



GLOSCHTIG OND GMÖGIG

**VRONI
BODENMANN**
32 Jahre, Herisau,
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.

Was für ein schöner Name: Himmelisberg. So heisst der Bauernhof, auf dem Vroni Bodenmann mit ihrem Mann Ueli und den drei Kindern seit neun Jahren lebt. Ihr Milchwirtschafts- und Schweinemastbetrieb liegt freistehend auf einer Kuppe in Herisau, unterhalb verläuft die Hauptstrasse Richtung Schwellbrunn. Einen Laden um die Ecke gibt es nicht. Selbst versorgen kann sich die Familie vor allem beim Fleisch. Ihre Mastschweine, die entweder zu schwer oder zu leicht sind, lassen sich schlechter verkaufen. Darum bestellen Bodenmanns das Fleisch dieser Tiere vom Metzger aus Schönengrund nach Hause. «Wir versuchen möglichst viel zu verwerten. Ich will unseren Kindern zeigen, dass es von einem Schwein nicht nur zarte Schnitzel gibt, sondern auch Wädli, Voessen und anderes», erklärt die 32-jährige Urnäschlerin. An Weihnachten kommt mit dem Filet im

Teig das edelste Stück Fleisch auf den Teller. Das Rezept ist eine Eigenkreation. Vroni Bodenmann gefällt, dass sich das Menü stressfrei vorbereiten lässt. Auch das «Guetzle» in der Adventszeit mag sie sehr. «Sind an Heiligabend alle Tiere im Stall versorgt, sitzen mein Mann und ich mit unseren Kindern Nadja (links im Bild), Sara (rechts) und Ueli am Esstisch. Und als Beilage gibt es Pommes frites und frische Salate.» Danach singen wir gemeinsam, bewundern den Christbaum und packen Geschenke aus. Wie an Weihnachten pflegt Vroni Bodenmann auch sonst gern Traditionen. Die Ausserrhoder Bauerntochter erzählt, sie sei mit Suppen grossgezogen worden. Vor allem im Winter kocht auch sie gern Suppen: mit Haferflocken, Rüeblü und Sellerie drin. Und weil es die Kinder so lieben, oft mit einer Handvoll Buchstaben-Teigwaren. Text & Bilder: kni



FILET IM TEIG

Teig

- 300 g Weismehl
- 150 g Butter
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Wasser
- 1 Eigelb
- etwas Rahm

Füllung

- 500 g Schweinsfilet
- 300 g Brät
- 1 halbe Stange Lauch
- 1 Rüebli
- 150 g Bratspeck
- Fleischgewürz

- 1 Mehl und Salz mischen. Die Butter darin verreiben. Wenig Wasser begeben. Kneten bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz erhält. Kühl stellen.
- 2 Das Filetstück nach Belieben würzen. Rundum scharf anbraten, beiseite stellen, auskühlen lassen.
- 3 Den Lauch in feine Streifen schneiden, das Rüebli raffeln. Gemüse in der Bratpfanne andünsten, abschliessend unter das Brät mischen.

4 Aus etwas Teig die Sterne für die weihnachtliche Verzierung ausstechen. Den Teig zu einem Rechteck auswallen. Dieses sollte etwa zehn Zentimeter länger sein als das Filet.

5 Den Speck flächig in der Mitte auslegen. Dabei an den Rändern oben und unten fünf Zentimeter aussparen. Die Brätfüllung auf dem Speck verteilen und austreichen. Das Filet auf die Füllung legen. Den Speck mit Füllung um das Filet legen, gut andrücken und verschliessen.

6 Den Teig um die Filetfüllung einschlagen, mit der Verschlussseite nach unten auf ein Blech legen. Die dekorativen Sterne verteilen und das Ganze mit Eigelb bestreichen.

7 Im Ofen bei 220°C Ober- und Unterhitze zehn Minuten backen. Temperatur auf 180°C reduzieren und 30 Minuten fertigbacken. Zehn Minuten im warmen Ofen ziehen lassen. Servieren.