

Vielfältiges Eierlei

Ein Ostermorgen ohne Eier? Da hoppelt der Hase doch gar nicht erst los! Rahel Brütsch, Trudi Berchtold und Nicole Eckert von den **Schweizer Landfrauen** zeigen, welche fünf Speisen beim Brunch mit der Familie auf ihren Tisch gehören.

Text Sabrina Glanzmann Fotos Winfried Heinze Styling Vera Guala

Von Landfrauen kreiert, angerichtet und probiert: süsses Rührei mit Birne und Rosinen (1), gefüllte Eier mit Bärlauchmayonnaise und Schinken (2), Eiersandwiches (3), Spiegelei im Brötchen und Salat (4), Rohschinkencarpaccio mit Ei-Vinaigrette (5).



*Wenn in der Küche
die Ideen gleich
dreifach sprudeln*

«Vielleicht wären Chioggia-Randen ein schöner Farbtupfer im Blattsalat?»
Trudi Berchtold, Nicole Eckert und
Rahel Brütsch (von links) besprechen
die Rezepte für ihr österliches Buffet.

E

Ein erstes Knacken. Dann ein zweites, ein drittes. Rahel Brütsch, 40, schlägt die rohen Eier in gleichmässigem Tempo in die Schüssel. Danach greift sie zum Schwingbesen und verquirlt die Eimasse rhythmisch und verlässlich wie ein Metronom. Auch die weiteren Handgriffe werden an diesem Morgen sitzen: In der Küche des Hofes der Brütschs in Barzheim SH – zum Betrieb gehört auch der Griesbachhof im fünfzehn Fahrminuten entfernten Schaffhausen, wo die Ölkürbisse der Bauernfamilie zu Öl und weiteren Produkten verarbeitet werden – sind bei der gelernten Köchin zwei weitere Frauen vom Fach zu Gast. Gemeinsam mit der Hauswirtschaftslehrerin Trudi Berchtold und der Ernährungsberaterin Nicole Eckert wird Rahel Brütsch fünf Eierrezepte zubereiten – solche, die thematisch prima zum Osterfrühstück passen, aber auch das ganze Jahr hindurch jegliches Brunchbuffet erweitern und bereichern. Und mit den Hofhühnern Hilde und Berta liefern ebenfalls zwei «vom Fach» die Eier dazu – oder wenigstens einen Teil davon.

Podestplätze für gekochte Eier

Eins der Rezepte ist ein Rohschinken-carpaccio mit Ei-Vinaigrette. Trudi Berchtold träufelt die Vinaigrette über die Rohschinkenscheiben, die sie auf einer ovalen Servierplatte drapiert hat. «Dieses Gericht kam bei meiner Familie beim Testkochen besonders gut an. Das Würzige vom Fleisch harmonisiert schon sehr schön mit dem Cremigen der gekochten Eier», sagt Trudi Berchtold.

Die 47-Jährige ist frühmorgens aus Giswil im Kanton Obwalden angereist, wo sie mit ihrem Mann und den drei Kindern lebt und nebst ihrem Teilpensum an einer Schule einen Dreistufen-Milchwirtschaftsbetrieb bewirtschaftet. Mitgebracht aus der Zentralschweiz hat sie ein Stück «Fluonalp Spalen»: Mit einem Sparschäler schneidet sie dünne Streifen von der jungen, acht bis zwölf Monate gereiften Sbrinzvariante ab und



Hildes heiteres
Hühnerleben: Rahel
Brütsch mit ihrer
Nera-Uni-Henne.
Die zweite Hühner-
dame des Hofes,
Berta, macht wohl
gerade Siesta.

gibt diese am Schluss über das Carpaccio. «Ein Hauch Heimat muss sein», sagt sie lächelnd. Und nimmt auch schon einen Löffel zur Hand, um auf einem Teller bei den halbierten gekochten Eiern das Eigelb zu entfernen. «Daraus machen wir gefüllte Eier mit Bärlauchmayonnaise und Schinken. Und mit den Sandwiches haben wir noch ein drittes Rezept mit hart gekochten Eiern. So kann man einen Topf voll Eier kochen und drei ganz unterschiedliche Gerichte daraus kreieren. Das spart Zeit und sorgt für Abwechslung», so Trudi Berchtold.

Solche Alltagstipps und -tricks zu vermitteln, ist ein Kernanliegen der «Kommission Ernährung und Hauswirtschaft» des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV, mehr zum Verband siehe Seite 82). Rahel Brütsch, Trudi Berchtold und Nicole Eckert setzen sich als Mitglieder dieser Kommission dafür ein, das Wissen der Bäuerinnen und Landfrauen zu vermitteln und den Ruf des Haushalts- und Alltagsmanagements zu fördern.

«Dabei geht es nicht nur ums praktische Kochen und um Rezepte, sondern auch um Planung, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit in der Küche. Wir wollen aufzeigen, wie viel man damit auffangen kann. Das Thema «gut organisierter Vorrat» zum Beispiel, das ja seit der Pandemie wieder stärker in den Fokus gerückt ist, gehört hier dazu», so Rahel Brütsch. Sie präsidiert die Kommission noch bis Ende März 2026, dann übergibt sie an Trudi Berchtold.

Auch Garten- oder Gesundheitsthemen fallen in den Wirkungsbereich

der Kommission sowie Projekte, die sie gemeinsam mit der Geschäftsstelle des SBLV zu den betreffenden Themenbereichen lanciert und umsetzt – darunter auch Buchprojekte.

Kreativ kochen leicht erklärt

«Es schwebte uns schon länger ein Buch vor mit Grundrezepten, aus denen sich verschiedene saisonale Varianten ableiten lassen. Oder mit solchen, bei denen es nur ein paar andere Zutaten aus dem Vorrat braucht, um eine weitere Speise zu schaffen, ohne gross einzukaufen und viel Aufwand», erklärt Nicole Eckert, 43. Die Aargauerin aus Freienwil, die bei der SBLV-Geschäftsstelle in Brugg AG für die «Kommission Ernährung und Hauswirtschaft» zuständig ist, hat das Projekt rund um das Buch «Landfrauen kochen. Aus 1 mach 5» koordiniert. Dieses ist jüngst in der LandLiebe-Edition erschienen. Als gelernte Polygrafin ist Nicole Eckert auch für dessen Gestaltung verantwortlich.

Ein Teil der hundertdreissig Rezepte folgt dem gleichen Prinzip wie etwa beim Risotto: Vom Grundrezept mit Weisswein aus zeigen die Landfrauen Varianten mit Spargeln, mit Randen, mit Krautstiel und mit Aprikosen oder mit Steinpilzen und Safran. Der andere Teil der Rezepte stellt ein Lebensmittel oder eine Zubereitungsart in den Mittelpunkt. Zum Beispiel «Schmoren» als Grundrezept ist die Basis für das Rezept von Saftplätzli, Schmorbraten, Haxen oder Ragout.

Fortsetzung **Lesen Sie weiter auf 82**



Süßes Rührei mit Birne und Rosinen

Zutaten Für 4 Portionen

- 8 Eier • 8 EL Zucker • 4 EL Halbrahm • 4 EL Vollmilch
- ½ Birne mit der Schale, in circa 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 10 g Rosinen • 1 EL Rapsöl • etwas Puderzucker

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Rosinen in einer Schüssel mit einem Schwingbesen verrühren.
2. Rapsöl in einer Bratpfanne erwärmen, Eimasse dazugeben und etwas stocken lassen. Mit einer Kelle von aussen zur Mitte leicht verrühren und weiter stocken lassen (Achtung: Das Ei soll durchgegart, aber noch etwas feucht sein). Mit etwas Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Tip Anstelle der Birne nach Belieben andere frische oder auch getrocknete Früchte und Beeren verwenden.



Spiegelei im Brötchen mit Blattsalat

Zutaten Für 4 Portionen

- 4 Brötchen nach Wahl • 50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt • 4 Eier • Salz und Pfeffer • 40 g Gruyère, gerieben
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten • 150 g gemischter Blattsalat, gerüstet und gewaschen • 100 g Chioggia-Randen, geschält und in Streifen geschnitten • 1 Zwiebel, gehackt • 2 TL Kürbiskerne, leicht geröstet • 1 EL getrocknete oder frische Blüten nach Wahl
- 2 EL Apfelessig • 4 EL Rapsöl • ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Bei jedem Brötchen einen circa 2 Zentimeter dicken Deckel abschneiden. Vom Innern der Brötchen (Krumme) so viel herausnehmen, bis ein Rand von circa 5 Zentimetern entstanden ist.
3. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und in den Brötchen verteilen. Eier einzeln in eine kleine Schale schlagen und danach vorsichtig in je ein Brotinneres gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Käse und einem Teil des Schnittlauchs bestreuen.

4. Brötchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech stellen, Deckel danebenlegen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.
5. Währenddessen Blattsalat auf Teller oder in eine Schüssel geben, Randestreifen, Zwiebel und Kürbiskerne darauf verteilen.
6. Für das Dressing Apfelessig, Rapsöl und Muskatnuss gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat verteilen. Die fertigen Brötchen mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und zusammen mit dem Blattsalat servieren.

Tipps Ein ideales Rezept, um Brot vom Vortag zu verwerten. Anstelle von Brötchen eignen sich auch Anschnitte oder dicker geschnittene Brotscheiben. Beim Salat statt Randen je nach Saison frische oder getrocknete Früchte und Beeren verwenden.



Gefüllte Eier mit Bärlauchmayonnaise und Schinken

Zutaten Für 16 Stück

- 8 Eier, hart gekocht • 1 frisches Eigelb • 1 TL Senf • 1,5 dl Rapsöl
- Salz und Pfeffer • 2 TL Apfelessig • einige Tropfen Zitronensaft
- 10 g Bärlauch, gehackt • 50 g Schinken • Sprossen und frische essbare Blüten (zum Beispiel Veilchen) zum Garnieren

Zubereitung

1. Eier halbieren. Jedes Eigelb vorsichtig mit einem Löffel entfernen und in ein Schüsselchen geben.
2. Für die Mayonnaise das frische Eigelb und den Senf in eine weitere Schüssel geben. Rapsöl unter ständigem Rühren (mit dem Mixer) tropfenweise dazugeben. Sobald die Mayonnaise dicker wird, das Öl unter Rühren im Faden dazugiessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Apfelessig und Zitronensaft dazugeben.
3. Die Eigelbe mit Bärlauch und Schinken in einem Cutter fein hacken, dann zur Mayonnaise geben. Alles gut vermischen und allenfalls nochmals abschmecken.
4. Die Masse mit einem Löffel oder dem Spritzsack in die vorbereiteten Eierhälften füllen, mit Sprossen und Blüten garnieren und auf einer Platte anrichten.

Tipps Damit die Mayonnaise schön bindet, sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Bärlauch je nach Saison oder Geschmack durch Schnittlauch, Liebstöckel oder Spinat ersetzen. Restliche Füllung als Brotaufstrich verwenden.



Rohschinken-carpaccio mit Ei-Vinaigrette

Zutaten Für 4 Portionen

- ½ TL grobkörniger Senf • 1 TL Honig • 3 EL Apfelessig
- 5 EL Rapsöl • ½ EL Kräuter nach Wahl, gehackt • 3 Eier, hart gekocht und fein gehackt • Salz und Pfeffer • 100 g Rohschinken, in dünnen Tranchen • 20 g Sbrinzspäne (oder «Fluonalp Spalen», erhältlich via www.schniderkaese.ch) • 20–30 g Blätter Frühlings-salat, zum Beispiel Portulak oder Löwenzahn • frische essbare Blüten (zum Beispiel Gänseblümchen, Stiefmütterchen) zum Garnieren

Zubereitung

1. Für die Vinaigrette alle Zutaten bis und mit den Kräutern in einem Schüsselchen verrühren. Eier daruntersmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Rohschinken fächerartig auf einer Platte oder einem flachem Teller verteilen, Sbrinzspäne und Frühlingsalatblätter darauf verteilen, die Vinaigrette darübergeben. Mit den Blüten garnieren.

Tip Statt Rohschinken Trockenfleisch wie Mostbröckli oder Bündnerfleisch verwenden.



Eiersandwiches

Zutaten Für 4 Stück

- 8 Toastbrot-scheiben • 60 g Magerquark • 60 g Joghurt nature
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale • Salz und Pfeffer • 3 Eier, hart gekocht • 4 Radieschen • 2 Handvoll Kresse

Zubereitung

1. Toastbrot-scheiben in einer Bratpfanne goldbraun rösten. Quark und Joghurt in einem Schüsselchen glatt rühren, Zitronen-abrieb untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Eier und Radieschen in kleine Würfel schneiden, unter die Quarkmasse rühren. 4 der Toast-scheiben mit der Eimasse bestreichen, Kresse darauf verteilen und je eine zweite Toast-scheibe darauflegen.

Tipps Anstelle von Radieschen Karotten, Essiggemüse oder Kräuter verwenden. Toast ungeröstet verwenden, nach Wunsch Rand abschneiden und in Dreiecke schneiden. Mit Zahnstochern fixieren.



☝ LAVAUX AOC
ST-SAPHORIN LA DONJANNAZ
LES TERRASSES DE LAVAUX,
70 CL

14.95
(10 CL = 2.14)



☝ TICINO DOC
MERLOT SELEZIONE
D'OTTOBRE MATASCI,
75 CL

15.50
(10 CL = 2.07)

*Landfrauenrezepte
wie aus dem
Ei gepellt*

Der perfekte Wein.
Bei Coop finden Sie immer den passenden Tropfen für jeden Anlass.

Preisänderungen sind vorbehalten. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie unter mondovino.ch



Für mich und dich.

Lesen Sie weiter **Fortsetzung von Seite 79**

«Mit den Rezepten möchten wir deutlich machen, dass man selber rasch kreativ werden kann. Wenn man das Grundprinzip mal verstanden hat, lassen sich nach einem Blick in den Kühlschrank im Nu Resten verwerten oder Saisonprodukte einbauen. Das Ganze soll Spass machen und auch für weniger Food-Waste sorgen», erklärt Rahel Brüttsch. Das gelte übrigens auch für das Eiergericht, das sie als Nächstes anpackt: Spiegeleier in Brötchen vom Vortag.

Bald ist das österliche Eierfest auf dem Tisch in Barzheim bereit. Fehlt nur noch, den verquirlten Eiern ihre kulinarische Bestimmung zu verpassen: Aus ihnen wird ein süsses Rührei mit Birne und Rosinen. «Auf diese süsse Variante bin ich bei den Vorbereitungen für das Buch gekommen. Seither zählt es zu meinen liebsten Eierrezepten.» Kein Zweifel: Die Schaffhauserin und ihre Landfrauenkolleginnen lassen sich nicht aus dem Takt bringen, wenn es um unkomplizierte Kreativität in der Küche geht.

Bücher zu gewinnen!

«Landfrauen kochen. Aus 1 mach 5», erschienen in der Edition LandLiebe in Zusammenarbeit



mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV), 2026, 232 Seiten, Fr. 39.-, für Abonnentinnen und



Abonnenten Fr. 34.-. Scannen Sie den nebenstehenden QR-Code mit dem Handy, oder beziehen Sie das Buch

auf www.landliebe.ch/shop.

Gewinnen Sie eins von fünf Exemplaren. Schreiben Sie an redaktion@landliebe.ch, Vermerk: Landfrauen kochen. Oder per Post an: Redaktion Schweizer LandLiebe, Vermerk: Landfrauen kochen, Hasenackerstrasse 86, 8704 Herrliberg.



Einsendeschluss ist der 6. Mai 2026.

Frauen mit Herz und Geschichte

2026 ist das **Uno-Jahr der Bäuerinnen und Landwirtinnen**. Frauen in der Landwirtschaft sollen weltweit mehr Sichtbarkeit erlangen – auch in der Schweiz. Hier begannen vor rund hundert Jahren Pionierinnen an alten Fundamenten zu rütteln. Mit Erfolg.

Korn ernten bei gleissender Sonne, gebückt Kartoffeln aus der Erde scharren, Trauben an steilen Hängen lesen, wenn der Spätherbst Kälte und Nebel über die Landschaft legt – auf Schweizer Bauernhöfen haben Frauen überall mit angepackt. Das Leben der Bäuerinnen war zu Beginn des letzten Jahrhunderts hart und entbehrungsreich. Im Winter fehlte es oft an warmer Kleidung, Frostbeulen an den Füssen gehörten zum Alltag. Im Haus mussten sie zuerst einheizen, bevor überhaupt eine warme Mahlzeit auf den Tisch kommen konnte.

Trotz all dieser Arbeit blieben die Bäuerinnen lange Zeit unsichtbar. Ihre Leistung wurde selten gewürdigt – ihr Platz war im Hintergrund der Höfe und Dörfer –, bis mutige Pionierinnen ihnen eine Stimme gaben.

Eine davon war Augusta Gillabert-Randin (1869–1940), eine initiative Bäuerin aus Moudon im Kanton Waadt. 1918 erkannte sie, dass Landfrauen zusammenkommen sollten, um ein Netzwerk zu bilden, sich gegenseitig zu stärken und wirtschaftlich unabhängiger zu werden. Noch im selben Jahr gründete sie in Moudon die erste Bäuerinnenvereinigung der Schweiz – ein Meilenstein für die Landfrauenbewegung.

Selber nicht Bäuerin, aber genauso engagiert war Rosa Neuenschwander (1883–1962), eine Buchhändlerin aus

Brienz BE. Sie hat es möglich gemacht, dass die Anliegen der Bäuerinnen erstmals öffentlich diskutiert wurden. 1928 initiierte sie die erste Schweizerische Ausstellung für Frauenarbeit, die Saffa, mit einem eigenen Sondertag für Landfrauen. An diesem wurde sichtbar, was zuvor kaum jemand wahrgenommen hatte: die Verantwortung der Frauen für Haushalt, Kindererziehung, Verarbeitung und Verkauf der Produkte – während sie oft täglich schwere Landarbeit geleistet haben, nicht selten an der Grenze des körperlich Möglichen.

Landfrauenverband seit 1932

In die Bewegung kam Bewegung. Rosa Neuenschwander setzte ihr Engagement mit Herzblut fort und war 1932 massgeblich an der Gründung des Schweizerischen Landfrauenverbands, des heutigen Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (SBLV) beteiligt.

Drei Jahrzehnte später kam die offizielle Anerkennung für die Arbeit der Frauen auf den Höfen: mit der Einführung der eidgenössischen Berufsprüfung für Bäuerinnen 1962. «Das ist der erfolgreichen Verbandsarbeit zu verdanken», sagt Kathrin Bieri, heutige Geschäftsführerin des SBLV. Seit 2002 sind Frauen in der Landwirtschaft mit dem Fachausweis Bäuerin zudem berechtigt, Direktzahlungen und Investitionskredite zu beziehen, wenn sie einen Betrieb führen.



Aufgegeben zwischen Familie und Arbeit: Augusta Gillabert-Randin (in der dunklen Bluse) mit drei ihrer Kinder.

FOTOS PAUL SENN / EIGENTUM DER SCHWEIZERISCHEN EIDGENOSSENSCHAFT, GOTTFRIED KELLER-STIFTUNG, BERN / FOTOSTIFTUNG SCHWEIZ, ZVG, KEYSTONE



Steiniges Leben in den Bergen: Eine Bäuerin und ein Mädchen treiben um 1920 Schweine eine Passstrasse entlang.



Unterstützende Landfrauen im Zweiten Weltkrieg: Der Schweizer Fotograf Paul Senn hielt um 1940 eine Getreideernte im Bernbiet fest.

Ganz aufgelöst sind die alten Strukturen aus dem letzten Jahrhundert aber noch nicht. Nur etwas mehr als die Hälfte der Frauen auf den Höfen erhält einen Lohn für ihre geleistete Arbeit. «Ohne Lohn fehlt den Frauen unter anderem der Zugang zur Mutterschaftsversicherung oder zur zweiten Säule», sagt Bieri.

Doch unbezahlte Arbeit gilt immer mehr als alter Zopf. Und: Die Frauen übernehmen zunehmend Aufgaben, die eigentlich als klassische Männerdomäne gelten. 2024 führten rund 3600 Frauen einen landwirtschaftlichen Betrieb allein, im Jahr 2000 waren es erst rund 2400. Der Beruf ist beliebt, die Nachfrage nach dem Ausbildungslehrgang stark gestiegen. Dass junge Frauen heute auf den Höfen eine Perspektive haben, ist nicht zuletzt Pionierinnen wie Augusta Gillabert-Randin und Rosa Neuenschwander zu verdanken. **ESTHER KERN**

Freilichtmuseum Ballenberg «Frauen in der Landwirtschaft: gestern - heute - morgen»

Das Uno-Jahr der Bäuerinnen und Landwirtinnen ist auch Thema im Freilichtmuseum Ballenberg, wo der Landwirtschaftliche Informationsdienst (LID) gemeinsam mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) eine Ausstellung geplant hat. Sie blickt zurück, beleuchtet die Rolle der Pionierinnen – zeigt aber auch, dass der Beruf der Bäuerin und Landwirtin im Wandel ist. «Die Ausstellung möchte das sichtbar machen», sagt Nina Hübner vom LID, «zumal sich das Image der Bäuerin und Landwirtin in der Gesellschaft noch nicht vollständig den neuen Gegebenheiten angepasst hat.» Ganz konkret geben zudem zwölf Porträts von Frauen, die Mitglied im SBLV sind, Einblick in das Leben auf dem Hof.

Ab 9. April bis 1. November 2026, täglich von 10 bis 17 Uhr, Haus Ostermundigen, Freilichtmuseum Ballenberg, www.landfrauen.ch/uno-jahr-2026-baueurin-landwirtin