

Ein frisch angelegtes Bündner Gärtchen: Das rohe Gemüse steht in einer schmackhaften «Erde» aus ganzen und pürierten Linsen. Die Hülsenfrüchte stammen vom Biohof Dusch in Paspels GR.



Vegetarisches von der Alp
**Gemüse in
 veredelter Form**

Von «Bündnerfleisch» aus Randen bis «Sojasauce» aus Domleschger Linsen: Auf der **Veg-Alp** oberhalb von Davos GR experimentieren Gemüsescout Esther Kern und Koch Jann Hoffmann an innovativen Produkten aus dem Bündnerland – ausschliesslich aus pflanzenbasierten Rohstoffen.

Text Sabrina Glanzmann Fotos Tina Sturzenegger



Fassbar lokal: In alten Weinfässern vom Weingut Obrecht in Jenins sind je zweihundert Liter «Sojasauce» (in Asien auch «Shoyu» genannt) angesetzt – aus Bündner Gerste und Linsen, Edelschimmelpilz und Quellwasser von der Alp.



Neue Bestimmung für alte Schmalztöpfe: In ihnen reift eine Würzsauce mit Domlescher Futtererbsen als Hauptzutat.

Die Küchenhelfer der Veg-Alp: viel Bergluft und Platz



Tatsächlich kein Fleisch: Veg-Alps Bio-Rande im Edelschimmelpelz.



Bündner Plättli ohne Trockenfleisch, dafür mit Ofenrande.



Freie Aussicht von der Veg-Alp auf die Davoser Herbstlandschaft und das bereits schneegezuckerte Jakobshorn.

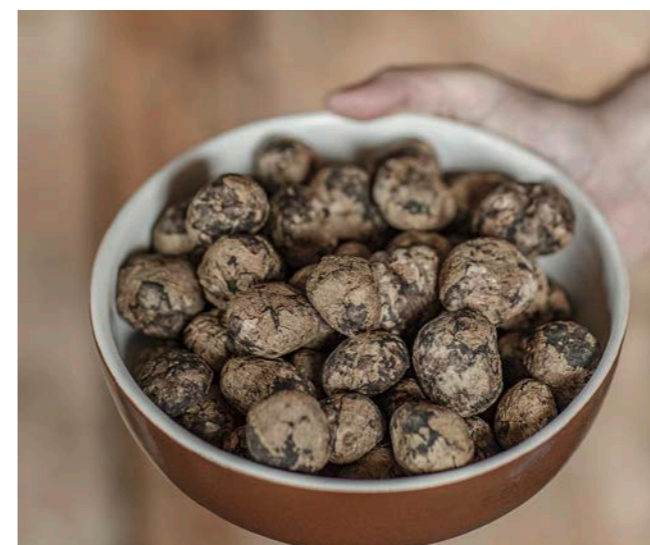


Auch die Fensterbänke sind hier willkommene Ablageflächen.



Alte Futtersäcke als kleine Farbtupfer in der holzig braunen Maiensässwelt.

Getrocknete Bergkartoffeln aus dem Albulatal.



Aus der Zeit, als auf der Alp noch Kühe sömmeren.

Hier lodert
das Feuer für
pflanzliche
Innovationen

Der Holzherd im Maiensäss der Familie Hoffmann sorgt in der kälteren Jahreszeit nicht nur für wohlige Wärme. Hier wird auch für das leibliche Wohl gesorgt, wenn Esther Kern und Jann Hoffmann an neuen Ideen für die Veg-Alp spinnen.

D

Die Wände im Maiensäss der Familie Hoffmann können sprechen. An ihnen befestigt sind Werkzeuge wie Handsägen, Schaufeln oder Heurechen, die von arbeitsreichen Stunden auf der Alp erzählen. Von ihnen baumeln Utensilien wie ein Blasebalg, eine Grillzange oder eine Maronipfanne, die wohl schon für so manches feine Zvieri oder Znacht draussen am Cheminée gesorgt haben. An sie genagelt sind Plaketten, die von erfolgreichen Teilnahmen an Viehschauen zeugen. Und ebenfalls an diesen Wänden hängen Kuhglocken in Reih und Glied. Sie erinnern daran, wie hier auf der Alp oberhalb von Davos GR früher traditionell Kühe sömmeren.

Gemüse ganz ins Rampenlicht

Die Geschichte des Orts, sie ist in allen diesen Dingen spür- und sichtbar. Nun hat das nächste Kapitel der Geschichte begonnen – mit anderen Werkzeugen, neuen Utensilien und frischen Traditionen. «Ein Alpabzug von hier würde heute ziemlich anders aussehen. Statt Kühe würden wir Gemüse und andere pflanzliche Produkte zurück ins Tal bringen», sagt Jann Hoffmann schmunzelnd. Das Maiensäss kennt der 44-Jährige, seit er denken kann. Einst war es monatelang Wohn- und Wirkungsstätte seiner Grosseltern. Dann wechselte das Häuschen auf 1900 Metern zwischenzeitlich den Besitzer, bis es Janns Vater in den Achtzigerjahren zurückkaufte. Inzwischen betreibt die Familie schon länger keine Viehwirtschaft mehr; das Maiensäss ist zum Wochenendhaus



Ein Prost auf gelungene Experimente: Esther Kern und Jann Hoffmann vor dem Eingang des Maiensässes ob Davos GR, wo sie seit Dezember 2019 an ihrem gemeinsamen Projekt Veg-Alp arbeiten.



Am Anfang war die Rande: Das Projekt Veg-Alp entstand aus der Idee heraus, die in Graubünden traditionelle Lufttrocknung von Fleisch auch auf Gemüse zu übertragen.

Lacto-fermentierter Kabis-Rüebli-Salat

Zutaten (für 1 Einmachglas à 1½ Liter Volumen)

- 600 g Weisskabis, geviertelt, ohne Strunk
- 300 g Karotten, geschält
- 1 Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- 1 cm Ingwer, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 20 g Salz
- saubere flache Steine oder ein Gefriersack mit Wasser gefüllt

Zubereitung

1. Den Weisskabis in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Karotten direkt dazuraffeln. Chili, Ingwer, Knoblauch und Salz begeben. Alles so lange mit den Händen kneten, bis das Gemüse Wasser gezogen hat.

2. Den Salat mit dem Wasser in ein sauberes Einmachglas geben – gut nach unten drücken, damit er vollständig mit Wasser bedeckt ist. Den Rand sauber putzen.

3. Das Gemüse mit den Steinen oder mit dem mit Wasser befüllten Sack beschweren. Das Einmachglas mit einem Deckel lose verschliessen.

4. Bei einer Temperatur von ca. 22 bis 24 Grad fermentieren. Etwa nach drei Tagen sollte ein erstes Blubbern zu hören sein. Nach rund zehn Tagen das erste Mal eine Kostprobe wagen. Der Kabis-Rüebli-Salat sollte frisch und leicht säuerlich schmecken. Je nach Geschmack sofort verzehren oder noch länger fermentieren.

Tipp Beim Aufbewahren des Glases im Kühlschrank wird der Fermentationsprozess gestoppt. So kann man das Kraut über mehrere Wochen geniessen



Für gesunde fermentierte Salate ist ein Kraut gewachsen

So ein Kabis! Rüebli und Weisskabis milchsauer vergoren sind gesund, bekömmlich und eine Alternative zum klassischen Sauerkraut.

Bündner Ofenrande mit rohem Kürbissalat auf Butterbrot



Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Randen
- Salz
- 2 Thymianzweige
- 2 Knoblauchzehen, ungeschält
- 4 EL Rapsöl
- 2 Bögen rechteckiges Backpapier, Küchenschnur
- 150 g Kürbis (kleiner Knirps), geschält
- 1 Apfel (säuerliche Sorte, z. B. Boskoop)
- Apfelessig
- Sonnenblumenöl
- glatte Petersilie, fein zerzupft
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Bündner Roggenbrot
- 60 g Bündner Alpbutter
- 1 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Umluft kurz vorheizen.
2. Je eine Rande auf ein Stück Backpapier legen. Mit Salz, Thymian, Knoblauch und Öl marinieren. Das Backpapierbündel mit der Küchenschnur gut zubinden und im Ofen ca. 1½ Std. weich garen. Leicht auskühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Kürbis mit einem Hobel in sehr feine Scheiben schneiden. Apfel waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Ebenfalls in sehr feine Scheiben hobeln.
4. Apfel- und Kürbisscheiben in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer marinieren.
5. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit dem Kürbissalat und den Randen belegen. Zum Schluss die Kürbiskerne darüberstreuen.

Info Original-Veg-Alp-Zutat statt Ofenrande: fermentierte Rande



Sie hat den Dreh raus, wenn es um pflanzenbasierte Ernährung geht: Esther Kern arbeitet als Foodjournalistin, Autorin und Gemüsescout und ist die Co-Initiantin des Projekts Veg-Alp.

geworden. Aber nicht nur. Ende 2019 starteten Jann Hoffmann und Esther Kern hier das Projekt Veg-Alp. Sie gehen dabei der Frage nach, wie sich eine Alp vegetarisch nutzen lässt und welche regionalen Produkte daraus entstehen können.

Die Zürcher Foodjournalistin und den Davoser Profikoch verbindet das Thema Gemüse schon länger. 2014 lancierte Esther Kern die Aktion «Leaf to Root» – «Vom Blatt bis zur Wurzel» –, mit der sie weniger bekannte und zu unrecht als ungeniessbar abgetane Gemüseteile ins Rampenlicht rückte. Sie wollte zeigen, dass das nicht nur aus Food-Waste-Gründen sinnvoll ist, sondern auch die Geschmacksvielfalt in der Küche bereichert. Inspiriert dazu hatten sie zahlreiche Köchinnen und Köche, die Radieschenblätter, Fenchelblüten oder das Grüne vom Raps in ihren Gerichten ganz selbstverständlich einbauten. Mittlerweile sind Esther Kerns Buch «Leaf to Root» und der gleichnamige Blog international mehrfach ausgezeichnet und die 52-jährige Autorin ein gefragter Gemüsescout.

Auch Jann Hoffmann gehörte zu den Köchen, mit denen sich Esther Kern für «Leaf to Root» von Anfang an rege austauschte. Der gelernte Koch und Restaurantfachmann arbeitete nach verschiedenen Saisonstellen in der Schweiz und im Ausland fast zwanzig Jahre lang als selbstständiger Gastronom in Zürich – unter anderem führte er das Restaurant Café Boy im Kreis 4. «Rüebli-schale trocknen, sie pulverisieren und als Würze über ein Risotto streuen, das war für Jann völlig normal. Genauso wie seine Gemüsebrühe aus gerösteten Schalen und Abschnitten, die er mit Miso und Sojasauce verfeinerte», erzählt Esther Kern bei unserem Treffen auf der Alp.

Vollmundiges aus Pflanzen

Methoden wie Trocknen oder Rösten setzt der Koch für das Rüebli-pulver oder die Brühe aus Schalen und Abschnitten gezielt ein, weil sie helfen, den Umami-Geschmack herauszukitzeln. Neben süss, sauer, salzig und bitter ist umami die fünfte, 1908 in Japan entdeckte Geschmacksqualität – sie wird beschrieben als «würzig», «wohl-

Fast zu schön zum Essen, aber nur fast! Denn viel zu schade wäre es, diese herrliche Kombination aus weichen Linsen und knackigem Gemüse nur mit den Augen zu würdigen.



Bündner Gemüsegarten auf Domleschger Linsen

Zutaten (für 4 Personen)

- 8 kleine Karotten mit Grün • 8 Radiesli mit Grün • 1 Kohlrabi mit Blättern
- 1 Fenchel • 1 Gelbe Rande • 100 g Eierschwämmli oder andere Waldpilze
- 1 EL Rapsöl • Salz • 1 dl Apfelessig
- Salz und Pfeffer • 150 ml kalt gepresstes Rapsöl • 200 g Domleschger Linsen (vom Biohof Dusch) • wenig Rapsöl • Salz
- frische Kräuter, junge Salatblätter nach Saison • milder Fruchtbalsam (z. B. Birnen-, Apfel-, Feigenbalsam)

Zubereitung

1. Alle Gemüse waschen. Karotten halbieren, Radiesli halbieren oder vierteln. Bei beiden nicht das ganze Grün abschneiden.

Kohlrabi schälen und in feine Schnitze schneiden, Blätter auf die Seite legen.

2. Fenchel schälen. Mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer so fein wie möglich der Länge nach aufschneiden.

3. Die Rande in Salzwasser weich kochen (ca. 40 Minuten), schälen und in feine Schnitze schneiden.

4. Die Eierschwämmli in Öl heiss anbraten. Mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen.

5. Apfelessig, Salz, Pfeffer und Rapsöl zu einem Dressing verrühren.

6. Die Linsen in Wasser ohne Salz während ca. 20 Minuten weich kochen. Wasser abgiessen, salzen. Die Hälfte der Linsen pürieren, die andere Hälfte mit etwas

Dressing abschmecken. Mit dem restlichen Dressing das Gemüse marinieren.

8. Kohlrabiblätter mit wenig Öl und Salz marinieren. Im kurz vorgeheizten Backofen (Umluft) bei 120 Grad ca. 20 Minuten knusprig trocknen. Auskühlen lassen.

9. Linsen als «Erde» in einem tiefen Teller anrichten – das Linsenpüree in den Teller streichen, dann die ganzen Linsen darüber verteilen. Gemüse, Kräuter, Salatblätter und Kohlrabi-Chips auf den Linsen anrichten. Mit etwas Balsam beträufeln und servieren.

Info Original-Veg-Alp-Zutat statt Fruchtbalsam: ein Balsam aus Kombucha, der aus dem Kochwasser der Randen hergestellt wurde



Zurück auf heimischem Boden: Der Koch Jann Hoffmann lebte und wirkte fast zwanzig Jahre in Zürich. Seit 2020 wohnt er wieder in Davos, wo er mit seiner Frau Tamara die Ramen-Bar Soko führt und auf der Veg-Alp tüftelt. Daneben arbeitet er als Berater und Konzepter.



Von Korea inspiriert, in Davos umgesetzt: In Ostasien werden aus gekochten Bohnen sogenannte «Meju»-Blöcke geformt und fermentiert. Auf der Veg-Alp werden sie aus Bündner Futtererbsen gemacht.

Asiatische Traditionen treffen auf regionale Produkte

schmeckend», «fleischig» oder «vollmundig». Auch fermentierte Lebensmittel wie Sojasaucen gelten als Umami-Bomben, weil während der Herstellung Glutamat aus den Reis- und Weizenproteinen abgespalten wird. Kommt nun dieser natürliche Geschmacksverstärker in die Brühe aus gerösteten Gemüseteilen, gibt das ein besonders intensives oder eben: vollmundiges Aroma.

Genau solche Prozesse interessieren Esther Kern und Jann Hoffmann auch auf der Veg-Alp, wo sie an neuen Produkten aus pflanzenbasierten Rohstoffen tüfteln. Entstanden ist das Projekt in Zusammenarbeit mit der Organisation Graubünden Viva. Diese startete im Mai 2019 ein mehrjähriges Genussprogramm aus Veranstaltungen, Initiativen und Projekten mit dem Ziel, den Standort Graubünden über die Themen Kulinarik und Ernährung zu stärken. Dabei stehen Fragen im Zentrum wie «Was macht das Bündnerland kulinarisch aus?» oder «Welche Traditionen bergen Potenzial für die Zukunft?».

Esther Kern und Jann Hoffmann gingen ihnen nach im Brainstorming mit Toya Bezzola (damals im Autorenteam von Graubünden Viva) und kamen rasch auf das Thema Lufttrocknung. Die alte Haltbarkeitsmethode wird für die Herstellung des berühmten Bündnerfleisch verwendet. «Wir fragten uns, wie es wäre, dies auf Gemüse auszuweiten. Im Maiensäss standen bereits Trocknungskästen, wo Jann früher Fleisch trocknete und auch Pilze oder Brennnesselblätter. Es bot sich förmlich

Wohlfühlgerichte, die richtig der Seele schmeicheln

Magerquarkpizokel gehören zu Jann Hoffmanns liebsten Gerichten. Sein Abschmecktipps für zu Hause ist Steinpilzpulver. Dafür einfach ein paar getrocknete Steinpilze mit einem guten Mixer pulverisieren, und schon hat man seine Umami-Quelle parat.



Magerquarkpizokel mit Mangold, Bergkäse und Röstzwiebeln

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 Eier • 100 g Magerquark • 200 g Weizenweissmehl • Salz und Pfeffer • Muskat
- 200 g Mangold • 50 g Butter • Salz und Pfeffer • 1 dl Gemüsebouillon • 1 dl Vollrahm • Salz und Pfeffer • 100 g Splügner Bergkäse, gerieben • 1 Zwiebel, geschält, halbiert und in Streifen geschnitten
- 1 EL Mehl • 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Butter • Salz • 1 EL Steinpilzpulver

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft kurz vorheizen.

2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Quark gut vermischen. Das Mehl dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zu einem geschmeidigen Teig schlagen, bis er Blasen wirft.

3. Den Teig auf ein Holzbrett geben und portionweise Pizokel in einen Topf mit siedendem Salzwasser schaben. Die Pizokel aufkochen, 1 Minute ziehen lassen und in eine gebutterte Auflaufform geben.

4. Den Mangold waschen, in Streifen schneiden, in Butter kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Pizokel in die Auflaufform geben und vermischen.

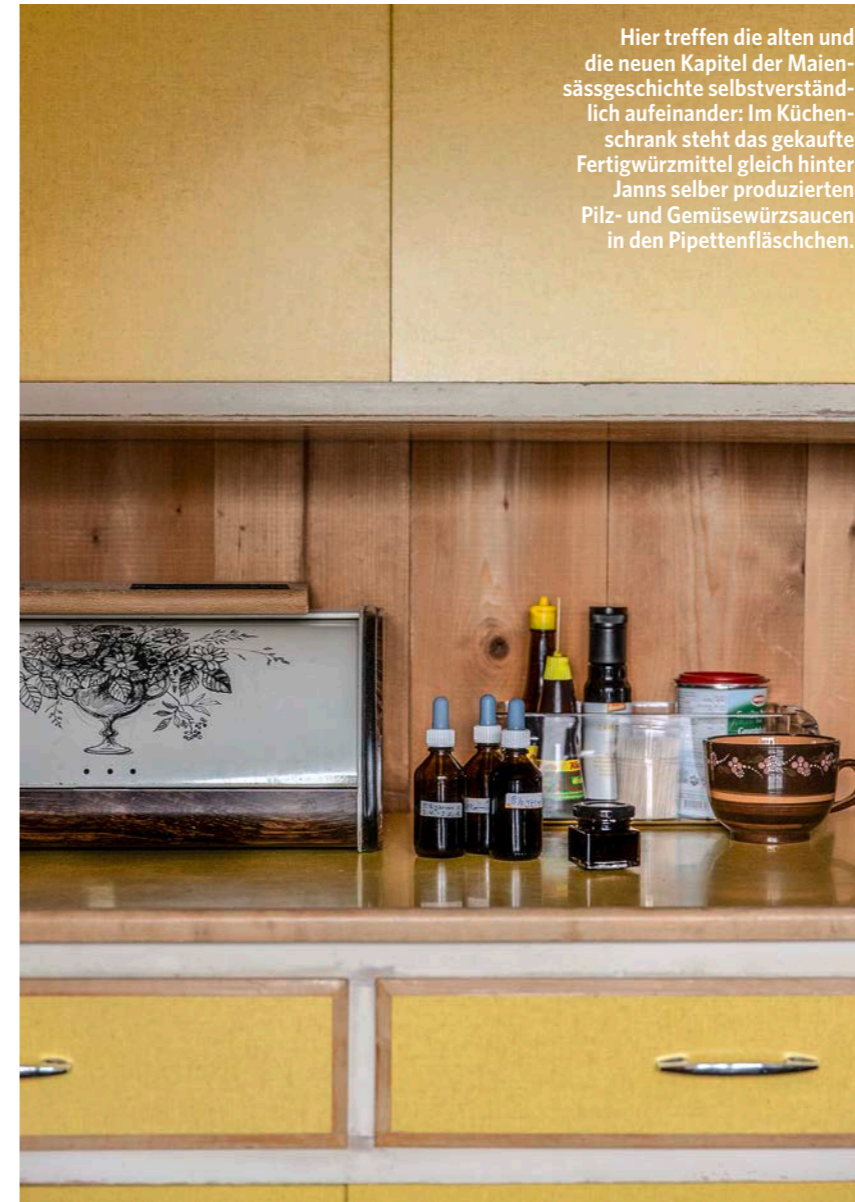
5. Gemüsebouillon und Rahm in einem Pfännchen aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch heiss zusammen mit dem Käse in die Auflaufform geben, gut mischen. Im Ofen 15 Minuten backen.

6. Währenddessen die Zwiebelstreifen mit Mehl und Paprikapulver mischen und in der Butter braun rösten und salzen.

7. Die Pizokel mit dem Steinpilzpulver und den Röstzwiebeln bestreuen.

Info Original-Veg-Alp-Zutat statt Steinpilzpulver: Würzessenz («Garum») aus fermentierten Gemüseresten

Hier treffen die alten und die neuen Kapitel der Mäiensässgeschichte selbstverständlich aufeinander: Im Küchenschrank steht das gekaufte Fertigwürzmittel gleich hinter Janns selber produzierten Pilz- und Gemüsewürzsaucen in den Pipettenfläschchen.



an, die Bergluft für unsere Zwecke zu nutzen», sagt Esther Kern.

Das Team kam auf die Idee, eine Art Bündnerfleisch aus Randen zu kreieren. Die ersten Exemplare von Bio-Bauer Marcel Foffa aus dem Domleschg wurden im Dezember 2019 gekocht, gewürzt und mit Sporen des Edelschimmelpilzes Koji achtundvierzig Stunden dem Reifen überlassen. In Japan wird der Pilz seit Jahrtausenden zum Fermentieren eingesetzt – heute begeistert er Fans rund um den Globus (mehr zu Koji siehe Seite 88). Nach dem Reifen werden die Randen an Fäden zum Trocknen aufgehängt.

Delikates dank Schimmelpilz

Das Resultat ist verblüffend. Bei der Degustation in der heimeligen Mäiensässküche erinnert die Rande auf den ersten Blick in Aussehen und Konsistenz tatsächlich stark an Trockenfleisch. Und mit der ersten Scheibe im Mund ist er gleich da: der tiefe, volle Umami-Geschmack, den die Rande der Veredlung mit Koji zu verdanken hat. Je nach Würze und Rande kommen auch Noten von Kümmel, Knoblauch oder Zitronenthymian durch. «Diese hier ist eine aus dem Schneesturm!», sagt Fabian Krafft lachend. Der Koch und Foodmanager gehört zum erweiterten Veg-Alp-Team und erzählt, wie wegen starkem Schneefall das Mäiensäss einige Tage nicht zugänglich war – ausgerechnet, als die Randen in den Trocknungskasten mussten. «Auch das gehört dazu. Diese Exemplare sind für uns aufschlussreiche Anschauungsobjekte.»

Schon an den ersten Präsentationen an Anlässen von Graubünden Viva oder bei Verkostungen mit Köchen sorgten die veredelten Randen von der Alp für Furore. «Gemüsedelikatessen sind in der breiteren Öffentlichkeit angekommen, nicht nur bei Vegetarierinnen und Veganern. Auch viele Menschen, die Fleisch und tierische Produkte essen, möchten dies immer bewusster und weniger oft tun und auf interessante



Wenn Toya Bezzola (ehemalige Mitarbeitende bei Graubünden Viva) und Fabian Krafft (er unterstützt das Projekt Veg-Alp im administrativen Bereich und als Koch) auf die Alp kommen, gehen Esther Kern und Jann Hoffmann (links) mit ihnen gleich ans Degustieren.

Löffel für Löffel ein samtig-sämiger Genuss

Gran-Alpin- Gerstotto mit Gemüwestreifen und Schnittlauch- sauerrahm

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 EL Rapsöl • 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 220 g Gran-Alpin-Rollgerste • 1 dl Weisswein (vorzugsweise Bündner Riesling-Sylvaner)
- 1 l Gemüsebouillon • 1 EL Rapsöl
- 200 g Karotten, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Lauch, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL natürlich gebraute Sojasauce (im Detailhandel erhältlich) • 50 g Bündner Bergkäse, gerieben • 1 EL Bündner Hanföl (z. B. von Alpenpionier) • Salz und Pfeffer • 4 EL Sauerrahm • 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebel und den Knoblauch darin dämpfen. Die Gerste beigeben, unter Rühren dünsten, bis sie glasig ist. Den Wein dazugiessen und vollständig einkochen lassen.

2. Die Gemüsebouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass die Gerste immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 40 Minuten köcheln lassen.

3. Kurz bevor das Gerstotto fertig ist, in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Karottenstreifen darin braten. Etwas später den Lauch dazugeben und mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen, mit der Sojasauce würzen. Kurz vor dem Anrichten den Bergkäse unterheben, mit Hanföl, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Sauerrahm mit dem Schnittlauch in einem Schüsselchen vermischen.

5. Das Gerstotto mit den Gemüwestreifen und dem Schnittlauchsauerrahm anrichten.

Info Original-Veg-Alp-Zutat statt Sojasauce: «Shoyu» aus Bündner Linsen und Gerste

In diesem Gerstotto mit sautierten Gemüwestreifen sorgt der Sauerrahm mit Schnittlauch für die richtige Portion Frische.

pflanzliche Alternativen zurückgreifen», beobachtet Esther Kern. Trotzdem: Für manche Ohren klinge «vegetarische Alp» noch immer eher ungewöhnlich. Aber beim Projekt geht es nicht zuletzt auch darum, wie sich Alpen, die nicht mehr bestossen werden, auch in Zukunft bewirtschaften lassen. Und welche innovativen Produkte entstehen können, wenn frische Bergluft und viel Platz die wichtigsten Küchenhelfer sind.

Sojasauce ohne Soja

Inputs dafür geben Esther Kern und Jann Hoffmann mit weiteren Spezialitäten, die sie aus pflanzlichen Rohstoffen aus dem Kanton entwickelt haben. So stehen am grossen Fenster neben dem Eingang etwa zwei alte Weinfässer vom Weingut Obrecht in Jenins. Darin sind je zweihundert Liter «Sojasauce» (in Asien «Shoyu» genannt) angesetzt, mit Quellwasser von der Alp und statt Soja mit Linsen von Claudia Hanimanns und Georg Bluniers Biohof Dusch in Paspels. Der Koji für die Bündner «Shoyu» wurde auf Bio-Gerste der Genossenschaft Gran Alpin angezogen.

In Korea werden aus fermentierten Sojabohnen sogenannte «Meju»-Blöcke geformt und getrocknet. In Töpfen mischt man sie mit Wasser und Gewürzen zu einer koreanischen Art von «Shoyu». Die Veg-Alp-Version besteht aus Futtererbsen vom Biohof Dusch, gewürzt mit Tannentrieben, getrockneten Habichtpilzen, Holzkohle und Kräutern. Derzeit reift die Bündner «Meju» in alten Schmalztöpfen heran.

Auch Bergkartoffeln von Marcel Heinrich vom Biohof Las Sorts in Filisur haben die Kleinmanufaktur durchlaufen. Daraus entstanden sind «Alpen-Chuños», angelehnt an eine Tradition aus den Anden. In der kalten Bergluft lässt man die Kartoffeln mehrere Nächte lang gefrieren. Tagsüber tauen sie in Jutensäcken an der Maiensäswand an der kräftigen Davoser Sonne wieder auf und verlieren dabei Wasser. Nach

Bergkartoffel-«Tatsch» mit Apfelkompott und Kartoffelkonfitüre

Zutaten (für 4 Personen)

- 100 g Kartoffelschalen, roh
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 180 g Rohrzucker
- 150 ml Vollmilch
- 500 g Äpfel, säuerliche Sorte (z. B. Boskoop)
- 2 EL Zucker
- 4 EL Wasser
- 150 ml Apfelsaft naturtrüb
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt
- 500 g Bergkartoffeln, z. B. Ditta oder Röseler (oder eine andere mehligkochende Sorte)
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote
- 2 EL Sauerrahm oder Crème fraîche
- 2 EL Zucker
- 30 g Butter
- etwas Puderzucker

Zubereitung

1. Für die Kartoffelkonfitüre die Kartoffelschalen mit dem Öl in einem Topf anrösten, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze). Zucker und Milch hinzufügen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 2 Stunden köcheln lassen, bis die Konfitüre leicht eingedickt ist. Durch ein Sieb passieren, für den Vorrat heiss in Gläser füllen.

2. Für das Kompott die Äpfel waschen, schälen und das Gehäuse entfernen. In ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Zucker mit dem Wasser in einer Pfanne so lange kochen, bis er karamellisiert. Mit Apfel- und Zitronensaft ablöschen, den Zimt und die Apfelwürfel begeben und 5-6 Minuten weich kochen. Pfanne vom Herd nehmen.

3. Für den «Tatsch» die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt weich kochen. Abgiessen, noch warm schälen und auskühlen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen (mit einem Backblech auf der zweituntersten Schiene).

4. Die Eier trennen. Die Prise Salz zu den Eiweissen geben, mit dem Handmixer steif schlagen. Eigelbe mit Vanillemark, Sauerrahm und Zucker gut vermischen. Die ausgekühlten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Eigelb-Mischung dazugeben und unterrühren. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben.

5. Eine feuerfeste Pfanne (z. B. aus Gusseisen) heiss werden lassen, Butter darin schmelzen. Die Kartoffelmasse begeben und gleichmässig in der Pfanne verteilen. Die Pfanne in den heissen Backofen stellen (ca. 10 Minuten oder bis der «Tatsch» locker aufgegangen ist).

6. Den «Tatsch» aus dem Backofen nehmen. Noch in der Pfanne mit zwei Gabeln oder Holzkellen in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und alles nochmals kurz durchschwenken, bis der «Tatsch» in der Pfanne leicht karamellisiert.

7. Sofort anrichten, nochmals mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelkompott und Kartoffelkonfitüre servieren.

Tipp Ein paar Preiselbeeren oder Heidelbeeren unter den Teig mischen

Info Original-Veg-Alp-Zutat statt rohe Kartoffelschalen in der Konfitüre: «Alpen-Chuños»



Auf der Alp, da gibts ab und zu eine süsse Sünde. Dieser Tatsch kommt ganz ohne Mehl, dafür mit feinen Bündner Bergkartoffeln aus. Köstlich dazu ist auch die Kartoffelkonfitüre, die Jann Hoffmann nach einem Rezept seines Kochkollegen Nils Osborn zubereitet hat.

Auf dem Weg zu einer neuen Gemüseküche



Die Strasse von Davos auf die Veg-Alp haben Esther Kern und Jann Hoffmann in den vergangenen zwei Jahren oft unter ihre Füsse genommen – im Winter auch mal mit Schneeschuhen. «Und die Randen haben wir auch schon mit dem Schlitten hinaufbefördert», erzählen die beiden Gemüsetüftler.

einigen Durchgängen sind sie steinhart. «Beim Kochen werden sie wieder weich. Ihr malziges Aroma ist der Knaller!», sagt Jann Hoffmann begeistert.

Übrigens: Die Rezepte, die er für uns kreiert hat, sind alle vegetarisch, aus Bündner Produkten und mit kleinen Twists versehen, wie sich ein Stück Veg-Alp-Philosophie mit anderen Zutaten in die eigene Küche holen lässt. Wer eine «richtige» Koji-Rande probieren möchte, hat nun via Crowdfunding auf der Veg-Alp-Webseite die Chance dazu. Bisher wurden die Delikatessen nur in kleinen Chargen produziert, auch über die erste Versuchsphase hinaus ist die Herstellung derzeit noch aufwendig. Gleichzeitig bekommen Esther Kern und Jann Hoffmann immer mehr Anfragen, wo es die Umami-Bomben zu kaufen gibt. «Wir arbeiten daran, im grösseren Stil produzieren zu können», sagt Esther Kern. Damit schon bald das nächste Kapitel der Geschichte beginnen kann.

Die neue Veg-Alp-Webseite ist online.

Alle Infos zum Projekt gibts auf www.veg-alp.com

Schimmel macht köstlich

In der Welt des Fermentierens gilt er als vielseitiges Wundermittel: Der Edelschimmelpilz Koji sorgt für wunderbare neue Geschmackserlebnisse.

Wenn es ums Haltbarmachen von Lebensmitteln geht, gehört Fermentation zu den ältesten Methoden überhaupt. Das Grundprinzip ist immer dasselbe: Mikroorganismen (Bakterien, Hefe oder Pilze) brechen in Lebensmitteln Nahrungsbestandteile wie Zucker, Eiweiss, Stärke oder Fett mithilfe von Enzymen auf und wandeln sie in andere um – Zucker zum Beispiel in Milchsäure (Lacto-Fermentation, siehe Rezept für den Kabis-Rüebli-Salat auf Seite 78). Diese Prozesse machen die Lebensmittel nicht nur länger haltbar und bekömmlich, sie bringen auch schmackhafte und intensive Aromen in ihnen hervor.

Gerade Produkten aus Milchsäurevergärung begegnen wir im Alltag ständig. Käse, Joghurt, Sauerteigbrot, Salami oder Sauerkraut entsteht etwa nach diesem Prinzip. Experimentierfreudige Fermentierprofis und -tüftlerinnen nutzen aber inzwischen auch in unseren Breitengraden immer häufiger Fermentationstechniken, die aus der asiatischen Küchentradiation stammen.

Koji: In Japan wird der Edelschimmelpilz schon seit Jahrtausenden zum Fermentieren verwendet. Zu den bei uns bekanntesten Produkten aus Koji-Fermentation gehören zum Beispiel das aus Reis gebrauchte Getränk Sake, die Würzpaste Miso und Sojasauce (in Asien «Shoyu» genannt). Auch in Korea oder China ist Koji fest in der Küchenkultur verankert.

Der japanische Begriff «koji» bezeichnet Reis, das mit dem Schimmelpilz *Aspergillus oryzae* geimpft wurde; auch Gerste wird dafür gerne verwendet. Der Pilz liebt das feuchte, warme Klima auf gekochtem Getreide. Es sind die idealen Bedingungen dafür, dass sich seine Sporen auf diesem Substrat rasch vermehren und fadenförmige Zellen («Hyphen») ausbilden können. Diese Zellen wachsen in die Körner ein und setzen dabei bestimmte Enzyme frei, die für den süsslichen, fruchtigen Umami-



Mit Koji fermentiert: «Alpenwürze» von der Veg-Alp aus Gelberbsen, Gemüschalen, Kartoffeln, Wasser und Salz.

Geschmack des Koji sorgen. Nach und nach breitet sich der Edelschimmelpilz als dicke weisse «Matte» aus, welche die Getreidekörner ganz umschliesst und einbindet.

Lange Zeit war das Kultivieren von Koji ein streng gehütetes Geheimnis – über Generationen gab es jeweils nur knapp zehn Züchter. Miso- oder Sake-Hersteller bekamen die Sporen ausschliesslich bei diesen wenigen Züchtern und das nur in kleinen Mengen. Heute ist der Markt geöffnet und bietet über zehntausend Koji-Varietäten.

Shio Koji: Aus Wasser, Salz und Koji-Reis wird eine Flüssigkeit hergestellt,

die zum Marinieren und Fermentieren verwendet wird. Für Fleisch ist Shio Koji («shio» ist die japanische Bezeichnung für Salz) bei Köchen aus zweierlei Gründen beliebt: Es salzt und würzt nicht nur, sondern macht das Fleisch auch besonders zart. Dies geschieht, weil der Koji beim Marinieren bestimmte Enzyme produziert, welche die tierischen Proteine spalten. Für Gemüse kommt Shio Koji in Japan unter anderem bei den Einlegemethoden «Shiozuke» oder «Asazuke» zum Einsatz (Einlegen mit Salzlake). **SAG**

Starter-Koji-Kulturen oder Koji-Produkte sind im Fachhandel erhältlich.

100 Jahre prickelnde Geselligkeit

Seit 1921 lädt der Fendant Les Murettes Genussmenschen dazu ein, sich ein echtes Wahrzeichen des Wallis im geselligen Rahmen schmecken zu lassen.



WETTBEWERB
ein Wochenende in Zermatt
www.murettes.ch/2021



KOSTENLOSE LIEFERUNG

Ja, ich möchte von diesem **Spezialangebot** mit **20% Rabatt** und **offerierten Portokosten** profitieren (Wert CHF 15.-)*:

- Karton(s) **Fendant Les Murettes** (6x75cl) zum Preis **CHF 75.00** (CHF-93.60)
- Karton(s) **Dôle des Monts** (6x75cl) zum Preis **CHF 79.80** (CHF-99.60)

Name _____

Adresse _____

E-Mail _____

Geburtsdatum** _____

* nicht kumulierbarer Rabatt, gültig bis 31.10.2021, solange der Vorrat reicht
** richtet sich nur an volljährige Personen

Promocode
LL1021

