

# ***Gut & günstig vom Bauern: Händöpfelchüechli mit Kräuterdip für nur CHF 14.-***



**Diese Woche gibt es wieder mal eines unserer «Gut & günstig»-Rezepte, die für 4 Personen maximal CHF 14.- kosten. Gelernt haben wir es von Bauer Jonas in der Küche seines wunderschönen Hofes im Kanton Bern.**

## **Auf der Suche nach Bauernrezepten**

Anfang Jahr sind wir mit dem Cookinesi-Team durch die Schweiz gefahren und haben uns auf IP-SUISSE Höfen leckere Bauernrezepte zeigen lassen. Die Videos, die wir dort gedreht haben, wurden unter anderem von Denner präsentiert und auf Blick.ch ausgestrahlt. Dabei haben wir so viele liebe Menschen kennengelernt und wunderbare Rezepte entdeckt! Bäuerin Lotti zum Beispiel hat uns die «Moudschärre», ein mit Käse gefülltes Brot gebacken, dessen uraltes Rezept nur noch ganz wenige Menschen kennen. Auch diese Händöpfelchüechli aus rohen Kartoffeln haben uns absolut begeistert.

Der einzige Mann, der uns bisher in seine Küche eingeladen hat, war Bauer Jonas. Seine Kartoffelküchlein aus rohen Kartoffeln sind einfach ein Traum und so einfach in der Zubereitung. Jonas bereitet die Chüechli nach dem Originalrezept seiner Mutter zu, die ihm das Gericht bereits als Bube serviert hat. Den Kräuterdip dazu habe ich mir ausgedacht. Mittlerweile kommt das Gericht bei mir regelmässig auf den Tisch, dazu serviere ich einen simplen frischen Salat.

Das Rezept kostet mit IP-SUISSE Joghurt, Bio-Eiern und Salat genau CHF 14.- inklusive CHF 2.- für die Gartenkräuter. Mehl, Öl und Gewürze sind nicht mitgerechnet.

- 2 kg festkochende (wichtig!) Kartoffeln, geschält und grob geraffelt
- 2 grössere Zwiebeln
- 2 gute Handvoll Peterli, fein gehackt
- 6 Bio-Eier
- 6 EL Mehl
- Etwas Muskatnusspulver
- Ein wenig Rapsöl zum Braten (wenn möglich «high oleic»)
- 4 TL Salz
- Pfeffer
  
- 1 grosses IP-SUISSE Naturejoghurt
- 180 g saurer Halbrahm

- Frische Kräuter aus dem Garten, fein gehackt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Minze ...)
- Salz, Pfeffer, Paprika

1. Die geriebenen Kartoffeln in ein Löffelbecken geben und kurz ruhen lassen (ca. 15 Minuten), währenddessen den Kräuterdip zubereiten.
2. Danach den Kartoffelsaft gut herausdrücken – je weniger des Saftes noch in den Küchlein steckt, desto besser schmecken sie.
3. Jetzt die Kartoffeln in eine grosse Schüssel geben und dort mit allen Zutaten ausser dem Rapsöl sehr gut vermengen.
4. Rapsöl in einer Bratpfanne etwas erhitzen, mit 2 Esslöffeln ein wenig Kartoffelmasse fassen, diese zu einem max. 1 cm hohen Küchlein pressen und auf beiden Seiten je ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe braten. Der Vorgang geht natürlich schneller, wenn man mit mehreren Bratpfannen arbeitet.
5. Die fertigen Küchlein bis zum Servieren im Ofen warm stellen.

1. Joghurt und sauren Halbrahm vermischen.
2. Kräuter hineingeben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, abschmecken.

Dauer ca. 1 Stunde

Der Kräuterdip schmeckt intensiver, wenn er eine Weile zugedeckt im Kühlschrank steht, damit die Kräuter etwas Zeit haben, um ihren Geschmack zu entfalten.