



Erica Bänziger

Erica Bänziger

Sbrinz

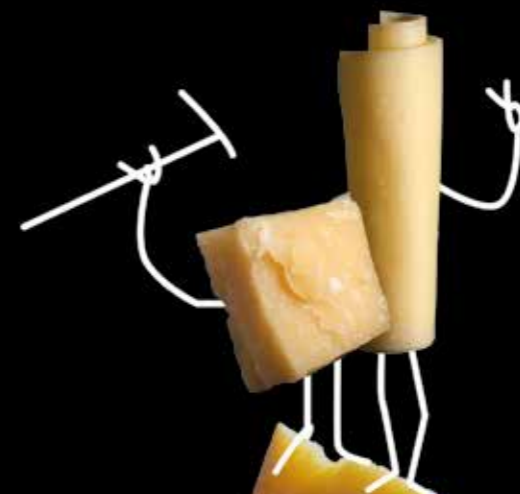
Der Extraharte

Sbrinz – ein Schweizer Käse-Urgestein

Rohmilch von Kühen, die ausschliesslich mit Gras und Heu gefüttert werden ... 2 Jahre gereift ... Gütesiegel AOC ... drei Prädikate ... ein unverwechselbares Aroma ...

Der Sbrinz ist ein wunderbarer Käse sowohl für den Aperitif wie auch für Salate – gerollt, gehobelt, in Stücke gebrochen –, er gibt pikanten Füllungen für Gemüse, Pasta und Fleisch ein köstliches Aroma, er ist ideal für pikantes Gebäck und zum Überbacken.

Sbrinz



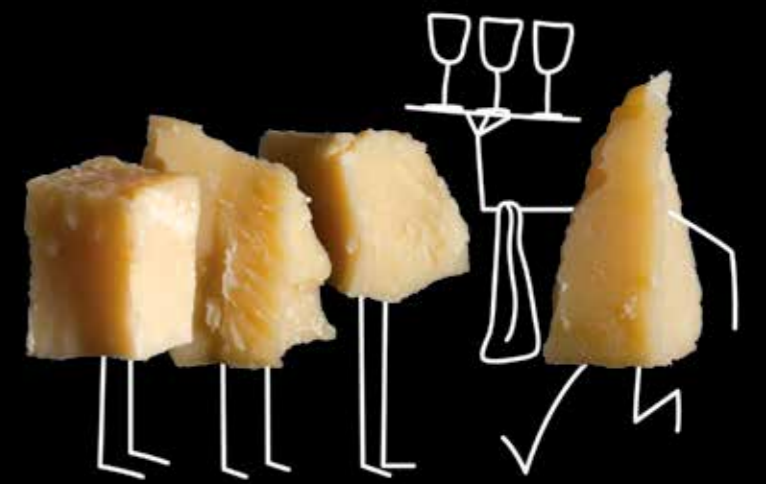
ISBN 978-3-03780-491-9



9 783037 804919

FO NA

FO NA



Sbrinz
Der Extraharte

Erica Bänziger

Sbrinz

Der Extraharte

Dank

Andrea Fischer und Markus Baumann von der Sbrinz Käse GmbH haben meine Idee für das Sbrinz-Kochbuch spontan aufgenommen.

Mit dem Foodfotografen Andreas Thumm durfte ich im sonnigen Verscio tolle Foodfotos machen.

Ein besonderer Dank gebührt den Sbrinz-Käsern für ihr wertvolles Naturprodukt und selbstverständlich auch den Bäuerinnen und Bauern, die ihre Kühe mit viel Liebe und Sorgfalt pflegen.

Grazie di cuore da Verscio, Frühling 2013

© 2013 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Gestaltung

FonaGrafik, Stefanie von Däniken, Lea Spörri

Bilder

Andreas Thumm, Freiburg i. Br. (Rezeptbilder)

Sbrinz Käse GmbH, Sursee (übrige Bilder)

Bild S. 13 ROTH-Stiftung, Burgdorf

Illustrationen

Sbrinz Käse GmbH, Sursee

Text Einführung

auszugsweise Quirinus Reichen, Bern

Druck

Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-491-9

10 Vorwort

12 Einführung

Aperitif & Vorspeisen

- 22 Marroni im Sbrinz-Speck-Mantel
Kräuterkrapfen mit Sbrinz
- 24 Aperitifstangen mit Bündnerfleischröllchen
- 26 Kürbis-Sbrinz-Chips
Mediterranes Sandwich
- 28 Erdbeeren mit Sbrinz und Balsamico
Olivencake
- 30 Sbrinz-Frischkäse-Kugeln
- 32 Sbrinz-Spiesschen mit Dörrpflaumendip
Crostini mit Käse-Kresse-Creme
- 34 Dörrtomaten-Basilikum-Cake
- 36 Ricotta-Kräuter-Küchlein
- 38 Bruschetta mit gebackenen Cherrytomaten
Bruschetta mit Peperoni
- 40 Kräuter und Gemüse im Ausbackteig

Salate & Suppen

- 42 Bunter Herbstsalat mit Baumnüssen
- 44 Blattsalate mit Avocado und Oliven
- 46 Fenchelcarpaccio mit Granatapfelkernen
- 48 Zucchini-Champignons-Carpaccio
- 50 Scharfe Kürbis-Kartoffel-Suppe
Erbsensuppe mit Minze
- 52 Gerstensuppe mit Käseschnitte
- 54 Zwiebelsuppe mit Salbei
Rote Linsensuppe mit Schnittlauch

Hauptgerichte

- 56 Kürbisknöpfler mit Schinken und Champignons
- 58 Haferflockenburger mit Lauch
Maisklösschen mit Basilikum
- 60 Rindsfiletcarpaccio
Gratinierter Grünspargel
- 62 Lammkoteletts mit Haselnuss-Sbrinz-Kräuter-Kruste
- 64 Gefüllte Rondini
Gefüllte gratinierte Tomaten
- 66 Innerschweizer Älplerfondue
Älplermagronen
- 67 Buchweizencrepes mit Spinat
- 68 Ravioli mit Ricotta-Sbrinz-Füllung
- 70 Tagliatelle mit Cicerino rosso
- 72 Mediterrane Pasta
Spaghetti mit rohem Tomatensugo
- 74 Flammkuchen
- 76 Polentamuffins
- 78 Zwiebel-Apfel-Wähe mit Kräutern
- 79 Rigatoni mit Speck-Sbrinz-Sauce
Pesto Sbrinzesso
- 80 Pizza Pugliese
- 82 Zucchini-Risotto
- 84 Gefülltes Pouletbrüstchen mit Orangen-Chili-Sauce
- 86 Zwiebeln alla piemontese
- 88 Schwarzer Polentagratin mit Birnen
- 90 Mediterrane Zucchiniquiche mit Oliven und Rosmarin
- 91 Kartoffelbratlinge mit Brennesseln
- 92 **Register**

Vorwort

Wie kommt eine gebürtige Appenzellerin mit Wohnsitz im Tessin zum urchigen Innerschweizer Sbrinz? Es sind Kindheitserinnerungen an Ferien auf einem Bauernhof und auf zwei Alpen in der Innerschweiz und die hohe Qualität des Sbrinz AOC.

Ich bin als Auslandschweizerin in Berlin aufgewachsen. Dank der Pro Juventute durften mein Bruder und ich jedes Jahr im Sommer für einige Wochen in die Schweiz fahren. Schon immer hatte ich eine innige Beziehung zu Tieren. Es war deshalb mein grosser Wunsch, die Ferien auf einem Bauernhof zu verbringen. Während der Schulzeit war ich viele Jahre im schönen Grafenort auf dem Altzellerberg bei einer netten Bergbauernfamilie zu Hause. Der Altzellerberg ist ein intakter Fleck urchige Innerschweiz. Da gibt es satte grüne Matten und Weiden mit Kühen, von denen die Milch für den Sbrinz AOC stammt. Der Ort hat für mich auch heute noch eine magische Anziehungskraft. Die ehemalige Säumeroute des Sbrinz führt von Stansstad über Grafenort nach Engelberg. Im Leimi auf dem Altzellerberg lernte ich als Stadtkind sogar Kühe melken. Jedes Jahr galt es wieder Abschied zu nehmen von der lieb gewonnenen Heimat. So manche Träne kollerte auf das Sitzpolster in der Engelberger Bahn. Beim Wiedersehen waren es dann Freudenstränen. Irgendeinmal wollte ich im Engelberger Tal am Fusse der Walenstöcke leben und arbeiten. Während der Ausbildung zur Ernährungsberaterin in Berlin verbrachte ich jeweils meine Ferien auf zwei Alpen oberhalb von Engelberg. Ich hatte Gelegenheit, das wunderbare Käsehandwerk kennenzulernen. Ich half beim Melken der Kühe und durfte die Milchsäurekultur für den Bergkäse ansetzen. Das war für mich als junge Frau eine grosse

Ehre. Nach der Ausbildung wollte ich in der Schweiz arbeiten. Mein Wunsch ging in Erfüllung. Schon bald hatte ich eine Stelle im geliebten Engelbergertal. Später folgte ein beruflicher Abstecher in das Tessin und dann wieder ein kurzer Aufenthalt in der Innerschweiz. Diesmal wohnte ich sogar neben einer Sbrinz-Käserei. Seit 15 Jahren habe ich nun meinen festen Wohnsitz im Tessin. Damit endet auch meine persönliche Sbrinz-Reise (der alte Säumerpfad des Sbrinz führt vom Engelbergertal nach Domodossola).

Der urchige Sbrinz AOC ist seit Jahren mein Reibkäse. Ich kaufe wenn immer möglich regional ein und Produkte von Tieren, die ein gutes, artgerechtes Leben haben. Beide Kriterien erfüllt der Sbrinz AOC, unser einheimischer Hartkäse.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch viele «Sbrinz-Nachahmer» gewinnen kann. Am wichtigsten ist, Konsumenten und Konsumentinnen zu erklären, dass Parmesan 1:1 durch den einheimischen Sbrinz ersetzt werden kann. Das Rezept gelingt mit dem Käse made in Switzerland! Inskünftig gibt es zum Verfeinern von Pasta, Risotti und Gemüse geriebenen Sbrinz AOC. Die Tessiner sind grosse Sbrinz-Fans, die Deutschschweizer werden es auch!

Erica Bänziger

Verscio, Frühling 2013

Einführung

Käse – dem Zufall sei Dank

Vor rund 10 000 Jahren wurde der Mensch sesshaft und begann Tiere zu domestizieren, zuerst waren es Ziegen und Schafe, später Kühe. Die Milch war für die Aufzucht der Tiere bestimmt, sie war aber auch ein Lebensmittel für den Frischkonsum. Überschüsse lagerte man in Tonkrügen. Das war bei tiefen Temperaturen kein Problem, bei höheren umso mehr. Die Milch wurde sauer und dickte ein. Was war der Grund? Durch die Erwärmung konnten sich Milchsäurebakterien bilden, die Milch gerann, die festen Teile klumpten und dickten ein. Das war die Geburtsstunde des Sauerkäses. Den Sauerkäse gibt es immer noch, als weichen Frischkäse und gereift als halbharten Käse.

Der Labkäse – die meisten traditionellen Käsesorten zählen dazu – ist einige Tausend Jahre später ebenfalls durch einen Zufall entstanden. Schafhirten in Mesopotamien – dem heutigen Irak – sollen ihre Tagesration Milch in Schafsmägen gefüllt haben. Auch hier spielte die Erwärmung durch die Sonneneinstrahlung eine wichtige Rolle. Dem Käse «förderlich» war zudem die ständige Bewegung und nicht zuletzt die im Schafsmagen zurückgebliebenen Labreste: Die Milch klumpte und die festen Teile dickten. Das war die Geburtsstunde des Labkäses.

Zu Zeiten der Römer (8./7. Jh. v. Chr.) konnte sich der Käse im Mittelmeerraum grossflächig ansiedeln. Nördlich der Alpen engagierten sich die Kelten für die Verbreitung des Käses.

Der Käse erobert die Schweiz

Im hohen Mittelalter (12./13. Jahrhundert) setzte die Besiedlung unserer Alpen ein. Der Platz wurde bald einmal knapp, sodass die Menschen im 15. Jahrhundert ins Flachland «abzuwandern» begannen. Die klimatischen Bedingungen führten zu einer wachsenden Arbeitsteilung: Im Mittelland wurde Getreide angebaut, in den Alpen Milchwirtschaft betrieben. Es gibt Quellen, die bereits im 12. Jahrhundert sowohl im Greyerzerland als auch im Gebiet der Zentralschweiz und im 13. Jahrhundert auch im Emmental die Herstellung von Käse erwähnen. Erst im 16./17. Jahrhundert konnte der harte Labkäse auf der Nordabdachung der Schweizer Alpen Fuss fassen. Seine Beschaffenheit (kompakt) und die lange Haltbarkeit waren ideal für den Transport von den Sömmerungsalpen in die Sammelstellen in den Bergdörfern und von dort mit den Saumtieren über die Alpen nach Italien. Letztere Transportart kennt man besonders vom Sbrinz AOC und dessen Vorgänger, dem Spalenkäse.



Säumer

Die Käselaibe waren damals wesentlich kleiner als heute. Gründe waren die Produktionskapazitäten in den damaligen Kleinbetrieben und die kleinere Milchleistung der Kühe. Die Milch von 12 bis 20 Kühen reichte für einen Käselaiab von 15 kg pro Tag. Namen haben unsere Käse erst seit dem 17./18. Jahrhundert. Aufgrund von unterschiedlichen Lagermethoden gibt es heute unter anderem den Sbrinz, den Gruyère sowie den Emmentaler.



Wanderung auf der Sbrinz-Route (www.sbrinzroute.ch)

Sbrinz – auch ein Exportschlager

Der Sbrinz war von allem Anfang an ein bevorzugtes Exportprodukt in den Süden und er ist deshalb anders als der Gruyère und der Emmentaler kleinlaibig geblieben. Nur so konnte das kostbare Lebensmittel in Fässern oder Gestellen den Saumtieren umgehängt werden. Der Sbrinz-Export brachte den Berglern ein bisschen Wohlstand und erlaubte zudem den Import von bescheidenen Mengen Reis und Wein.

Begehrter Titel AOC

Im Alter von 11 Monaten werden die Käseläibe durch eine unabhängige AOC-Kommission klassiert. Sbrinzläibe mit 18 und mehr der möglichen 20 Punkte erhalten das Prädikat «AOC» (= Appellation d'Origine Contrôlée = geschützte Ursprungsbezeichnung). Der Käse stammt vornehmlich aus 28 Innerschweizer Käsereien, darunter 8 Alpbetrieben. Beim AOC-Sbrinz gilt Qualität vor Quantität. Verkäst wird nur Milch von Kühen, welche im Sommer mit Gras und im Winter mit Heu gefüttert werden. Silo- und Zusatzfutter sind nicht erlaubt. Für einen 45 kg schweren Käseläib werden mehr als 600 Liter frische Rohmilch verarbeitet. Sbrinz AOC-Käse kommt im Alter von 24 Monaten in den Verkauf, Hobelkäse/Sbrinz-Hobelrollen mit 20 Monaten.



Sbrinz im Angebot

Sbrinz AOC gibt es in grossen Stücken (100g–500g), in gebrochenen Stückchen (Möckli), gerollt (Sbrinzrollen) und fein gerieben (Reibkäse).

Mehr Informationen unter: www.sbrinz.ch



Sbrinz-Hobel für Sbrinz-Hobelrollen

Sbrinz-Reibe für feinen Reibkäse

Sbrinz-Stecker für Sbrinz-Möckli

Aperitif & Vorspeisen



Marroni im Sbrinz-Speck-Mantel



12 Marroni aus dem Glas
oder vakuumierte Marroni
12 Speckscheiben
12 Sbrinzröllchen
12 Salbeiblätter
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

1 Speckscheiben auf die Arbeitsfläche legen, Sbrinzröllchen flach darauf ausbreiten, Marroni darauflegen, einrollen, mit Salbei und Zahnstocher fixieren.

2 Amuse-Bouche auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 220 °C etwa 8 Minuten backen, bis der Sbrinz verläuft. Häppchen mit ein wenig Olivenöl beträufeln, damit der Salbei nicht austrocknet. Mit Pfeffer bestreuen.

Tipp Warm oder lauwarm servieren. Noch besser schmecken die Marroni, wenn man sie in der Bratpfanne im Olivenöl brät.

Kräuterkrapfen mit Sbrinz

2 ½ dl Wasser
½ TL unraffiniertes Meersalz
½ dl Olivenöl
150 g Dinkelruchmehl
3–4 Freilandeier
50 g geriebener Sbrinz
4–5 EL gehackte Kräuter,
z. B. Rosmarin, Thymian und Majoran

1 Wasser, Salz und Olivenöl aufkochen, Mehl im Sturz zugeben, Teig rühren, bis er sich vom Pfannenboden löst. Ein Ei nach dem andern unterrühren. Am Schluss Sbrinz und Kräuter unterrühren.

2 Krapfenteig mit einem Esslöffel portionieren und in dem auf 180 °C erhitzten Olivenöl frittieren.

Tipp Mit einem Schafmilchjoghurdip servieren, gewürzt mit durchgepresstem Knoblauch, fein geschnittenem Schnittlauch oder fein geriebenem Meerrettich und etwas Salz.



Zwiebelsuppe mit Salbei

1–2 EL Olivenöl oder Butter
oder Haselnussöl
200 g Zwiebeln
½ EL Weismehl
½ l Hühner- oder Gemüsebrühe
5 Salbeiblätter
unraffiniertes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

2 Scheiben Brot
50 g geriebener Sbrinz

1 Zwiebeln in feine Ringe schneiden oder hobeln und im Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen, Salbeiblätter die letzten 5 Minuten mitkochen, würzen.

2 Brotscheiben mit Sbrinz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 8 Minuten rösten.

3 Suppe anrichten, Sbrinzbrot darauflegen.

Rote Linsensuppe mit Schnittlauch

60 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel, klein gewürfelt
3 ½ dl Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
40–50 g geriebener Sbrinz

Rote Linsen und Zwiebeln mit der Gemüsebrühe aufkochen, 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Suppe anrichten, mit Schnittlauch und Sbrinz bestreuen.

Variante Gemüse- und Speckwürfelchen mitkochen.

Hauptgerichte



Ravioli mit Ricotta-Sbrinz-Füllung

für 3 bis 4 Personen

Ravioliteig

200g Hartweizendunst

200g Dinkelweissmehl

1 EL Olivenöl

4 Freilandeier

1 TL unraffiniertes Meersalz

Füllung

350g Ricotta

70g fein geriebener Sbrinz

50g Dörrtomaten, fein gehackt

1 Bund Basilikum

unraffiniertes Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Butter

1 Handvoll Salbeiblättchen,

in der Butter gebraten

1 Für den Ravioliteig Mehl, Olivenöl, Eier und Salz in der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten, bei Zimmertemperatur 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2 Für die Füllung Ricotta und Sbrinz glatt rühren. Dörrtomaten unterrühren. Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden, unterrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

3 Teig mit Nudelmaschine dünn ausrollen. Rondellen ausstechen. Auf die Hälfte der Rondellen einen gehäuften Teelöffel Füllung geben, eine zweite Rondelle darauflegen, Rand gut andrücken.

4 In einem grossen Kochtopf reichlich Salzwasser erhitzen, Ravioli portionsweise kochen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, nach 3 bis 4 Minuten, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einer vorgewärmten Schüssel mit wenig Butter mischen, zugedeckt warm stellen. Mit Salbeiblättchen garnieren.

Füllung Sie ist auch ein feiner Brotaufstrich.



Mediterrane Pasta →

- 250 g frische Pasta nach Wahl
3–4 EL Olivenöl
1 kleiner Zucchini
½ Aubergine
12 Cherrytomaten
8–10 Basilikumblättchen, in Streifen
unraffiniertes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
80 g geriebener Sbrinz
- 1 Zucchini beidseitig kappen, in Scheiben schneiden. Aubergine ungeschält in Würfelchen schneiden. Cherrytomaten halbieren.
 - 2 Zucchini und Auberginen im Öl weich dünsten, Cherrytomaten kurz mitdünsten, Basilikumstreifen unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 3 Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen, sofort mit Sauce und Sbrinz mischen. Nach Belieben mit wenig Olivenöl abrunden.

Spaghetti mit rohem Tomatensugo

- 140–200 g Spaghetti
1–2 EL Olivenöl
- Sugo (für 4 Portionen)**
1 kg sonnengereifte fleischige Tomaten
5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
reichlich Basilikum, fein geschnitten
2 EL Pinienkerne, gehackt
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
100 g geriebener Sbrinz
- 1 Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden, in heisses Wasser tauchen, bis sich die Haut löst. Unter kaltem Wasser abschrecken. Tomaten schälen, halbieren und entkernen, zerkleinern. Olivenöl, Knoblauch, Basilikum und Pinienkerne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
 - 2 Spaghetti in viel Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit dem Öl mischen, anrichten. Sugo und Sbrinz separat servieren.
- Tipp** Ein feines Gericht für heisse Sommertage. Der Sugo kann auch zu frischem Brot gegessen werden, Brot mit gehobeltem Sbrinz bestreuen.

