

WANDERN.CH

NATUR ERLEBEN UND GENIESSEN. MÄRZ 1/2014


Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

Alte Wege neu entdeckt

Mit einem 80-jährigen Wanderführer im Rucksack entdecken wir die Region zwischen Olten und Zürich neu. Vier Wanderungen zwischen Agglo und Jurahöhen. Seite 12

Familienwanderungen zu Ruinen im Baselbiet

Seite 42

Unterwegs mit US-Autor T.C. Boyle

Seite 34

**Acht neue Wandervorschläge
am Heftende und auf
www.wandern.ch**

CHF 9.50 / EUR 6,-



9 772296 219008 01

FORELLE, COUSCOUS UND BROT AM STECKEN

Albi von Felten hat den Slowfood-Preis gewonnen, hat für das Buch «Blaue Schweden, grüne Zebra und roter Feurio» die Rezepte kreiert und liebt es beim Essen gut, aber nachhaltig. Warum soll das bei seinem Wanderpicknick anders sein?



Text und Fotos: Martin Weiss, Urchuchi

Beim Wandern liebt es Albi von Felten pyromanisch: «Ein Feuer muss sein!», sagt der Gastronom des Landhotels Hirschen in Erlinsbach. Eine seiner Lieblingswanderungen ist die Teufelsschlucht, die von Hägendorf auf den Allerheiligenberg führt (1,5 Stunden). Riesige, moosbedeckte Steinbrocken säumen den Waldweg, nach dreissig Minuten ist die Feuerstelle erreicht. Trockenes Holz gibt es im Wald genug. Als Erstes legt Albi das Steckenbrot über das Feuer, dann die in Alufolie gewickelten Bratäpfel in die Glut, etwa zehn Minuten später kommen die Forellen in die heisse Asche. Nach 20 Minuten ist das Trio essbereit.

Für die Vorbereitung rechnet Albi mit einer Stunde. Für den **Brotteig** 500 g Dinkelmehl, je 10 g Meersalz und Hefe mit 30 cl Wasser zu einem Teig kneten und den Teig eine Stunde gehen lassen. Teig am besten vor Ort nochmals etwas durchkneten und in die Länge ziehen, dann um den Stecken wickeln.

Für die Füllung der **Bratäpfel** mischt man 80 g geriebene Mandeln, je 40 g Rohzucker und Rosinen mit einem Eiweiss. In Alufolie gewickelt, brauchen die Bratäpfel 15 bis 20 Minuten, bis sie gar sind.

Die ausgenommenen **Forellen** ringsum mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Mayoran, Peterli und Estragon in den Bauch legen

und 2 bis 3 dünne Scheiben Zitrone dazugeben. Mit Rapsöl beträufeln und in Alufolie einpacken. Dazu passt Kräuterquark.

Fürs **Couscous** werden das Rapsöl erwärmt und die geschnittene Zwiebel glasig angebraten. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Couscous hinzufügen, die Pfanne vom Herd nehmen, Deckel drauf und ziehen lassen. Den Deckel wegnehmen, das Couscous in eine Schüssel kippen, gut durchrühren und ausdämpfen lassen. Nun alle anderen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für vier Personen

Pikantes Couscoussalat

1 Ei	Rapsöl
1	kleine Zwiebel
200 g	Couscous
30 cl	Gemüsebouillon
1 Bund	Marokkanische Minze, fein geschnitten
¼ Bund	Koriander, fein geschnitten
je ½ St.	rote und grüne Peperoni gewürfelt
20 g	Ras el Hanout (Gewürzmischung)
1	Limette, Saft
80 g	geröstete Haselnüsse, gehackt
10 cl	Apeflessig

Gemüse- und Beerengarten mit Raritäten

Albi von Felten ist ein passionierter Wanderer. Vor Kurzem haben er und seine Partnerin den Jurahöhenweg von Dielsorf bis St. Croix abgewandert. Die noch fehlenden Etappen werden die beiden im Frühling abwandern. Albis Hirschen ist berühmt für seine regionale und saisonal ausgerichtete Küche. Sogar das kalte Plättli ist

nicht irgendeines: Albi ist ein Fan des Wollschweins. Speck, Schinken, Rauchwürste, alles kommt von dieser alten ProSpecieRara-Rasse. Hinter dem Restaurant liegt ein wunderschöner Garten mit alten Gemüse- und Beerensorten.

Landhotel Hirschen,
Erlinsbach AG, 062 857 33 33,
www.hirschen-erlinsbach.ch

