

NACHHALTIGKEIT

# Delikatessen von draussen

Wenn schon im Freien kochen, dann richtig: Der Koch Felix Sattler zeigt, wie er nach allen Regeln der Kunst im Wald grilliert. Sein Gast Ladina Lötscher steuerte dafür eine unterschätzte Delikatesse aus der Bündner Bergregion bei: Gitzi.

Text Simone Knittel Fotos Olivia Pulver



Grillieren auch bei kühlem Wetter:  
Ladina Lötscher und Felix Sattler.



Die Kartoffeln kommen mit Butterflocken und Rosmarinzweigen gespickt in Alufolie und dann in die Glut.



Bun appetit:  
Das Festessen mit Gästen vor der Waldhütte Plong Vaschnaus bei Domat/Ems.

Am liebsten koche ich draussen», erzählt Felix Sattler (32) aus Domat/Ems GR. Der Koch und Caterer hat auf der Waldlichtung Plong Vaschnaus die perfekte Glut vorbereitet, einen Tisch gedeckt und verschiedene Speisen bereitgelegt. Der Naturfan zeigt exemplarisch, wie er mit viel Raffinesse draussen grilliert. Es steht ein Stück Fleisch auf dem Menü, das in der Schweiz selten serviert wird: Gitzi-Koteletts. Sattler kombiniert die Delikatesse mit einer frischen Chimichurri-Sauce, dazu Spargeln vom Rost und Kartoffeln mit Kräuterquark.

Der gebürtige Berliner bietet mit seinem Unternehmen «Fürst & Schmalz» Catering und Kochkurse in der Region Chur an, und dies oft mit Bezug zur Saison. «Mein Herz schlägt für die wunderschöne Natur hier», erklärt er. «Ich wähle am liebsten sehr saisonale und regionale Produkte und ermuntere meine Gäste, die Umgebung mit einzubeziehen.» Im Frühling könnte man beispielsweise Bärlauch oder Tannenschösslinge ernten, beide machen sich gut in einem Kräuterquark.

Zudem legt Sattler Wert auf eine wertige Ausrüstung: Plastikgeschirr findet man nirgends, und wenn das Festmahl beendet ist, bleibt nichts im Wald zurück.

### Spezialität mit regionalen Unterschieden

Dass heute Gitzi serviert wird, ist kein Zufall. Felix Sattler kennt die Gitzi-Bäuerin Ladina Lötscher (43) persönlich und war auch bereits bei ihr auf dem Hof in Pany im Prättigau zu Besuch. Sie hat heute Bekannte zu Gast für das Festmahl im Wald und kann zur Herkunft des Fleisches genau Auskunft geben. «Wir gehören wohl zu den letzten Geissenhaltern, die in einer Bergregion noch eine grössere Herde haben», erzählt sie. Die Geissenzucht ist eine in den Alpen ehemals verbreitete, aber verschwindende Kulturform. Geissen sind flink und finden sich in Hanglagen zurecht, die sonst nicht umweltschonend bewirtschaftet werden könnten. Damit leisten sie einen Beitrag zur Erhaltung von Kulturland. Sie liefern wertvolle Milch, welche die Familie Lötscher zu

→ Seite 31

# Finde alles für den perfekten Grillsommer.

**TSCH  
TSCH**



Fleischtomaten, Schweiz/Spanien, im Offenverkauf, per kg

**5.95**



Schlangenauberginen, Schweiz, Beutel à 300 g (100 g = 1.32)

**3.95**



\*Coop Lammracks, Australien/Neuseeland, in Selbstbedienung, ca. 370 g, per 100 g zum aktuellen Tagespreis



\*Bell Fischspieß mit Kräutern, ASC, aus Zucht, Indonesien/Vietnam/Norwegen, in Selbstbedienung, ca. 300 g, per 100 g

**4.50**



\*Pangasiusspieß mit Gemüse, ASC, aus Zucht, Vietnam, in Bedienung, per 100 g

**2.95**



\*Crevettenspieß mit Gemüse, ASC, aus Zucht, Vietnam, in Bedienung, per 100 g

**5.50**



\*Mini-Crevetten-Jakobsnüsse-Spießli, aufgetaut, aus Wildfang und aus Zucht, Vietnam/Nordwestatlantik, in Bedienung, per 100 g

**7.95**



\*Baer Panada Provençale, 300 g (100 g = 1.92)

**20%**  
ab 2 Stück

**5.75**  
statt 7.20

**coop**

Für mich und dich.

coop.ch/tschsch

Aktionen gibt's auch online: [coop.ch](http://coop.ch)

REZEPTE

## Gitzi-Koteletts vom Grill

Für 4 Personen

**Das braucht**

- 1 Zwiebel, geschält
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 300 g Jogurt nature
- 1 Zitrone, Abrieb
- ½ Zitrone, Saft
- 1 EL Senf
- 2 EL Paprika edelsüss
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 800 g Gitzi-Koteletts

**Und so wirds gemacht**

Für die Marinade die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse

drücken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Koteletts über Nacht darin einlegen. Die Koteletts bei hoher Hitze wenige Minuten auf beiden Seiten grillieren. Kurz ruhen lassen.

**Dazu passt:** Chimichurri-Sauce (Rezept siehe unten), grillierter grüner Spargel, gebackene Kartoffeln aus der Alufolie und Kräuterquark.



Es ist angerichtet: Die Koteletts mit Chimichurri auf Spargel, dazu Kartoffeln mit Kräuterquark.

→ Käse weiterverarbeiten lässt. «Und wer Milch für den Geisskäse will, der bekommt auch Gitzi», erklärt sie. Nur seien die Deutschschweizer:innen zurückhaltend beim Verwerten von Gitzifleisch. Im Tessin hingegen ist die Spezialität verbreitet, zum Beispiel als Voressen mit Polenta oder als Gigot mit Risotto. «Für mich ist es nur konsequent, neben dem Geisskäse auch Gitzi zu essen», erklärt Löttscher. «Es gibt das eine nicht ohne das andere.» Seit 2011 führt sie mit ihrem Mann Abraham und den Schwiegereltern ihren Hof. Löttscher lernte zuerst Drogistin und wurde erst später Bäuerin. «Ich hatte der Lehrstelle nur zugesagt, damit ich schnell zurück zum Heuen bei Verwandten gehen durfte. Den Umweg hätte ich mir sparen können», sagt sie verschmitzt.

Obwohl Ladina Löttscher als Mutter von vier Kindern und Bäuerin selber versiert ist im Kochen, schaut sie heute Felix Sattler über die Schulter. Dieser erklärt: «Die Gitzi-Koteletts habe ich über Nacht in Jogurt mariniert. Dank der Säure dringen die Aromen der Marinade besser ein. Das marinierte Fleisch trocknet zudem über der Glut nicht so schnell aus.» Die Kartoffeln schneidet er ein und füllt sie mit Butter und Rosmarin. Danach kommen sie in die Alufolie und auf die Glut: «Sie brauchen am längsten zum Garwerden», erklärt er. Die Spargeln mariniert er mit Öl und Zitronenabrieb, und legt sie später zusammen mit den Koteletts wenige Minuten auf den Grillrost. So entsteht im Handumdrehen ein Festmahl, das aber im Grunde genommen einfach zuzubereiten ist. Und das Ergebnis überzeugt: Die Koteletts sind aromatisch und rauchig, das Chimichurri liefert viel Frische. Und Ladina Löttscher und ihre Gäste sind voll des Lobes: «So delikater hatten wir Gitzi vom Grill noch nie.» ■

## Chimichurri-Sauce

Für 4 Personen

**Das braucht**

- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält
- 2 Bund Petersilie
- 1 Bund Pfefferminze
- 1 kleine Chili
- 1 Bio-Zitrone, Saft
- 50 ml Olivenöl

**Und so wirds gemacht**

Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, Zwiebel, Petersilie

und Pfefferminze fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebel, Kräuter und Chili in einem Mörser fein zerreiben. Zitronensaft und Öl hinzufügen und vermischen, bis die Konsistenz ähnlich wie bei Pesto ist.

**Haltbarkeit:** Hält sich gut gekühlt und mit Öl bedeckt bis zu einer Woche.

PRO MONTAGNA

### Bio-Gitzifleisch

Seit 2021 unterstützt Coop den Absatzmarkt für Pro-Montagna-Bio-Gitzifleisch von Bündner Bauernfamilien, so dass das ganze Tier verwertet wird. Ein gemischtes Paket à ca. 2,5–3 kg gibt es für 125 Franken. Erhältlich nur auf [www.coop.ch/gitzi](http://www.coop.ch/gitzi).



FOTO: ZVG