

Erika Lobeck

Herzhafte Küche wie zu Heidi's Zeiten

50 typische Gerichte aus unserer Region
ergänzt mit lustigen Geschichten
aus dem schönen Heidiland

Rezepte und Geschichten

mit Illustrationen von
Lukas Bønderer

Inhalt

Geröstete Mehlsuppe Alpöhi	8
Kleerahmsuppe	10
Alpensuppe - kräftig muss sie sein	12
Seröstete Brotsuppe	14
Geissfrischkäse mit Halsband	16
Brotfladen	18
Selbstgemachter Kuchen- oder Blätterteig	20
Hafersuppe & Haferschnitten	21
Löwenzahnhonig	24
Heidi's Früchtebrot (Herz)	25
Käsebraten	28
Käseschnitten auf andere Art	30
Tatsch - Zerstossenes	32
Kartoffelspäne	34
Heidi's Händöpfelsalat	35
Löwenzahnsalat	36
Haferflockenbrätlinge	38
Gemüsepudding	39
Geröstete Bröselnudeln	40
Würziger Zwiebelkuchen	42
Gefüllte Kartoffelkissen	43
Reis-Gemüse-Kuchen	44
Chäschröpfli mit Tomatensauce	45
Gefüllte Selleriekotelettes für 4 Personen	46
Gedeckter Blumenkohl mit Suppe	47

Heidi's Lauch-Käse-Kuchen	50
Gefüllte Kohlblätter	51
Fotzelschnitte	54
Mais mit Äpfeln gebacken	56
Stockbrötchen fürs Lagerfeuer	57
Essiggebeizter saurer Braten	60
Falknis-Käsestangen	61
Kalbshaxen	64
Rüeblikuchen vom Alpöhi	65
Fleischkräpfchen	68
Jägerkugeln mit Zwiebeln	70
Schinkentorte	71
Falscher Fisch	72
Klara's Brotauf lauf	74
Kirschenkompott	75
Grossmutter's Apfelstrudel	76
Fleischrolle mit paradiesischen Äpfeln	77
Früchtequarkkeks	80
Grassins - das Herzguetzli	81
Omelette mit Unterrock	84
Kleine Schneeschaufeln	86
Bad Ragazer Erdbeerschnitte	87
Peters Mostcreme	90
Bad Ragazer Schoggikuchen	91
Gebrannte Creme von der Alp	94
Kaffeetorte aus Schaum	95