

Kochen mit Martina und Moritz vom 16.10.2021

Redaktion: Klaus Brock

## Schweizer Spezialitäten: Maluns und Pizokels

Capuns – Gefüllte Mangoldröllchen	2
Maluns – Knusprige Kartoffelflocken mit Speck	4
Pizokels – Teigspatzen aus Buchweizen	5
Äplermagronen und Ankestückli	7
Alpenrösli	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/schweizer-spezialitaeten-100.html>

## Schweizer Spezialitäten: Maluns und Pizokels

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

In den Bergen muss man mit dem vorlieb nehmen, was da ist, was man im Vorrat haben kann oder was dort oben wächst. Einfach mal eben in den Supermarkt laufen und kaufen, was fehlt, das geht dort ja nicht. Das erzieht nicht nur zur vernünftigen Vorratshaltung, sondern fördert die Fantasie. Und wenn man die Gerichte und Rezepte der Alpenküche betrachtet, staunt man immer wieder, was sich alles aus wenigen Zutaten zaubern lässt. So findet man eine unglaubliche Vielzahl an unterschiedlichsten Rezepten mit immer denselben Basiszutaten: Kartoffeln, Quark, Käse oder andere Milchprodukte, altbackenes Brot, trockene Wurst oder Bratenreste.



## Capuns – Gefüllte Mangoldröllchen

Wundervolle Röllchen aus Mangold- oder Spinatblättern, gerne auch Chinakohl, Wirsing oder Spitzkohl, gefüllt mit einer Art festem Spätzleteig. Je nach Vorräten kommt gewürfelte Wurst – in Graubünden nimmt man den klassischen Salsiz, eine herzhafte getrocknete, ziemlich harte Wurst – oder klein geschnittenes Bündnerfleisch, gerne auch der Rest vom Sonntagsbraten hinein.



Hinzu kommen geröstete Zwiebeln, Schnittlauch oder anderes Grün. Man kann die Röllchen braten, schmoren oder dämpfen – es ist im Wortsinn Geschmackssache: Die gedämpften Röllchen bleiben leuchtend grün und sehen hübscher aus, die gebratenen sind herzhafter und die geschmorten liefern gleich eine wunderbare Sauce dazu. Martina und Moritz machen sie so:

### Zutaten für 4 Personen:

- 10 bis 12 Mangoldblätter (nach Größe – ca. 300 g) oder 20 bis 24 große Spinatblätter
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 80 g Speck in dünnen Scheiben
- ca. ¼ l Brühe
- 150 g Sahne oder Crème fraîche
- eventuell 100 g Reibekäse (z.B. Belper Knolle) zum Bestreuen

### Für die Füllung:

- 2 Scheiben Weiß- oder Bauernbrot
- 2 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- Pfeffer
- Muskat
- 100 bis 150 g trockene Wurst (oder Fleisch) in kleinen, höchstens halbzentimetergroßen Würfelchen

## Zubereitung:

- Die Blätter von den Stielen schneiden, große Mangoldblätter auf etwa Handtellergröße zuschneiden. In Salzwasser blanchieren, damit sie weich und formbar werden – dann in eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten.
- Für die Füllung das Brot in zentimetergroße Würfel schneiden, in der heißen Butter rundum goldbraun rösten. Die sehr fein gehackte Zwiebel zufügen und mitrösten, erst gegen Ende zufügen, sie soll weich, aber nicht zu dunkel werden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ganz zum Schluss unterrühren – sie soll nur eben weich werden.
- Die Eier mit dem Mehl glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Holzlöffel kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Dann Brotwürfel und die Wurst unterrühren.
- Auf der Arbeitsfläche jeweils eine handtellergroße Fläche Blätter auslegen (schöne Seite nach unten!), jeweils einen Esslöffel Füllung an eine Seite setzen und darauf achten, dass es ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Gemüse und Teig gibt. Die Blätter von beiden Seiten über die Füllung klappen und aufrollen.
- Diese etwa daumengroßen Röllchen mit der Nahtstelle nach unten in einen flachen, weiten Topf setzen, in dem bereits die restliche Butter zerschmilzt. Sobald alle Röllchen auf diese Weise im Topf sitzen, die sehr fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch sowie den in feine Streifen geschnittenen Speck zwischen die Röllchen verteilen. Alles sanft anbraten, dabei die Röllchen mit einer Zange drehen, bis sie rundum Bratspuren zeigen.

**Tipp:** Ob man Fleisch, Speck oder Wurst verwendet oder die Fülle ganz vegetarisch hält, ist Geschmackssache.

- Nach und nach die Brühe angießen, schließlich auch die Sahne. Die Röllchen in diesem würzigen Sud zugedeckt etwa 20 Minuten garziehen lassen.
- Zum Servieren auf einer Platte anrichten, den Schmorfond etwas einkochen und abschmecken – mit einem Teil davon die Röllchen begießen. Den Rest getrennt dazu reichen.
- Nach Gusto jetzt noch die Röllchen mit geriebenem Käse bestreuen. Zum Beispiel mit der berühmten Belper Knolle – ein knoblauchduftender Käse, der als tennisballgroße Kugel in Pfeffer gewälzt und getrocknet und dann als Reibkäse verwendet wird. Gibt den Capuns besonderen Pfiff!

**Beilage:** entweder einfach Weiß- oder Graubrot. Gut passt auch ein Salat, herzhaft mit einer Senfvinaigrette angemacht, oder Kartoffelpüree.

**Getränk:** ein kräftiger Rotwein, natürlich aus der Schweiz. Zum Beispiel ein Spätburgunder aus Graubünden, etwa aus Malans in der Bündner Herrschaft.

## Maluns – Knusprige Kartoffelflocken mit Speck

Ein sehr einfaches, bäuerliches Gericht und gerade deshalb einfach unwiderstehlich. Und der Beweis, dass man auch aus dem letzten Rest noch was Gutes machen kann. Denn man braucht dafür gekochte Kartoffeln, die mindestens zwei Tage alt sind, also völlig abgebunden und deshalb durch und durch trocken. Ein bisschen Speck dazu und Zwiebel – und schon steht ohne viel Aufwand ein köstliches Essen auf dem Tisch.



### Zutaten für 2 Personen:

- 4-5 mittelgroße gekochte Kartoffeln (ca. 300 g)
- 80 g Mehl
- 2 EL Butter
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel nach Geschmack
- 50 g Speck (in dünnen Scheiben)
- 1 Bund Schnittlauch oder 2 Frühlingszwiebeln

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln grob raffeln, das Mehl darüber verteilen und mit den Händen locker mischen, bis alle Kartoffelflocken von Mehl umhüllt sind.
- In einer großen Pfanne – die Kartoffelflocken sollen möglichst nebeneinander liegen – Butter und Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelflocken zufügen und zunächst für etwa 5 Minuten anbraten lassen, damit die ersten Bratspuren entstehen. Dann alles umwenden und ab jetzt unter stetigem Rühren sanft braten lassen, bis alle Flocken eine schöne Bräune haben. Salzen, pfeffern und mit Muskat nach Gusto auch mit Kümmel würzen.
- Den Speck fein würfeln und dazwischenstreuen und mitrösten. Am Ende, wenn alles knusprig glänzt, Schnittlauch in feinen Röllchen oder fein geschnittene Frühlingszwiebel darüberstreuen.

**Beilage:** ein grüner oder bunter Salat oder Apfelmus – in diesem Fall allerdings keinen Schnittlauch verwenden

**Getränk:** Milchkaffee, der hat in den Bergen Tradition. Moritz empfiehlt stattdessen aber besser einen einfachen Weißwein, zum Beispiel ein Glas Chasselas aus dem Wallis.

## Pizokels – Teigspatzen aus Buchweizen

Eine Art dicke Spätzle, für die man Buchweizen unter normales Weizenmehl mischt. Das macht die Spatzen kerniger im Biss, herzhafter im Geschmack und gibt ihnen auch die typische dunkle Farbe.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 300 g Buchweizenmehl
- 200 g Weizenmehl (am besten Type 550)
- Salz
- 4 Eier
- ca. 100 ml Milch

### Außerdem:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 400 g Wirsing
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- 50 ml Sahne
- 6-8 dünne Scheiben Speck (ca. 50-80 g)

### Zubereitung:

- Für den Teig beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen, Salz und Eier zufügen. Mit dem Holzlöffel gründlich schlagen. Dabei so viel Milch zufügen, dass ein zäher Teig entsteht. Er muss wie ein klassischer Spätzleteig Blasen werfen.
- Mindestens eine halbe Stunde, besser noch ein bis zwei Stunden ruhen und quellen lassen. Buchweizen enthält zwar kein Gluten, das sich erst mal entwickeln muss, aber trotzdem sollte er quellen, damit der Teig schön glatt wird.
- Inzwischen Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. In Butter andünsten. Den Speck in feine Streifchen schneiden und mitbraten. Wirsing vierteln, dicke Strunkteile entfernen, quer in fingerbreite Streifen schneiden und zufügen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Sahne angießen und alles miteinander verschmurgeln lassen.
- Den Pizokelteig von einem Brett ins heiße Kochwasser schaben. Dafür portionsweise mit einem großen Messer, mit einer Palette oder mit einer Teigkarte auf einem angefeuchteten Holzbrett verteilen und (wie für Spätzle) über die schmale Kante des Bretts ins siedende Wasser schneiden. Sobald die Pizokels oben schwimmen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausschöpfen, kurz in klarem Wasser abspülen und

tropfnass zum Wirsing in die Pfanne geben. Dort alles auf kleiner Hitze gründlich mischen. Zum Schluss noch großzügig Schnittlauchröllchen unterrühren und sofort servieren.

**Beilage:** ein grüner Blattsalat

**Getränk:** ein Maienfelder Spätburgunder

**Tipp:** Je nach Saison kann man natürlich auch jedes andere Gemüse verwenden, grüne Bohnen, Spinat, Erbsen oder auch Pilze.



## Älplermagronen und Ankestückli

Wie die meisten extrem simplen Rezepte hat auch dieses das Zeug zum Leibgericht. Magronen, das sind in Stücke gebrochene Makkaroni – man kann auch Hörnchennudeln dafür verwenden oder eine andere kurze Pasta. Dazu gehören Ankestückli, das sind in Anken (alemannisch für Butter) gedünstete Apfelstücke. Eine beliebte Beilage zu manchen salzigen Gerichten.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g Hörnchennudeln oder kurze, gerippte Makkaroni
- Salz
- 250 g frisch geriebener Käse
- 0,2 l Sahne
- 0,1 l Milch
- 2-3 große Zwiebeln
- 30 g Mehl
- 2 EL Butterschmalz
- 100 g Speck in 3 mm dicken Scheiben

### Für die Ankestückli:

- 1 kg Äpfel
- 40 g Butter
- 50 g Zucker
- 0,1 l Apfelmost oder Weißwein

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in Stifte (etwa von der Dicke und Länge der Nudeln) schneiden und in reichlich Salzwasser zusammen mit den Nudeln garkochen. Abgießen, auf eine tiefe, feuerfeste Platte geben, dabei den Käse dazwischen streuen. Sahne und Milch aufkochen und darübergießen. Für etwa zehn Minuten in den 180 Grad heißen Ofen (Ober- & Unterhitze/160 Grad Heißluft) stellen, bis der Käse geschmolzen und die Sahnemilch brodelnd heiß ist.
- Inzwischen die Zwiebeln in feine Ringe hobeln, mit Mehl bestäuben und gründlich damit mischen. In Butterschmalz langsam bräunen. Erst wenn sie bereits etwas Farbe genommen haben, den in Würfelchen geschnittenen Speck mitrösten.

- Für die Ankestückli die Äpfel schälen, achteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, in der heißen Butter sanft andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und hell karamellisieren. Erst dann mit Most oder Wein besprenkeln und etwas einkochen.

**Servieren:** Eine Portion der Äplermagronen auf dem Teller anrichten, darüber die krossen Zwiebeln verteilen und die Ankestückli danebengeben.

**Beilage:** eine große Schüssel Salat

**Getränk:** einer der großartigen Weißweine aus dem Wallis oder von den steilen Hängen des Genfer Sees, dem Lavaux



## Alpenrösli

Das sind Apfelmüchlein der besonderen Art. Dafür braucht man Blätterteig – den man ruhig fertig kaufen kann. Martina und Moritz verwenden am liebsten Butterblätterteig.



### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 1 Paket Butterblätterteig
- 70 g Butter
- 4-5 Äpfel
- Zitronensaft
- 150 g Walnüsse
- 60 g Zucker
- 2-3 EL Puderzucker

### Zubereitung:

- Den Blätterteig auftauen. Jede Platte in der Mitte halbieren, jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Band von 8 x 25 cm ausrollen. Die Butter schmelzen, das Teigband einpinseln.
- Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel auf dem Gurkenhobel in sehr exakte dünne Scheibchen hobeln, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Dicht an dicht so auf das Teigband setzen, dass die Oberkante der Apfelinie einen halben Zentimeter darüber reicht und nach unten 3 cm Teigband frei lassen.
- Das Ganze mit Butter einpinseln, die untere, dem überstehenden Teigband zugewandte Seite der Äpfel mit jeweils ein bis zwei Esslöffeln (nicht mehr, sonst werden die Röslein zu dick) grob gehackten Walnüssen und Zucker bestreuen. Von unten den Teig so darüberklappen, dass die Äpfel halb bedeckt sind. Aufwickeln und in gebutterte Muffinförmchen setzen, Äpfel nach oben, diese jetzt behutsam ein wenig nach außen biegen. Nochmals mit Butter einpinseln.
- Im Backofen bei 220 Grad (Ober- & Unterhitze/200 Grad Heißluft) etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis die Äpfel dunkle Spitzen zeigen und der Blätterteig knusprig ist. Mit Puderzucker bestäuben und noch lauwarm servieren – am liebsten mit halbsteif geschlagener Sahne.

**Getränk:** ein Espresso oder ein Likörchen...