



Folge 8

KASTANIENMEHL-QUARK-SPÄTZLI MIT KASTANIEN, ROSENKOHL UND SPECK, WEISSWEINBIRNE MIT CASSIS

In Soglio, dem schönsten Dorf der Schweiz 2015, leben Marco und Heidi. Ihre Kastanienselven im Bergell besuchten wir zur Erntezeit. Seit die Bäume vor hunderten von Jahren gepflanzt wurden, hat sich die Ernte und Weiterverarbeitung kaum geändert: per Hand werden die Früchte aufgelesen und in den alten Dörrhäusern über schwellendem Kastanienholzfeuer sechs Wochen lang getrocknet. Aus den Kastanien wird unter anderem Mehl gewonnen, das Anna für ihre Spätzli verwendet.

REZEPT VON ANNA PEARSON

Kastanienmehl schmeckt wunderbar süsslich-rauchig. Da es glutenfrei ist und ziemlich intensiv im Geschmack, wird es mit Weissmehl gemischt. Hier im Verhältnis 1:3, man kann je nach Geschmack aber auch einen höheren Anteil Kastanienmehl verwenden. Kombiniert mit gekochten Kastanien, Rosenkohl, Speck und einer Birne werden die Spätzli zu einem vollwertigen, (fast) vegetarischen Herbstgericht – natürlich kann man den Speck auch weglassen. Die vielen verschiedenen Komponenten können alle bestens vorbereitet werden!

Für die **Weissweinbirnen** den Wein mit ausgepresstem Zitronensaft, mit dem Sparschäler abgezogener Zitronenschale und Zucker aufkochen. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Im Weissweinsud bei niedriger Hitze zugedeckt je nach Sorte und Reifegrad 10 bis 20 Minuten garen, bis sie gabelzart sind. Die Birnen können gut vorbereitet werden: dafür im Sud abkühlen lassen und zum Servieren nochmals darin aufwärmen.

Für 4 Personen

Birnen

2 dl Weisswein
½ Zitrone
1 EL Zucker
2 grosse Birnen

Cassiskompott oder Preiselbeer-
konfitüre

Spätzliteig

50 g Kastanienmehl
150 g Weissmehl
1 TL Salz
2 Eier
100 g Quark
ca. 80 ml Wasser

Kastanien-Rosenkohl-Gemüse

200 g Kastanien
200 g Rosenkohl
150 g geräucherter Speck am Stück
Peterli
Butter
einige Thymianzweige

Frische **Kastanien** mitsamt (nicht eingeschnittener) Schale 3 Stunden in Salzwasser köcheln und schälen. Alternativ tiefgekühlte, geschälte Kastanien ca. 15 Minuten oder über Nacht eingeweichte getrocknete Kastanien in ca. 1 ½ Stunden weich kochen.

Für den **Spätzliteig** die beiden Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel miteinander mischen. Eier und Quark zugeben, mit einem Schwingbesen verrühren, Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den **Rosenkohl** in möglichst viele einzelne Blätter zerteilen, das Herz halbieren. Die Herzen etwa 2 Minuten, die Blätter ca. 15 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken, abgiessen und gut abtropfen lassen.

Den **Speck** in Streifen schneiden. **Peterli** schneiden.

Wasser in einem Topf aufkochen, gut salzen und den Teig mithilfe eines Spätzlises in zwei Durchgängen zu **Spätzli** verarbeiten. Nach einer Kochzeit von ca. 1 Minute steigen die Spätzli an die Wasseroberfläche. Die gegarten Spätzli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser haben und mit reichlich Butter in eine vorgewärmte Bratpfanne geben, bis zum baldigen Servieren warmhalten. (Kann auch gut vorbereitet werden: nach dem Garen kalt abschrecken, abtropfen lassen, mit etwas Öl beträufelt bereithalten und vor dem Servieren wieder aufwärmen.)

Den Speck in einer Bratpfanne auslassen und knusprig braten, Kastanien, etwas Butter und abgestreifte Thymianblättchen zugeben und erhitzen. Kurz vor dem Servieren den Rosenkohl zugeben und alles erhitzen. Nicht zu lange braten, sonst fällt der Rosenkohl zusammen. Peterli untermischen.

Spätzli auf Teller verteilen, Kastanien-Rosenkohl-Gemüse darauf anrichten. Eine Weissweibirne darauf setzen und mit etwas Cassiskompott oder Preiselbeerkonfitüre füllen.



Mit Unterstützung von:

Der **Coop Fonds für Nachhaltigkeit**
unterstützt dieses Projekt.



Schweiz. Natürlich.

Die Arbeit von Hochstamm Suisse unterstützen: Gönnen Sie sich Genuss

Mit grosser Leidenschaft setzen sich Produzenten und Verarbeiter von Hochstamm Suisse für die Erhaltung unserer Hochstammlandschaften ein. Aus ihrem Obst entstehen Produkte aus der Natur: auf hohen Leitern geerntet, schonend und naturbelassen verarbeitet, natürlich und -gesund.

Mit dem Kauf von Hochstamm Suisse Produkten tragen Sie dieses Engagement mit.

Damit mehr Genuss von stolzen Bäume mit Tradition auf Ihren Tisch kommt.

www.hochstamm-suisse.ch
www.hochstamm-blog.ch



**HOCHSTAMM
SUISSE**