

Wanderlust – Wanderung im Turbenthal mit Rührei an der Feuerstelle

Diesmal werden die Wanderschuhe für eine pittoreske Route im Zürcher Oberland geschnürt.

Der erste steile Anstieg bringt einen ziemlich ins Schwitzen, aber nicht umsonst, denn auf der Spitze des Schauenbergs wird man mit einem eindrücklichen Panorama und der Ruine eines Gebäudes belohnt, das im 17. Jahrhundert für Zürich eine grosse Bedeutung hatte.

Auf dem Weg zur Brätelstelle wird's brenzlich – beim Überqueren einer Kuhwiese bricht Zoe der kalte Schweiß aus. Zum Glück passiert nichts Schlimmes, und Wanderleiter Erich und die Moderatorin können an der Feuerstelle ihr Dinkel-Schlangensbrot mit Olivenöl und Thymian und ein Feuerrührei geniessen.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Urdinkelmehl
- 1½ TL Salz
- 1 Päckli Trockenhefe
- Frische Thymianblättchen
- 2 EL Olivenöl
- Etwa 2½ – 3 dl lauwarmes Wasser

Zubereitung

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen, anschliessend Olivenöl und Thymianblätter dazugeben und nochmals alles vermengen.
2. Nach und nach Wasser dazuschütten und so lange kneten, bis der Teig eine homogene Masse bildet. Diesen zum Schluss weitere 2 bis 3 Minuten kneten.
3. Schlangensbrotteig in einen ausreichend grossen Plastikbeutel geben (der Teig muss darin aufgehen können). Den Teig im Beutel mit auf die Wanderung nehmen und vor dem Backen mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
4. An der Brätelstelle den Teig in 4 gleich grosse Stücke teilen, diese zu langen «Teigschlangen» formen und jede Schlange um einen mitteldicken Ast wickeln.
5. Schlangensbrot circa 20 bis 30 Minuten über der Glut oder nahe dem Feuer backen.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- 4 Aluschälchen

Zubereitung

1. Die Aluschälchen sorgfältig mit Butter einfetten.
2. Je ein Ei in ein Aluschälchen aufschlagen und es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die Schälchen kommen für etwa 4 Minuten auf die heisse Glut (nicht ins Feuer!). Zwischendurch umrühren; sobald das Rührei die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die Schälchen aus der Glut nehmen (Vorsicht: heiss!) und mit dem Schlangensbrot servieren.