. Ab und zu umrühren. Die Flüssigkeit filtern und nochmals zum Kochen bringen. Dann den heissen Sirup in 3 saubere, vorgewärmte Halbliterflaschen bringen.

**Kontakt:** Union des Paysannes Neuchâtoises  
paysannes-neuchateloises.ch





## Gefüllte Eier

### Zutaten

4 Eier  
60 g Quark  
2 EL Mayonnaise  
1 TL milder Senf  
wenig Paprika, Pfeffer, Salz

### Zubereitung

Die **Eier** 8 bis 10 Min. kochen und schälen. Die ausgekühlten Eier längs halbieren und das Eigelb sorgfältig herauslösen. Die Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken. **Quark, Mayonnaise, Senf** und **Gewürze** zu den zerdrückten Eigelben geben, mit dem Pürierstab kurz zu einer homogenen Masse pürieren.

Die Masse in einen Spritzsack geben und in die ausgehöhlten Eihälften dressieren. Mit **Rucola** oder **Kresse** anrichten und mit **Paprika** bestreuen.



## Milchshake «Purlimunter»

### Zutaten

500 g Naturjoghurt, kalt  
5 dl Milch, kalt  
2 Kugeln Vanilleglacé  
300 g Himbeeren  
Zitronenmelisse

### Zubereitung

**Alle Zutaten** in den Mixbecher einer Küchenmaschine giessen. Den Milchshake mixen und in Gläser verteilen. Mit **Himbeeren** und **Zitronenmelisse** oder anderen passenden Kräutern garnieren.

Diesen Milchshake mögen kleine und grosse Kinder!

**Kontakt:** Landfrauenverband Obwalden  
landfrauen-ow.ch



## Rheintaler Ribelmais AOP

### Zutaten für ca. 4 Personen

500 g Rheintaler Ribelmais AOP

5 dl Milch, kochend

1 EL Salz

etwas Rapsöl

40 g Butter

Der Rheintaler Ribelmais AOP erlebt eine neue Blüte! Mindestens im Rheintal gehört er auf jedes Brunch-Bufferet.

### Zubereitung

Den **Ribelmais** mit dem **Salz** in eine Schüssel geben und mit der kochenden **Milch** anbrühen. Gut umrühren und den Ribel mind. 3 Std. ruhen lassen.

**Rapsöl** in einer Bratpfanne erhitzen. Ribel zugeben, oft stochern und bei knapp mittlerer Hitze rösten. Zwischendurch kurz zudecken, damit er feucht bleibt. **Butter** nach und nach zugeben und «ribeln», bis sich goldbraun geröstete «Ribelbröckli» bilden.



Nochmals ca. 1 dl **Milch** zugeben und weiter-rösten, bis sie aufgesogen ist.

**Tipp:** Viele Ribel-Liebhaber «tunken» ihn mit Zucker bestreut im Kaffee. Andere geniessen Naturjoghurt zum Ribel. Und eine weitere Gruppe mag Ribel am liebsten mit «Ghacketem» und Apfelmus. Sicher ist: Er schmeckt prima!

**Kontakt:** Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen  
baeuerinnen.ch

## Pikante Muffins

### Zutaten

500 g Mehl  
120 g Butter, sehr weich  
1,5 TL Salz  
4 Eier  
30 g Hefe  
2,5 dl Milch, lauwarm  
200 g Speckwürfeli, angedämpft  
20 g Kräuter, fein geschnitten, angedämpft  
100 g Baumnüsse, fein gemahlen

### Zubereitung

**Alle Zutaten** bis und mit **Milch** in eine Schüssel geben. Einen Hefeklopfteig herstellen und zuletzt die ausgekühlten **Speckwürfeli** und **Kräuter** sowie die fein gemahlene **Baumnüsse** dazugeben.

Den Hefeteig gut klopfen. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmli geben und aufs Doppelte aufgehen lassen. Die Muffins bei 180–200 °C 20 bis 25 Min. backen.



**Tipp Süsser Gugelhopf:** Nur eine Prise Salz zugeben und anstelle von Speckwürfeli, Kräutern und Baumnüssen 120 g Zucker und 1 Päckli Vanillezucker sowie 160 g Rosinen oder Sultaninen zugeben. Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens etwa 45 Min. backen.

**Kontakt:** Verband Schaffhauser Landfrauen  
landfrauen-sh.ch

## «Brunchbrötli» – typisch schweizerisch

### Zutaten

500 g Halbweissmehl

½ EL Zucker

½ EL Salz

40 g weiche Butter

2,5 dl Milch

15 g Hefe

### Zubereitung

**Mehl** in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. **Salz, Zucker** und in Stücke geschnittene **Butter** auf dem Rand verteilen. Die **Hefe** in der höchstens lauwarmen **Milch** auflösen.

Den Hefeteig kneten, bis er im Schnitt kleine Löcher aufweist. Den Teig ums Doppelte aufgehen lassen. Aus 80 g Teig runde Brötli formen, zugedeckt nochmals 20 Min. nachgehen lassen.



Die Brötli nach Belieben mit **Eigelb** und etwas **Milch** anstreichen und mit einer Schere bei jedem Brötli ein Schweizerkreuz einschneiden. Die Brötli sofort bei 200 °C etwa 20 bis 25 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Kontakt:** Solothurnischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
soblv.ch

## Joghurt-Spezialitäten – selbst gemacht

### Zutaten

- 1 Liter Milch
- 1 EL Milchpulver
- 2 EL Naturjoghurt

### Zubereitung

**Milchpulver** in die **Milch** einrühren, kurz ruhen lassen. Die Milch unter mehrmaligem Rühren auf 90°C erhitzen. Während des Aufkochens Gläser für den Joghurt reinigen und mit sehr heissem Wasser vorwärmen.

Kaffeewärmer, Isoliertasche oder Decke zum Warmhalten des Joghurts bereitstellen. Wenn die 90°C erreicht sind, Pfanne von der Herdplatte nehmen und im kalten Wasserbad auf 45°C abkühlen und **Naturjoghurt** unterrühren. Die Joghurt-Milch in die vorgewärmten Gläser füllen und etwa 5 Std. bei ca. 40°C warmhalten. Den nun stichfesten Joghurt in den Kühlschrank stellen.



**Tipp:** Frische Beeren oder andere Früchte mit dem Joghurt mischen. Nur so viel Fruchtjoghurt herstellen, wie konsumiert wird, denn mit frischen Früchten ist Joghurt nicht haltbar. Geröstete Haselnüsse oder Sofortkaffeepulver ergeben feinen Haselnuss- oder Mokkajoghurt.

**Kontakt:** Schwyzer Bäuerinnenvereinigung  
baeuerinnen-sz.ch

## Früchtebrötli mit Pfiff

### Zutaten

500 g Halbweissmehl  
400 g Dinkelmehl mit Schrot  
100 g Roggenmehl  
30 g Hefe, zerbröckelt  
6,5 dl Wasser  
1 EL Salz  
100 g gedörrte Birnen, fein geschnitten  
100 g gedörrte Äpfel, fein geschnitten  
100 g gedörrte Zwetschgen, fein geschnitten  
100 g gedörrte Aprikosen, fein geschnitten  
100 g Rosinen oder Sultaninen  
100 g Nüsse gehackt (Baumnüsse, Haselnüsse)

### Zubereitung

**Mehl** in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. **Salz** auf dem Rand verteilen. Die **Hefe** in der Mulde zerbröckeln. Wenig lauwarmes **Wasser** und etwas Mehl dazu rühren – so entsteht ein weicher Vorteig. Wenn der Vorteig die doppelte Höhe erreicht hat, alles mischen und den Hefeteig kneten. Wenn er beinahe fertig ist, die **Früchte** und **Nüsse**



dazugeben und kurz weiterkneten. Den Teig ums Doppelte aufgehen lassen, dazwischen den Teig einmal aufziehen. Runde Brötli formen. Diese nochmals 20 Min. zugedeckt nachgehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 20 bis 25 Min. backen.

**Kontakt:** Thurgauer Landfrauenverband  
landfrauen-tg.ch

## Tessiner Brennnessel-Knödel

### Zutaten für 4 bis 6 Personen

400 g Ziger oder Ricotta  
200 g junge Brennnesseln  
200 g Mehl  
100 g geriebener Tessiner Alpkäse AOP  
4 kleine Kartoffeln  
3 Eier  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
etwas Valle Maggia Pfeffer und Weisswein  
etwas Salz und Bouillon

### Zubereitung

**Brennnesselblätter** waschen und in Streifen schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und hacken, in wenig **Butter** andämpfen. **Pfeffer** und **Brennnesseln** beifügen, rühren. Etwas **Weisswein** zugeben und verdampfen lassen. **Bouillon** beifügen, zudecken und die Brennnesseln kochen.

**Kartoffeln** schälen, würfeln und in **Salzwasser** weichkochen, gut abtropfen lassen. Passierte **Kartoffeln**, **Ziger**, **Eier**, abgetropfte **Brennnesseln**, **Mehl**, geriebenen **Alpkäse** und **Salz**



in eine Teigschüssel geben, gut rühren. Masse mit 2 Kaffeelöffeln zu kleinen Knödeln formen, in leicht kochendes Salzwasser geben. Knödel köcheln lassen, bis sie schwimmen.

Gut abtropfen, mit **Käse** bestreuen und sofort servieren oder nach Belieben gratinieren. Je nach Konsistenz des Zigers muss die Mehlmenge angepasst werden. Der Teig muss eher fest sein.

**Kontakt:** Associazione Donne Contadine Ticinesi  
donnecontadineti.jimdofree.com



## Gurtneller Zmorgämüesli

### Zutaten

500 g Haferflocken  
200 g Fünfkornflocken  
50 g Baumnußkerne, grob gehackt  
50 g Haselnüsse, grob gehackt  
50 g Sonnenblumenkerne  
100 g Dörrobst zerkleinert (Äpfel, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren etc.)  
50 g Rosinen oder Sultaninen  
20 g Bratbutter  
100 g Birnel  
1 P Vanillezucker, ½ TL Salz

### Zubereitung

**Zutaten** bis und mit **Sonnenblumenkerne** in einer grossen Schüssel mischen. Auf 1 bis 2 Backbleche verteilen und im vorgeheizten Ofen auf Umluft bei 150 °C 15 Min. rösten, bis es fein duftet. Alles zurück in die Schüssel geben, mit **Dörrobst** und **Rosinen** oder **Sultaninen** mischen. **Bratbutter** erwärmen, **Zucker** oder **Birnel**, **Vanillezucker** und **Salz** beigegeben. Die Masse zur Flockenmischung geben, gut mischen und auskühlen lassen.



**Tipp:** Dieses Zmorgämüesli ermöglicht einen guten Start in den Tag. Die Sonnenblumenkerne können nach Belieben mit 50 g Sesam ergänzt werden.

**Kontakt:** Bäuerinnenverband Uri  
baeuerinnen-uri.ch

## Taillé de Goumoëns

Für ein Backblech von etwa ø 28 cm

### Teig

500 g Weissmehl

1 TL Salz

Zitronenschale (unbehandelt) nach Belieben

2,5 dl Milch

5 EL Zucker

100 g Butter (in Stücke geschnitten)

1 Ei

½ Würfel Hefe zerbröckelt

### Guss

2,5 – 3 dl Doppelrahm (45%)

4 – 5 EL Zucker

### Zubereitung

**Mehl, Salz und Zitronenschale** mischen. **Milch, Zucker und Butter** auf 34°C erwärmen. **Ei** und zerbröckelte **Hefe** beifügen, verrühren. Flüssigkeit zum Mehl giessen, mischen und zu einem glatten Teig kneten. Falls es klebt, etwas Mehl zufügen. Den Teig auf das mit Backpapier belegte Blech legen und 1–2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Rauten in die



Teigoberfläche schneiden, in diese mit dem Daumen kleine Vertiefungen drücken. ⅓ der **Doppelrahm-Zuckermischung** auf den Teig streichen. 20 Min. im vorgeheizten Ofen bei 150°C backen, danach die Temperatur auf 180°C erhöhen und weitere 10 Min. backen. Die Rauten auf dem warmen Taillé nochmals einschneiden, den Rest der Doppelrahm-Zuckermischung grosszügig darauf verteilen. Die Rauten aufschneiden und servieren.

**Kontakt:** Association des Paysannes Vaudoises  
paysannesvaudoises.ch

## Kräutertee – damit der Tag duftend beginnt

### Zutaten (reicht für viele Tees)

- 20 g Orangenminze oder Pfefferminze
- 10 g Verveine oder Zitronenmelisse
- 10 g Holunderblüten
- 5 g Rosenblüten
- 5 g Kornblüemli

### Zubereitung

Wasser aufkochen und pro Tasse 1 gehäuften TL **Kräuter** in einen vorgewärmten Krug geben. Die Kräuter mit dem kochenden Wasser anbrühen und den Tee 5 bis 10 Min. ziehen lassen. Den Tee mit allen Sinnen geniessen.

**Tipp:** Werden frische Kräuter verwendet, ist die dreifache Menge nötig. Dieser Tee schmeckt auch kalt sehr fein, wenn pro Krug ein Glas Apfelsaft und Eiswürfel beigegeben werden.

**Kontakt:** Bäuerinnenvereinigung Oberwallis  
[oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen](http://oberwalliser-bauern.ch/baeuerinnen)



## Aprikosenkonfitüre mit Lavendelblüten

### Zutaten

1 kg Aprikosen  
1 EL Zitronensaft  
500 g Gelierzucker  
2 TL Lavendelblüten

### Zubereitung

Gläser und Deckel zum Abfüllen der Konfitüre sehr sauber waschen und in einer weiten Pfanne in beinahe kochendem Wasser auf dem Herd vorwärmen.

**Aprikosen mit Gelierzucker und Zitronensaft** pürieren. Konfitüre in hoher Pfanne sorgfältig aufkochen und anschliessend leicht sprudelnd kochen und die **Lavendelblüten** begeben. Nach 3 Min. ab Siedepunkt die Gelierprobe machen: 1 EL Konfitüre auf eine Untertasse geben, 1 Min. in den Kühlschrank stellen. Stimmt die Konsistenz, können die vorgeheizten Gläser bis zum Rand gefüllt werden – danach 5 Min. auf den Kopf stellen und vor Zugluft geschützt abkühlen lassen.



**Tipp:** Für Konfitüre nie mehr als 1,5 kg Früchte in eine Pfanne geben.

**Kontakt:** Association Valaisanne des paysannes  
cbarman@bluewin.ch

## Pikante Mini-Schneggli

### Teig

500 g Zopfmehl oder Halbweissmehl

60 g flüssige Butter, ausgekühlt

½ EL Salz

2,5 dl Milch, lauwarm

20 g Hefe (½ Würfel)

### Füllung

1 kleines Glas Tomatenpesto

evtl. wenig Weisswein

250 g Speckstreifli oder Schinkenstreifli

40 g frische Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Basilikum

### Apfelschaum

1 Apfel

50 g Mayonnaise

100 g Quark

3 TL milder Curry

etwas weisser Pfeffer

### Zubereitung

Einen **Hefeknetzteig** herstellen und ums Doppelte aufgehen lassen. Den Teig halbieren und auf wenig Mehl zu 2 Rechtecken auswallen.



Ist das **Pesto** zu dick, etwas Weisswein zugeben. Pesto auf den Teig streichen, mit **Speck-** oder **Schinkenstreifli** bestreuen. Beide Rechtecke aufrollen, Schnecken schneiden, ein wenig in Form drücken, 20 Min. nachgehen lassen. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 20 bis 25 Min. backen. Für den Apfelschaum den Apfel schälen, in Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Kontakt:** Zuger Bäuerinnen  
zuger-baeuerinnen.ch

## Birchermüesli mit frischen Beeren

### Zutaten für ca. 4 Personen

6 EL Müeslimischung (S. 48) oder Haferflocken

6 EL Milch

6 EL Naturjoghurt

1 Zitrone, Saft

6 Äpfel

300 g Beeren nach Wahl

2 EL Baumnüsse oder Haselnüsse, fein gehackt

1 dl Schlagrahm

### Zubereitung

Die **Müeslimischung** oder **Haferflocken** mit der **Milch** kurze Zeit einweichen. **Joghurt** und **Zitronensaft** begeben. Die **Äpfel** mit der Schale an der Bircherraffel reiben, untermischen. **Beeren** und **Nüsse** zugeben, zuletzt den **Schlagrahm** unterziehen. Die Müeslimischung (S. 48) enthält Dörrfrüchte und Birmel, daher ist die Zuckerzugabe nicht nötig.

**Kontakt:** Zürcher Landfrauenvereinigung  
landfrauen-zh.ch



# Brunchrezepte zum Nachkochen und Nachbacken von Schweizer Bäuerinnen und Landfrauen.

## Herausgeber/Vertrieb

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

## Text und Fotos

AS Marketing und Kommunikation  
Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)  
istockphoto.com, S. 1, 10, 19, 27, 31

## Kontakt zum Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

info@landfrauen.ch  
landfrauen.ch

## Infos zur Schweizer Landwirtschaft schweizerbauern.ch

Folge uns

