

Basel

Schweiz

Von Sylvia Sommer (Text und Fotos)

Die Stadt, in der Kommissar Hunkeler zum Rechten schaut, die Berner Young Boys mit zuverlässiger Regelmässigkeit verlieren und einmal jährlich die landesweit grösste Fasnacht über die Bühne geht, bietet auch kulinarisch Entdeckenswertes. Während man sich als Nicht-Baslerin mit Stadtplan bewaffnet ans Abklappern der empfohlenen Adressen macht, kommt man überdies an Ecken und Plätzli vorbei, die an Charme kaum zu übertreffen sind.



Buvette Dreirosen

Trouvaillen wie diese nur sommers geöffnete Buvette direkt an der Anlegestelle der Ueli Fähre auf Glibasler-Seite verleiten einen zur Aussage «In Basel könnte ich auch wohnen». Obwohl die Aussicht auf die Dreirosenbrücke und das andere Rheinufer keine Augenweide ist, so würde man, stellt man sich vor, hier jeden Abend für den Feierabendtrunk einkehren. Das Getränke- und Speisenangebot ist klein und fein, die «Gaschtig» aufgestellt und in einem Fall sogar in die Steuererklärung vertieft. Kein schlechter Ort für sowas. Anlegestelle der St. Johann Fähre «Ueli» in Kleinbasel, 079 202 68 56, www.buvettedreirosen.ch



Kirche und Kaffee

Ein schätzungsweise schweizweites Unikum ist die Café-Bar in der Basler Elisabethen-Kirche: Ein gemütliches Kaffee mit Innen- und Aussenplätzen, direktem Zugang in die dreischiffige Kirche und einem breiten Getränkeangebot von alkoholfrei bis geistreich. Gottesdienstbesuch und Stadtbummel machen hungrig, und da der Mensch nicht vom Brot alleine lebt, gibts nebst Focaccine auch Pasta und Suppen. Diese zeitgemässe Form christlicher Präsenz im urbanen Raum steht unter der Leitung des Vereins «Offene Kirche Elisabethen», welcher gemäss eigenen Angaben «Spiritualität, soziales Engagement und Kultur» verbinden will. Zur Nachahmung und zum Besuch empfohlen! Offene Kirche Elisabethen, Elisabethenstrasse 10 – 14, 4051 Basel, montags geschlossen, 061 271 12 25, www.offenekirche.ch

Château Lapin

Wer die Hasenburg, auch Château Lapin genannt, nicht kennt, kennt Basel nicht, wurde mir eingeschärft. Ergo darf niemand über Basel schreiben, der die Hasenburg nicht kennt. Das heisst: ab ins Château Lapin.

Um eines vorweg zu nehmen: Es gibt Bildungslücken, die darf man sich ruhig bewahren. Aber der Reihe nach. Die Karte verspricht Gutes und bietet, was man von einer Traditions-Gaststätte erwartet: Rösti, Läberli, Wurstsalat. Im Frühling Spargeln, alles zusammen natürlich in diversen Variationen. Die Preise sind nicht bescheiden, in der Getränkekarte regelrecht gepfeffert. Gerade mal drei Weine unter 60 Franken werden angeboten, davon ist einer nur auf der Karte, nicht aber im Keller zu finden. So lässt sich die Rolle der Spesenreiterin problemlos pflegen, so werden aber auch gastronomische Erwartungen hochgeschraubt und in diesem Fall nicht erfüllt. «Äs geit so», tönte es von ennet der teuren Weinflasche schon beim Salat und änderte schlagartig zu «h... zäh» beim Entrecôte mit Spargeln. Die angekündigte Sauce Hollandaise entpuppte sich als Sauce Béarnaise – kein Problem, wenn man Estragon liebt – und deren Geschmack wie Konsistenz liessen sich nicht ohne Weiteres einer hausgemachten Sauce zuordnen. Da waren meine Riesencrevetten mit Spargeln die deutlich besser Wahl, doch hätten auch meinem Gemüse ein paar Rüstspäne und den Crevetten ein, zwei Minuten Bratzeit weniger nicht geschadet.

Um positiv zu schliessen: Das Restaurant am lauschigen Andreasplatz lud trotz allem zum Verweilen und die Läberli samt Rösti brachten die redselige italienische Seniorengruppe am Nachbartisch augenblicklich zum Schweigen. Was ja beim Essen gemeinhin als gutes Zeichen gedeutet wird.

Restaurant Hasenburg, Schneidergasse 20, 4051 Basel, 061 261 32 58





Der Basler Bio-Supermarkt
 1995 eröffnete der Basler Bio-Vater Andreas Höhener in einem ehemaligen Quartier-Migros seinen gut assortierten Bio-Supermarkt und dieser ist, trotz angespannter Lage an der Nicht-Grossverteiler-Bio-Front, immer noch dort. Energieriegel, Wein, Quark, chüschtiges Brot und vieles mehr – man kennt das Sortiment längst, erwähnenswert ist aber immer wieder.
 «Höhener's» – Der Basler Bioladen,
 Schützenmattstrasse 30,
 4051 Basel, 061 274 02 60



Käslaade Wirth
 Solche Lädeli sind rar geworden: Wer bei Alex Wirth im Westen Basels durch die Holzgerahmte Tür in den Laden tritt, wird nicht mit elektronischem Gesurre begrüsst, sondern mit dem Bimmeln eines Geissenglöckleins. Auch was das Sortiment betrifft, hat sein Laden Seltenheitswert: Weit über 100 Sorten, mehr als die Hälfte Rohmilchkäse, hat Wirth in seinem Angebot. Berühmt ist sein Stilton mit oder ohne Portwein. Man findet aber auch Regionales wie das Biermutschli «Soone Käs», ein mit Hopfen und Malz statt mit Salzwasser geschmierter Käse oder eine grosse Auswahl an Geiss- und Schafkäse. Logisch, dass es nach einem Einkauf «bym Wirth» herrlich streng aus der Tasche riecht.
 Colmarerstrasse 10, 4055 Basel, 061 381 85 95,
www.kaese-spezialitaeten.ch

Consum Basel

Ein paar Schritte vom Rheinufer weg, an einer ehemals sehr verrufenen Meile und direkt gegenüber dem berühmten Hotel Krafft (das gemäss eigenen Aussagen «indirekt» mit dem Consum verhandelt ist) gelegen, findet sich eine der schönsten Bars Basels, das Consum. Falls die wenigen Aussenplätze besetzt sind: Einfach reinsitzen, den schönen Boden geniessen und sich ein bisschen wie in Spanien wähnen. Statt Tapas isst man im Consum diverse kleine Plättli, u. a. mit Schweizer Rohmilchkäse, die mit Brot, Gschwelkti und Feigenmostarda serviert werden. Genauso gepflegt ist auch die Getränkekarte, und zwar von A bis Z, vom (Malt) Whisky bis zu den Süssgetränken. Ein wunderbarer Ort fürs Apéro!
 Rheingasse 19, 4058 Basel, 061 690 91 35, <http://consumbasel.ch>,
 täglich ab 17 Uhr geöffnet



Lecker aus Basel (von links nach rechts)

- 1) Trommel mit 280 g Basler-Läckerli, Fr. 32.80, 2) Mäsmögge Pralinée, 12 Stück, Fr. 6.20, 3) Basler-Läckerli Snackportion 33 g, Fr. 1.30, alles vom Läckerli Huus, Gerbergasse 57, www.laeckerli-huus.ch, 4) Zwetschgen-Zimt-Sirup, 35 cl, Fr. 8.–, gekauft im consum, Rheingasse 19, www.krafftbasel.ch, 5) Sal-Amandes, 150 g, Fr. 12.80, vom Salzladen, Düngerstrasse 51a, 4133 Pratteln, www.salzladen.ch, 6) Le Grand Cru Collection Noir, 90 g, Fr. 19.30, aus der Beschle Confiserie, Aeschenvorstadt 56, www.beschlechocolatier.com, 7) Bio-Mispel-Konfitüre, 230 g, Fr. 8.40, von Höhener's, Schützenmattstrasse 30, 8) Soone Käs, 9) Stilton mit Portwein, beides von Alex Wirth, Colmarerstrasse 10, www.kaese-spezialitaeten.ch, 10) Whisky-Stängeli, 200 g, Fr. 12.80, aus der Bäckerei Krebs, Spalenring 100, www.krebsbegg.ch



Bäckerei Krebs

Ohne dringende Empfehlung würde man beim «Krebsbegg» wohl einfach vorbei spazieren. Zu überladen wirkt die Schaufenster-Dekoration, und auch das Innere des Ladens wird nicht gerade von Schlichtheit dominiert. Zum Glück, sagt sich, wer die Produkte von Krebs erst einmal gekostet hat – da hätte man gerne noch ein, zwei Gestelle mehr, obwohl bei der Einrichtung ein Meister der Platzausnutzung am Werk sein musste. Dass fast «Tout Basel» hier für Brot, Zopf und die legendären Whisky-Stängeli Schlange steht, überrascht nicht.
 Spalenring 100, 4055 Basel, 061 302 54 00, www.krebsbegg.ch

175 Jahre Schweizer Salz

Kennen Sie Carl Christian Friedrich Glenck? Tönt ein wenig nach Komponist, er ist aber der Entdecker der Steinsalzlagerstätten am Rhein und der Gründer der Saline Schweizerhalle. Am 30. Mai ist es 175 Jahre her, seit Glenck in den Basler Tiefen auf Salz stiess – nicht etwa zufällig, sondern nach langer und besessener Suche. Heute werden in den Schweizer Rheinsalinen über 50 Sorten Salz hergestellt: Vom bekannten Speisesalz JuraSel® übers Lecksalz für Tiere bis hin zum Streusalz. Äusserst beliebt ist – allen BAG-Empfehlungen für einen mässigen Salzkonsum zum Trotz – der 2006 eröffnete Salzladen auf dem Firmengelände. Salzspezialitäten aus aller Welt und in verschiedenster Form finden sich hier schön präsentiert, die meisten mit einem «Versuecherli». Stressfreies Einkaufen und «Schnügge» ist noch möglich!
 Salzladen, Düngerstrasse 51a, 4133 Pratteln, 061 825 51 51, www.salzladen.ch,
 Mo bis Fr 13.30–18.30 Uhr.
 Ein Besuch der Schweizer Rheinsalinen inkl. Museum ist für Einzelne und Gruppen auf Anmeldung problemlos möglich: 061 825 51 51, besuch@saline.ch



WEINKOLUMNE

Basler Weinkultur

Von Andreas Keller (Text)

Dass Basel nicht nur eine Chemie-, sondern vor allem auch eine Kulturstadt ist, dürfte mittlerweile selbst jenseits des Juras bekannt sein. Aber Basel als Weinstadt? Das scheint nicht so recht zusammenzupassen. Dabei ist Basel-Stadt stolz darauf, mit dem Schlipf in Riehen einen Rebberg von immerhin gut 4 Hektaren zu besitzen. Und Basel-Landschaft darf sich sogar rühmen, dass insgesamt 114 Hektaren seiner Fläche mit Reben bestockt sind.

Die Mehrheit der Basler Reben wächst an den Südhängen des Tafel- und Faltenjuras auf eher kargen, stark kalkhaltigen Böden unter 500 Metern über Meer. Das Klima ist überaus günstig für den Weinbau.

Betriebsführung in den Händen von Ulrich und Barbara Bänninger. Mehr über Geschichte und Philosophie des Hauses erfahren Sie in einem kleinen Videofilm auf der Website.

Dass Wein ein Kulturgut ist, beweisen die von uns degustierten Tschäpperli-Weine ohne grosse Worte. Dass Wein auch einen Brückenschlag zur «hohen» Kultur schlagen kann, möchten Dieter von Blarer und dessen Frau Steffi Wirth von Blarer, die heutigen Besitzer des Weinguts, mit LandART47°27'57"N/7°33'50"O aufzeigen. Vom 24. Juni bis 22. Oktober laden sie mit zwölf Künstlern und Künstlerinnen aus nah und fern zu einem Parcours durch Landschaft, Reben und Kunst ein.

2 Tschäpperli Riesling-Sylvaner 2009
Basel-Landschaft AOC
Helles Gelb; Aromen von weissen Blüten mit markanten Muskatnoten; mittelgewichtig, frische Säure, ein Hauch Kohlensäure; frischfruchtiger, rassiger Wein, passt zu Süsswasserfisch, Gschwelli mit Käse (12 % Vol.)
16,5 Punkte, Fr. 13.—

3 Tschäpperli Blauburgunder 2009
Basel-Landschaft AOC
Mittleres, jugendliches Rot; Aromen von Himbeeren und Kirschen; mittelgewichtig, saftige Säure, feines, strenges Tannin; geschliffener, gradliniger Wein, passt zu Zvierplättli, Ghackets mit Hörnli (14 % Vol.)
16 Punkte, Fr. 15.—

4 Tschäpperli Hommage 2008
Basel-Landschaft AOC
Mittleres, leicht gereiftes Rot; Aromen von roten und schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit Röstnoten; vollmundig, saftige Säure, markantes, feines Tannin, langer Abgang; strenger, charaktervoller Wein, passt zu Linsengerichten, Bœuf bourguignon (13,2 % Vol.)
17 Punkte, Fr. 24.—

5 Tschäpperli Syrah 2008
Basel-Landschaft AOC
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren, Trockenfleisch mit pfeffrigen Noten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, langer Abgang; eleganter, stolzer Wein, passt zu Lammkarree, Sommerbock (13,5 % Vol.)
17 Punkte, Fr. 28.—

6 Tschäpperli Port Pinot noir 2005
Basel-Landschaft AOC
Dunkles, gereiftes Rot; Aromen von Dörrzwetschgen, schwarzer Schokolade, Kakaopulver, Kaffee; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, langer Abgang; komplexer, raffinierter Süsswein, passt zu Blauschimmelkäse und warmem Schokoladekuchen (17,4 % Vol.)
17,5 Punkte, Fr. 18.— (37,5 cl)

Tschäpperli-Weine, Im Tschäpperli
4147 Aesch, Tel. 061 753 15 30
www.tschaepferliweine.ch

Ausgesuchte Weine vom Tschäpperli

1 Tschäpperli Blanc de Noir Vin mousseux brut 2008
Basel-Landschaft AOC
Sehr blasses Gelb, lebhaftes Perlage; dezente Aromen von weissen Blüten und Klaräpfeln; mittelgewichtig, frische Säure, feine Kohlensäure, passende Dosage; spritziger, unkomplizierter Schaumwein, passt zum Apéro im Garten und für die Zubereitung einer köstlichen Maibowle (12 % Vol.)
16 Punkte, Fr. 21.50

Denn es wird beeinflusst von der nahe gelegenen Oberrheinischen Tiefebene, die über die Burgundische Pforte eine direkte Verbindung zum Mittelmeerraum besitzt. Nicht von ungefähr ist Basel eine der heissesten Städte der ganzen Schweiz.

Das Weingut Tschäpperli im Klustal bei Aesch zwölf Kilometer südlich von Basel ist einer der Vorzeigebetriebe der Region. Seit 1619 befindet es sich in den Händen der Familie von Blarer, von der ein Vorfahre im späten 16. Jahrhundert als Fürstbischof von Basel in Pruntrut residierte. Seit bald 25 Jahren liegt die



Leberknöpfli

Als Bouilloneinlage für 4–6 Personen

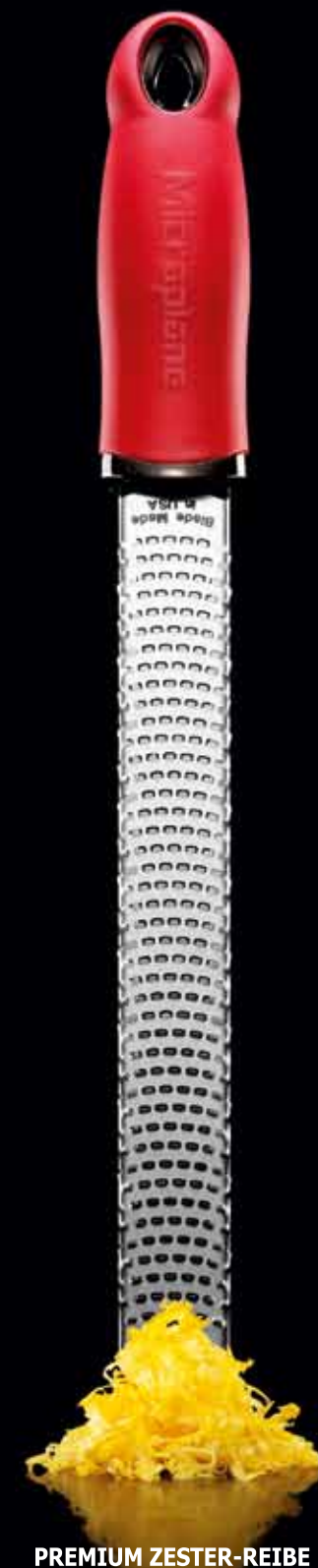
In der alten Basler Küche findet man viele Rezepte für die Zubereitung von Innereien. Wir haben uns für kleine Leberklösschen entschieden, die sowohl als Einlage in eine Bouillon zur Vorspeise serviert wurden, aber auch Bestandteil eines Pot-au-feu sein konnten. Sie schmecken auch heute noch überaus fein!

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 1 dl trockener Sherry oder Weisswein
- 250 g Kalbsleber
- 100 g geräucherter Speck
- 80 g Toastbrot
- 2 kleine Eier
- 20 g Mehl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1–1½ Liter Fleischbouillon, idealerweise hausgemacht

- 1 Die Zwiebel schälen und so fein als möglich hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Sherry oder Weisswein beifügen und diesen vollständig einkochen lassen. Die Zwiebel in eine Schüssel geben.
- 2 Die Kalbsleber und den Speck jeweils separat im Cutter oder mit dem Wiegemesser sehr fein hacken. Das Toastbrot dünn entrinden und ebenfalls sehr fein hacken. In einer Schüssel die Eier verquirlen. Alle diese Zutaten zur Zwiebel geben. Das Mehl darüber sieben – wichtig, damit es keine Knöllchen gibt! –, alles mit Salz und Pfeffer würzen und sehr gut mischen. Mindestens ½ Stunde quellen lassen.
- 3 Die Bouillon aufkochen. Zuerst ein Probeklösschen machen: Mit Hilfe von 2 Teelöffeln ein kleines Klösschen formen und in der siedenden, jedoch nicht sprudelnden Bouillon gar ziehen lassen; dies dauert etwa 3 Minuten. Sollte das Knöpfli zerfallen, dem Teig noch etwas Mehl beifügen. Anschliessend die restlichen Klösschen auf die beschriebene Weise zubereiten und in der Bouillon servieren.

Pro Portion 15 g Eiweiss,
14 g Fett, 12 g Kohlenhydrate;
253 kKalorien oder 1057 kJoule
6 Pro Points™

Lactosearm



PREMIUM ZESTER-REIBE

Durch Fotoätztechnik erhalten die Klingen der Microplane® Reiben ihre besondere Schärfe und Langlebigkeit. Mit der Zester-Reibe lassen sich rasiermesserscharf Parmesan, Zitrusfrüchte, Ingwer oder Schokolade reiben – für ein besonders intensives Aroma.



DAS ORIGINAL

CeCo Ltd. • Spitalstrasse 11
2502 Biel • T 032 322 97 55
www.ceco.ch / www.microplane.com

Spinat-Timbale

Ergibt 7–8 Portionen

Diese kleinen Spinatflans sind eine originelle Vorspeise, die im Original oft mit Trüffelscheibchen bereichert wurden. Die Masse kann übrigens sehr gut in einer grossen Terrinen- oder Auflaufform gebacken werden; in diesem Fall verlängert sich natürlich die Garzeit. Ein Druck mit dem Finger auf die Spinat-Timbale zeigt, ob sie genügend gebacken ist. Ein kleines Essen wird daraus, wenn man dazu in Butter geschwenkte Petersilienkartoffeln serviert, eventuell begleitet von einer einfachen Tomatensauce.

Butter für die Förmchen
300 g frischer Spinat
Salz
20 g Butter
1 gehäufter Esslöffel Mehl
1 dl Milch
½ dl Rahm
Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
100 g Schinken, in Scheiben geschnitten
3 Eigelb
3 Eiweiss
3–4 Esslöffel Paniermehl zum Bestreuen
einige Butterflöckchen

- 1 Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. 7–8 Soufflieförmchen grosszügig ausbuttern und kühl stellen.
- 2 Den Spinat gründlich waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben, leicht salzen, dann zugedeckt aufkochen; die Spinatblätter sollen nur gerade zusammenfallen. In ein Sieb abschütten, gründlich kalt abspülen, dann von Hand sehr gut ausdrücken. Den Spinat mittelfein hacken.

3 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Das Mehl beifügen und kurz mitdünsten. Milch und Rahm dazugliessen und alles zu einer dicken Sauce kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In eine Schüssel geben.

4 Die Schinkenscheiben in kleine Vierecke schneiden. Zusammen mit dem Spinat zur Sauce geben. Die Eigelb unterrühren. Wenn nötig alles mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen.

5 Die Eiweiss mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen. Unter die Spinat-Schinken-Masse ziehen. Sofort in die vorbereiteten Förmchen füllen. Mit etwas Paniermehl bestreuen und mit einigen Butterflöckchen belegen.

6 Die Spinat-Timbales im 170 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15–18 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss,
 9 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;
 135 kKalorien oder 566 kJoule
 4 ProPoints™

Purinarm

Publiinfo



Sbrinz-Fenchel-Salat

Für 4 Personen als Vorspeise

Saft von ½ Zitrone
½ Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Senf
6 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g Fenchel
80 g Rucola
150 g Sbrinzröllchen

- 1 Zitronensaft, Zucker, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren.
- 2 Die Fenchelknollen rüsten, dabei schönes Grün beiseitelegen. Den Fenchel

mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel zu Sauce geben, alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen den Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Grobe Stiele entfernen und den Rucola grob hacken. 4 Sbrinzröllchen als Garnitur beiseitestellen, die restlichen in grössere Stücke brechen.

4 Unmittelbar vor dem Servieren Rucola, Fenchelgrün und Sbrinz unter den Salat mischen. Auf Tellern anrichten und mit den beiseitegestellten Sbrinzröllchen garnieren.



Sbrinz AOC

Die Wurzeln des Sbrinz AOC gehen weit ins 16. Jahrhundert zurück. Auch heute noch wird der Käse gemäss überlieferter Tradition aus erstklassiger Rohmilch hergestellt. Konstante Kontrollen während des gesamten Produktionsprozesses garantieren 100 Prozent Natürlichkeit und hochstehende Qualität. Die Verwendung irgendwelcher Zusatzstoffe oder gentechnisch veränderter Organismen ist verboten.

Für die Reifung braucht der Sbrinz AOC Zeit – sehr viel Zeit. Das Mindestalter für den Konsum beträgt idealerweise 24 Monate. Je länger die Reifedauer, desto aromatischer und würziger wird das Bouquet. Sbrinz schmeckt als Möckli, als Hobelrolle oder als Reibkäse.

Möchten Sie mehr wissen?
 Mehr Informationen und auch Rezepte erhalten Sie direkt bei uns:

www.sbrinz.ch

Fleisch-Croquetten

Für 4 Personen

Traditionell wurde zu diesen kleinen Hackfleischwürstchen eine Portweinsauce mit etwas Weinbeeren serviert. Aber auch eine Tomatensauce oder eine kalte Joghurtsauce mit Kräutern passt gut dazu.

- 1 kleine Zwiebel**
- 1 Esslöffel Butter**
- 1 Esslöffel Mehl**
- 1 dl Milch**
- 30 geriebener Gruyère AOC**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- 120 g Schinken, in Tranchen geschnitten**
- 300 g gehacktes Kalbfleisch (aus Ragoutstücken)**
- Zum Fertigstellen:
- 1 Eigelb**
- 50 g hausgemachtes Paniermehl**
- 4–5 Esslöffel Bratbutter**

- 1 Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl darüberstäuben und unter Rühren mit der Milch ablöschen. Alles aufkochen, dann kurz kochen lassen; es soll eine dicke Sauce entstehen. Vom Feuer nehmen und den Käse untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
- 3 Den Schinken fein hacken. Mit dem Hackfleisch in die Sauce geben und alles sehr gut mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 4 Aus der Fleischmasse fingerdicke Croquetten formen. Mit Eigelb bestreichen und im Paniermehl wenden.
- 5 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Croquetten darin langsam unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten braten. Heiss servieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss,
36 g Fett, 13 g Kohlenhydrate;
489 kKalorien oder 2045 kJoule



Faschtewäije (Fastenwähen)

Ergibt 12 Stück

Mit einem pikanten Kuchen aus Boden und Belag hat dieses laugenbretzelähnliche Gebäck überhaupt nichts zu tun. Aber ebenso wie diese passen die Faschtewäije sehr gut zu einem Glas Bier oder Wein und sind deshalb nicht nur zur Fasnachtszeit aktuell. Im Originalrezept wird als zusätzliches Trieb- und Geschmacksmittel Malzpulver verwendet. In der rezeptierten kleineren Teigmenge ist dies jedoch nicht nötig.

400 g Mehl, 1 Teelöffel Salz
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
1 Teelöffel Zucker, knapp 2½ dl Milch
150 g Butter, 1 Eigelb, 1 Esslöffel Milch
nach Belieben etwas Kümmelsamen

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz gut mischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker sowie ½ dl lauwarmen Milch auflösen. In die Mehlmulde giessen, von der Mitte aus mit etwas Mehl zu einem flüssigen Teig rühren und mit wenig Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch decken und den Vorteig bei Zimmertemperatur etwa 20 Minuten aufgehen lassen.
- 2 Inzwischen in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen. Die restliche Milch beifügen und alles auf Handwärme abkühlen lassen.

- 3 Die Milch-Butter-Mischung zum aufgegangenen Vorteig geben und alles zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Die Schüssel mit einem leicht feuchten Tuch decken und den Teig an einem warmen Ort nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.
- 4 Aus dem Teig 12 ovale Laibchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder eine Platte geben, mit einem Tuch decken und im Kühlschrank nochmals 1½ Stunden ruhen lassen.
- 5 Nun die Teiglaibchen zu einem Oval von etwa 15 cm drücken – am besten mit einem Wallholz – und mit einem scharfen Küchenmesser in der Mitte versetzt 4 tiefe Einschnitte anbringen. Dann die länglichen Fladen vorsichtig in die Breite ziehen, sodass aus den Schnitten 4 «Löcher» entstehen; allenfalls mit den Fingern etwas nachformen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Nochmals mit einem Tuch bedeckt ½ Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- 6 Unmittelbar vor dem Backen Eigelb und Milch verrühren und die Fastenwähen damit bestreichen. Nach Belieben mit etwas Kümmelsamen bestreuen.
- 7 Die Fastenwähen im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück 5 g Eiweiss,
12 g Fett, 25 g Kohlenhydrate;
228 kKalorien oder 955 kJoule
6 ProPoints™



NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS



Die Glasabdeckplatten und Schneidbretter von WENKO



auch für
Gasherde

Diese Artikel finden Sie
in unserem Leseringangebot
auf Seite 67.



dipius SA · Rte du Bleuët · 1762 Givisiez
Tel: 026/470'47'47 · Fax: 026/470'47'40
E-Mail: info@dipius.ch · www.dipius.ch