

# Saas Fee

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Intaktes Ortsbild, autofreie Strassen, atemberaubender Blick auf glitzernde Viertausender, kilometerlange Ski- und Langlaufpisten, schneesicherer Gletscher, weitläufige Wanderwege, urchige Küche und feine Oberwalliser Weine – Saas Fee hat allerhand zu bieten.

Trotz all dieser Vorzüge konnte sich Saas Fee den Charme eines Walliser Bergdorfes bewahren. Das mondäne Leben geht – zum Glück fürs Dorf – anderswo im Kanton über die Bühne. Pelzträger sichtet man einzig weidend und pfeifend auf den hoch gelegenen Alpwiesen, statt Kaviarbrötchen wird kiloweise geschmolzener Käse verspiesen. Ob der Magen dafür robust genug ist, lässt schon die kurvige Postautofahrt von Saas Grund her erahnen. Falls nicht, gibts immer noch den feinen Walliser Abricotine. Damit lässt sich fast alles verdauen.

## Oben top, unten Flop

Wo eine Rundschau auf 13 Viertausender geboten wird, darf man mit Freundlichkeit ruhig geizen, denkt sich wohl, wer an der Talstation des Alpin Express wortkarg abgefertigt wird. Erstaunlich und erfreulich zugleich ist dann die nette Bedienung auf dem Mittelallalin, auf 3500 Metern über Meer, im höchsten Drehrestaurant der Welt. Eine feine, hausgemachte Gemüsesuppe löffeln, während draussen Allalinhorn, Dom usw. und bei gutem Wetter gar der Lago Maggiore an einem vorbeiziehen – da lohnt es sich, unten ein Auge zuzudrücken und die Launen der Kassierin einer schlechten Phase zuzuschreiben. [www.drehrestaurant-allalin.ch](http://www.drehrestaurant-allalin.ch)



## Das Brot und sein Bäcker

Die Augen von Lukas Imseng leuchten, wenn er vom Walliser Roggenbrot erzählt. Der kreative Bäcker aus Saas Fee ist ein wahrer Meister des Roggenbrotes und ein umsichtiger Hüter dieses kulinarischen Erbes.

Dank seiner Anspruchlosigkeit gedieh Roggen überall im Wallis, gar in Saas Fee, auf 1800 m ü.M. Lange Zeit war Roggenbrot buchstäblich das tägliche Brot der Walliser, verdrängte vielerorts gar die Kartoffeln als Grundnahrungsmittel. Auch heute noch ist es ein wichtiger Bestandteil der Walliser Küche und wird gerne mit Trockenfleisch, Hobelkäse und einem Gläschen Goron oder Döle serviert.

In seiner Bäckerei stellt Lukas Imseng

täglich Walliser Roggenbrot in zwei Varianten – mit und ohne Baumnüsse – und in drei verschiedenen Grössen her; aus Roggenmehl, Sauerteig, Wasser, Hefe und Salz. So anspruchslos der Roggen, so robust ist auch das daraus hergestellte Brot. Selbst nach vier, fünf Tagen schmeckt es immer noch herrlich und gar aromatischer als frisch aus dem Ofen. Seit zwei Jahren gehört das Walliser Roggenbrot zu den inzwischen 18 Schweizer AOC-Produkten, d.h., es trägt eine geschützte Ursprungsbezeichnung und muss strenge Auflagen erfüllen. Unter anderem darf es nur aus Roggen gebacken werden, welcher ausschliesslich im Wallis angebaut und verarbeitet wurde – und muss, natürlich, innerhalb der Kantons Grenzen produziert werden.

Bäckerei-Konditorei Imseng, Dorfstrasse 35, 027 958 12 58, [www.hotel-imseng.ch](http://www.hotel-imseng.ch)



## Coffee

Einen leicht urbanen Hauch versprüht die Kaffeebar Coffee mitten im Dorf. Vom coolen Snöber bis zur frisch dauergewellten älteren Dame geht hier alles ein und aus und geniesst den feinen Kaffee, die freundliche Bedienung, den geschmackvollen Jazz im Hintergrund, die feinen Stüssigkeiten und nimmt so auch die etwas gesalzenen Preise in Kauf.

Coffee – bar & smooth music, Obere Dorfstrasse, 027 957 12 85, [www.coffeebar.ch](http://www.coffeebar.ch)



## La Cabane du fromage

Eine grosse Auswahl an chüschtigem Käse, nötige Hardware fürs Raclette oder Fondue und einige regionale Delikatessen – in flüssiger und fester Form – gibts mitten im Dorf in der Cabane du fromage. Hier findet man auch ein willkommenes Mitbringsel für diejenigen, die zu Hause die Katze füttern und die Blumen gieszen. Cabane du Fromage, 027 958 12 40, [www.cabane-saas-fee.ch](http://www.cabane-saas-fee.ch)



## La Ferme

Das urgemütliche Restaurant des Hotels Beau Site ist in einem Walliser Speyer untergebracht. Die marktfrische, hervorragende und leicht französisch angehauchte Küche und der aufmerksame Service machen Lust aufs Wiederkommen. Im hauseigenen Fee Chäller gibts während der Wintermonate Einheimisches: klassische Walliser Spezialitäten wie Gsottus, Cholera oder heisser Käse in unterschiedlicher Form.

Restaurant La Ferme und Fee Chäller, 027 958 15 69/68, [www.beausite.org](http://www.beausite.org)



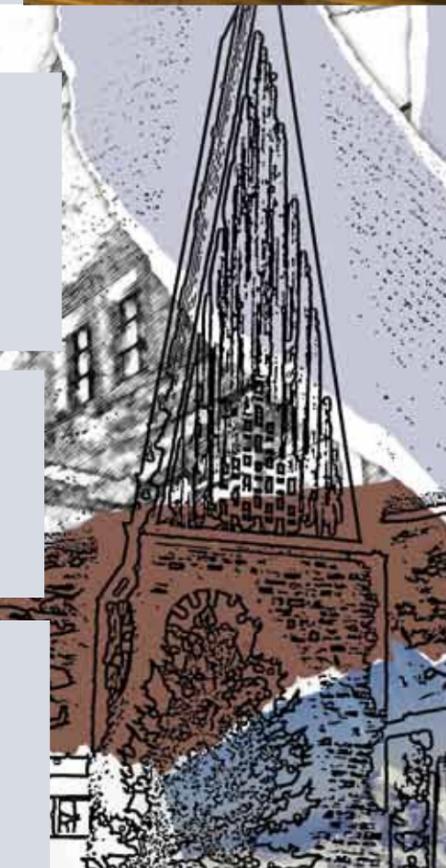
## Murmeltiere zum Anfassen

Der ultimative Tipp für Familien: Packen Sie während der Sommersaison genügend Karotten und Nüsse in den Rucksack, wandern Sie mit den Kindern auf den Spielboden (2447 m ü.M.) und füttern und streicheln Sie unterwegs die zahmen und immer hungrigen Murmeli. Ein unvergessliches Erlebnis, nicht nur für die Kinder!



## Zum Schlafen

Hotel Allalin. Ein sehr persönlich und freundlich geführtes Haus in Familienbesitz mit geräumigen und geschmackvollen Zimmern, tollem Frühstücksbuffet und teils wunderbarem Ausblick in die Berge. Tipp: Verlangen Sie die Zimmernummer 49! Lomatte, 027 958 10 00, [www.allalin.ch](http://www.allalin.ch)



## Ramschfädrü-Salat

Für 4 Personen als Vorspeise

Ramschfädrü ist Löwenzahn. Im Frühjahr, sobald die ersten feinen hellgrünen Sprossen sichtbar sind, werden diese gepflückt. Die grossen grünen Blätter, die später entstehen, sind zäher und bitterer. Auf dem Wochenmarkt gibt es jedoch zur Winterzeit auch den langen und gebleichten kultivierten Löwenzahn zu kaufen.

**2 Eier, 8 Radieschen mit Grün**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**250 g junger Löwenzahn oder gebleichter kultivierter Löwenzahn**  
 Sauce:  
**3 Esslöffel Weinessig**  
**1 Esslöffel Honig**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**4 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl**

**1** Die Eier in Wasser während 8 Minuten hart kochen. Anschliessend unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Schnitze schneiden.

**2** Die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Das Grün von 2–3 Radieschen fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.  
**3** Den Löwenzahn wenn nötig vom Wurzelansatz befreien. Den Löwenzahn mit kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Sollte der Löwenzahn bitter sein, vor dem Waschen mit kaltem Wasser kurz in körperwarmes Wasser legen.  
**4** Für die Sauce Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl beifügen.  
**5** Zum Servieren den Salat mit Schnittlauch, Radieschengrün sowie der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Die Eier und die Radieschen dekorativ auf dem Salat anrichten.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.

**1 Person:** Zutaten vierteln, Sauce in der halben Menge zubereiten.

Pro Portion 5 g Eiweiss,  
 13 g Fett, 5 g Kohlenhydrate;  
 159 kKalorien oder 663 kJoule  
 4 ProPoints™

Glutenfrei Lactosefrei Purinarm





## Cheschtinu-Suppa

Für 4 Personen

Für diese Suppe wird Kastanienmehl verwendet; dieses ist in Bio-Lebensmittelläden und Reformhäusern erhältlich. Der Rotwein sollte nicht zu kräftig sein – am besten natürlich aus dem Wallis. Wer möchte, kann die Suppe zum Schluss auch mit etwas geschlagenem Rahm verfeinern.

- 2 Zwiebeln**
- 4 Esslöffel Butter**
- 50 g Kastaniemehl**
- 2 dl Rindsbouillon**
- 5 dl Walliser Rotwein, z. B. Dôle**
- 1 Esslöffel Honig**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**

- 1** Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 2** In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Kastanienmehl beifügen und kurz mitdünsten. Nun unter stetigem Rühren langsam die Bouillon dazugiessen. Den Rotwein beifügen und alles zugedeckt 20 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen.
- 3** Die Suppe mit dem Stabmixer gut pürieren und mit Honig, Salz sowie Pfeffer würzen. Die Suppe nochmals aufkochen und in vorgewärmten Tellern anrichten.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.  
**1 Person:** In der 2-Personen-Menge zubereiten. Die Suppe ist einige Tage im Kühlschrank haltbar und lässt sich auch gut einfrieren.

Pro Portion 1 g Eiweiss,  
 13 g Fett, 10 g Kohlenhydrate;  
 248 kKalorien oder 1038 kJoule  
 5 ProPoints™

Lactosearm Purinarm

WEINKOLUMNE

## Oberwalliser Weinschätze

Von Andreas Keller (Text)

Die Alpen sind reich an raren Rebsorten und entsprechend originellen Weinschätzen. Was aber der Oberwalliser Winzer Josef-Marie (Chosy) Chanton in den Rebbergen von Visp und Umgebung zu Tage gefördert hat, sind Kleinode ganz besonderer Art. Schon in seiner Diplomarbeit befasste sich Chosy mit den alten Oberwalliser Sorten, für deren Erhalt und Fortbestand er sich seither unablässig einsetzt.

Inzwischen hat der «Rebarchäologe» die Führung der Kellerei seinem Sohn Mario übergeben, der die Tradition des Familienbetriebs hochhält, aber auch Neuerungen gegenüber offen ist. So profiliert er sich seit einiger Zeit mit exzellenten Süsswei-

### Ausgesuchte Weine der Kellerei Chanton

#### 1 Gwäss 2009

Wallis AOC  
 (Synonym: Gouais blanc; «Casanova» unter den Rebsorten, Elternteil von Chardonnay, Gamay, Riesling, Furmint, Aligoté, Melon und 72 weiteren Sorten.)  
 Helles Gelb; dezente Aromen von weissen Blüten, Pfirsich mit Noten von Sandelholz; mittelgewichtig, markante Säure, leicht bitterer Abgang; rassiger, fruchtiger Wein, passt als Apéro zu Hobelkäse, Trockenfleisch (11,0 % Vol.)  
**15,5 Punkte, Fr. 22.–**

#### 3 Himbertscha 2009

Wallis AOC  
 (Kein Synonym, deutscher Name von «im bercla» = «in der Pergola»; Elternteil oder Kind der Humagne blanche.)  
 Helles Gelb; Aromen von weissen Blüten, grünen Äpfeln, Himbeeren mit Noten von Rauch; mittelgewichtig, frische Säure; eleganter Wein mit Charme, passt zu Fischtatar, geräucherter Forelle (11,5% Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 22.–**

#### 4 Lafnetscha 2009

Wallis AOC  
 (Kein Synonym, deutscher Name von «Laff-nit-scha» = «Trink nicht schon»; Kind von Humagne blanche und Completer.)  
 Helles Gelb; Aromen von weissen Blüten, Pfirsich, Aprikosen mit nussigen Noten; vollmundig, saftige Säure, langer Abgang; interessanter, charaktervoller Wein, passt zu Sauerkraut, Käse- und Zwiebelkuchen (12,3 % Vol.)  
**17 Punkte, Fr. 24.–**

#### 5 Plantscher 2009

Wallis AOC  
 (Synonym: Gros Bourgogne; Kind oder Elternteil des Furmint.)  
 Helles Gelb; Aromen von Pfirsich, Zitrus mit Noten von Ananas; mittelgewichtig, präsenzte Säure; eleganter Wein mit Charme, passt zu Lachs, Meeresfrüchten (11,5 % Vol.)  
**16,5 Punkte, Fr. 22.–**

#### 6 Heida Gletscherwein 2009

Wallis AOC  
 (Synonyme: Païen, Savagnin blanc, Traminer; hat mit dem Gletscherwein aus dem Val d'Anniviers nichts zu tun.)  
 Helles Gelb; Aromen von Agrumen, exotischen Früchten mit mineralischen Noten; vollmundig, saftige Säure, langer Abgang; rassiger, monumentaler Wein, passt zu Pilzgerichten, Federwild (13,8 % Vol.)  
**17,5 Punkte, Fr. 25.–**

#### 7 Eyholzer Roter 2009

Wallis AOC  
 (Synonym: Gross Roth; verwandt mit alten Rebsorten des Aostatals.)  
 Helles Rot; Aromen von Stachelbeeren, Johannisbeeren mit Noten von Cassis; mittelgewichtig, präsenzte Säure, strenges Tannin; eigenwilliger Wein für Liebhaber, passt kühl serviert zu Brötchen mit Kräuteraufstrich, Gschwellti (11,8 % Vol.)  
**16 Punkte, Fr. 19.–**



nen aus Heida und Eyholzer Rotem, die auch international sehr viel Lob erhalten. Dank dem bekannten Walliser Molekularbiologen José Vouillamoz weiss man heute recht viel über die Herkunft der alten Oberwalliser Sorten mit den urchigen Namen, die früher meist als autochthon (= einheimisch) galten. Einige Stichworte dazu finden Sie in der folgenden Liste. Ein Nachteil der Raritäten ist einzig, dass sie so rar sind. Aber wenn Sie Chosys Frau Marlis gut zureden, drückt sie ausnahmsweise vielleicht ein Auge zu.

#### 2 Resi 2009

Wallis AOC  
 (Synonym: Rèze; Elternteil von Nosiola, Cascarolo bianco, Grosse Arvine.)  
 Helles Gelb; Aromen von Stachelbeeren, Pfirsich, Spargeln mit kräuterigen Noten; mittelgewichtig, kräftige Säure, im Abgang feine Bitterkeit; markanter, kräftiger Wein, passt zu Raclette, Fondue (11,5 % Vol.)  
**16 Punkte, Fr. 22.–**

Kellerei Chanton, Kantonsstrasse 70, 3930 Visp, Tel. 027 946 21 53, www.chanton.ch



## Cholera

Für 4–6 Personen

Um den Ursprung des Namens «Cholera» ranken sich zahlreiche Geschichten. Am wahrscheinlichsten ist jedoch, dass er aus der Zeit stammt, in der im Wallis die Cholera ausgebrochen war und der Handel und das Tauschen von Lebensmitteln verboten wurde. Der Kuchen wurde aus dem zubereitet, was der bäuerliche Haushalt hergab: Mehl, Zwiebeln, Kartoffeln und Speck. Dabei sind auch unterschiedliche Varianten entstanden.

Teig:

**350 g Mehl**  
**½ Teelöffel Salz**  
**125 g kalte Butter**  
**ca. ½ dl kaltes Wasser**

Füllung:

**500 g gekochte Kartoffeln (Gschwelkti)**  
**1 grosse Zwiebel**  
**300 g Lauch**  
**2 Esslöffel Butter**  
**Salz**  
**300 g Walliser Alpkäse**  
**400 g säuerliche Äpfel**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Eigelb**  
**1 Esslöffel Wasser**

- ➊ Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz mischen. Die kalte Butter in Flocken dazuschneiden. Zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Das Wasser beifügen und alles rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen, jedoch nicht zu lange kneten, da der Teig beim Backen sonst zäh wird. Zu einem Rechteck formen und in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- ➋ Für die Füllung die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- ➌ Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch rüsten, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Lauch darin mit etwas Salz etwa 5 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.
- ➍ Den Käse entrinden und in dünne Scheiben schneiden.
- ➎ Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
- ➏ Zwei Drittel des Teiges zu einem etwa 3 mm dünnen Kreis auswallen. Mit dem Teig eine beschichtete Springform von 24 cm auslegen, dabei einen Rand von 5 cm hochziehen. Zuerst etwas Lauch, dann lagenweise und abwechselnd alle vorbereiteten Zutaten darauf verteilen; dabei jede Lage kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den überstehenden Rand über die Füllung klappen.
- ➐ Den restlichen Teig ebenfalls 3 mm dünn ausrollen und einen Kreis von 24 cm Durchmesser ausschneiden.
- ➑ Eigelb und Wasser verrühren und damit den umgeklappten Rand dünn bestreichen. Den Teigkreis auf die Füllung geben und am Rand festdrücken. In der Mitte mit einem runden Ausstecher ein Loch ausstechen. Die Pastete nach Belieben mit Teigresten verzieren und zum Schluss mit dem Eigelb bestreichen.
- ➒ Die Cholera im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille etwa 50 Minuten backen; dunkelt die Oberfläche zu schnell, mit Alufolie abdecken.

Dazu passt ein Salat.

### Für den Kleinhaushalt

**2–3 Personen:** Der Aufwand lohnt sich nicht für eine kleine Menge.

Pro Portion 22 g Eiweiss,  
 37 g Fett, 66 g Kohlenhydrate;  
 689 kKalorien oder 2883 kJoule

## Holunderblütencreme

Für 4 Personen

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht danach aussieht, so kann man diese Creme unabhängig von jeder Jahreszeit herstellen, denn sie wird mit Holunderblütensirup aromatisiert. Ob die Creme pur oder je nach Jahreszeit kombiniert mit einem Kompott aus Aprikosen oder marinierten Erdbeeren serviert wird, ist Ihnen überlassen.

**1½ dl Holunderblütensirup**  
**10 g Maizena**  
**2 Eigelb**  
**½ Zitrone**  
**3 dl Milch**  
**2 dl Rahm**

- ➊ Den Sirup mit dem Maizena glatt rühren. Dann die Eigelb, die Schale einer halben Zitrone und 2 Esslöffel Zitronensaft untermischen.
- ➋ Die Milch aufkochen. Noch heiss zum Ei-Sirup giessen. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter stetigem Rühren aufkochen. Sofort in eine Schüssel umgiessen und eine Klarsichtfolie auf die Creme legen, damit sich beim Erkalten keine Haut bilden kann. Im Kühlschrank auskühlen lassen.
- ➌ Den Rahm steif schlagen. Die Creme glatt rühren und den Rahm sorgfältig unterziehen. In Dessertgläser oder Schalen füllen und bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

### Für den Kleinhaushalt

**2 Personen:** Zutaten halbieren.  
**1 Person:** Nicht in Kleinstmenge zubereitbar.

Pro Portion 5 g Eiweiss,  
 23 g Fett, 35 g Kohlenhydrate;  
 373 kKalorien oder 1561 kJoule  
 10 ProPoints™

Glutenfrei Purinarm

**Tipp** Rezepte zu Aprikosenkompott oder marinierten Erdbeeren finden Sie auf [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)

