Obwalden

Ein Winterabend am festlichen Tisch

VORSPEISE

Nüsslisalat mit warmer Birne, Baumnüssen und Mostdressing

HAUPTGANG

Festliche Älplermagronen mit Obwaldner Alpkäse, Pilzen und Apfelmus

DESSERT

Zimtbirnen auf Honig-Quarkcreme mit gerösteten Mandelblättchen

Ein gemütliches Adventsmenü mit einem Obwaldner Klassiker im Mittelpunkt: Älplermagronen erhalten durch gebratene Pilze eine festliche Note. Vorspeise und Dessert sind eigene saisonale Ergänzungen.

Gut vorbereitet geniessen

Am Vortag: Apfelmus und Zimtbirnen zubereiten, abkühlen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Eine Stunde vor dem Essen: Salat waschen und gut trocknen. Dressing und Quarkcreme zubereiten, Käse reiben, Kartoffeln und Pilze schneiden.

Zum Essen: Birnen für den Salat kurz braten. Während die Vorspeise gegessen wird, Magronen fertigstellen; Pilze und Zwiebeln möglichst frisch dazugeben.

Die Mengen sind auf ein dreigängiges Menü für vier Erwachsene abgestimmt. Salz und Pfeffer nach Geschmack; Bouillon und Käse bringen bereits Salz mit.

01 / VORSPEISE

Nüsslisalat mit warmer Birne

Aktiv und insgesamt ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen

• 120 g Nüsslisalat; 2 feste Birnen (zusammen ca. 300 g)

• 30 g Baumnüsse; 10 g Butter

• **Dressing:** 2 EL Rapsöl; 1 EL Apfelessig; 2 EL Apfelsaft; 1 TL milder Senf; 1 TL Honig; Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Nüsslisalat gründlich waschen, Wurzelenden entfernen und gut trocken schleudern. Baumnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne 2-3 Minuten rösten; herausnehmen.

2. Für das Dressing Öl, Essig, Apfelsaft, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Butter erhitzen und die Birnen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten insgesamt 4-5 Minuten anbraten. Sie sollen warm und leicht gebräunt sein, aber ihre Form behalten.

4. Salat erst unmittelbar vor dem Servieren mit dem Dressing mischen. Auf vier Tellern anrichten, warme Birnenspalten daraufsetzen und mit Baumnüssen bestreuen.

Die Vorspeise ist eine eigene Winterkomposition. Enthält Baumnüsse, Milch und Senf. Für eine nussfreie Variante geröstete Kürbiskerne verwenden.

02 / HAUPTGANG

Festliche Älplermagronen mit Pilzen

Aktiv ca. 40 Min. · insgesamt ca. 50 Min.

Zutaten für 4 Personen

• **Magronen:** 280 g Makkaroni, möglichst aus Kerns; 300 g festkochende Kartoffeln; 200 g geriebener Obwaldner Alpkäse; 200 ml Vollrahm; 100 ml Milch; Salz, Pfeffer und Muskat

• **Garnitur:** 2 grosse Zwiebeln; 25 g Butter; 300 g braune Champignons; 1 EL Rapsöl; 1 TL Thymianblättchen

• **Apfelmus:** 500 g säuerliche Äpfel; 60 ml Wasser; 1 TL Zitronensaft; optional 1 TL Zucker

Zubereitung

1. Für das Mus Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Wasser und Zitronensaft zugedeckt 12-15 Minuten weich kochen. Stampfen oder pürieren; nach Geschmack wenig Zucker zugeben. Warm oder abgekühlt reichen.

2. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Butter bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten goldbraun braten. Regelmässig rühren. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne im Öl in zwei Portionen je 4-5 Minuten kräftig braten. Thymian, Salz und Pfeffer zugeben.

3. Kartoffeln schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. In reichlich Salzwasser 5 Minuten vorkochen. Makkaroni dazugeben und nach Packungszeit knapp gar kochen; Kartoffeln auf Garheit prüfen. Alles gut abgiessen.

4. Ofen auf 200 °C vorheizen. Rahm und Milch erhitzen, vom Herd nehmen und die Hälfte des Käses einrühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln und Teigwaren in einer Auflaufform (ca. 2 l) mit Sauce und der Hälfte der Pilze mischen.

5. Restlichen Käse darüberstreuen und 10-15 Minuten überbacken. Zwiebeln und restliche Pilze kurz erwärmen, darauf verteilen und sofort mit dem Apfelmus servieren.

Eigene Festtagsvariante nach Obwaldner Art; die Pilze sind eine Ergänzung. Für ein vegetarisches Menü Käse mit mikrobiellem Lab wählen. Enthält Gluten und Milch.

03 / DESSERT

Zimtbirnen auf Honig-Quarkcreme

Aktiv ca. 20 Min. · insgesamt ca. 40 Min. plus Abkühlen

Zutaten für 4 Personen

• 2 grosse, feste Birnen (zusammen ca. 400 g); 200 ml Apfelsaft

• 1 EL Zitronensaft; 1 kleine Zimtstange; 1 EL Honig (ca. 20 g)

• 250 g Halbfettquark; 100 ml kalter Vollrahm

• 1 weiterer EL Honig (ca. 20 g); ½ TL Vanillepaste

• 20 g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Apfelsaft mit Zitronensaft, Zimtstange und 1 EL Honig in einem kleinen Topf aufkochen.

2. Birnen einlegen und zugedeckt bei kleiner Hitze 12-18 Minuten ziehen lassen. Einmal wenden. Die Früchte sollen weich sein, ohne zu zerfallen. Herausheben, Sud ohne Deckel auf etwa 80 ml einkochen und beides abkühlen lassen. Zimtstange entfernen.

3. Quark mit dem zweiten EL Honig und Vanille glatt rühren. Rahm weich steif schlagen und unterheben. Creme bis zum Servieren kalt stellen.

4. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Creme auf vier flache Dessertschalen verteilen. Je eine Birnenhälfte daraufsetzen, mit wenig Sud beträufeln und mit Mandeln bestreuen.

Eigene winterliche Ergänzung zum regionalen Hauptgang. Birnen und Creme gekühlt aufbewahren. Enthält Milch und Mandeln; Mandeln lassen sich weglassen.

Regionaler Bezug & Quellen

Die Menüfolge und die festlichen Ergänzungen sind eigene Rezeptvorschläge. Die folgenden Quellen belegen die regionalen Grundlagen; die Rezepte wurden sprachlich und für dieses Menü angepasst.

Obwaldner Alpchäs: Älplermagronä nach Obwaldner Art

Fluonalp, Giswil: regionale Käsegerichte