

Linsen-Pilz-Ragout mit UrDinkel-Pasta



Kandis Fotografie

Zutaten (4 Portionen)

3/4 EL Olivenöl

- ✓ 1 Stk. Zwiebeln fein geschnitten
- ✓ 1 Stk. Rüebli fein geschnitten oder geraffelt
- ✓ 1 Stk. Sellerie fein geschnitten oder geraffelt
- 280g Mischpilze Zucht frisch grob geschnitten
- ✓ 120g Grüne Linsen (Anicia Thaler Linsen) gewaschen
- ✓ 1-2 Stk. Knoblauchzehen fein geschnitten oder gepresst
- 3/4 EL Sojasauce glutenfrei
- 2 dl Gemüsebouillon glutenfrei
- 60g Tomatenpüree
- ✓ 320g frische Tomaten gehackt ohne Schale (oder Dose)
- ✓ Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Nelke, Rosmarin

Bio UrDinkel-Pasta vom Chäppu Laupersdorf separat nach Anleitung zubereiten.

- ✓ Regionale Zutat



Bergwirtschaft Rinderweid

In der Bergwirtschaft Rinderweid oberhalb von Holderbank geniessen Sie frisch zubereitete Menus und viele Produkte aus der Region. Als Gastropartner des Naturparks legt Oskar Hartmeier grossen Wert auf die Herkunft und die Qualität seiner Zutaten.

Mehr unter: www.naturparkthal.ch/gastropartner

Linsen-Pilz-Ragout mit Ur-Dinkelnudeln



Zubereitung

- Zwiebeln andünsten, Rüebli und Sellerie begeben und mitdünsten. Anschliessend Pilze und Knoblauch begeben, Linsen hinzufügen, Tomatenpüree kurz mitdünsten. Danach mit der Gemüsebouillon ablöschen, alles gut vermengen, Tomaten dazugeben und das Ganze aufkochen.
- Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer, Nelke und Rosmarin dazugeben.
- Während ca. 25-30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- Die Linsen sollten noch ein wenig «biss» haben.
- Durch das Aufquellen der Linsen sollte eine natürliche Bindung entstehen.
- Abschmecken und in einem Nudelnest servieren.

Tipp

Das Ragout eignet sich gut zum Vorkochen und lässt sich gut portionsweise einfrieren. Viel Spass beim Nachkochen und einen Guten Appetit



Oskar Hartmeier
Bergwirtschaft Rinderweid

**Noch nicht alles fürs Rezept beisammen?
Hier finden Sie unsere regionalen Top-Produkte!**



**VEBO
Gärtnerei**
Gemüse und Obst



Gasser Öle
Baumnuss-
Produkte, Paste
und Öle



**Käserei
Reckenkien**
Käse



Chäppu-Hof
Bio-Eier und Pasta



**Steiner
Fleisch**
Eringer-Rindfleisch



**Hof
Ziegelhütte**
Speiselinsen



Stefan Jaus
Mosterei uvm.



**IG Imker
Naturpark Thal**
Imkereiprodukte



**Thaler
Metzger**
Fleischspezialitäten



**So Natürlich
GmbH**
Speiseöle



**Scannen und
mehr erfahren**
www.naturparkthal.ch

Thaler Spätzlipfanne



Kandis Fotografie

Zutaten

- ✓ 500 gr. Urdinkelmehl von der Schnyder Mühle
- ✓ 4 Stk. Bio-Eier vom Chäppu-Hof
- ✓ 250 ml Wasser
- ✓ 200 gr. Käse (es gelingt mit Mannechäs, Frauechäs und Hosenlupf von der Käserei Reckenkien) grob mit der Röstli- Raffel gerieben.
- ✓ ½ Stk. Zwiebel in Ringli geschnitten etwas Butter
Salz, Pfeffer
- ✓ Butter der Käserei Reckenkien

- ✓ Regionale Zutat



Baders Krone Hotel/B&B

In Baders Krone in Laupersdorf begrüßen Sie Susi und Peter Bader herzlich in ihrem Familienbetrieb. Seit 1895 verbindet das Hotel Tradition und Herzlichkeit. Es befindet sich mitten im malerischen Naturpark Thal und ist ein echter Geheimtipp. Ob Wanderer, Biker, Familien oder Geschäftsreisende - hier findet jeder seine persönliche Oase.

Mehr unter: www.naturparkthal.ch/gastropartner

Thaler Spätzlipfanne



Seit 1895

Gasthaus Krone

Zubereitung

- Teigzutaten in einer Schüssel vermengen.
- Bis zur Zugabe von Wasser gut rühren.
- Den Teig mit einer Vermicelles- oder Knöpfli-Pressen ins kochende Wasser drücken. Die Spätzli ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen
- Die abgetropften, warmen Spätzli abwechselnd mit Käse schichtweise in eine Auflaufform füllen.
- Zum Abschluss gibt man die braun gerösteten Zwiebelringe über die Käsespätzli.

Viel Spass beim Nachkochen und einen Guten Appetit!



Susi Bader
Baders Krone

Noch nicht alles fürs Rezept beisammen? Hier finden Sie unsere regionalen Top-Produkte!



**VEBO
Gärtnerei**
Gemüse und Obst



Gasser Öle
Baumnuss-
Produkte, Paste
und Öle



**Käseerei
Reckenkien**
Käse



Chäppu-Hof
Bio-Eier und Pasta



**Steiner
Fleisch**
Eringer-Rindfleisch



**Hof
Ziegelhütte**
Speiselinsen



Stefan Jaus
Mosterei uvm.



**IG Imker
Naturpark Thal**
Imkereiprodukte



**Thaler
Metzger**
Fleischspezialitäten



**So Natürlich
GmbH**
Speiseöle



**Scannen und
mehr erfahren**
www.naturparkthal.ch



Kandis Fotografie

Zutaten

- ✓ 1 Stk. Zwiebel gehackt
- 1 TL Curry
- ✓ 400gr. Butternuss
- ✓ 1 Stk. kleines Rüebli oder Knollensellerie
- ✓ 1 Stk. kleine Kartoffel
- 8 dl Gemüsebouillon
- 180gr. Crème fraîche
- ✓ Butter der Käserei Reckenkien zum dünsten
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum garnieren
- Salz, Pfeffer

- ✓ Regionale Zutat



Restaurant Eintracht

Im Herzen von Balsthal liegt das Restaurant Eintracht mit über 100 Jahren Tradition. Unter der Leitung von Marcel Kunz wird hier gutbürgerliche Schweizer Küche zu fairen Preisen serviert. Cordon Bleu oder Spätzlipfanne sind altbekannt und bei den hauseigenen Dessertspezialitäten zeigt der gelernte Bäcker-Konditor was er von seinem Handwerk versteht. Dass die Zutaten dabei überwiegend regional eingekauft werden, versteht sich von selbst.

Mehr unter: www.naturparkthal.ch/gastropartner

Restaurant Eintracht, Balsthal

Kürbiscremesuppe



Restaurant Eintracht
Balsthal

Zubereitung

- Zwiebel und Curry in Butter sanft anbraten.
- Kürbis, Rüebli und Kartoffel hinzufügen und mit anbraten.
- Bouillon eingiessen und zum Kochen bringen. Mit Gewürzen abschmecken.
- Das Ganze zugedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe anschliessend pürieren und erneut abschmecken.
- Die fertige Suppe in Suppenteller füllen.
- Mit einem Klecks Crème fraîche verfeinern und nach

Viel Spass beim Nachkochen und einen Guten Appetit!



Marcel Kunz
Restaurant Eintracht

**Noch nicht alles fürs Rezept beisammen?
Hier finden Sie unsere regionalen Top-Produkte!**



**VEBO
Gärtnerei**
Gemüse und Obst



Gasser Öle
Baumnuss-
Produkte, Paste
und Öle



**Käserei
Reckenkien**
Käse



Chäppu-Hof
Bio-Eier und Pasta



**Steiner
Fleisch**
Eringer-Rindfleisch



**Hof
Ziegelhütte**
Speiselinsen



Stefan Jaus
Mosterei uvm.



**IG Imker
Naturpark Thal**
Imkereiprodukte



**Thaler
Metzg**
Fleischspezialitäten



**So Natürlich
GmbH**
Speiseöle



**Scannen und
mehr erfahren**
www.naturparkthal.ch