



GLOSCHTIG OND GMÖGIG

LOTTI LUTZ
63 Jahre, Wolfhalden,
Landfrau

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.

Ein Essen soll vor allem bekömmlich sein. Das ist für Ernährungsberaterin Lotti Lutz das Wichtigste. Sie kocht fast nur noch vegetarisch. Auch, weil sie Fleisch nicht so mag. Seit diesem Frühling hat die 63-Jährige noch mehr Zeit fürs kreative Ausprobieren in der Küche. Ihr Mann wurde als Schulabwart im Oberstufenschulhaus Wolfhalden pensioniert, sie engagierte sich bis vor kurzem in der Hausaufgabenhilfe. Aktuell begleitet das Ehepaar die energetische Sanierung ihres Hauses in der Hinterergeten in Wolfhalden. Durchs Küchenfenster kann sie den Handwerkern bei der Arbeit zuschauen und gleichzeitig die Buchweizengnocchi mit Gemüse vorbereiten. Dabei sinniert Lotti Lutz einem eigenen Kochbuch nach, auf dessen Herausgabe Familie, Freunde und Bekannte schon lange warten. Im Mittelpunkt ihrer Küche steht vor allem frisches Gemüse. Die Rüben und

Bohnen für die Buchweizengnocchi holt sie aus dem eigenen Garten, den Wirz hat sie von der Schwägerin aus Oberegg geschenkt bekommen, den Rest kauft sie im Bioladen ein. Wichtig ist Lotti Lutz, dass ihre Menüs alltagstauglich sind, also mit wenig Aufwand und bezahlbaren Zutaten zubereitet werden können. Einen Tipp möchte sie allen Köchinnen und Köchen mitgeben: «Vom Getreide die doppelte Menge kochen, dann reicht es für zweimal Essen.» Das Gemüse bereitet sie täglich frisch und variantenreich zu.

Vor 30 Jahren übersiedelte die Luzernerin der Liebe wegen ins Appenzellerland. Die beiden erwachsenen Kinder sind inzwischen nach Bern und Zürich gezogen. Wenn sich Familie oder Freunde zum Besuch anmelden, lässt sich Lotti Lutz etwas Neues einfallen, um ihre Gäste kulinarisch zu überraschen. Text & Bilder: kni



BUCHWEIZENGNOCCHI MIT GEMÜSE

- Zutaten**
- 100g Weizen- oder Dinkelmehl
 - 150g Buchweizenmehl
 - 1 EL Olivenöl
 - 1,5 TL Salz
 - wenig Pfeffer und Muskat
 - wenig kaltes Wasser
 - 600g verschiedene Gemüse wie Rüebli, Kartoffeln, Bohnen, Zwiebeln, Wirz oder Mangold
 - wenig frischen, gemahlten Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Majoran, Bohnenkraut
 - etwas Butter und geriebenen Käse

- 1 Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
 - 2 Mehl, Öl, Gewürze und Salz mit Wasser zu einem festen Teig rühren. Daraus Rollen formen und bemehlen.
 - 3 Das Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Gewürze, Salz und Gemüse begeben.
 - 4 Die Teigrollen in kleine Stücke schneiden, dem Gemüse begeben. Kochen bis das Gemüse gar ist und die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen.
- Die Gemüsegnocchi mit in Butter gerösteten Zwiebeln oder geriebenem Käse servieren.
- Tipp:** Anstelle von Zwiebeln und Käse kann das Gericht auch mit einem guten Öl oder frischen Kräutern zubereitet werden. Die Gemüsebrühe lässt sich als Basis für Suppen weiterverwenden.