

# Inhalt

## Einleitung

- 6 «Ä Guätä». Die 208 neuen Seiten der Frauen-Arbeitsgemeinschaft Sarganserland FAGS
- 8 Die FAGS. Ein Glücksfall ...
- 10 Geschichten aus dem «Brockehus»
- 14 Sarganserland – Durchgangsland
- 16 Die Talgemeinschaft Sarganserland-Walensee
- 20 Von Bacco bis Zweigelt. Innovative Winzer und Sortenvielfalt
- 24 Alp- und Bergkäse aus dem Sarganserland
- 30 Obstbau, Mosterei und Schnapsbrennerei
- 35 Von der Aubergine bis zur Zwiebel
- 37 Fleisch ist uns nicht Wurst
- 39 Frisches, sauberes Wasser – Untergang und Segen
- 40 Vom Korn zum Brot
- 44 Gekrönter Genuss aus der Ostschweiz. Der Trägerverein Culinarium
- 46 Broderhaus. Einer Sarganser Institution zum 100. Geburtstag

## Apéro und Vorspeisen

- 52 Zucchini-Rölleli
- 53 Appenzeller Cake
- 53 Bärlauch-Crèpes
- 54 Rippchen-Carpaccio
- 55 Parmesan-Crostini
- 55 Tomatentartar à la Jasmin John
- 57 Apéro-Brot
- 57 Die Wette
- 58 Blätterteiggebäck mit Tapenade
- 59 Frittierte Sardinen
- 59 Pobre
- 61 Gemüse-Terrine
- 62 Thunfisch-Carpaccio
- 63 Kürbispüree mit Jakobsmuscheln
- 65 Melsertöpfli

## Suppen, Suppen, Suppen

- 68 Tscherlacher Rieslingsüppli
- 68 Rhytaler Türggä-Suppä
- 69 Kartoffel-Tomatensuppe mit Basilikum
- 69 Rhabarber-Crèmesuppe mit Ingwer
- 70 Randensuppe mit Alpkäsewürfeli und Blätterteigstangen
- 71 Senfschaumsüppchen mit Crevetten
- 71 Hafer-Lauch-Suppe mit Croûtons
- 72 Thurgauer Mostcrème-Suppe
- 72 Französische Kartoffelsuppe
- 73 Mango-Chili-Suppe
- 74 Bärlauch-Süppli mit Strudelbeutel
- 77 Steinpilzsuppe

## **Salate**

- 80 Bohnensalat mit Rucola und Sbrinz
- 81 Chrüz-Salatsauce
- 81 Kichererbsensalat mit Früchten
- 82 Grüner Spargelsalat «Lindenhof»
- 83 Frühlings-Kartoffelsalat
- 84 Kartoffelsalat nach Grossmutters Art

## **Fisch**

- 87 Roland Schmid's gebratenes Forellenfilet aus dem Weissstannental
- 88 Dorade mit Lorbeer
- 90 Gebackene Fischfilets an Sauce Remoulade
- 91 Zanderfilets «Edith»
- 91 Kabeljaufilet mit Salbei und Speck
- 93 Bachforelle im Alpenheu-Bett
- 94 Fisch-Risotto
- 96 Hechtschnitten an Rotweinsauce
- 96 Rucola-Risotto mit Riesencrevetten
- 99 Forellenfilets mit Kräutern in der Folie

## **Fleischküche**

- 105 Geschnetzelte Leberli mit Pfiff
- 106 Fleischvögel «Tiergett-Nanis»-Art
- 107 Mels und das Haus Oberli
- 108 Maudis Lammvoressen
- 109 Capretto con legumi
- 110 Schweinsfilet an Rotweinsauce
- 112 Thai Panang Curry
- 112 Alemannenhaus, Flums
- 114 Überbackene Pouletbrüstchen an Chilisauce
- 115 Pouletbruststreifen asiatische Art
- 116 Costoletta alla Pizzaida
- 117 Saltimbocca à la Barbara Bärtsch
- 119 Schweinskotelett à la Nelson
- 119 Der Hof Ratell, Sargans
- 121 Lammfilet mit pikantem Couscous und Curryschaum
- 122 Ofeneintopf nach Hausart
- 124 Hackbällchen vom Rind mit Kapern
- 125 Kutteln an Tomatensauce
- 127 Suurä Moggä
- 128 Ungarischer Gulasch
- 129 Wendis Sossä-Härdöpfel
- 131 Nanis Hirschpfeffer
- 133 Rehrücken mit Nüssen auf Kräuterseitlingen und Kürbiskugeln

## **Gemüse**

- 134 Schupfnudeln und geschmorter Rotkohl
- 137 Ratatouille
- 137 Peperoni ripieni (gefüllte Peperoni)
- 139 Punjene Paprike
- 141 Gemüse im Knusperkleid
- 142 Gratinierte Krautstiele
- 143 Gefüllte Zucchetti
- 143 Rotkraut, Blaukabis
- 144 Zucchini an Ziger-Rahmsauce
- 145 Auberginen-Piccata

## **Pasta & Co.**

- 147 Verenas Älplermagronen
- 147 Penne alla Vodka
- 149 Fettuccine mit Fenchel
- 150 Muschelteigwaren
- 151 Tagliatelle Rolando
- 152 Marieli-Spaghetti
- 153 Altes Schulhaus, Sargans
- 153 Tomaten-Quark-Lasagne
- 154 Spaghetti alla Signora Poncellini
- 155 Zitronenrisotto
- 155 Risotto alla Sartori
- 156 Spargelpolenta
- 157 Tüggä-Ribel
- 157 Bazal-Haus, Wangs

## **Währschafte**

- 158 Tetsch
- 161 Nidelbrot
- 161 Eine kleine Geschichte rund ums Nidelbrot
- 162 Maluns
- 163 Urnanas Chrut-Capuns
- 164 Fänz
- 164 Sennhaus, St. Margrethenberg
- 165 Quiche Bad Ragartz
- 166 Chäsfledä
- 167 Grossmutters Fastennudeln
- 168 Mangold-Pie
- 169 Pilzkrapfen

## **Süßes – warm und kalt**

- 170 Dampfnudeln
- 171 Reisauflauf
- 173 Erdbeer-Mousse
- 173 Marroni-Mousse
- 175 Rhabarber-Tiramisu
- 175 Rhabarber-Trifle
- 176 Rainers Honigmeiteli-Crème
- 177 Baumnussparfait mit Zwetschgensauce
- 178 Schokoladensoufflé mit Vanilleeis und Portweinkirschen
- 179 Pina Colada Parfait mit Mangoespuma und Kokosnuss-Rumgelée
- 180 Dolce siciliano
- 183 Seide und Samt
- 184 Mohr im Hemd
- 184 Schoggola-Mousse à la Lies
- 186 Kapelle St. Martin

## **Aus dem Ofen**

- 188 Ein weisses Licht
- 189 Sardonaträumli
- 189 Chirchli Totenbeinli
- 191 Marmor-Gugelhopf
- 191 Torta di castagne
- 195 Cécile's Feigenkuchen
- 196 Ernas Linzertorte
- 197 Tarte «Pierre»
- 198 Monikas Sonntagszopf
- 198 Haferflocken-Guetzli
- 199 Italienische Streuseltorte
- 200 Weiche Lebkuchen
- 201 Weihnachtsstollen
- 202 Küssüküchlein
- 202 Alte Mühle Vilters
- 203 Dunkel, lebendig, laut: unsere Fasnachtsbräuche

## **Anhang**

- 206 Quellen, Literatur, Bildnachweis
- 206 Culinarium-Betriebe im Sarganserland
- 207 Unsere Rezeptautorinnen und -autoren
- 208 Dank