



Fraid murdent ...

... oder Bündnerisches improvisiert ...

Zutaten: für 2 Gians und 2 Unterländer
500 gr Kartoffeln, festkochend und in Scheiben
200 gr Salsiz, fein gewürfelt
1 kleiner Bund Mangold, in feine Streifen geschnitten
150 gr Bündner Bergkäse, geraffelt
Zwiebeln, in feinen Streifen
Knoblauch, in feinen Scheiben
Butter, Rahm
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

Zubereitung

... Die Zwiebeln und die Knoblauchscheiben in der Butter anschwitzen ... Die übrigen Zutaten bis und mit Mangold zugeben, das Ganze in der Butter wenden, würzen und den Rahm dazugeben ... Alle Zutaten in eine gebutterte Auflaufform geben, Bergkäse und Butterflocken darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten überbacken ...

Tipps:

... „Allegra“ - Lernen Sie Rätoromanisch und bauen Sie mit der Modelleisenbahn Ihre Bündner Lieblingsstrecke nach ... Geben Sie sich nicht schmalspurig und laden Sie auch Heimwehbünder ein (www.buendnerclub.ch) ... Schmücken Sie Ihre Wohnung mit Steinböcken und reichen Sie Bündnerfleisch zum Apéro (Für weitere Fragen zum Bündnerfleisch, kontaktieren Sie bitte Altbundesrat Hans-Rudolf Merz) ... Bereiten Sie sich jetzt schon auf Chalandamarz vor und legen Sie sich warm an ... Servieren Sie den Auflauf in der guten, warmen Stube und stossen Sie mit Malanser an ... Wünschen Sie weitere Tipps fürs Ferienland Graubünden oder wie Unterländer in Graubünden überleben (fragen Sie Lis), wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

www.youtube.com/watch?v=x8uolkAgsNk

www.youtube.com/watch?v=E5agWxzWTsc

www.youtube.com/watch?v=FsNeAJS-sB4&feature=related

<http://www.rtr.ch/home/utensils/players/video.ed8865db-aa5d-4465-8475-0ae3aa9d2329.html?/home/television/emissions/Cun-trasts-sin-SF-1/2012/02/20120205-1725-Carl-Jenal-il-pli-vegl-pur-svizzer>

www.youtube.com/watch?v=rLbqvi_3GBI

www.youtube.com/watch?v=KoF2x4zzQgU&feature=related

HOTLINE: info@koifischer.ch

