

➤ Inhalt ➤

© 2016 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat Léonie Schmid

Autorinnen Lotti Baumann, Marie-Helen Frey, Käthi Luder,
Helen Schmid, Bea Schneider

Foodbilder Claudia Albisser

Aargauer Bilder Jiri Vurma
(ausser Seiten 12, 28, 33 oben, 44 unten, 76, 92,
95 oben, 108, 122, 140, 160, 176, 194, 197 unten, 235,
238, 240, 248, 265, 266 unten, Quelle beim Verlag)

Gestaltung und Konzept FonaGrafik, Melanie Graser

Druck Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-608-1

➤ Januar

- 13 Kabis
- 14 Gedanken: Neubeginn
- 16 Brauchtum

Rezepte

- 18 Siedfleisch mit Zwiebelsauce
- 19 Kabislasagne
- 21 Rotkabissalat
- 23 Sauerkrautkuchen
- 25 Sauerkrautcremesuppe
- 27 Schokoladen-Rum-Biskuit-
Kugeln
Biskuitkugeln

➤ Februar

- 29 Randen
- 30 Gedanken: Maske
- 32 Brauchtum

Rezepte

- 34 Randensuppe
- 35 Haferflocken-Gemüse-Burger
- 37 Hackbraten nach
Grossmutterart
- 39 Randengemüse
mit Meerrettichsauce
- 41 Randencarpaccio
- 43 Apfelküchlein

➤ März

- 45 Bärlauch, Lauch
- 46 Gedanken: Die Wunder
der Natur

Rezepte

- 48 Gründonnerstag-Suppe
- 49 Bärlauch-Aperitifstangen
Bärlauchbrötchen

➤ April

- 51 Bärlauchsuppe
- 53 Lauch-Kartoffel-Eintopf
- 54 Überbackene Lauch-
Schinken-Rollen
- 55 Lauchwähe
- 57 Rindssaftschnitzel mit
Gemüse
- 59 Hefeschnecken
mit Haselnussfüllung

➤ April

- 61 Eier
- 62 Gedanken: Osterspaziergang
- 64 Brauchtum

Rezepte

- 67 Zopfteigringli
- 69 Eiersalat mit Curry
- 71 Ei mit Tomatensauce auf
Toast
- 72 Kalbsmilchbraten
- 73 Eischneefiguren Meringues
- 75 Eierlikör-Törtchen

➤ Mai

- 77 Rhabarber, Spargel
- 78 Gedanken: Muttertag

Rezepte

- 80 Wildkräuter-Käse-Schnecken
- 81 Spargelcremesuppe
- 83 Kalbsroulade mit Spargel
- 85 Spaghetti mit Grünspargel
- 86 Spargelsalat an Avocadosauce
- 87 Grünspargelrisotto
- 89 Götterspeise
Rhabarbercreme
- 91 Holunderblütensirup
Holunderblütengelee

➤ Juni

- 93 Kohlrabi, Erdbeere
- 94 Gedanken: Sommersonnen-
wende
- 96 Brauchtum

Rezepte

- 98 Kohlrabi-Käse-Salat
- 99 Frühlingsgemüse
an weisser Sauce
- 101 Kohlrabistängelchen mit Dip
Quarkaufstrich mit Schinken
- 103 Erdbeerbowle
Erdbeercüpli
- 105 Erdbeerroulade
- 106 Erdbeertörtchen mit Vanille-
creme
- 107 Zofinger Kinderfestkuchen

➤ Juli

- 109 Bohnen, Kirschen
- 110 Gedanken: Der Sommer ist da
- 112 Brauchtum

Rezepte

- 115 Bunte Spiesschen
Bohnenbündel
- 117 Kalte Gurkensuppe
Gurkensalat mit Minzesauce
- 118 Kartoffel-Bohnen-Salat
mit Sbrinz
- 119 Chriesichueche
- 121 Chriesisuppe mit Zimtparfait

➤ August

- 123 Tomaten, Beeren
- 124 Gedanken:
Sternschnuppen-Nacht
- 126 Brauchtum

» Vorwort «

Rezepte

- I31 Tomatensuppe
- I32 Zucchetticremesuppe
- I33 Kalbshaxen
- I35 Gefüllte Tomaten
Tomatensalat
- I37 Kartoffel-Gemüse-Küchlein
- I39 Johannisbeer-Joghurt-
Blech Kuchen

» September

- I41 Birnen, Pflaumen, Kartoffeln
- I42 Gedanken: Erntedank
- I44 Brauchtum

Rezepte

- I46 Kartoffelcremesuppe
- I47 Kartoffel-Rüebli-Salat
- I49 Kartoffel-Birnen-Käse-
Auflauf
Kartoffel-Speck-Gratin
- I50 Erntedank mit Dankesburger
- I51 Rösti mit Spiegelei
- I53 Ofenrösti
- I55 Überbackene Kartoffel-
klösschen
- I57 Aargauer Zwetschgenbraten
- I59 Zimtmousse auf Zwetschgen-
kompott
Rotweinzwetschgen

» Oktober

- I61 Apfel, Trauben, Kürbis
- I62 Gedanken:
Vergänglicher Herbst
- I64 Brauchtum

Rezepte

- I67 Kürbissuppe
Schneller Kürbisauflauf
- I68 Mischobst-Chutney
- I69 Apfelrisotto mit Sbrinz
- I71 Apfelpizza
- I73 Rindsragout de luxe
- I75 Traubencreme
Karamellisierte Apfelschnitze

» November

- I77 Nüsse, Rüebli
- I78 Gedanken: Kurzweilige
Winterabende beim Spielen
- I80 Brauchtum

Rezepte

- I82 Rüeblisuppe
Brotsuppe
- I83 Räbebappe
- I85 Chüttiger Rüebli
- I87 Spaghetti mit Baumnusspesto
- I89 Flambiertes Reh-
geschnetztes
- I90 Nussparfait
- I91 Eierlikör-Panna-cotta mit
Dörraprikosenkompott
- I93 Aargauer Rüeblitorte

» Dezember

- I95 Getreide
- I96 Gedanken: Weihnachten im
Wald/Gegen Dämonen und
kalte Winternächte
- I98 Erinnerung und Erwartung
- 200 Brauchtum

Rezepte

- 204 Brot und Brötchen
- 205 Brotaufstrich
- 207 Pikant gefüllter Zopf
- 209 Schinken im Brotteig
- 211 Früchtebrot
- 213 Apfelstrudel
- 215 Meringeschäumchen
Haselnussknusperli
- 216 Nusskonfekt
Rumguetzi
- 217 Schokoladenkugeln
- 219 Apfelpunsch

- 220 Tipps
- 254 Basteltipps
- 268 Register

Wo nicht anders erwähnt, sind die
Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

- EL = Esslöffel
- TL = Teelöffel
- Msp = Messerspitze
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- kg = Kilogramm
- g = Gramm

In jedem von uns steckt eine Landfrau!

Essen und geniessen. Wohnen und leben. Zeit mit Familie und Freunden verbringen, das macht uns Menschen glücklich.

Mit grossem Eifer und grosser Überzeugung werden seit Hunderten von Jahren Rezepte und Tipps und Tricks rund um das Haushalten an die nächsten Generationen weitergegeben. Von der Grossmutter zur Enkelin, von der Mutter zum Sohn. Und von den Landfrauen aufgrund ihrer Erfahrung und der Verbundenheit mit der Natur und dem Ursprünglichen im Besonderen. Wir Landfrauen versuchen, die Geheimnisse und Erfahrungen aus verflorbenen Zeiten mit dem Heute in Einklang zu bringen.

Schön, dass wir unsere Freude am Kochen und Wirtschaften mit Ihnen teilen dürfen. Für uns Landfrauen sind Familie und Haushalt ein kleines, lebendiges Unternehmen, eine tägliche Herausforderung. Kein Tag ist wie der andere. Flexibilität und Spontaneität erleichtern die Arbeit in jedem Fall. Vieles muss neu erfunden werden, es gibt Tricks und Tipps, deren man sich bedienen kann und soll.

Wir wünschen uns, dass jede Leserin, jeder Leser die Landfrau in sich selber entdeckt. Es ist die Begeisterung, die Freude und die Überzeugung, von der sie beseelt ist. Egal ob sie auf dem Land oder in der Stadt lebt. Ob sie einen Garten oder einen Kräutertopf auf dem Fenstersims hat. Ob man eine Landfrau ist, spürt man selber ganz genau. Und dann soll man es auch von ganzem Herzen sein.

Lotti Baumann, Beinwil am See
Präsidentin Aargauer Landfrauen ALFV

Tomatensuppe

1 EL Rapsöl

1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 kg Fleischtomaten

1 EL Tomatenpüree

3 dl/300ml Gemüsebouillon

1 TL Salz

Pfeffer

1 Prise Paprikapulver

1 TL Zucker

1 Thymianzweiglein,
Blättchen abgestreift

60g Crème fraîche

4 EL fein geschnittenes Basilikum

Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden, einzeln in kochendes Wasser tauchen, mit Schaumlöffel herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Haut abziehen. Stielansatz ausstechen, Tomaten würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten, Tomaten und Tomatenpüree mitdünsten, ablöschen mit Bouillon, würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker, und Thymianblättchen, köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.

Tomatensuppe pürieren, Crème fraîche unterrühren. Anrichten. Mit Basilikum garnieren.



❖ September ❖

Birnen

Birnen sind delikate Geschöpfe. Unreif haben sie keinen Geschmack, und wenn sie reif, aromatisch und süß sind, müssen sie rasch konsumiert werden. Die Birne ist mit 56 Kalorien/100g ein Leichtgewicht, dafür umso reicher an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Folsäure stärkt Kreislauf und Herz, die Gerbsäure entgiftet den Darm und die Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung und sind positiv gegen Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

Pflaumen

Zu den in Europa angepflanzten Pflaumenarten gehören Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen und Reineclaudes.

Eine Unterscheidung zwischen Zwetschgen und Pflaumen ist manchmal schwierig. Früher galt noch, dass Pflaumen rundlich und weichfleischig zu sein haben und beim Kochen leicht zerfallen, während Zwetschgen festfleischig sind und beim Kochen ihre Form behalten. Bei Neuzüchtungen wurden diese Merkmale etwas verwischt. Im Gegensatz zur Pflaume lässt sich bei der Zwetschge der Stein leicht aus dem Fruchtfleisch lösen. Weil Zwetschgen nach der Ernte nicht nachreifen, kann sich auch das Aroma nicht weiterentwickeln.

Zwetschgen/Pflaumen eignen sich besonders gut zum Dörren.

Pflaumen & Co. sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sie entschlacken sanft und fördern die Verdauung.

Kartoffeln

Machen Kartoffeln dick oder schlank? Lange wurde die Kartoffel als Dickmacherin verteufelt. Doch jetzt ist klar: Entscheidend ist die Zubereitung. Mit etwa 70 Kalorien/100g hat die Kartoffel rund fünfmal weniger Kalorien als Reis und Nudeln. Trotz hohem Wassergehalt (rund 80%) sättigt sie gut.



❖ Ofenrösti ❖

1 kg Gschwellti, vom Vortag

100 g Käse, z. B. Gruyère

50 g Speckwürfelchen

1,5–2 dl/150–200 ml Rahm

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

- ❖ Ein rechteckiges Backblech mit Backpapier belegen.
- ❖ Gschwellti schälen und auf der Röstiraffel reiben, auf das Blech verteilen. Gruyère auch auf der Röstiraffel reiben, zusammen mit Speckwürfelchen über die Kartoffeln verteilen. Mit Salz (je nach Käsesorte), Pfeffer und Muskatnuss würzen. Rahm darübergießen, mit einer Gabel leicht mischen.
- ❖ Rösti im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

