

Pizokel, Luganighe und Salatgemüse

Dies ist ein Wintermenü aus den Bergregionen der Südlichen Schweiz. Pizokel kocht man im Bündnerland, die Luganighe kommen aus dem Tessin und der Kopfsalat von überallher. Die Würste enthalten Schweinefleisch und Gewürze wie Knoblauch, Muskat, Zimt, Salz, Pfeffer und Rotwein. Das leicht bittere Gemüse und der Kümmel unterstützt die Verdauung des gehaltvollen Menüs.

Zutaten

Für vier Personen

- 500 g Mehl
- 5 Bio-Eier
- 1 fein gewürfelter Salametti, Sasiz oder Landjäger
- 1 EL Salz
- 1 Zwiebeln, in feine Ringe gehobelt
- etwas Milch, falls der Teig zu trocken ist
- 75 g geriebener Parmesan, Bergkäse oder Sprienz
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 300 g Frische Eierschwämme oder aus dem Glas
- 4 Luganighe
- 4 EL Butter zum Anbraten und Dünsten
- 6 Kopfsalatherzen (oder Rosenkohl)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel (nach Belieben)



Zubereitung



Luganighe eine halbe Stunde in heissem, nicht siedendem Wasser ziehen lassen. Mehl, Eier, Salametti und Salz zu einem Teig verarbeiten. Wenn er zu trocken ist, etwas Milch beifügen. Von einem Holzbrett portionenweise ins kochende Wasser abstreifen. Einige Minuten kochen lassen. Zwiebelringe und Eierschwämme in der Bratpfanne mit in Butter anbraten. Auch die gekochten Luganighe in Butter leicht braun braten.

Kopfsalatherzen in Streifen schneiden, mit etwas Butter, der gehackten Zwiebel und den gepressten Knoblauchzehen dünsten und danach mit Salz und Pfeffer und nach Belieben etwas Kümmel abschmecken.

Pizokel auf einem Teller anrichten, Zwiebelringe und Pilze darüberlegen und mit Schnittlauch betreuen. Kopfsalatgemüse abtropfen lassen und auf den Teller geben. Luganighe leicht anbraten und auch auf den Teller legen.

Blogbeitrag: <https://www.altwerden-spaeter.blog/2024/02/22/kulinarisches-engadin/>