



Kulinarisches aus dem **Appenzellerland**

Ausserrhoden ist der Lebensraum, wo der Schulabwart die Kinder noch kennt, wo neben dem Laden der Wanderweg beginnt, wo die Familie mit dem Velo zum Schwimmbad und zum Tennis fährt und wo der Nachbar nach dem Kinobesuch noch in den Bären einlädt. Ausserrhoden ist auch gelebte und gepflegte Tradition mit Alpfahrten und Viehschauen, Stobeten und Silvesterklausen, Zäuerli und Hackbrett, Streichmusik und Talerschwingen sowie zeitgenössische Kunst und Kultur. Ausserrhoden ist Gastronomie vom einfachen Berggasthaus bis zum Gault-Millau-Restaurant und Freizeit und Erholung, die gleich vor der Haustüre beginnen. Gründe genug, um in Küche und Keller dieses ostschweizerischen Halbkantons zu schauen. Unseren Rundgang beginnen wir in der Kantonshauptstadt Herisau.



Herisau liegt am Übergang der Agglomeration Bodensee zum Voralpenraum des Alpsteins und somit in der Bergzone. Mit dem Hausberg Säntis verfügt der Ort in nächster Nähe über eine hochalpine Landschaft. Kein Wunder, dass gerade Herisau zur ersten Schweizer «Alpenstadt des Jahres 2003» gekürt wurde. Mitten in Herisau betreibt Willy Raumsauer seine Alpstein Metzg und stellt mit dem

Appenzeller Mostbröckli eine nicht mehr wegzudenkende Fleischspezialität her.

«Rindfleisch, Nitritpökelsalz (Kochsalm, Konservierungsstoff E250), Gewürze, Milchzucker, Traubenzucker, Geschmacksverstärker E621, Antioxydationsmittel E301, Konservierungsstoffe E252, E202.» So lesen sich die Zutaten für das Mostbröckli. Für die dunkel-rotbraune mit grobem Gewürz an der Oberfläche bestreute «Nuss» wird Rindfleisch vom Stotzen getrocknet, mit einer Salzmischung und verschiedenen Gewürzen eingerieben. Nach dem Durchsalzen wird die Masse in ein Netz eingezogen und im Kaltrauch geräuchert. Danach wird das Fleisch weiter getrocknet, bis ein Gewichtsverlust von 40% erreicht ist. Was macht der Schreibende aus dieser Spezialität?

«Appenzeller Filet»

Zutaten:

- 1 Schweinsfilet vom Metzger zum Füllen aufschneiden lassen
- 3 Rüebli
- 1 kleiner Sellerie
- Broccolistiele
- Lauch
- 150 g dünn geschnittenes Appenzeller Mostbröckli
- 100 g fetter Appenzellerkäse in Streifen geschnitten
- 180 g Sauerhalbrahm
- 1 dl Weisswein
- etwas Bratbutter



Zubereitung:

Das in Juliennegrösse geschnittene Gemüse bei kleiner Hitze dämpfen und auskühlen lassen. Filet mit je einer Lage Mostbröckli, Käse, Gemüse, Käse, Mostbröckli füllen. Gefülltes Filet mit einer Schnur zubinden oder mit einem Zahnstocher feststecken. Filet gut anbraten, dann in vorgewärmten Bräter legen. Bratenfond mit Weisswein ablöschen und über das Fleisch giessen. Sauerhalbrahm auf das Filet streichen. 25 Minuten bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen garen lassen, heiss servieren. Als Beilagen eignen sich Reis oder Pommes frites.

In Heiden gibt's das gleichnamige Hotel Heiden. Küchenchef Reto Inauen setzt auf eine saisonale, handfeste Marktküche und beherrscht als gebürtiger Appenzeller



selbstverständlich einheimische, aber auch klassische Kreationen.

Appenzeller Milchbraten

Zutaten für vier Personen:

- 800 g ausgebeinte Kalbsschulter
- Salz
- Pfeffer
- 2 geschälte, gepresste Knoblauchzehen
- 30 g eingesottene Bratbutter
- 5 dl pasteurisierte Milch
- 30 g Bouillonpaste
- 50 g Dijonsenf
- 1 Lorbeerblatt
- 2 dl Vollrahm

Zubereitung:

Das Fleisch würzen und mit Knoblauch einreiben. In der heissen Bratbutter rundum anbraten. Milch, Bouillonwürfel und Senf dazugeben und gut umrühren. Lorbeerblatt in die Sauce geben. In einer engen Pfanne, damit der Braten möglichst vollständig in der Milch liegt, im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Celsius zugedeckt ca. 60–90 Minuten schmoren lassen. Nach 30 Minuten wenden. Der Braten ist gar, wenn er sich mit der Fleischgabel leicht einstechen lässt und leicht wieder abgleitet. Den Braten herausnehmen und warm stellen. Die Sauce absieben und stark einkochen lassen. Den Rahm dazugeben, gut mit dem

Stabmixer aufrühren und etwas einkochen lassen. Mit dem tranchierten Fleisch anrichten. Dazu junge Kartoffeln und zarte Kefen servieren.

Tipp: Die Milch flockt beim Schmoren aus. Durch das Mixen und die Beigabe des Rahms bindet sich die Sauce wieder. Zu diesen beiden typischen Gerichten serviert der Weinbau Lutz in Wienacht-Tobel zwei passende Weine. Der Bärenmandli ist ein traditioneller Blauburgunder vom Thaler Buechberg. Die Sorte Blauburgunder zeugt für die alte Geschichte der Ostschweizer Rotweine, liefert aber das Grundmaterial für die berühmten Burgunderweine und gehört weltweit zu den wohl schönsten Rotweinsorten. Die Früchte für den Bärenmandli stammen vorwiegend aus älteren Rebbeständen, was tiefere Erträge, dafür aber sehr inhaltstoffreiches Traubengut hervorbringt. Zusammen mit dem Boden, der am Buechberg leicht und sandig ist, ergibt sich so ein ganz charakterischer Wein. Nach der herkömmlichen Maischegärung in offenen

Bottichen reift diese Auslese anschliessend im grossen Holzfass fünf bis sechs Monate aus. Lagebedingt präsentiert sich der Bärenmandli nicht schwer und gerbstoffreich, sondern feingliedrig und fruchtig. Seine hellrubinrote Farbe ist genauso lage-typisch wie sein nicht überladener Körper. Trotz wenig Gerbstoff und Säure gewinnt dieser Wein während ein bis zwei Jahren Flaschengärung an Harmonie und Abrundung dazu. Die schönste Trinkreife



erreicht er in der Regel im zweiten bis dritten Lebensjahr, in sehr schönen Rebjahren kann aber auch der zehnjährige Bärenmandli noch grosse Freude bereiten. Das Traubengut für den Landsgmendswy wächst und gedeiht in Wienacht-Tobel. Das milde Klima des Talkessels, die gute Besonnung dank der steilen Lage und der mineralstoffreiche Boden bürden für ein bestes Ausreifen der Trauben. Die Reben gedeihen hier bis 630 Meter über Meer und somit gehören die Appenzeller-Reben zu den höchstgelegenen in Europa. Der Landsgmendswy (Riesling x Sylvaner) präsentiert sich angenehm blumig, mit feinem Muskatton und einem nicht überladenen, fruchtigen Körper. Dieser feinstrukturierte Wein erreicht seine optimale Trinkreife bereits im ersten bis zweiten Jahr.