



*Andreas  
Caminada*

*Pure  
Leidenschaft*

*Meine  
einfache  
Küche*

Remo Caminada, Design  
Gaudenz Danuser, Fotografie  
Alexander Kühn, Texte

atVERLAG

# Inhalt

Mein besonderer Dank geht an:

das Team von Schloss Schauenstein  
das Küchenteam der Casa Caminada um Mathias Kotzbeck  
Jana Ritsch und Fabio Galizia

Die Seele der Bündner Küche  
10

Unser alpiner Garten Eden  
20

Berge, wohin das Auge reicht  
75

Wege durch Graubünden und in die Fremde  
110

Unter dem Dach des Waldes  
120

Wilde Wasser, sanfte Seen  
150

Die kleine Region der grossen Weine  
170

Im Feuer liegt die Kraft  
174

Grundrezepte  
213

Rezeptverzeichnis  
215

© 2019

AT Verlag, Aarau und München

Fotos: Gaudenz Danuser

Grafische Gestaltung: Remo Caminada

Texte: Alexander Kühn

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-028-7

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur  
mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

# Die Seele der Bündner Küche

## Gutes Essen ist stets ein Abbild der Jahreszeiten

Warum kochen und essen wir? Um satt zu werden, klar. Aber kochen tun wir doch auch, um uns und andere glücklich zu machen. Mein kulinarisches Glück ist trotz der Passion für die feine, aufwendige Küche, die wir auf Schloss Schauenstein zelebrieren, oft ein ganz einfaches: Maluns, Bizochels, ein Bohneneintopf, ein Stück Brot mit Butter, ein bunter Salat aus dem Garten oder auch mal eine Cremeschmitte. Speisen, wie wir sie in unserem Gasthaus, der Casa Caminada, anbieten. Bodenständig, natur- und heimatverbunden.

Dieses Kochbuch soll eine Verneigung vor der Einfachheit und dem Handwerk sein. Eine Ermutigung, auch die bescheidensten Dinge mit der gebotenen Achtung zu behandeln. Denn hinter jeder Zutat stehen Menschen, die viel Zeit und Liebe in ihre Produkte stecken: der Fischer, der auch bei klirrender Kälte in aller Herrgottsfrühe auf den See hinaus fährt; der Bäcker, der am Züngeln der Flammen die Temperatur seines Ofens erkennt; der Bauer, der seine Felder mit den Händen vom Unkraut befreit; der Imker, der sich hingebungsvoll um seine Bienen kümmert.

Es geht auf den kommenden Seiten deshalb nicht nur um Wohlfühlküche auf Bündner Art, sondern auch um einige der Persönlichkeiten, denen wir die Rohstoffe für unsere Küche verdanken. Schliesslich ist diese Küche nicht zuletzt dank ihnen ein Abbild der Jahreszeiten, der Traditionen, der Berge, der Gärten und Felder, der Flüsse und Seen unserer Region.

Wir suchen in der Casa Caminada nicht nach kulinarischen Knalleffekten. Das Optimum bei bekannten Gerichten ist unser Ziel. Ich will die besten Capuns machen und die beste Bündner Gerstensuppe. Die Erinnerungen, die ich an diese Geschmackserfahrungen habe, sind meine Referenz. Sie leiten mich

und treiben mich an. Ich frage mich: Mit welchem Kniff bekomme ich es noch besser hin als meine Grossmutter damals? Was braucht es noch – oder was muss ich weglassen?

Wenn mich Gäste, Freunde und Bekannte fragen, was für mich die Bündner Küche ausmache, komme ich immer wieder auf den Urgeschmack meiner Heimat zu sprechen: auf Dörrbirnen, geräucherten Schinken, braune Butter und Zwiebelschmelze. Sie stehen sinnbildlich für die einstige Notwendigkeit, Lebensmittel vor dem harten Winter haltbar zu machen, für die Bedeutung der Milchwirtschaft und die Beschränktheit des Angebots vor dem Zeitalter der Supermärkte.



*Judith und Albert Nigg*

Das Dörren von Birnen hat in der Familie von Judith und Albert Nigg eine über hundertjährige Tradition. Schon Alberts Grossvater war ein Meister dieser ganz besonderen Art der Obstverarbeitung und baute 1916 den Dörrofen, mit dem sein Enkel heute arbeitet. Albert selbst liess sich vor 26 Jahren in das Handwerk einführen und nahm anschliessend den grossväterlichen Ofen wieder in Betrieb. Damals gab es in Mastrils gerade noch drei weitere Produzenten von Dörrbirnen, um 1940 waren es noch über zwanzig, in der ersten Dekade des 20. Jahrhunderts sogar dreissig gewesen. An der Tardisbrücke,

die über den Rhein führt, gab es einst jedes Jahr einen gut besuchten und vor allem von den Bäckern aus der Region geschätzten Dörrbirnenmarkt. Nach 1950 verlor die Herstellung des Dörrobsts in Mastrils leider immer mehr an Bedeutung. Die selten gewordenen Länggeler-Birnen, die an uralten Bäumen wachsen, mögen roh eher belanglos wirken. Während des bis zu neunzigstündigen Dörrprozesses, bei dem die Anfangstemperatur von 85 Grad täglich um circa 10 Grad gesenkt wird, entwickeln sie aber ein unvergleichliches Aroma. Weil die Birnen so grossartig schmecken, haben wir im vergangenen Jahr zweihundert Kilo davon gekauft.

In der «Casa Caminada» – und in diesem, von ihrer Küche inspirierten Buch – geschieht die Beschränkung auf das, was hier gedeiht, ganz freiwillig. Denn dieses Fokussieren ist eine der grossen Triebfedern unserer Arbeit, es öffnet den Blick für die verborgenen Qualitäten von vermeintlich längst Bekanntem, für den Facettenreichtum so mancher Pflanze und für die geschmacklichen Veränderungen, die sich durch traditionelle Techniken wie Fermentieren oder Einmachen in Essig ergeben.





# Berge, wohin das Auge reicht

## In der Höhe treffen sich Gams, Kuh, Sennerin und Senn

Hoch hinaus geht es in Graubünden, bis zur Spitze des Piz Bernina auf schwindelerregenden 4049 Metern über Meer. So weit hinauf wagen sich nicht einmal die grössten Kletterkünstler unter den Tieren. Für die wagemutigen Steinböcke ist bei rund 3500 Metern Schluss, die auf den ersten Blick etwas plump wirkenden, aber äusserst behenden Gämsen fühlen sich zwischen 1500 und 2500 Metern am wohlsten. So kreuzen sich ihre Blicke im Sommer immer wieder einmal mit denen der Kühe – und sie mögen sich fragen: Warum sind denn die plötzlich hier oben und nicht wie in der kühleren Jahreszeit unten im Tal?

Die Antwort ist simpel: Auf der Alp gedeihen Dutzende von Kräutern, die der Milch ein ganz besonderes Aroma geben. Aus dieser Alpmilch entstehen in den Sennereien wichtige Pfeiler der alpinen Küche: Rahm, Joghurt, Quark, Butter und Käse. Rahm und Butter zählen zu den wichtigsten Geschmacksträgern, sie sind der Urgeschmack meiner Heimat. Quark macht den Teig von Bizochels luftig, ergibt zusammen mit ein paar Kräutern oder Frühlingszwiebeln einen wunderbaren Brotaufstrich und macht auch in Desserts eine gute Figur. Meine Nachbarin Christina Kälin, die sich um die Obstbäume im Garten unterhalb von Schloss Schauenstein kümmert, vermengt ihn gerne mit selbstgekochtem Zwetschgenkompott – ein cremig-fruchtiges Vergnügen, das so manche aufwendige Süßspeise locker aussticht.

Der König unter den Milchprodukten aber bleibt der Käse. Für ihn haben wir in der Casa Caminada einen eigenen Keller geschaffen, in dem er atmen und reifen kann. Als Kind machte ich einen Bogen um den rezenten Käse, den mein Vater in einem speziellen Schrank im Keller aufbewahrte. Heute darf Käse für mich ruhig einen prägnanten Geschmack und einen entsprechenden

Duft besitzen. Ich finde es faszinierend, wie sehr er seinen Charakter je nach Reifegrad ändert. Wir haben in der Schweiz aber auch fantastischen Weichkäse. Die Hölzig Geiss von Willi Schmid aus dem Toggenburg zum Beispiel, ein fein-cremiger, in Fichtenrinde eingeschlagener Ziegenweichkäse. Etwas ganz Spezielles sind die grossen Käselaike von Maria Meyer und Martin Biennerth aus Andeer. Martin hat sich angewöhnt, Zeichen in ihre Rinde zu ritzen. Das gibt ihnen noch mehr Persönlichkeit.

*Maria Meyer und Martin Biennerth*



Hinter der Sennerei unseres Nachbardorfs Andeer steht ein ganz besonderes Ehepaar: Maria Meyer und Martin Biennerth. Sie zählt zu den herausragenden Käserinnen der Schweiz, er zu den besten Affineuren weit und breit. Zum enormen Know-how der beiden kommt ihre Kompromisslosigkeit in Sachen Qualität: Für die zwanzig Käsesorten der Stizun da Latg ist nur silofreie Rohmilch von fünf Bauern aus der nächsten Umgebung gut genug. Weite Transportwege und die damit verbundenen Erschütterungen schaden nämlich der Milch. Seit Maria und Martin die Sennerei vor achtzehn Jahren übernommen haben, gehen sie konsequent ihren Weg.



Für die Milch von Kühen, die Hörner tragen, zahlen sie zum Beispiel einen Rappen mehr pro Liter an die Produzenten. Denn zu einer rechten Kuh gehören für sie eben auch die Hörner. Ehe er in den Verkauf kommt, lagert der Andeerer Käse zwischen drei und achtzehn Monate lang im über vierhundert-jährigen Natursteinkeller. Lohn all dieser Mühen sind begeisterte Kunden, zu denen auch ich zähle, und sogar ein Weltmeistertitel – für den Andeerer Traum, einen rahmig-würzigen, acht Monate gereiften Bergkäse. Übrigens: Martin Biennerth ist ein echtes Multitalent. Neben der Arbeit mit dem Käse fotografiert und schreibt er auch, inzwischen hat er schon drei der alpinen Welt gewidmete Bücher herausgebracht.

In der Freizeit zieht es mich wieder vermehrt in die Berge. Oft nehme ich meine beiden Söhne mit und erinnere mich daran, wie ich früher mit meinem Vater ähnliche Touren unternommen habe. Er ist ein richtig guter Bergsteiger und weiss – wie ich inzwischen auch – die Stille hoch über der Hektik des Alltags zu schätzen. Im Gebirge finde ich Ruhe und Entspannung. Wenn man von einem Gipfel nach unten blickt, sieht alles ein wenig kleiner aus, gerade auch der Stress, der in meinem Beruf bisweilen nicht zu vermeiden ist.





Birne, N°16

# N°16 Sternanis-Birnen

200 g Zucker  
400 ml Weisswein  
200 ml weisser Portwein  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
10 Stück Sternanis  
3 Abate-Birnen

Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren, mit dem Weisswein und dem Portwein ablöschen. Die Gewürze dazugeben und aufkochen. Die Birnen schälen (den Stiel dranlassen) und in ein sterilisiertes Weckglas geben. Den heissen Sud darübergiessen und das Glas verschliessen. 10 Minuten bei 90 Grad dämpfen. Alternativ einen Einkochtopf verwenden.

*Diese Birnen waren die wichtigste Zutat in einem der ersten Desserts, die ich 2003 auf Schloss Schauenstein serviert habe. Dazu gab es ein Schokoladenparfait. Seit damals hat sich in der Küche viel getan, die Sternanis-Birnen gefallen mir aber unverändert gut.*



Quark, N°19



N°19

# Bizochels

300 g Mehl  
300 g Quark  
4 Eier  
Salz, Pfeffer aus der  
Mühle  
Muskatnuss

Zum Anrichten  
braune Butter  
krause Minze, gebackt  
Bergkäse, gerieben

Das Mehl mit dem Quark und den Eiern zu einem luftigen Teig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Teig auf ein Spätzlibrett geben und lange, dünne Bizochels herunterschaben. In kochendem Wasser garen, bis die Bizochels an der Oberfläche schwimmen. Mit brauner Butter, gehackter krauser Minze und geriebenem Bergkäse servieren.

*Meine Mutter hat den Teig ihrer Bizochels immer mit klein geschnittenen Rosinen verfeinert – eine wunderbare Variante des klassischen Rezepts. Wenn ich grosse Mengen davon zubereiten muss, fülle ich den Teig in eine Spritze und ziehe ihn dann über ein Ofengitter, das ich auf den dampfenden Topf lege.*

N°35

# Rehnuss

1 Rehnuss  
Salz, Pfeffer aus der  
Mühle  
Wildgewürz  
Bratbutter

Frische Steinpilze  
8 Steinpilze  
Bratbutter  
Salz

Geschmorter Sellerie  
500 g Mehl  
300 g Salz  
1 l Wasser  
1 Knollensellerie  
Bratbutter

8 Brombeeren zum  
Garnieren

*Der heimliche Star dieser Kreation ist der Sellerie mit seinem dichten, erdigen Aroma. Er harmoniert wunderbar mit den Steinpilzen und dem Reh. Die Brombeeren bringen dezente Säure und Süsse. Es müssen nicht immer die klassischen Preiselbeeren sein.*

Die Rehnuss von Sehnen befreien, mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen. In Bratbutter von allen Seiten scharf anbraten und anschliessend im Backofen bei 160 Grad Umluft bis zu einer Kerntemperatur von 44 Grad garen. Den Ofen ausschalten und die Rehnuss bei geöffneter Ofentür 10 Minuten ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden.

Die Steinpilze mit einem Pinsel putzen, die Pilze je nach Grösse halbieren oder vierteln und in der Pfanne in Bratbutter auf der Schnittfläche goldgelb anbraten. Salzen.

Für den Sellerie das Mehl mit dem Salz und dem Wasser zu einem Teig kneten. Den gut gewaschenen Sellerie in diesen Salzteig einpacken. Im Backofen bei 180 Grad Umluft weich schmoren. Den Sellerie aus dem Salzteig nehmen, in Stücke schneiden und mit Bratbutter in einer Pfanne goldgelb braten.

## Anrichten

Eine Tranche der Rehnuss in die Tellermitte legen, die Steinpilze, den Sellerie und die Brombeeren rundherum platzieren.



Reh, N°35

# Karamell-Tartelette

*Das Herzstück dieser süßen Köstlichkeit ist die gebrannte Creme nach dem Spezialrezept meiner Grossmutter. Karamelliger gehts nicht!*



Karamell, N°48

## Tartelettes

500 g Mehl  
340 g zimmerwarme Butter  
170 g Puderzucker  
1 Ei  
1 Prise Salz  
1 unbehandelte Zitrone, Abrieb  
½ Vanilleschote, das Mark ausgekratzt  
Fett für die Form  
Kichererbsen zum Blindbacken

## Gebrannte Creme

200 g Zucker  
1 l Milch  
1 EL Butter  
70 g Vanillepuddingpulver  
1 Blatt Gelatine, eingeweicht  
200 ml Rahm

## Fudge

200 g Zucker  
200 ml Rahm  
20 g Butter

## Zum Anrichten

Schlagrahm

Für die Tartelettes alle Zutaten miteinander verkneten, 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann den Teig etwa 3 mm dick ausrollen, rund ausstechen und in gefettete Tarteletteformen legen. Den Teig mit Backpapier bedecken und mit Kichererbsen beschweren. Im Backofen bei 180 Grad Umluft 10 Minuten blind backen.

Für die Gebrannte Creme zuerst den Zucker in einem Topf karamellisieren. 900 ml Milch und die Butter in einem separaten Topf zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit 100 ml kalter Milch verrühren. Mit der erhitzten Milch den Karamell ablöschen und so lange quellen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die heisse Karamellmilch mit der Pudding-Milch verrühren und nochmals quellen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und die eingeweichte Gelatine dazugeben. In der Zwischenzeit den Rahm steif schlagen. Die Karamellmasse auskühlen lassen und mit der Küchenmaschine glatt rühren, zum Schluss den Rahm unter die Masse heben.

Für den Fudge eine rechteckige Form mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten im Topf aufkochen und stetig umrühren. Wenn die Masse aufgeköcht ist, nicht mehr rühren. Die Masse muss eine goldgelbe Farbe bekommen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwa 5 Minuten mit einem Kochlöffel umrühren. So lange rühren, bis die Masse dick-cremig ist. Den Fudge in die vorbereitete Form geben und 3–4 Stunden auskühlen lassen.

## Anrichten

Den Tarteletteboden auf einen Teller setzen und mit der gebrannten Creme füllen. Etwas geschlagenen Rahm daraufgeben und den Fudge darüberrauffeln.



# Rezeptverzeichnis

Blätterteig  
375 ml Wasser  
40 g Salz  
200 g Butter  
250 ml kaltes Wasser  
250 ml kalter Rahm  
1,5 kg Weissmehl  
(Type 550)  
650 g Butterplatte  
Mehl für die Arbeitsfläche

Das Wasser mit dem Salz und der ersten Portion Butter einmal aufkochen. 250 ml kaltes Wasser mit dem Rahm mischen. Die Wasser-Rahm-Mischung zum Mehl geben und einrühren. Anschließend die aufgekochte Wasser-Butter-Mischung hinzufügen und kräftig durchkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche quadratisch ausrollen, die Butterplatte darin einschlagen und den Teig erneut ausrollen. Den Teig zweimal abwechselnd doppelt (vier Teiglagen) und einfach (drei Teiglagen) übereinanderfalten und ausrollen. Zwischen den Touren den Teig jeweils 1 Stunde kalt stellen. Der Teig kann in Folie geschlagen und portioniert im Gefrierfach bis zum Gebrauch aufbewahrt werden.

Eingelegte grüne  
Korianderkörner  
250 g grüne  
Korianderkörner  
500 ml Einlegefond

Die Korianderkörner gut waschen (die Stiele vorher abschneiden) und in ein sterilisiertes Weckglas geben. Den kochenden Fond darübergiessen und 5 Minuten bei 90 Grad steamen. Alternativ einen Einkochtopf verwenden.

*Wenn der Koriander zu wuchern beginnt, bilden sich kleine, knackige Körner an den Spitzen seiner Ästchen. Und die haben es geschmacklich fast noch mehr in sich als das Kraut. Ein schönes Beispiel dafür, wie vielseitig nutzbar zahlreiche Pflanzen sind.*

Eingelegte Holunderknospen  
250 g Holunderknospen  
500 ml Einlegefond

Die Holunderknospen gut waschen (die Stiele vorher abschneiden) und in ein sterilisiertes Weckglas geben. Den kochenden Fond darübergiessen und 5 Minuten bei 90 Grad steamen. Alternativ einen Einkochtopf verwenden.

*Die Knospen des Holunders sind sauer eingemacht eine überraschende und äußerst schmackhafte alpine Alternative zu Kapern. Sie passen zu einem Rindstatar ebenso wie zu geräucherter Lachsforelle.*

Apfelmus 35  
Apfel-Tarte-Tatin  
mit Vanilleglace 188  
Artischocken, gefüllt 43

Balsamicolinsen 160  
Bärlauchblüten,  
eingelegt 140  
Bärlauchwurzeln,  
eingelegt 140  
BBQ-Creme 101  
Beignets 193  
Birnen, Sternanis- 69  
Birnenbrot 195  
Bizochels 79  
Blätterteig 214  
Blumenkohl, eingelegt 63  
Bramata 196  
Bratbutter 213  
Brotsuppe 181  
Buchweizentajarin  
mit Gehacktem 80

Capuns 83  
Clafoutis 199  
Cremeschnitte  
mit Joghurtglace 202

Dörrbirnenravioli 26

Egli, sauer eingelegt 149  
Eierschwämmchen,  
eingelegt 151  
Einlegefond 62  
Erbsensalat 29

Fichtensprossen,  
eingelegt 140  
Focaccia 205  
Forelle, geräuchert 160

Gemüsesalat 47  
Gerstensuppe 182  
Gnocchi mit Ziegen-  
frischkäse gefüllt 84  
Gurken, eingelegt 62

Harissa 31  
Hirschrücken mit Stein-  
pilzen und Pastinaken-  
püree 135  
Holunderblütensirup 146  
Holunderknospen,  
eingelegt 214  
Honig-Dessert 73

Joghurtbutter 86

Kalbsjus 213  
Kalbsrahmgulasch 90  
Karamell-Tartelette 187  
Kartoffelbrot 212  
Korianderkörner,  
eingelegte grüne 214

Lammnacken mit  
süss-sauren Aprikosen  
und Alpoghurt 92

Maluns 94  
Milchlammkeule  
mit Gremolata 97

Nussbutter 213

Petersiliengnocchi 50  
Preiselbeeren, eingelegt 151

Radieschen, eingelegt 62  
Radieschenbrot  
mit Senfmayonnaise 53

Randensalat 54  
Rehnuss 132  
Rhabarber-Dessert 66  
Röstzwiebelbutter 39

Röstzwiebeln 39  
Rosenkohl, eingelegt 63  
Rote Zwiebeln, eingelegt 62  
Ruchbrot 212

Saibling mit Kartoffel-  
Buttermilch-Espuma 167  
Sanddorn-Dessert  
mit Dillöl 142

Sanddorndrink 149  
Sauerrahmglace  
mit Blütensirup 119  
Schinkenravoli  
in Schinkenbouillon 98

Schnittlauchblüten,  
eingelegt 63  
Schnittlauchknospen,  
eingelegt 63  
Schwarze Nüsse 147  
Schweinebauch 101  
Siedfleisch 104  
Spareribs 107  
Spargelsaft, fermentiert 37  
Spargelsalat 44  
Spargelspitzen,  
eingelegt 63  
Steinpilze, eingelegt 151  
Sternanis-Birnen 69

Tomatensalat 59

Weinblätter, eingelegt 63  
Weisse-Bohnen-Eintopf 116  
Wildterriner 131

Zander mit Fenchel-  
gemüse 168  
Zwetschgen, süss-sauer 70  
Zwiebeln, frittiert 39  
Zwiebelschmelze 39