

REZEPT

Appenzeller
Cordon bleu

Warum das Fleischgericht «Cordon bleu» (blaues Band) heisst, ist nicht ganz klar. Der Zusatz «à la cordon bleu» findet sich in älteren französischen Kochbüchern und bedeutet «nach Art der hohen Kochkunst». Das passt zum Rezept des Appenzeller Cordon bleus. Es schmeckt definitiv nach hoher Kochkunst. Dabei ist es gar nicht so schwer zuzubereiten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten.
Zutaten für 4 Portionen: Zahnstocher; 4 Schweinsplätzli, Hals oder Nierstück, à je ca. 130 g, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten; Salz; Pfeffer. Füllung: 40 g Mostbröckli, gewürfelt; 50 g Kalbsbrät; 50 g Appenzeller, gewürfelt; 1 EL Peterli, gehackt. Panade: 1 EL Mehl; 1 Ei; 1 EL Milch; 75 g Paniermehl; Bratbutter. **Zubereitung:** 1. Plätzli wärzen. 2. Füllung: Alle Zutaten mischen. In die Plätzli füllen, mit Zahnstocher fixieren. 3. Panade: Ei mit Milch verquirlen. Cordons bleus kurz vor dem Braten im Mehl wenden, überflüssiges Mehl abklopfen. Dann im Ei und abschliessend im Paniermehl wenden, gut andrücken. 4. Cordons bleus portionenweise bei mittlerer Hitze in genügend Bratbutter beidseitig je 4 bis 5 Minuten knusprig braten. *mgt*

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).



MEHR REZEPTE

Das Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Mehr kulinarische Tipps, eine Menge Wissenswerte über Milch und Ernährungsinformationen finden Sie unter dieser Adresse: www.swissmilk.ch.

Mehr als 8000 Rezepte finden Sie unter: www.swissmilk.ch/rezpte.

LEBENSMITTEL: Wie sinnvoll ist es, die Vorratskammer zu füllen?

Notvorrat – kluger Rat?

«Kluger Rat – Notvorrat», so lautet der Slogan des Bundesamts für Landesversorgung. Viele können sich daran noch aus ihrer Kindheit erinnern. Noch heute gilt die Empfehlung, doch wie zeitgemäss ist sie heute?

JEANETTE ZÜRCHER-EGLOFF*

Seit dem letzten Weltkrieg hatte die Schweiz nie mehr eine wirkliche Lebensmittelkrise zu bewältigen. Für viele ist es selbstverständlich, auf dem Heimweg noch schnell das Nötigste einzukaufen. Deshalb ist die Frage berechtigt, ob ein Vorrat heute noch zeitgemäss ist.

Angst im Lockdown

In der momentan sehr speziellen Zeit erlebt die Vorratshaltung eine Renaissance. Beim Anblick der zum Teil leeren Regale während des ersten Lockdowns war es vielen Konsumentinnen und Konsumenten mulmig zu Mute und es wurde ihnen bewusst, wie schnell eine Knappheit der lebenswichtigen Produkte eintreffen kann.

Nicht nur in Krisen

Doch ein gut angelegter Vorrat hat nicht nur in Krisenzeiten seine Berechtigung. Mit ihm lässt sich auch in guten Phasen Zeit und Geld sparen und er kann eine Entlastung im Kochalltag bringen. Für Menschen, die nicht in der Nähe eines Dorfes bzw. Einkaufsgeschäfts wohnen oder Strassen befahren müssen, die lawinengefährdet sind, ist der Lebensmittelvorrat schlicht und ergreifend überlebenswichtig.

Doch was heisst ein guter Vorrat anlegen? Es gibt gewisse Lebensmittel bzw. Produkte (Teigwaren, Reis, Weissmehl), welche sich sehr gut über längere Zeit lagern lassen. So können diese in Gross- oder Aktionsverpackungen eingekauft, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Das bedeutet, man macht weniger, dafür grössere Einkäufe und spart somit Zeit und Geld.

Gartenfreundinnen und -freunde verarbeiten ihre aus dem Garten gewonnenen Produkte, indem sie sie sterilisieren, heiss einfüllen, tiefkühlen oder sie sonst lagerfähig machen. So



So könnte ein Regal in der Vorratskammer aussehen. Wer einen Garten hat, kann gut auch Früchte und Gemüse konservieren. (Bild: Julia Spahr)

kommen im Nu feine Kompote (Apfel, Zwetschgen usw.) aus dem Glas auf den Tisch oder eigenes tiefgekühltes Gemüse (Bohnen, Broccoli, Kohlrabi usw.) bereichert den Speiseplan. Auch lassen sich problemlos Zutaten für Menüs oder ganze Mahlzeiten im Tiefkühler aufbewahren.

Zum Beispiel kann man ohne grossen Mehraufwand die doppelte Menge Knöpfli zubereiten und dann einen Teil davon einfrieren. Oder zwei Kuchen auf einmal backen und einen einfrieren.

Food Waste verhindern

Mit einer guten Vorratshaltung kann Food Waste verhindert werden. So können viele Resten tiefgekühlt werden und man ist gut vorbereitet, wenn es mit Kochen mal schnell gehen muss oder auch wenn Überraschungsgäste kommen. Die gute Vorratshaltung nützt aber

nichts, wenn die Vorräte nicht gebraucht werden. Um den Gebrauch der vorrätigen Lebensmittel stetig im Griff zu haben, bietet sich eine Menüplanung an. Man überlegt sich jeweils zu Wochenbeginn, was in der nächsten Zeit gekocht werden soll. Mit dieser Planung schlägt man mehrere Fliegen auf einen Streich:

- Gesundheit: man plant eine ausgewogene Ernährung für die ganze Familie für eine Woche
- Zeit: man plant einmal und weiss dann die ganze Woche was man kochen will
- Food Waste: man kocht bewusst mehr (z.B. Kartoffeln) und plant die «Resten» später in der Woche ein
- Vorratsbewirtschaftung: einplanen der Lebensmittel aus dem Vorrat

Anfangs bedeutet eine gut organisierte Vorratshaltung zwar etwas Aufwand, denn der Vorrat muss auf- bzw. ausgebaut

werden. Und natürlich muss der Vorrat regelmässig auf Abfalldaten, allfälligen Schädlingsbefall etc. kontrolliert und aufgefüllt werden. Aber letztlich

*ZUR AUTORIN



überwiegen die vielen Vorteile. Der Vorrat ist auch heute noch zeitgemäss. Der kluge Rat – Notvorrat hat durchaus immer noch seine Berechtigung.

Jeanette Zürcher-Egloff, Landwirtin und dipl. Bäuerin HPF, bewirtschaftet zusammen mit ihrem Mann einen Milchwirtschaftsbetrieb mit Streuobstbau in Edlibach ZG. Sie führt den Haushalt inkl. Garten, betreut die Kälber und Galtkühe und hilft bei Bedarf auch sonst auf dem Betrieb mit. Als Vizepräsidentin des SBLV unterstützt sie die Präsidentin und ist verantwortlich für die Bildung Bäuerin. In dieser Funktion vertritt sie den Verband und somit die Bäuerinnen in verschiedenen nationalen Gremien und leitet die Prüfungsleitung Bäuerin (deutsch). *mgt*