

## Cordon bleu Carabinierii

Für 4 Personen

### Zutaten

- 4 Schweinesteaks
- 8 Scheiben Rohschinken
- 8 Dörrtomaten, in feine Scheiben geschnitten
- 200 Gramm Gorgonzola, grob gewürfelt
- 2 EL Mehl
- 0,5 Pack Paniermehl
- 2 Eier, aufgeschlagen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Bratbutter

### Zubereitung

Steaks horizontal einschneiden, aufklappen, in einen Frischhaltebeutel legen und mit einem Fleischklopfert oder einer schweren Pfanne dünn ausklopfen.

Steaks mit Rohschinken belegen, Dörrtomaten und Gorgonzola in einer Schüssel vermischen, auf die Schinkenscheiben streichen, dabei einen Rand stehen lassen. Steaks zusammenklappen und gut andrücken, mit Zahnstocher fixieren. Mehl und Paniermehl je auf einen flachen Teller



Cordon bleu Carabinierii. [Rezept und Bild Volg]

geben, Eier mit Salz und Pfeffer würzen, in einen tiefen Teller geben. Cordon bleu erst im Mehl, dann im Ei und abschliessend im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

Bratbutter erhitzen und Cordon bleu goldbraun braten, fertige Cordon bleu im Ofen bei 100 Grad warmhalten.

**Zubereitungszeit**  
45 Minuten.

### Tipp

Dazu passen Spaghetti mit frischen Tomaten.

# alpegruess



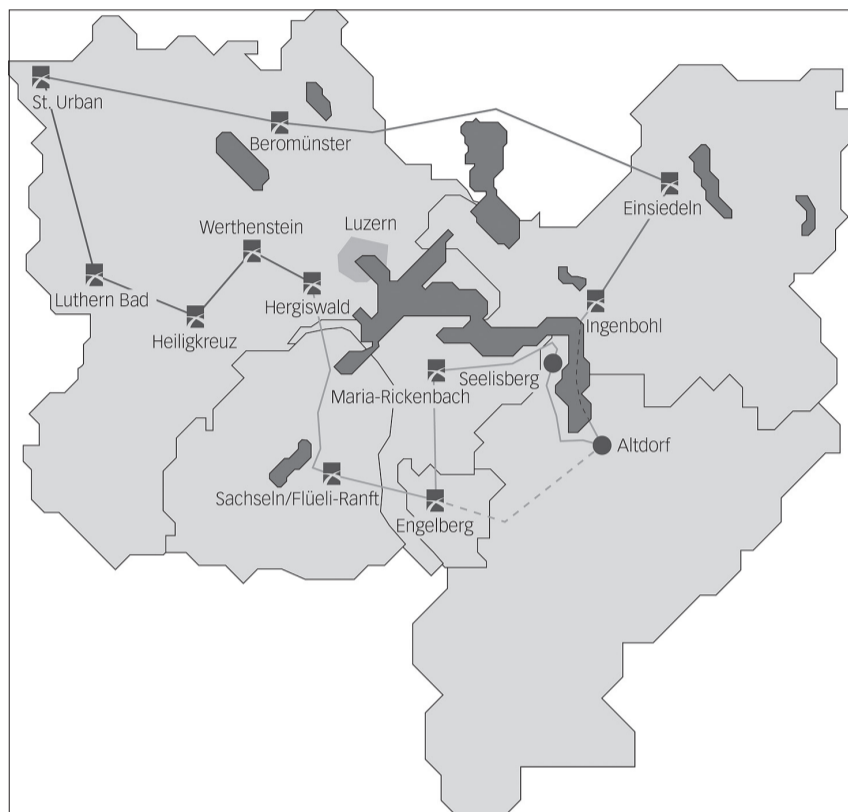
Entlebucher Anzeiger | Dienstag, 7. Oktober 2014 – Nr. 80

Seite 13

## Auf himmlischen Pfaden

**Neu erschienen:** Neue Broschüre für Wanderfreunde und Pilger

*Wer die sakralen Orte der Innerschweiz zu Fuss entdecken will, dem steht ab sofort ein praktischer Führer zur Verfügung. Die neu erschienene Broschüre vermittelt alle wichtigen Informationen für den ersten Abschnitt des Wegnetzes der Sakrallandschaft Innerschweiz zwischen dem Zisterzienserkloster St. Urban und dem Wallfahrtsort Hergiswald über Luthern Bad, Heiligkreuz und Werthenstein.*



Die Wanderrouen in den drei Broschüren – zwei davon werden 2015 veröffentlicht – decken das ganze Gebiet der Sakrallandschaft Innerschweiz ab.

«Pilgern, Wallfahren und Wandern erleben eine Renaissance. Zu Fuss unterwegs zu sein, ermöglicht in unserer sonst so schnelllebigen Zeit eine wiederentdeckte, intensive Wahrnehmung von Kultur, Landschaft und Spiritualität», sagt Walter Wyrsh, Präsident des Vereins Sakrallandschaft Innerschweiz. «Mit dem Angebot der Himmlischen Pfade legen wir ein sichtbares Netz zwischen geschichtsträchtigen und kulturell spannenden Wallfahrtsorten und Klöstern der Innerschweiz.» Auch Anton Schwingruber, Vertreter des Klosters Werthenstein, bekräftigt: «Unterwegs zu sein, zu wandern tut uns gut. Die Natur beflügelt unsere Befindlichkeit. Wandern gibt uns ein Gefühl der Freiheit.»

Aus diesem Grund und um die sakralen Orte der Innerschweiz bekannter zu machen, hat eine Arbeitsgruppe des Vereins die idealen Wegrouen zwischen den Orten der verschiedenen Partnerorte erarbeitet.

### Bereit für herbstliche Wanderungen

Rechtzeitig für herbstliche Wandertage erscheint die erste Broschüre der Himmlischen Pfade für den Wegabschnitt zwischen St. Urban, Luthern Bad, Heiligkreuz, Werthenstein und Hergiswald. Der besondere Reiz dieser Strecke liegt darin, dass mit St. Urban im Mittelland der Weg Richtung Voralpen, über den Gipfel des Napf und bis nach Hergiswald bei Luzern führt. Da sind die lieblichen Hügel zwischen St. Urban und Zell, das eindruckliche Luthertal, der imposante Rundblick vom Napf, der beschauliche Weg entlang der Kleinen Emme. Und dazwischen inspirierende Sehenswürdigkeiten der sakralen Bauten sowie viele kulturelle und kulinarische Entdeckungen.

### Fünf bis sieben Tage unterwegs

Die beschriebene Wegstrecke von rund 90 Kilometern kann in fünf bis sieben Tagen erwandert werden. Die Strecke kann aber auch in Einzelstappen zurückgelegt werden. Genusswanderer wählen nach eigenem Gutdünken auch kürzere Wegstrecken daraus. Sämtliche Wege führen entlang offizieller Wanderwege und sind entsprechend gut beschildert. Am Ende jeder beschriebenen Tageswanderung befinden sich Übernachtungsmöglichkeiten.

Die Broschüre liefert einerseits Informationen zu den Pilgerorten und Klöstern, andererseits sind Informationen zu den Wegstrecken und zu Sehenswürdigkeiten aufgeführt. Hinweise zu weiteren Freizeitaktivitäten, Alternativerouen, Hinweisen zum öffentlichen Verkehr erleichtern dem Wanderer die Planung. Hilfreich sind



Die in «Himmlische Pfade» beschriebene Wegstrecke von rund 90 Kilometern kann in fünf bis sieben Tagen erwandert werden. [Bilder zVg]

auch Anwendungen für mobile Geräte: Von der Website von Schweiz Mobil können Karten auf das eigene Smartphone heruntergeladen werden. Hierzu stellt Schweiz Mobil ein entsprechendes App zur Verfügung. Erhältlich ist die Broschüre «Himmlische Pfade 1/3» bei der Sakrallandschaft Innerschweiz oder den Tourismusorganisationen der Partnerorte. Sie kann auch per E-Mail bestellt werden auf [info@sakrallandschaft-innerschweiz.ch](mailto:info@sakrallandschaft-innerschweiz.ch).

### Weitere Publikationen folgen

Die neue Broschüre wird nächstes Frühjahr mit zwei weiteren Publikationen ergänzt. «Himmlische Pfade 2/3» umfasst eine Wanderung von Hergiswald nach Sachseln/Flüeli-Ranft, zu den Klöstern Engelberg und Maria Rickenbach via Seelisberg und dessen Wallfahrtskapelle zum Kloster Ingenbohl bei Brunnen. In einer dritten Broschüre werden die «Himmlischen Pfade 3/3» mit den Wegstrecken zwischen den Klöstern Ingenbohl und Einsiedeln, dem Chorherrenstift St. Michael Beromünster und dem Ausgangspunkt der ersten Wegstrecke in St. Urban beschrieben. [pd]

### Sakrallandschaft Innerschweiz

Die Innerschweiz verfügt über einige bekannte und viele weniger bekannte Wallfahrts- und Pilgerorte sowie kunsthistorisch hochstehende Sakralbauten von nationaler Bedeutung. Der neu gegründete Verein Sakrallandschaft Innerschweiz hat sich zum Ziel gesetzt, einen Beitrag zur Belebung der sakralen Schätze und kirchlichen Traditionen der Innerschweiz zu leisten. Er will die Wertschöpfung der Klöster und Wallfahrtsorte steigern und damit ihre Zukunft und die Pflege des wichtigen kulturellen Erbes sichern. Gefördert werden insbesondere die touristische Inwertsetzung von bestehenden Angeboten, die Entwicklung neuer Angebote sowie die Vernetzung der verschiedenen Träger und Akteure im Bereich der Pilger- und Kulturstätten. Mit einer informativen Website, einem kompakten Newsletter, verschiedenen Infobroschüren sowie einem attraktiven Pilgerwegnetz sind bereits wichtige Grundsteine dazu gelegt. [pd]



Sitzend nimmt das Weibchen der Küstenseeschwalbe einen Fisch als Brautgeschenk von seinem Partner entgegen.

## Vogel brütet statt in der Arktis am Neuenburgersee

**Vogelwarte:** Erste Brut der Küstenseeschwalbe in der Schweiz

*Am Neuenburgersee kam es diesen Sommer zu einer kleinen Sensation: Erstmals versuchte hier ein Pärchen Küstenseeschwalben seine Jungen aufzuziehen. Obwohl der grazile Meeresvogel auf dem Zug extreme Distanzen zurücklegt, wird er nur selten in der Schweiz beobachtet. Es ist die 221. Vogelart, die in unserem Land gebrütet hat.*

Die Küstenseeschwalbe brütet in der Arktis. Den Winter verbringt sie in der Antarktis. Deshalb legt sie jährlich bis zu 80 000 Kilometer zurück. Und weil die Vögel bis zu 30 Jahre alt werden, kann sich die während des gesamten Lebens zurückgelegte Distanz auf 2,4 Millionen Kilometer belaufen. Das entspricht einer Strecke dreimal zum Mond und zurück! Der rund 100 Gramm schwere Meeresvogel verirrt sich nur selten ins Binnenland. In der Schweiz wird er lediglich ein- bis zweimal jährlich beobachtet.

### Auf einer Sandbank entdeckt

Umso grösser war das Erstaunen, als der Vogelwarte Sempach Anfang Juni gemeldet wurde, dass im Chablais de Cudrefin VD ein Pärchen Küstenseeschwalben zwei Eier bebrütete. Lokale Ornithologen hatten die Vögel auf einer Sandbank in diesem Naturschutzgebiet am Südufer des Neuenburgersees entdeckt. Leider wurden ein erstes und zweites Gelege Opfer des Wellengangs. Beim dritten Ver-

such hingegen schien es zu klappen: Die Küstenseeschwalben hatten die Eier diesmal auf eine Plattform gelegt, die ihrer Schweizer Verwandten, der Flusseeeschwalbe, als Nistplatz dient. Doch aus unbekanntem Gründen verliessen die Altvögel diesen Ort Ende Juli, noch bevor die ersten Jungen geschlüpft waren.

### Wichtiges Naturschutzgebiet

Dennoch sorgt das Ereignis europaweit für Aufsehen, denn eine Brut dieser Art so weitab der Küsten ist sehr aussergewöhnlich. «Niemand hätte es für möglich gehalten, dass ein so seltener Gastvogel plötzlich einen Brutversuch unternimmt», sagt Michel Antoniazza von der Association Grande Caricaie, welche die Naturschutzgebiete am Südufer des Neuenburgersees betreut. «Schon letztes Jahr brütete hier der Silberreiher erstmals in der Schweiz. Dass sich hier auch die Küstenseeschwalbe so wohlfühlt, dass sie zu brüten beginnt, zeigt, wie wichtig die Grande Caricaie für die Vögel ist.» [pd]



Die grazile Küstenseeschwalbe, im Bild einer der Altvögel vom Neuenburgersee, gehört zu den Vögeln mit den weitesten Zugwegen. [Bilder Ruedi Aeschlimann]