

Dank seiner Lage auf
rund neunhundert
Metern reicht die Sicht
in Aeschi bei Spiez BE
weit über den
Thunersee hinaus.

Berner Oberländer Truten
**Gefiedert
mit Köpfchen**

In Aeschi bei Spiez BE grasen die **Weidetruten** von Martina und Adrian Dietrich bei prächtiger Aussicht auf den Hausberg Niesen. Aus ihnen entstehen bis weit über die Region hinaus gefragte Geflügelprodukte.

Text Sabrina Glanzmann Fotos Winfried Heinze Styling Vera Guala



Unverkennbarer
«Grind»: Der Fleisch-
zapfen über dem
Schnabel und die
Warzen am Kopf sind
typische Merkmale
der Truthähne.



Die Axt vor dem Keller ist in Position.



Keine Hühner in Sicht! Nur ein Einziges ist zu erspähen, finden Sie es?



Kompostierter Mist als Mittel für gesunde Böden.

In der tierischen Umgebung der Familie Dietrich



Nicht genug Stroh für den Trutenstall? Da fressen wir einen Besen!



Nur kein Vordrängeln! Abends gehts für die Truten von der Weide in den Stall, um ja keinem Fuchs zu begegnen.



Holz unter der Hütte: Hier ist für die kälteren Tage vorgesorgt.



Im umgebauten Bauwagen mit Mini-terrasse können Freunde übernachten.



Alles, was es braucht, um den Garten zu hegen und zu pflegen.

Allzeit bereit für kleine und grosse Einsätze.



Auch die Hühner fühlen sich im Grünen pudelwohl.

In ihrem wachsenden Reich: Martina Dietrich bei ihrem Gemüse, von dem die Familie das ganze Jahr über geniessen kann.

Fülle und Vielfalt mit direktem Blick auf den Hausberg Niesen

D

Der Niesen spielt gerade «Versteckis». Hartnäckig umspielt eine graue Wolkendecke seine Spitze an diesem wechselhaften Vormittag im Spätsommer. Die Pyramidenform, für die der Hausberg der Thunerseeregion so bekannt ist, lässt sich nur erahnen. «Trägt der Niesen einen Hut, so wird das Wetter wieder gut», heisst es im Volksmund – ob aus der Decke später wohl noch ein Zylinder wird? Auch ein Béret oder eine Mütze wären willkommen. «Gugge mer mal», sagt Adrian Dietrich mit prüfendem Blick in den Berner Oberländer Himmel. Mal schauen. Denn Niesenhut hin oder her: Was auch immer dem Wetter im Laufe dieses Tages noch in den Sinn kommt, der Landwirt lässt sich davon nicht aus der Ruhe bringen. «Wir werken mit dem, was die Natur für uns bereithält. Sie ist ja gewissermassen unsere Chefin, und gerne ändert sie ihre Pläne hier oben halt eher kurzfristig», sagt er.

«Hier oben» in Aeschi bei Spiez BE kann die Natur im grossen Stil schalten und walten. Mit seiner Lage auf einem ansteigenden Bergrücken bildet der Zweitausend-Seelen-Ort eine Art Panoramaterrasse auf fast neunhundert Metern über Meer und gibt einen prächtigen Blick frei auf den Thunersee, den Niesen und die weitere umliegende Bergwelt. Das Wohnhaus von Martina und Adrian Dietrich liegt anderthalb Kilometer vom Dorfkern entfernt noch etwas erhöht in Richtung Aeschiried. Wer hier auf dem Sitzplatz vor dem über vierhundertjährigen renovierten Holz-



Am Mittagstisch kommen alle zusammen: Martina und Adrian Dietrich mit ihren Kindern Anne-Sophie, Lorenz, Hannes (vorne von links), Antonia und Janina (hinten von links).

bau auf der Bank hockt, kann den Niesen schon fast wie das exklusivste Gemälde in einer Privatsammlung bewundern.

Klassiker mit Rind und Truten

Doch zehn Kinderaugen haben etwas anderes dringender im Blick als die Umgebung – nicht nur, weil sie diese Aussicht längst so gut kennen wie ihre eigene Hosentasche. Es ist Mittag, die Mägen knurren. Die Pfannen und Töpfe auf dem Tisch haben die ganze Aufmerksamkeit von Janina, Antonia, Anne-Sophie, Hannes und Lorenz. «Was git's

hüt z ässe, Mueti?», fragt Anne-Sophie, die Zweitjüngste, gwundrig. Martina Dietrich hebt den Deckel des grossen roten Bräters, und als sich sofort ein köstlicher Duft verbreitet, glänzen nicht nur Anne-Sophies Augen. «Ghackets mit Hörnli» ist hier bei Gross und Klein ein gern gesehenes und vor allem ein gern gegessenes Gericht.

Auch bei Dietrichs wird der Schweizer Klassiker typischerweise mit Rindhack zubereitet – aus Fleisch von den hofeigenen Dexter-Rindern. Die Tiere dieser kleinsten europäischen Rinder-

Ein Flecken Heimat, an dem alles seinen Platz hat



Das Wohnhaus der Dietrichs steht gleich neben dem grosszügigen Familiengarten. Hier wird auch viel versuchsweise angebaut, zum Beispiel Soja- oder Yacon-Pflanzen.



Adrian Dietrich nimmt sich gerne Zeit für seine Tiere. Die Devise des Landwirts lautet: «Wenn man etwas schnell machen will, muss man es erst recht langsam machen.»

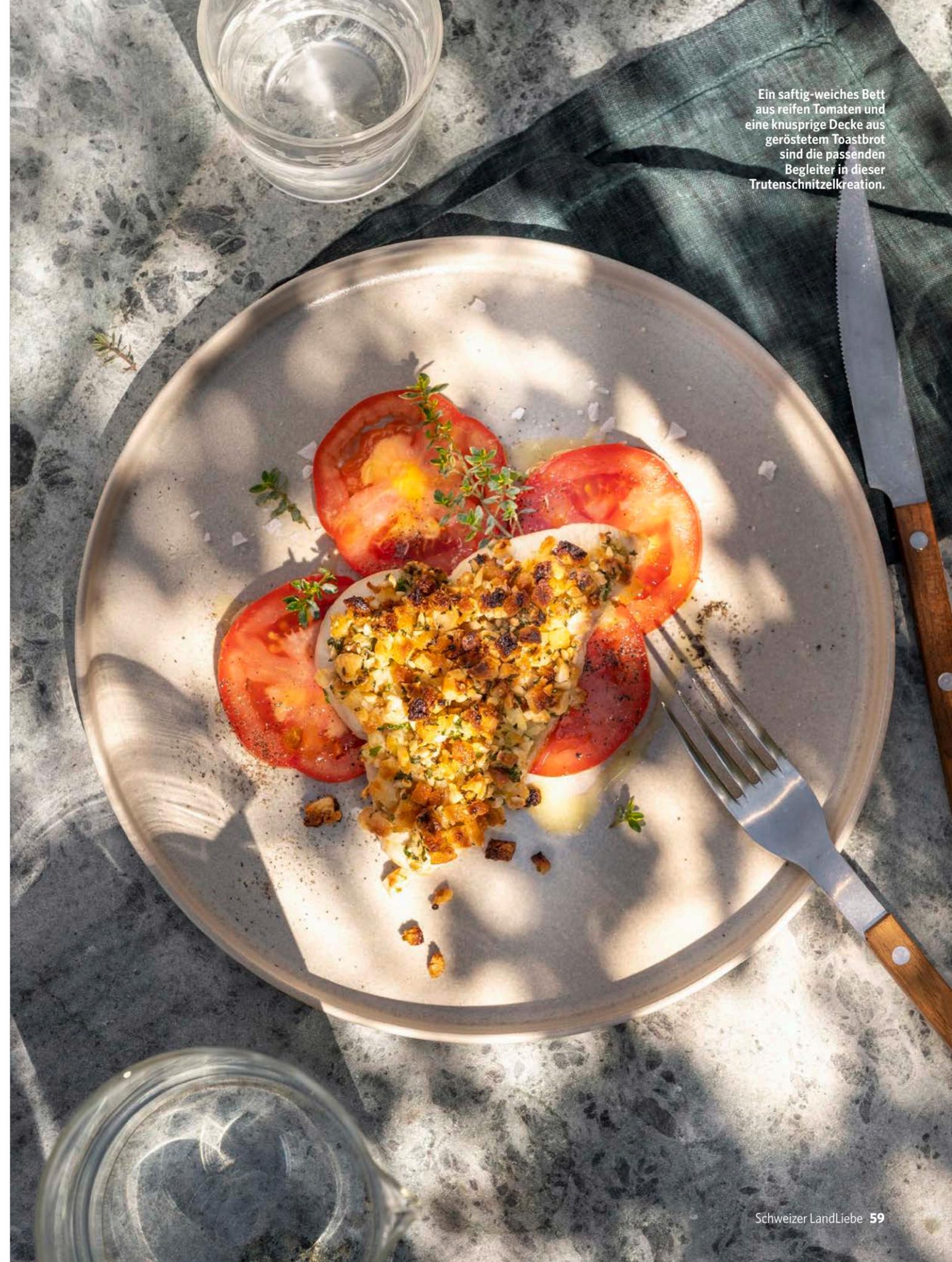
rasse grasen während der warmen Jahreszeit auf den Weiden des Betriebs, von denen sich die meisten im nahen Leissigen BE befinden. Aber die Rinder sind nicht die einzigen Tiere, die Dietrichs aufziehen. Auch Weidepoulets gehören dazu, seit Kurzem Schwarze Alpenschweine – und Truten. «In der Sauce ist ein bisschen Trutenhack mit drin. Zusammen mit dem Rind wird das wunderbar chüschtig», sagt Martina Dietrich, während sie eine dampfend heisse Portion nach der anderen schöpft.

Alternative zu Billigfleisch

Truthühner und Truthähne haben seit Langem einen festen Platz im Berner Oberländer Landwirtschaftsbetrieb. Dietrichs gehören zu einer Handvoll Bauern hierzulande, die Trutenfleisch direkt ab Hof verkaufen – eine Nischenarbeit, denn das Gros der in der Schweiz konsumierten Trutenprodukte wird nach wie vor importiert. Adrian Dietrich hat diese Nische schon früh für sich entdeckt. Gleich nach dem Schulabschluss legte er sich als 16-Jähriger die ersten zehn Truten zu, nach der Lehre zum Landwirt wurden es von Jahr zu Jahr mehr. «Zu dieser Zeit sah ich viele schockierende Bilder in den Medien von ausländischen Trutenmastfabriken, die unter haarsträubenden Bedingungen ihr Billigfleisch produzierten. Für mich war klar: Auch wenn es nur ein Tropfen auf dem heissen Stein wäre, ich wollte es anders, besser machen.»

Heute, über dreissig Jahre später, halten, verarbeiten und verkaufen Martina und Adrian Dietrich pro Jahr zwischen hundertzwanzig und hundertdreissig Truten. Die Saison beginnt jeweils im Frühling, wenn die sechs Wochen alten Jungtruten aus Schweizer Brütereien auf den Hof kommen. Hier verbringen sie die ersten zwei Wochen im Stall, um sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Danach haben sie tagsüber jederzeit Zugang zur Weide, können sich ausgiebig bewegen, nach Lust und

Ein saftig-weiches Bett aus reifen Tomaten und eine knusprige Decke aus geröstetem Toastbrot sind die passenden Begleiter in dieser Trutenschnitzelkreation.



Je später der Sommer,
desto kräftiger
werden die Farben



Im Gericht
«Shawarma» ist
Berner Oberländer
Trutenfleisch vereint
mit den Aromen des
Mittleren Ostens.



Hüpf, hüpf, hurra!
Wenn ein grosses
Trampolin mit dieser
Aussicht lockt,
bleibt bestimmt kein
Kinderbein ruhig.

Laune Würmer picken und Gras fressen. «Ganz ohne zusätzliches Futtermittel geht es zwar nicht, aber ich weiss genau, was darin enthalten ist, und kann zu hundert Prozent dahinterstehen», sagt Adrian Dietrich. Abends geht es zum Schutz vor Mardern und Füchsen zurück in den Stall, wo eingestreute Liegeflächen und Strohballen für eine angenehme Nachtruhe sorgen. «Wir schauen, dass es im Stall immer genügend Äste und Laub hat und hängen auch «Schnüerli» auf, das finden die Truten nämlich total interessant», ergänzt Martina Dietrich.

Zwei Aeschis für eine Familie

Vor achtzehn Jahren war die 45-Jährige das erste Mal hier oben zu Besuch. «Damals hielt Adrian noch um die vierzig Truten», erinnert sie sich und nimmt einen Schluck von ihrem Kaffee. Das Mittagessen ist rübis und stübis verspiesen, die Kinder sind in alle Haus- und Hofrichtungen aufgebrochen, und wir erfahren nun die charmante Kennenlerngeschichte des Paares.

2003 war es, als Martina einen Weiterbildungskurs am Strickhof in Winterthur-Wülflingen ZH besuchte. Unter den Teilnehmenden entdeckte die Agronomin einen Mann, der ein T-Shirt mit dem Aufdruck «TV Aeschi» trug. In Aeschi SO aufgewachsen, war sie dort zwar selbst Mitglied im Turnverein – aber hier handelte es sich um ein anderes Vereinslogo und offenbar auch um ein anderes Dorf. Ein guter Anlass für Martina, den Unbekannten anzusprechen. Sie begannen zu plaudern und realisiert



Gar nicht spiessig:
Trutenleber passt mit
der fruchtig-würzigen
Apfel-Rosmarin-Sauce
wunderbar zum Apéro.

Hier verbringen alle die meiste Zeit des Tages draussen



Arbeitsweg durchs Grüne: Martina und Adrian Dietrich sind mit Hündin Cilla unterwegs in Richtung Weide und zum Stall, wo die Truten zu Hause sind.



Tagsüber haben die Truthühner und Truthähne stets freien Zugang zur Weide, wo sie sich nach Lust und Laune bewegen und Gras fressen können. Auch Cilla ist gerne dabei.

ten, dass beide in einem Ort namens Aeschi wohnten, nur nicht im selben Kanton. Die Lacher waren auf beiden Seiten gross, die Sympathien ebenfalls. «Und so zügelte ich von Aeschi im Solothurnischen nach Aeschi bei Spiez», erzählt sie.

Neugierige «Wachhunde»

Seither führt und pflegt das Paar den sechzehn Hektaren grossen Grünlandbetrieb und den üppigen Familiengarten gemeinsam – ohne Label, aber nach Grundsätzen und eigenen Rhythmen, die Hand in Hand mit «Chefin» Natur gehen. Gemüse und Salat essen Dietrichs praktisch das ganze Jahr über aus eigenem Anbau. Im Treibhäuschen gedeiht ein wahres Tomaten-, Gurken- und Peperoniparadies. In den letzten Jahren hat Martina – an der ETH ausgebildete Agronomin und gelernte Bäuerin – das Gärtnern noch intensiviert und Kurse über biologischen Gartenbau und regenerative Landwirtschaft besucht.

Die Tiere des Hofes werden wann immer möglich homöopathisch behandelt, Blacken lieber stundenlang ausgestochen als gespritzt und alle Arbeiten mit der nötigen Ruhe und Geduld ausgeführt. Für Dietrichs gehört das zu einem nachhaltigen Ansatz. «Wenn man etwas schnell machen will, muss man es erst recht langsam machen. Im Umgang mit den Tieren sowieso», erklärt Adrian seine Devise. Als Experte für stressarmen Umgang mit Rindern und anderen Herdentieren («Low Stress Stockmanship») gibt der 49-Jährige Kurse im Bildungs-, Beratungs- und Tagungszentrum Inforama in Hondrich BE, wo er zudem Tierhaltung allgemein unterrichtet.

Es ist Zeit, die gefiederten Tiere auf der Weide zu besuchen. Nach dem kurzen Spaziergang auf dem Wiesenweg verrät uns Cilla, die Hündin des Hauses, dass wir bald am Ziel sind. Aufgeregt rennt sie voraus, und als wir bei den Truten ankommen, ist sie – schwupp – schon über den Zaun gesprungen.



Sorgfältig zugedeckt: Bei diesem Pie verstecken sich cremiges Truten-geschnetzeltes und fruchtige Dörrpflaumen unter der Teighaube, bis es ans Schöpfen geht.

Wer dieses Fleisch schmoren lässt, wartet nicht vergebens

Lange und auf kleiner Flamme geköchelt wird dieses Ragout nicht nur butterzart, auch das Safranaroma in der Sauce kann sich voll und ganz entfalten.

Genau so schnell ist Cilla aber auch wieder zurück bei Adrian, als er sie ruft. Sofort stolziert eine Gruppe Truten in seine Richtung und will offensichtlich wissen, was los ist. «Truten sind ganz neugierige Kerlchen und übrigens auch super Wachhunde.»

An sonnigen Tagen, wenn der Wanderweg neben der Weide gut besucht sei, würden die Truten manchmal wie Alarmglocken angeben. Die Wanderer seien dann enorm fasziniert, im Oberland statt Kühen diesen speziellen Zweibeinern zu begegnen. Mit ihrem «Plämpu», dem charakteristischen Fleischzapfen über dem Schnabel, und den warzenartigen Auswüchsen auf dem kahlen Kopf haben gerade die Truthähne ein unverwechselbares, spezielles Aussehen. Die Hühner haben ebenfalls ein kahles Köpfchen, jedoch ohne Warzen und Zapfen.

Vier Monate verbringen die Tiere bis zur Schlachtreife in der Herde auf dem Hof, wobei die Truthähne rund ein Drittel mehr Fleisch ansetzen und zwei Wochen länger auf der Weide bleiben als die Truthühner. Ein möglichst kurzer und stressfreier Weg zum Schlachten ist Dietrichs ein grosses Anliegen. So konnten sie in der Vergangenheit bereits mit einer Metzgerei aus der Gegend zusammenarbeiten oder mit einer weiteren im Emmental, von Aeschi aus dem nächstgelegenen auf Geflügelverarbeitung spezialisierten Betrieb.

Schmoren ist sinnvoll

Vom Hackfleisch und Ragout über Bratwürste und Hamburger bis zum Rollbraten: Ab Ende August reissen sich treue Kundinnen und Kunden bis weit über die Region hinaus um die Trutenprodukte aus Aeschi. Viele von ihnen hätten Trutenfleisch vorher gar noch nicht richtig gekannt – und wenn, dann nicht selten das Image des (zu) trockenen Schnitzels auf dem Fitnesssteller in der Kantine im Kopf gehabt. «Durch die Weidehaltung ist unser Fleisch richtig rosa und behält seinen Saft», sagt

Salbei und Speck geben diesem Rollbraten aus Truten Oberschenkeln das gewisse würzige Etwas. Die Sauce aus Rahm und Tomatenpüree sorgt für den passenden Farbtupfer.

Martina Dietrich. «Das Tolle am Trutenfleisch ist auch, dass es sehr fett- und kalorienarm ist mit gleichzeitig hohem Eiweissanteil. Und dass es viel mehr zu bieten hat als die altbekannten Schnitzel», sagt Bernadette Heitz-Dietrich. Zurück auf dem Sitzplatz treffen wir auf Adrians Schwester, die mit ihrem Mann im Stöckli gleich nebenan wohnt. «Bernadette ist eine begnadete Köchin. Oft legen wir unseren Trutenpäckli einige Rezepte bei zum Ausprobieren, da ist sie uns immer eine grosse Hilfe», freut sich Schwägerin Martina.

Ihre Leidenschaft fürs Kochen entdeckte Bernadette Heitz schon auf dem elterlichen Hof. «Während Adrian

beim Heuen half, stand ich lieber in der Küche und kümmerte mich um das Zvieri.» Heute spielt die Kulinarik im Leben der 45-Jährigen gleich eine mehrfache Rolle. Zum einen arbeitet die gelernte Hauswirtschaftslehrerin beim Weiterbildungsangebot im Inforama Berner Oberland mit und unterrichtet dort das Modul Ernährung/Verpflegung. Zum anderen führt sie mit Geschäftspartnerin Diana Barfuss seit 2017 das Café Bärenatze an der Dorfstrasse mitten in Aeschi, wo sie ein frisches, saisonales und kreatives Essensangebot pflegt (allein die Themenbrunches sind längst legendär). Auch privat ist Bernadette Heitz stets auf der Suche nach



Hereinspaziert in die Küche von Bernadette Heitz-Dietrich. Hier tobt sich die gelernte Hauswirtschaftslehrerin und Cafébetreiberin kulinarisch ausgiebig aus.

Zopfsandwich mit gezupftem Trutenhals, gebratenen Birnenscheiben und rotem Chicorée



neuer Inspiration. Während einer dreimonatigen Indienreise etwa liess sie es sich nicht nehmen, in jeder Unterkunft den Köchinnen und Köchen über die Schulter zu schauen und auch mal selbst Hand anzulegen.

Wie gern sie kulinarische Einflüsse aus anderen Teilen der Welt hat und nach eigener Art umsetzt, zeigt sie in ihrer Küche, wo sie für uns ihre liebsten Gerichte aus familieneigenem Trutenfleisch zaubert. So würzt sie in ihrer Version von «Shawarma», einem traditionellen arabischen Fleischgericht, die Trutenschenkel grosszügig mit Kurkuma, Nelkenpulver und Koriander. «Die Schenkel finde ich sowieso das spannendste Stück an den Truten. Sie sind schön saftig und total vielseitig.» Aus ihnen bereitet sie unter anderem Rollbraten zu. «Leider hält sich oft noch immer hartnäckig die Meinung, dass ein solcher Rollbraten ein riesiger Aufwand sei. Dabei kann man ihn im Bräter quasi vergessen und beim «Blodere» einfach ein paar Stunden sich selbst überlassen. Sowieso, je länger er schmort, desto besser wird er.»

Generell ist es den Dietrichs wichtig, dass so viele Trutenteile wie möglich verwendet werden können. Die Kundinnen und Kunden wollen sie deshalb noch stärker auf Stücke jenseits der sowieso beliebten Kurzbratklassiker aufmerksam machen. Deshalb gibt es auch für Martina, Bernadette und Adrian selbst immer wieder andere Gerichte auszuprobieren, die sie danach weiterempfehlen können. Ihr neuester Streich: ein stundenlang bei niedriger Ofentemperatur gegarter Trutenhals, gezupft und als Sandwichfüllung verwendet. «Daran haben wir gerade riesige Freude. Es erinnert sehr an Pulled Pork.»

Mittlerweile herrscht schon Abendstimmung in Aeschi. Das Wetter ist jetzt freundlicher, aber der Niesengipfel noch immer versteckt. Ob der Natur wohl morgen nach einem Hutschmuck für den Berg ist? Gugge mer mal. ■

Zutaten (für 8 Sandwiches)

- 2 kg Trutenhals ▪ 2 EL Zucker
- 1 dl Sojasauce ▪ 1 TL Knoblauchpulver ▪ 4 dl Rotwein ▪ 1 TL Salz
- 1 TL Curry ▪ ½ TL Pfeffer schwarz, gemahlen ▪ 16 Scheiben Zopf
- 2 Birnen ▪ wenig Butter
- 4 EL Mayonnaise ▪ 8 Blätter roter Chicoréesalat ▪ wenig frische Oreganoblätter

Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 120 Grad vorheizen (Unter-/Oberhitze).
- 2.** Die Trutenhalsstücke in eine grosse Gratinform legen (je nach Gratinform müssen die Trutenhälse dafür ein bisschen kleiner geschnitten werden).
- 3.** Zucker, Sojasauce, Knoblauchpulver, Rotwein, Salz, Curry und Pfeffer in einem Massbecher vermischen und über das Fleisch giessen. Im vorgeheizten Ofen zugedeckt 4 bis 5 Stunden garen.
- 4.** Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, leicht auskühlen lassen

und danach mit Handschuhen vom Knochen ablösen. Den entstandenen Fleischjus in eine Pfanne giessen und zur Hälfte einkochen lassen.

5. Den eingekochten Jus über das gezupfte Fleisch giessen, alles vermischen und in der Gratinform warm stellen.

6. Die Zopfscheiben beidseitig toasten. Die Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden und in wenig Butter in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten.

7. Die Zopfscheiben mit Mayonnaise bestreichen. Dann die Chicoréeblätter, die Birnen und das Fleisch daraufgeben, mit Oreganoblättern bestreuen und mit der zweiten Zopfscheibe bedecken.

Tipp Für weniger Personen dieselbe Menge Fleisch zubereiten. Die Resten können problemlos portioniert und tiefgekühlt werden.

Truten-Knusper-schnitzel auf Tomatenbett



Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Trutenschnitzel (ca. 500 g)
- Salz und Pfeffer • wenig milder Tafelsenf
- 50 g Toastbrot • 50 g weiche Butter
- 50 g Haselnüsse, gehackt • 1 TL Thymianblättchen • 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten • Salz und Pfeffer • 6 Tomaten
- Aceto balsamico • Olivenöl • Salz und Pfeffer • Basilikum

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Unter-/Oberhitze).
 2. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Senf bestreichen.
 3. Das Toastbrot in kleinste Würfeli schneiden und in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Auskühlen lassen.
 4. Die Butter mit einem Handrührgerät hell und schaumig schlagen (kleines Gefäss verwenden). Butter, Toastbrot, Nüsse, Thymian und Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf den Schnitzeln verteilen, gut andrücken und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen (je nach Dicke der Schnitzel).
 5. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf 4 Tellern auslegen. Aceto balsamico und Olivenöl darüberträufeln, Salz und Pfeffer darüberstreuen.
 6. Die gebackenen Schnitzel auf dem Tomatenbeet anrichten. Mit Basilikum garnieren.
- Dazu passt** Frisches Sauerteigbrot oder Baguette

Trutenleber-spiesse mit Apfel-Rosmarin-Sauce



Zutaten (für 2 Personen)

- 300 g Trutenleber • 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rosmarinnadeln • 2 EL Raps
- 2 dl Apfelsaft • 1 dl Wasser
- ½ TL Rosmarin, gemahlen • 1 TL Gemüsebouillon, gekörnt • 1,5 dl Vollrahm
- 2 EL Bratbutter • 2 Zweige Rosmarin, abgezupft

Zubereitung

1. Die Leber von Blutgefässen und Sehnen befreien, gut abwaschen und in Stücke schneiden.
 2. Knoblauchzehe und Rosmarin fein schneiden, in einem Schüsselchen mit dem Öl vermischen. Die Leberstücke dazugeben und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Danach auf Holzspiesse stecken. Den Apfelsaft mit dem Wasser zur Hälfte in einer Pfanne einkochen lassen. Rosmarinpulver, Bouillon und Rahm dazugeben, cremig einkochen lassen.
 3. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Rosmarin dazugeben und Leberspiessli auf jeder Seite ca. 3 Minuten in der Rosmarinbutter vorsichtig braten.
 4. Spiessli anrichten und mit der Sauce umgiessen.
- Dazu passen** Reis und gebratene Apfelscheiben

Trutenschenkel-«Shawarma»



Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Trutenschenkel • 2 EL Rapsöl
- 2 TL Maizena • 1 TL Salz • ½ TL Zimt
- ½ TL Kurkuma • ½ TL Koriander, gemahlen • ¼ TL Nelkenpulver
- 1 TL Paprika • ½ TL Pfeffer schwarz, gemahlen • ½ TL Knoblauchpulver
- wenig Chilipulver

Zubereitung

1. Die Trutenschenkel längs in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl, Maizena, Salz und Gewürze vermischen, zum Fleisch geben und gut mischen. Fleischstücke in eine ofenfeste Form geben und bei 160 Grad 2 Stunden zugedeckt backen.
 2. Fleisch aus der Form heben und in kleine Stücke schneiden, Bratensaft aus der Form über das Fleisch giessen.
- Dazu passen** Gemüsesalat, Fladenbrot und griechisches Rahmjoghurt

Info «Shawarma» ist ein traditionelles Fleischgericht der arabischen Küche. Beliebte ist es vor allem im Libanon, in Israel, Jordanien und Syrien.

Truten-Pie mit Dörrpflaumen



Zutaten (für 4 Personen)

- 100 g Dörrpflaumen ohne Stein
- 2 dl Apfelsaft oder Apfelwein • wenig Rapsöl • 500 g Trutengeschnetzeltes
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Weizenweissmehl • 2 dl Wasser
- 2 TL Gemüsebouillon, gekörnt • ½ TL Salz
- Pfeffer • 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Spritzer Zitronensaft • 1 dl Vollrahm
- 1 runder Blätterteig • 1 Ei, verquirlt

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Unter-/Oberhitze).
2. Die Dörrpflaumen vierteln, zusammen mit dem Apfelsaft oder Apfelwein in einer kleinen Pfanne aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Trutengeschnetzelte darin anbraten. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mehl darüberstäuben, kurz anrösten und mit dem Wasser ablöschen.
4. Bouillon, Salz, Pfeffer, Oregano, Zitronensaft und Dörrpflaumen inklusive Apfelflüssigkeit zum Fleisch geben. Rahm dazugiessen und kurz aufkochen lassen. Fleisch in eine Pie-Form oder runde Gratinform (Durchmesser ca. 26–30 cm)* geben und leicht abkühlen lassen. In der Mitte des ausgerollten Blätterteigs ein kleines Loch ausstechen, damit beim Backen der entstehende Wasserdampf entweichen kann. Den Blätterteig auf das Fleisch legen, mit dem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen während 30 Minuten backen.

Dazu passt Grüner Salat

*Wer keine Pie- oder Gratinform hat Eine Wähenform aus Metall ist als Alternative nicht empfehlenswert. Lieber eine feuerfeste Gratinform aus Porzellan verwenden.

Trutenragout mit Safran, Erbsli und Rohschinken



Zutaten (für 4 Personen)

- 1 EL Bratbutter • 600 g Trutenragout
- 80 g Rohschinkentranchen • 2 Knoblauchzehen • 1 dl Weisswein • 1 dl Wasser
- 2 Prisen Safranpulver • 1 TL Gemüsebouillon gekörnt • 1 dl Vollrahm
- 100 g ausgelöste grüne Erbsen, tiefgekühlt oder frisch

Zubereitung

1. Die Bratbutter in einem Topf erhitzen, die Ragoutstücke darin gut anbraten.
 2. Die Rohschinkentranchen in feine Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und klein hacken.
 3. Rohschinken und Knoblauch zum Fleisch geben und 3 Minuten mitbraten. Fleisch mit Weisswein und Wasser ablöschen. Safran und Bouillon dazugeben. Das Ragout zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 1¼ Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
 4. Den Rahm dazugeben und leicht einkochen lassen. Zum Schluss die Erbsli dazugeben und ca. 5 Minuten mitkochen.
- Dazu passt** Erbsen-Kartoffelstock

Trutenschenkel-rollbraten mit Salbei und Speck



Zutaten (für 3–4 Personen)

- 1 Trutenoberschenkel, ausgebeint (ca. 500 g) • Salz, Pfeffer, Fleischwürze
- 4 Tranchen Speck • 8 Salbeiblätter
- 1 EL Bratbutter • 2 dl Weisswein
- 1 dl Gemüsebouillon • 1 TL Tomatenpüree
- 1½ dl Vollrahm • Salz und Pfeffer
- Maizena-Saucenbinder nach Bedarf

Zubereitung

1. Trutenoberschenkel auseinanderklappen, mit Salz, Pfeffer und Fleischgewürz würzen.
 2. Specktranchen und Salbeiblätter auf Fleisch legen, zusammenrollen und mit einer Küchenschnur zusammenbinden.
 3. Bratbutter in einem Bratentopf erhitzen und Braten rundum gut anbraten. Weisswein und Bouillon dazugeben, zugedeckt gut 2 Stunden köcheln lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.
 4. Tomatenpüree und Rahm zum Bratenjus geben und einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. mit Saucenbinder abbinden.
 5. Küchenschnur vom Braten entfernen, tranchieren und mit der Sauce umgiessen.
- Dazu passen** Bandnudeln