

GENIESSEN

# «Alpe-Ch

Uri, Schwyz und Unterwalden bilden die Urschweiz. Kommen Luzern und Zug dazu, spricht man von der **Zentralschweiz**. Die Region ist reich an traditionellen Gerichten – die «Alpe-Chuchi».

## Nidwaldner Epfel-Uiflaif

Nidwaldner Apfelaufwurf

Für eine Auflaufform von 25 x 20 cm

50 g Butter, 25 g Mehl,  
200 ml Milch, lauwarm

3 Eier, 50 g Zucker

4 bis 5 säuerliche Äpfel

Salz, Butter für die Form

1. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, Mehl dazugeben und verrühren. Eine Prise Salz zufügen, Milch nach und nach dazugeben und weiterverrühren. Zu einem Brei kochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2. Eier trennen. Eigelbe und Zucker unter den Brei mischen. Eiweiss zu einem steifen Schnee schlagen und locker unter die Masse heben.

3. Eine Auflaufform ausbuttern und die Masse einfüllen. Äpfel schälen, entkernen und halbieren. In der Teigmasse verteilen und bei 180 Grad rund 30 bis 40 Minuten backen.

Dazu passt perfekt eine Vanillesauce.

# «Chuchi» – Genuss aus Tradition

## Urner Hafechabis

Kohl und Lammfleisch

**Für 4 Portionen**

**1 kg Lammfleisch**

**2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,  
1 Weisskohl, mittelgross (ca. 0,8  
bis 1 kg), 300 ml Fleischbouillon,  
250 ml Weisswein, 2 Lorbeerblätter**

**500 g Kartoffeln**

**Bratbutter, Salz, Pfeffer**

**1** Das Fleisch in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in heisser Bratbutter portionsweise anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

**2** Die Zwiebeln achteln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Im

gleichen Topf in etwas Bratbutter andünsten. Weisskohl putzen, vom Strunk befreien, in dicke Streifen schneiden und beifügen. Fleischstücke zurück in den Topf geben, vorsichtig vermischen. Mit Bouillon und Wein ablöschen, Lorbeerblätter dazugeben, salzen und pfeffern. Aufkochen und ca. 1 bis 1,5 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist.

**3** Die Kartoffeln schälen, würfeln und begeben, eine weitere halbe Stunde kochen lassen, bis auch die Kartoffeln gar sind. Wenn notwendig nachwürzen.



## Bacheni Zibele, Schwyz

Gebackene Zwiebeln, Schwyz

**Für 4 Portionen**

**500 g Zwiebeln**

**40 g Butter, 60 g Mehl, 125 ml Weisswein, 2 bis 3 EL Vollrahm, 4 Eier,  
Salz, Pfeffer**

**Bratbutter, Weisswein für die Marinade**

**1** Die Zwiebeln schälen und vierteln. Mit einem guten Schuss Weisswein übergossen und zugedeckt ziehen lassen.

**2** Für den Teig Butter schmelzen lassen, mit Mehl rühren. Nach und nach Wein begeben und glattrühren. Rahm dazugeben, dabei darauf achten, dass der Teig nicht zu dünnflüssig wird. Eier einarbeiten und würzen.

**3** Die Zwiebeln in den Teig tauchen und in heisser Bratbutter schön langsam backen, damit die Zwiebeln gut durch sind.

### BUCHTIPP

Anna Husar: «Alpe-Chuchi Zentralschweiz – 75 einheimische Rezepte» Von A wie Äplermagronen bis Z wie Zwätschge Röschi. 240 Seiten, 162 Abbildungen. Weber Verlag Thun, 39 Franken.

