



GLOSCHTIG OND GMÖGIG

**ELISABETH
MÜLLER-FREY**
72 Jahre, Wald AR,
Landfrau, Gastgeberin
«Swiss Tavolata»

Wo Elisabeth Müller Frey ihre Wurzeln hat, ist nicht zu überhören. Auch acht Jahre nach ihrem Umzug ins Appenzellerland spricht die 72-Jährige den Baslerdialekt unverfälscht. Das will sie nicht ändern. «Basel war lange Zeit meine Heimat, dazu gehört auch der Dialekt.» In den letzten Jahren sei sie nun aber von der Städterin mehr und mehr zur Landfrau geworden, fügt sie an. Und in dieser neuen Rolle fühle sie sich ausgesprochen wohl. Dazu beigetragen habe in erster Linie die Herzlichkeit, mit der sie im Landfrauenverein Wald aufgenommen wurde. Seit sieben Jahren ist sie Mitglied.

Elisabeth Müller-Frey kocht leidenschaftlich gern. Auf die Schnelle ein Gericht auf den Tisch zu zaubern, ist allerdings nicht ihr Ding. Lieber nimmt sie sich Zeit. «Kochen hat viel mit Genuss und Sinnlichkeit zu tun.» Schmorgerichte haben es ihr besonders angetan. Da werden Erinnerun-

gen an Grossmutter's Küche wach. Nicht dass sie das Kochen von ihr gelernt habe, nein. Und auch nicht von der Mutter. Sie lacht: «Meine Lehrmeisterin war «Betty Bossi.»» Noch heute greift sie zu diesen Kochbüchern, interpretiert die Gerichte nach eigenem Gutdünken. Beispielsweise wenn sie ihren Gästen als Gastgeberin der «Swiss tavolata» in ihrem Esszimmer Köstlichkeiten aus dem Schmortopf auftischt. Kalbskopfbäggli, Haxen und Fleischvögel sind ihre Spezialitäten, dazu serviert sie Beilagen nach Wahl und Saison-gemüse. Mit «hiesigen» Zutaten gibt sie den Speisen einen Appenzeller Touch, mit Appenzeller Käse oder Mostbröckli. Dass sie die Produkte in der Region bezieht, ist selbstverständlich. Genuss geht bei der Landfrau aus Wald aber nicht nur durch den Magen. Wer sich an ihre «Tavolata» setzt, tut dies an einem stilvoll gedeckten Tisch. «Da muss alles stimmen.» Text: jsp

Landfrauen aus Appenzell Ausserrhoden offenbaren in der Serie «gloschtig ond gmögig» Geheimnisse aus ihren Rezeptbüchern. Sie kochen regional und saisonal, bevorzugt mit Produkten, die vom eigenen Feld, Hof und Garten kommen. Freuen Sie sich auf Traditionelles, Kreatives, Überraschendes. Viel Spass beim Nachkochen.



KALBSKOPFBÄGGLI

für vier Personen

Zutaten

- 4 Kalbskopfbäggli (beim Metzger vorbestellen)
- 2 grosse Zwiebeln
- 5 dl Rotwein
- 1 Bouillon-Töpfli (Rind)
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Mehl
- Bratbutter
- Saucenbinder

- 1 Bratbutter in einem Bräter schmelzen, Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und dünsten, mit wenig Rotwein ablöschen. Bouillon-Töpfli beigegeben, alles aufkochen.
 - 2 Kalbskopfbäggli trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und abklopfen.
 - 3 Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen und Kalbskopfbäggli beidseitig scharf anbraten (3 bis 4 Minuten pro Seite). Kalbskopfbäggli aus der Pfanne nehmen und in den Bräter geben. Bratfond mit dem restlichen Rotwein ablöschen, Flüssigkeit in den Bräter sieben. Zugedeckt 2 Stunden leicht köcheln lassen. Kalbskopfbäggli nach der Hälfte der Schmorzeit wenden.
 - 4 Kalbskopfbäggli herausnehmen, Flüssigkeit mit Saucenbinder binden.
 - 5 Zum Servieren einen Saucenspiegel auf den Tellern verteilen und darauf die Bäggli je nach Belieben ganz oder in Tranchen geschnitten anrichten. Restliche Sauce separat servieren.
- Als Beilagen eignen sich Kartoffelstock, Nudeln, Knöpfli und saisonales Gemüse.