

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 Lieblingsuppenrezepte. Einige sind seit Generationen überliefert, andere sind modern und der Fantasie aktiver Bäuerinnen und Landfrauen entsprungen.

Ob leicht oder nahrhaft – Suppen passen immer. Kochen Sie 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, Sie in Ihrem Küchenalltag mit unseren Rezepten zu begleiten.

Unter [landfrauen.ch](http://landfrauen.ch) finden Sie 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 Ihrer Nähe finden.

### **myfarm.ch**

Ferien und Übernachtungen bei Bauernfamilien.

### **stallvisite.ch**

Offene Stalltüren für die ganze Familie

### **schweizerbauern.ch/shop**

Weitere Broschüren mit Rezepten und Informationen zur Schweizer Landwirtschaft

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



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

## Freiämter Spatz

*Marianne Abt, Rottenschwil*

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



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

## Haferflockensuppe mit Appenzellerkäse

*Burgi Streule, Appenzell*

### 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** begeben. Die Suppe rund 15 Min. köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit geriebenem **Appenzellerkäse** servieren.



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

## Hinterländer Mehlsuppe

*Maya Frick, Urnäsch*

### 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** begeben, kurz mitdünsten. Mit **Bouillon** ablöschen, **Liebstöckel** begeben. Die Suppe 45 Min. köcheln lassen. Nach Belieben etwas **Rotwein** begeben und mit geriebenem **Appenzellerkäse** servieren.



## Berner Eierstichsuppe

*Anna-Katharina Schwab, Niederösch*

### Zutaten

2 Eier  
1 dl Milch  
Salz  
Butter  
2 Rüebl  
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 **Rüebl** in der **Bouillon** kurz kochen. Rüebl, 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 **Brot-scheibe** beidseitig mit Knoblauch einreiben, Brot in Würfeli schneiden und in wenig Bratbutter knusprig rösten.

**Kontakt:** [paysannes.ch/uspf/membres/section-cantonal-jura-bernois](https://paysannes.ch/uspf/membres/section-cantonal-jura-bernois)

## Baselbieter Kürbissuppe

*Claudia Brodbeck, Biel-Benken*

### 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

*Madeleine Overney, Alterswil*

### 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 Rüebl, in Stängeli geschnitten  
Bouillon  
Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel  
Brotwürfel

### Zubereitung

**Zwiebel** mit **Lorbeerblatt** und **Nelken** bestecken. **Wasser** mit der besteckten Zwiebel aufkochen, **Salz** begeben. Das **Rollschinkli** ins kochende Wasser geben und 30 Min. ziehen lassen. **Kabis** und **Rüebl** 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»

Rezept aus «Cuisine et Tradition au Pays de Fribourg»

### 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 **Gruyère-scheiben** 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** begeben, 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 begeben, 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

*Elisabeth Krieg, Oberurnen*

### 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** begeben, Suppe mixen. Mit **Pfeffer** abschmecken und mit **Rahm** verfeinern. Mit **Schnittlauch** bestreuen.



**Kontakt:** Glarner Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung  
[bvgl.ch/?page\\_id=74](http://bvgl.ch/?page_id=74)

## Bündner Gerstensuppe

*Jacobina Caduff, Morissen*

### 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** begeben, ca. 2 Std. köcheln. Fleisch herausnehmen,



in Würfel schneiden. Gemüse, Rollgerste und Fleisch wieder begeben alles eine 30 Min. köcheln. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Schnittlauch** und **Petersilie** fein schneiden, vor dem Servieren begeben. 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

*Rezept aus «Vieilles recettes de chez nous»,  
Band 1*

### 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](http://agrijura.ch/apj)



## Luzerner Nudelsuppe mit Huhn

*Irène Schüpfer-Elmiger, Rain*

### 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** begeben.

Auf kleiner Stufe fünf Min. köcheln lassen.

**Pouletbrüstli** mit etwas **Pfeffer aus der Mühle** und **Salz** begeben. Suppe kurz ziehen lassen.

Lorbeerblatt entfernen, mit **Petersilie** garnieren.



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

## 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.



## Nidwaldner Sbrinzmöcklisuppe

*Isabelle Odermatt, Buochs*

### 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 Äplersuppe

Brigitte Bürgi, Kägiswil

### 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** begeben, 15 Min. köcheln.



**Hörnli** sowie die **Kartoffel** und die **Würste** begeben. 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

*Lina Bernhardsgrütter, Gossau*

### Zutaten

1 El kaltgepresstes St.Galler Rapsöl

4 El Griess

½ Lauch, fein geschnitten

1 Liter 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.



**Tipp:** Es kann auch anderes Schweizer Rapsöl verwendet werden – das St. Galler Öl ist aber eine Spezialität.

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

## Kalte Gurkensuppe mit Pfefferminze

*Daniela Tenger, Schleithem SH*

### Zutaten

1 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten  
1 Scheibe Zwieback  
3,5 dl kalte Gemüsebouillon  
180 g Joghurt nature  
1 Knoblauchzehe und etwa 10 Pfefferminz-  
blätter 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 Joghurt

*Brigitta Knörr, Nennigkofen SO*

### Zutaten

750 g Tomaten  
1 dl Gemüsebouillon, kalt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
360 g Joghurt 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. **Joghurt, Salz, Pfeffer** und **Zucker** dazu geben, mischen. Die Suppe abschmecken und den **Basilikum** begeben. Mit **Basilikum** garnieren und sehr kalt servieren.

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





## Schwyzer Zucchettisuppe

*Hilda Knüsel, Küssnacht*

### Zutaten

½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Zucchini  
1 El Butter  
1 Liter 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 **Zucchini** 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** begeben. Mit in **Bratbutter** gerösteten **Brotwürfeli** servieren.

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



## Thurgauer Mostsuppe

*Annegret Wolfer, Weinfelden*

### Zutaten

100 g Speckwürfeli  
1 Zwiebel, fein gehackt  
5 dl Apfelwein  
5 dl Gemüsebouillon  
2 El Maizena  
1 Becher Saucehalbrahm  
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. **Saucehalbrahm** 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

*Roberta Rusconi, Sementina*

### 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 Würfel geschnitten  
Kohl, in Streifen geschnitten  
100 g Speckstreifli oder -würfel  
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 **Speck-**  
**würfeli** andämpfen, mit **Wasser** ablöschen,  
alles zu den Bohnen geben, köcheln.



**Maccaroni** beifügen und 10 Min. mitkochen.  
Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach Belie-  
ben 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»

*Antonia Walker, Altdorf*

### 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** begeben. 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.



## Oberwalliser Heusuppe

*Jacqueline Imhof, Binn*

### 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 0,5 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](http://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.



## Feine Zuger Rüeblcrèmesuppe

*Erika Bütler, Steinhausen*

### Zutaten

400 g Rüeбли

1 El Butter

½ El Curry

8 dl Wasser

2 El Bouillon

1 Becher (200 g) Crème fraîche

1 EL Zuger Kirsch

### Zubereitung

**Rüeбли** 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

*Brigitte Leuthold, Uerzlikon*

### 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.» der Schweizer Bäuerinnen und Bauern in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

### **Bilder**

istockphoto.com, S. 1, 43, 45, 47, 59

### **Redaktion & Fotos**

AS Marketing und Kommunikation

### **Kontakt zum Schweizerischen**

### **Bäuerinnen- und Landfrauenverband**

[info@landfrauen.ch](mailto:info@landfrauen.ch)

[landfrauen.ch](http://landfrauen.ch)

### **Infos zur Schweizer Landwirtschaft**

[schweizerbauern.ch](http://schweizerbauern.ch)

Folgen Sie uns

