



GLOSCHTIG OND GMÖGIG

**SYLVIA
EISENHUT**
55 Jahre, Grub,
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.

Kochen muss schnell gehen – und unkompliziert sein. So sieht das Sylvia Eisenhut in ihrem ausgefüllten Alltag. Die Präsidentin der Gruber Landfrauen kocht fast jeden Mittag für ihren Mann und zwei ihrer fünf erwachsenen Kinder. «Die zwei Jüngsten haben eine Wohngemeinschaft gegründet und leben ganz in der Nähe. Sie essen lieber bei mir als sonst irgendwo auswärts», sagt Sylvia Eisenhut und lacht.

In ihrer Küche achtet die 55-Jährige darauf, dass auch Resten vom Vortag verwertet werden. Und Resten gebe es oft, weil sie dazu tendiere, zu viel zu kochen. «Um alle am Tisch satt zu bekommen, kochte ich schon früher wahrhaftig und in grossen Mengen.» Am Custerhof in Rheineck absolvierte Sylvia Eisenhut einst die Bäuerinnenschule. Und bildete anschliessend auf ihrem Bauernbetrieb in der Gruber Ebni zehn junge Frauen während eines Haus-

wirtschaftslehrlingsjahrs aus. Kochen gehörte immer dazu. Inzwischen führt der älteste Sohn Niklaus mit seiner Frau Michaela den Bauernhof. Der Hof liegt nur zwei Steinwürfe entfernt von Sylvia Eisenhuts neuem Daheim. Kürzlich kam die Schwiegertochter zum Auflauf-Testessen. Sie schwärmte von der Kombination von Sauerkraut und Teigwaren.

«Auch mein Mann und ich lieben Sauerkraut», sagt Sylvia Eisenhut. Dieses selbst zu machen, sei aber mit viel Aufwand verbunden, darum kaufe sie gern fertig Gekochtes beim Detaillisten. So bleibt ihr genug Zeit für ihre vielen Interessen und den Beruf. Seit 25 Jahren arbeitet die gelernte Servicefachfrau im Restaurant Waldegg in Teufen. Diese Arbeit vermisst sie gerade sehr: «Sobald mein verletzter Mittelfinger verheilt ist, bin ich dort zurück im Einsatz.» Text & Bilder: kni



TEIGWAREN- UND SAUERKRAUTAUFLAUF

Zutaten

500 g	Sauerkraut gekocht
250 g	kleine Teigwaren
250 g	Rüebli
300 g	Pantli (Bauernwurst oder Landjäger gehen auch)
4	Eier
2 dl	Rahm

Nelkenpulver und Pfeffer zum Würzen.

1 Kleine Müscheli-Teigwaren im Salzwasser garkochen. Rüebli raffeln, Pantli in Scheiben schneiden und alles mit dem Sauerkraut vermischen. Alles in eine flache, gut gefettete Auflaufform füllen.

2 Für den Guss die vier Eier mit dem Rahm verquirlen, gleichmässig über den Auflauf verteilen und würzen.

3 Den Backofen auf 220 °C vorheizen und das Gericht in der oberen Backofenhälfte mit Ober- und Unterhitze 40 Minuten gratinieren.