lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 5 MAI 2021 CHF 9.80

TIPPS UND TOOLS
NASCH GÄRTLI

Ricotta & Ziger
ERFRISCHEND VIELSEITIG

Sirup
ESSENZ DES FRÜHLINGS

IMMER & EWIG

Erdbeerlust

AUSSERDEM WIR ERNTEN RHABARBER UND ERFREUEN UNS AN SCHAF-TOMME

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN. NR. 5 2021

Schweiz. Natürlich.

JA ZU REZEPTEN MIT AOP IGP PRODUKTEN

AOP (geschützte Ursprungsbezeichnung) und IGP (geschützte geografische Angabe) bezeichnen Schweizer Produkte, die in ihrem Herkunftsgebiet nach traditionellen Methoden und unter Wahrung des authentischen Geschmacks hergestellt werden. **Jetzt wählen. Im Laden.**

ECHT SCHWEIZERISCH

100% MEIN GESCHMACK

AOP-IGP.CH

Kulinarischer Wonnemonat

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach einem oftmals verregneten April dürstet es uns nach der wärmenden und vitaminspendenden Sonne. Draussen ist alles in der Blust und wir freuen uns, vermehrt draussen zu sein – im besten Fall im T-Shirt und mit Sonnenbrille.

Kulinarisch ist im Mai die Zeit der schweren Küche definitiv vorbei und wir schwelgen in leichteren Genüssen. Wie unser Titelbild verrät, gibt es die ersten hiesigen Erdbeeren. Wir konnten nicht widerstehen und widmen unserer Lieblingsfrucht eine Vielfalt an Rezepten wie zum Beispiel den äusserst schmackhaften Erdbeersirup von meinem Kollegen Kilian Hürlimann, Seite 73.

Alles neu macht der Mai: Ab sofort finden Sie neu bei ausgewählten Rezepten kurze Hinweise, die Ihnen auf einen Blick zeigen, was die jeweiligen Kreationen besonders schmackhaft oder zum Hingucker macht. Diese Kniffe aus unserem Erfahrungsschatz sind als Anregung gedacht, am Herd zu experimentieren, Neues auszuprobieren und keine Scheu zu haben, dass auch mal etwas schiefgehen kann.

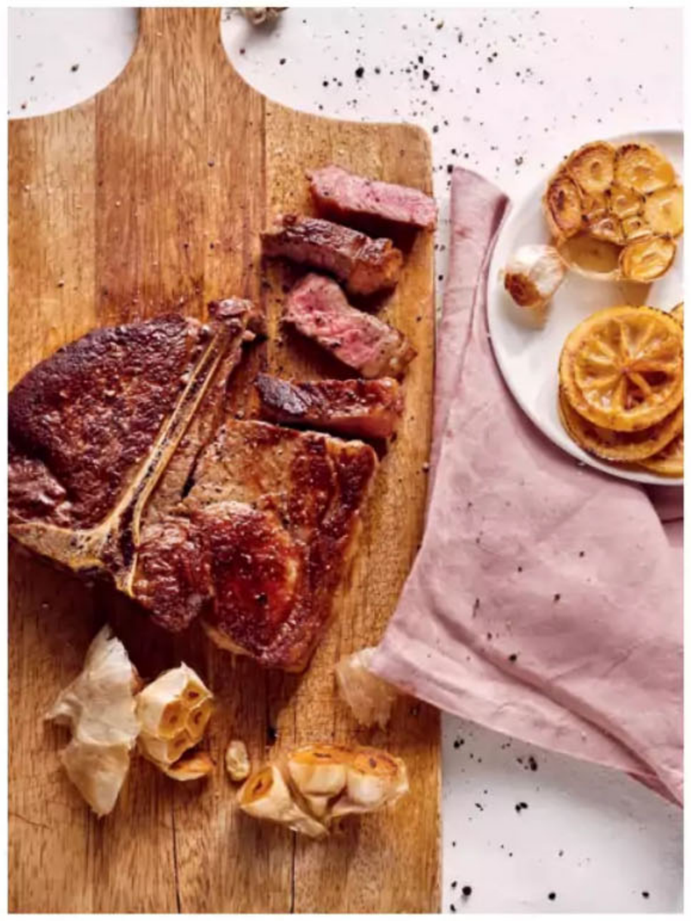
Ich wünsche Ihnen beim Lesen und in der Küche viel Freude!

STEFAN WÄLTY
Rezeptredaktor «le menu»

Erst schnuppern, dann zugreifen: Die Reife der Erdbeere lässt sich am Duft erkennen.

ILLUSTRATION: MIRA GISLER, FOTO: ISTOCK

Darauf freuen wir uns im Mai!



12
SAUER MACHT LUSTIG

Rhabarber ernten und Feines daraus zaubern.

20
MULTITALENT MIT FRISCHER NOTE

Die vielseitigen Qualitäten von Ricotta und Ziger.

32
KULINARISCHE WONNEN

Wir bekochen Freunde im Wonnemonat mit Frühlingsfreuden.

6 **Aufgegabelt**
Säen und ernten

10 **5 Facts zu**
Morcheln

12 **Familienzeit**
Rhabarber

20 **Variationen**
Ricotta und Ziger

30 **Küchenklassiker**
Spaghetti alla carbonara

32 **Kochen für Freunde**
Maiwonnen

40 **Eingeschenkt**
Salzige Drinks

42 **Aufgespürt**
Waadtländer Schafskäse

52 **Stil leben**
Kräutertopf

54 **Einfach & schnell**
Leicht gemacht

62 **Brot-Serie**
Wilder Zopf

66 **Süsse Verführung**
Siruperia

76 **Weinrubrik**
- Mona im Oberwallis
- Gilles' Weintipps
- Häppchen zum Wein

85 **Hausgemacht**
Apfelessig

86 **Backen**
Wissenswertes zum Mehl

96 **Kreuzworträtsel**
Übernachtungen im Oberjoch – Familux Resort****S gewinnen!

97 **Vorschau**
Grillzeit: Smoken

98 **Rezeptverzeichnis**

82 **Haushalt-Shop by «le menu»**
Profitieren Sie von unseren vorteilhaften Angeboten für Küche und Haushalt.

66
ANS WERK! SIRUP-FACTORY

Schritt für Schritt und mit Fantasie zur eigenen Siruperia.

86
DIE MAGIE VON MEHL

Was Mehl in Gebäck bewirkt und welche Sorten es gibt.

GURKEN, SÜFFIG UND SÜSS?
Klar doch! Probieren Sie unseren Sirup. Das Rezept dafür gibt es auf Seite 73.

FOTOS: CHRISTINE BENZ, DANIEL AESCHLIMANN, MARCO ZAUGG
TITELSEITE: CHRISTINE BENZ

dipius
trading & logistics

Klappleiter

WENKO®
DIE BESSERE IDEE

TC Bottle

THERMOS

dipius SA - Rte du Bleuet 7 - 1762 Givisiez
Tel: 026 470 47 47 - Fax: 026 470 47 40
E-Mail: info@dipius.ch - www.dipius.ch

Eigene Rüebli fürs Büebli

Beetfreuden

Gedeihen Chilis auf dem Balkon? Wie viel Platz beansprucht ein Gemüsebeet? Dieses Buch ist eine Freude für alle, die ebenso gern in der Erde buddeln, wie selbst gezogenes Obst und Gemüse verarbeiten und geniessen. Dank leicht verständlichen Anleitungen, vielen Fotos und Grafiken ist es auch für Einsteiger easy, ein Selbstversorger-Gärtchen anzulegen.
«Kleiner Garten – grosse Ernte» von Lucy Chamberlain, Dorling Kindersley

Recycling Sackstark

Alles schön bunt hier – und nachhaltig! Die farbenfrohen und wasserfesten Pflanzsäcke sind aus Reissäcken gefertigt. Federleicht und zusammenfaltbar eignen sie sich prima fürs mobile Balkongärtchen.
www.vegandthecity.ch

Brocki Trouvailles

Brockenhäuser sind ein Mekka für fantasievolle Gartengestalterinnen und -gestalter. Fast alles lässt sich zum Bepflanzen verwenden – von Kannen, Zinkwannen und Suppenschüsseln bis zu Kisten, Koffern und Holzpaletten. Auch Gartenwerkzeug ist in den meisten Brockis zu finden – oft in einer Qualität, wie es sie heute fast nicht mehr gibt.
www.brockisearch.ch

REDAKTION & TEXTE: STEPHANIE RIEDI FOTOS: ISTOCK, ZVG

URBAN GARDENING SAATBOX

Urbanroots ist ein junges Unternehmen, das Gartenfrischlingen den Einstieg ins Bio-Urban-Gardening erleichtern will. Zum Beispiel mit einer Saatbox für den schattigen Balkon oder mit einem Saatgut-Abo. Dazu gibts einfache Anleitungen, hilfreiche Tipps und Tricks.
www.urbanroots.ch

Kleine Racker

Wachsen Pommes frites als Stäbchen im Boden und Tomaten in Ketchup-Flaschen? Die Gemüse-Ackerdemie bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, selbst Antworten auf ihre Fragen zu finden. Nach dem Motto «Ackern ist Bildung» soll in Kitas und Schulen gesät und geerntet werden. Ziel des Projekts: «Eine junge Generation für gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit begeistern.»
www.gemueseackerdemie.ch

Tolle Tools

1. Durstlöscher
Retro-Giesskanne, 9 l
www.bloomling.ch
2. Handschmeichler
Gartenhandschuhe, Burgon & Ball
www.interismo.ch
3. Samenspender
Kartenset aus Samenpapier
www.gorilla-gardening.ch
4. Putztüüfeli
Gemüsebürste
www.galaxus.ch
5. Planschbecken
Vogelbad Keram
www.westwingnow.ch

Im Grünen

Das Beizli der Alp Sigriswilerbergli ist ein Geheimtipp für stadtmüde Genusswanderer. Zuhinterst im Justistal BE versteckt, offeriert es nebst Berner Alpkäse AOP und anderen Essfreuden Ruhe, Wasserfallrauschen und eine herrliche Aussicht. Ab Postauto-Haltestelle Sigriswil in rund 2,5 Stunden zu Fuss erreichbar. Mehr Infos: **www.sigriswil-tourismus.ch**

Tütschen & Düngen

Eierschalen sind ein super Dünger fürs Gartenbeet! Sie liefern dem Boden Kalzium und erhöhen dessen pH-Wert. Einfach die Schalen zerdeppern und auf die Erde streuen oder in einer Kanne mit Regenwasser ein paar Tage ziehen lassen und dann ausbringen.

DIE LISTE

ROMANESCO

Uiii, bei diesen Fraktalen wird einem fast schwindelig!

1. GENUSS Sehr jung als Rohkost, später al dente gegart

2. AROMA Nussig-buttrig, ähnlich wie Blumenkohl mit grüner Note

3. KÜCHE Gratin, Beilage, in Pasta, roh oder blanchiert als Salat

4. LAGERUNG Im Kühlschrank einige Tage haltbar

5. SAISON Schweizer Produktion von Mai bis November

6. PAIRINGS Oliven, Zitrusnoten, Kapern, Speck, Schafskäse, Fenchel

DIY SHABBY CHIC

Vintage-Patina auf die Schnelle: Jogurt oder Buttermilch mit etwas Wasser mischen. Unglasierte Tontöpfe damit bepinseln oder besprühen. Nach und nach bilden sich so im Freien Pilze, Moos und Algen. Achtung: Töpfe vor praller Sonne, Trockenheit und starkem Regen schützen!

Backtipp

Lust auf Crostini mit gartenfrischen Erdbeeren? Das Rezept dafür gibts auf Seite 24. Und die praktischen Backbögen zum Rösten der Baguette-Scheiben von Toppits. Dank der rutschfesten Unterseite rollen die Ecken nicht ein und die Antihaft-Struktur sorgt dafür, dass nichts kleben bleibt.
www.toppits.ch

5 FACTS ZU

MORCHELN

BELIEBTE DELIKATESSE

1.

Kulinarisch lässt sich die Morchel vielseitig verwenden, denn sie bietet mehr als nur ihr Aroma, wie etwa in der beliebten Rahmsauce zum Kalbssteak. Grosse Exemplare lassen sich gut füllen und braten, z.B. mit einer Füllung aus Ricotta, frischen Kräutern und Spargeln. Mit frischen Kräutern gebraten und mit etwas Beurre blanc auf Brioche serviert, sind sie sogar ein Klassiker. Am besten kombiniert man die Morchel mit Saisongemüsen, z.B. mit Spargeln, Kohlrabi oder zartem Krautstiel. Übrigens: Kleine, kurz in Olivenöl gebratene Morcheln passen auch bestens zu Fisch.

2.

Warum die Morchel im Frühling spriesst und nicht im Herbst wie die meisten anderen Pilze, ist nicht geklärt. Die ersten Exemplare zeigen sich bereits früh im Jahr, solche im Hochgebirge erscheinen bis tief hinein in den Juni. Wie die meisten Pilze besteht auch die Morchel fast zu 90 Prozent aus Wasser. Der Rest sind Proteine und Nahrungsfasern, wobei ein kleiner Teil davon schwer verdauliches Chitin ist. Morcheln enthalten nur sehr wenige Kohlenhydrate und Fette, nämlich lediglich rund 1 Prozent.

3.

In getrockneter Form sind Morcheln ganzjährig erhältlich. Frisch gibt es sie auf Gemüsemärkten zu kaufen. Spitzenköche unterstreichen das Aroma von frischen Morcheln gern mit ein paar getrockneten Exemplaren. Im Vergleich mit anderen Pilzen sind Morcheln eher teuer, darum füllen unlautere Sammler die Fruchtkörper bisweilen mit kleinen Steinchen, Nägeln oder Teer, um das Gewicht künstlich in die Höhe zu treiben.

4.

Die Morchel, auch «Königin des Frühlings» genannt, ist hierzulande einer der Lieblingspilze. Sie wächst, wie ihr Übername verrät, von April bis Juni an feuchten, windgeschützten Stellen, meist versteckt in Gebüschen, vorzugsweise in der Nähe von Flüssen und Seen. Grosse Exemplare werden bis zu 25 cm hoch.

5.

Wie die meisten Pilze verweigert sich auch die Morchel bis heute der Züchtung. Pilze sind anspruchsvoll, leben in Symbiose mit anderen Pflanzen und so lässt sich auch die Morchel nicht vorschreiben, wo und wann sie zu wachsen hat. Entsprechende Versuche gibt es zwar, allerdings sind diese mit hohen Kosten und Aufwendungen verbunden. Am besten hält man sich an den Rhythmus der Natur und isst die Preziosen dann, wenn sie Saison haben.

Rezepte

Entdecken Sie beliebte und überraschende Rezepte mit Morcheln auf unserer Website

lemenu.ch

Stichwort Morcheln

TEXT: STEFAN WÄLTY FOTO: ISTOCK

OPENROOM.CH

OFFENE WEIN 2021 KELLER

DAS WARTEN AUF «OFFENE WEINKELLER 2021» MIT DEGU@HOME ÜBERBRÜCKEN!

Suche Dir jetzt auf www.deutschschweiz.swisswine.ch den Winzer Deiner Wahl und bestelle bei ihm direkt einen 6er-Karton Wein zum Degustieren zu Hause.

NoteBook

WEIN MASSVOLL GENIESSEN

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER
DEUTSCHSCHWEIZ

Schweiz. Natürlich.

TSCHTSCH

TSCHTSCH

Offizielle Partner:

Bell · Coca-Cola · Feldschlösschen · Zweifel · Thomy · Bäer · Weber · The Green Mountain · McCormick

coop.ch/tschtsch

coop
Für mich und dich.

FAMILIENZEIT

Rhabarber

Sauer macht lustig! Das zeigt schon die Ernte von Rhabarbern. Doch auch mit knackigen Stangen vom Markt lässt sich allerlei Gluschtiges zaubern.

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Bread-and-Butter-Pudding mit Rhabarber

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Ofenfeste Form von 1,5 Liter Inhalt

100 g	**Butter,** flüssig
600 g	**Rhabarber,** in Stücken
2 EL	**Zucker**
20 g	**Mandelstifte**
250 g	**Laugen-Kranz,** vom Vortag, in 1 cm dicken Scheiben
180 g	**Doppelrahm**
2 dl	**Milch**
2	**Eier**
3 EL	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
1 Prise	**Salz**
20 g	**Mandelstifte**

ZUBEREITEN Die Form mit wenig Butter bestreichen. Rhabarber in die Form geben, Zucker und Mandeln darüberstreuen. Brot mit restlicher Butter bestreichen. Ziegelartig auf den Rhabarber stellen, hineindrücken. Rahm und alle Zutaten bis und mit Salz gut verrühren, über das Brot giessen. Mandeln darüberstreuen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 200°C vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen, evtl. mit Alufolie bedecken und ca. 10 Minuten fertig backen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Rhabarber-Omelett

FÜR 2 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

150 g	**Rhabarber,** in 5 cm langen Stücken
1 EL	**Butter**
1 EL	**Zucker**
2	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
1 EL	**Zucker**
2	**Eigelb**
0,5 dl	**Halbrahm**
40 g	**Mehl**
1 dl	**Halbrahm,** flaumig geschlagen

ZUBEREITEN Rhabarber, Butter und Zucker in eine kalte beschichtete Bratpfanne (ca. 24 cm Ø) geben. Eiweiss mit Salz steif schlagen, Zucker dazugeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb mit dem Halbrahm mixen, Mehl dazugeben, zu einer cremigen Masse rühren. Eischnee vorsichtig unter die Mehl-Ei-Masse ziehen. Herdplatte mit dem vorbereiteten Rhabarber erhitzen. Rhabarber kurz anbraten, Masse dazugeben, zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 7 Minuten ziehen lassen, bis das Omelett gestockt hat. Mithilfe eines Tellers das Omelett wenden. Herdplatte nochmals einschalten und das Omelett 1 Minute fertig braten. Mit dem Halbrahm anrichten.

VEGETARISCH **SCHNELL** **ZUM VORBEREITEN** **GÜNSTIG**

Rhabarber-Omelett

Rezept links

Rhabarber-Glacestängeli

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
TIEFKÜHLEN: 4 Stunden
12 Eis-am-Stiel-Förmchen von je 0,8 dl Inhalt
12 Holzstängeli

300 g	**Rhabarber,** in Stücken
1	**Vanilleschote,** Samen ausgekratzt
3 EL	**Zucker**
1 EL	**Wasser**
400 g	**Crème fraîche**
50 g	**Zucker**

ZUBEREITEN Rhabarber mit Vanilleschote, -samen und Zucker in einer Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten weich kochen, abkühlen lassen. Crème fraîche mit Zucker verrühren, mit Rhabarberpüree marmorartig mischen. Masse in die Glace-Förmchen geben, Holzstängeli einstecken und ca. 4 Stunden gefrieren. Glacestängeli aus der Form lösen.

TIPP
Für eine Schokoladenglasur: Glace auf ein Backpapier legen, nochmals ca. 30 Minuten gefrieren. Glace in die Kuchenglasur tauchen, nochmals auf einem Backpapier gefrieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN** **GÜNSTIG**

Gut zu wissen

- Rhabarber mit grüner Schale und grünem Fruchtfleisch sind saurer als Sorten mit roter Schale und grünem oder rotem Fruchtfleisch.
- Nach dem 24. Juni möglichst keine Rhabarber mehr ernten. Ab dann nimmt der Oxalsäure-Gehalt stark zu. Ausserdem braucht der Stock eine Ruhepause, um im nächsten Jahr wieder üppig zu spriessen.
- Rhabarber nicht abschneiden, sondern die Stangen möglichst weit unten herausdrehen.
- Rhabarber-Blätter sind ungeniessbar, aber wertvoll als Dünger oder Spritzmittel im Biogarten.

Rhabarber-Glacestängeli

Rezept links

URECHTER GENUSS

Landfrauen kochen mit

SBRINZ AOP

Bei den Köchinnen von Swiss Tavolata kommen Gerichte mit Produkten vom eigenen Hof oder aus der Region auf den Tisch. In enger Zusammenarbeit mit der Sbrinz Käse GmbH wird so die echte Schweizer Küche unterstützt, gefördert und erhalten.

Melanie Ramser,
Oberbalm BE

Auf dem idyllischen Bio-Hof Horbermatt inmitten grüner Hügel fühlt man sich wie zu Gotthelfs Zeiten. Bekannt ist er für seine Kindergeburtstage und das Angebot für Ferien auf den Bauernhof. Im wunderschönen Getreidespeicher anno 1782 tischt Melanie eine einfallsreiche Küche auf. «Dabei kommt regelmässig Sbrinz auf den Tisch, weil ich den rassigen, rezenten Geschmack liebe», verrät die Bäuerin.

sbrinz
SWITZERLAND

URECHTER GENUSS

Landfrauen kochen mit

SBRINZ AOP

Erika Fassbind, Hitzkirch LU

Erikas Käseschnitte trägt den Namen ihres Hofs in der Nähe des Baldeggersees. Auf 18 Hektaren betreibt hier die Familie Fassbind Obstbau (darunter 350 Hochstamm-Bäume), produziert ihren eigenen Wein, führt eine Brennerei und hat dazu noch Mutterkuhhaltung. «Sbrinz ist für mich schlicht der beste Käse, den es gibt», sagt Erika. «Vor allem seine Vielseitigkeit begeistert mich. Ob gerieben, in Stücken oder gehobelt – er ist immer ein Genuss!»

sbrinz SWITZERLAND

Besuchen Sie uns auf sbrinz.ch

RICOTTA & ZIGER

Frischekick

Ricotta selber machen

Rezept auf Seite 29

Der eine ist Italiener, der andere Schweizer. Vom Wesen her aber sind die beiden Zwillinge: erfrischend im Aroma und für alles zu haben, was schmeckt.

REZEPT & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

Pasta mit gebackenem Ricotta

Rezept auf Seite 27

Ricotta salata auf Zucchetti-Salat

Rezept auf Seite 28

Baked Potatoes mit Ricotta

Rezept auf Seite 28

Ziger-Glace

FÜR ca. 1,25 Liter
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
TIEFKÜHLEN: mind. 2 Stunden
1 tiefkühlgeeigneter Behälter von ca. 1,25 Liter Inhalt

GLACE

230 g	**Ziger**
1,5 dl	**Milch**
250 g	**Doppelrahm**
125 g	**Zucker**
2 Pk.	**Vanillezucker**
1½	**Bio-Zitronen,** abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
50 g	**Zitronat,** gehackt
75 g	**Meringue-Schalen,** grob zerbröckelt
4 EL	**Sirup, z.B. Limonadensirup,** siehe Seite 74 **Zitronen(melisse)- oder Holunderblütensirup,** evtl. leicht eingekocht
30 g	**Meringue-Schalen,** zerbröckelt

GLACE Ziger mit allen Zutaten bis und mit Vanillezucker pürieren. Zitronenschale, -saft sowie Zitronat darunterrühren. Masse in der Glacemaschine gefrieren. Meringue-Schalen gegen Ende des Rührprozesses einstreuen. Bis zur Verwendung mindestens 2 Stunden tiefkühlen.
FERTIGSTELLEN Aus der Glace Kugeln abstechen, in Schalen anrichten. Mit Sirup beträufeln und mit Meringue-Schalen bestreuen.

TIPP
Zubereitung ohne Glacemaschine: Glace-Masse in einen tiefkühlgeeigneten Behälter füllen. 4–5 Stunden einfrieren, dabei jede Stunde mit einer Gabel durchrühren. Meringue-Schalen einstreuen, sobald die Glace fest zu werden beginnt.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN

Erdbeer-Crostini

FÜR 12–16 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 3 Minuten
Backpapier für das Blech

1	**Baguette,** längs halbiert, in 12–16 Stücken
2 EL	**Olivenöl**
400 g	**Erdbeeren,** in Scheiben
1–1½ EL	**reifer Balsamico-Essig**
1 EL	**Zucker**
250 g	**Ricotta**
1	**Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale
	Pfeffer
½ Bund	**Minze,** gezupft
	Olivenöl und Balsamico-Essig zum Darüberträufeln

BAGUETTE-SCHEIBEN auf das vorbereitete Blech verteilen. Öl daraufträufeln.
BACKEN In der Mitte des auf 240°C vorgeheizten Ofens ca. 3 Minuten rösten, herausnehmen, auskühlen lassen.
ERDBEEREN mit Balsamico und Zucker mischen, 5–10 Minuten ziehen lassen. Erst Ricotta, dann Erdbeeren auf den Baguette-Scheiben verteilen. Zitronenschale, Pfeffer und Minze daraufgeben. Nach Belieben mit Öl und/oder Balsamico beträufeln, sofort servieren.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT GÜNSTIG

Erdbeer-Trifle

FÜR 4–6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 5 Stunden oder über Nacht
1 Cakeform von 26–28 cm Länge
Klarsichtfolie für die Form

Öl für die Form

KOMPOTT

1 kg	**Erdbeeren,** halbiert oder geviertelt
110 g	**Zucker**
2 EL	**Zitronensaft**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark und Schote
2 EL	**Orangenblütenwasser,** siehe Tipp
230 g	**Ziger**
1 dl	**Vollrahm**
2 EL	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
1,5 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
150 g	**Löffelbiskuits**
	Zitronenmelisse oder Minze zum Garnieren

VORBEREITEN Cakeform mit Öl ausstreichen. Mit Klarsichtfolie auslegen, sodass diese den Formenrand längs beidseitig 15 cm überragt.
KOMPOTT Erdbeeren, Zucker, Zitronensaft, Vanillemark und -schote mischen, einlagig in eine ofenfeste Form geben.
BACKEN In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20 Minuten garen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Orangenblütenwasser dazumischen.
ZIGER, Rahm, Zucker und Vanillezucker mit dem Stabmixer glatt rühren. Schlagrahm darunterziehen.
FERTIGSTELLEN Die Hälfte des Erdbeerkompotts mit wenig Flüssigkeit in die vorbereitete Form füllen. Die Hälfte der Löffelbiskuits darauflegen, bis sie etwas Saft aufgesogen haben. Dann wenden, leicht ins Kompott drücken. Ziger-Masse daraufgeben und glatt streichen. Restliches Erdbeerkompott mit wenig Saft und Löffelbiskuits daraufgeben, Biskuits leicht hineindrücken. Restlichen Saft zugedeckt kühl stellen. Trifle mit der überragenden Klarsichtfolie bedecken, leicht beschweren. Trifle mindestens 5 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Zum Servieren auf eine Platte stürzen, garnieren. Kühl gestellten Saft zum Beträufeln dazu servieren.

TIPP
Orangenblütenwasser gibt es in Drogerien und Apotheken. Alternativ Orangensaft verwenden.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN

Pasta mit gebackenem Ricotta

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

500 g	**kleinere farbige Tomaten,** halbiert
2	**frische Knoblauchzehen,** in Scheiben
3–4 EL	**Rapsöl**
500 g	**Ricotta**
Ca. 10	**Zweige Oregano**
	Salz, Pfeffer
300–400 g	**Pasta,** z.B. Fusilloni
60 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
1	**Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft

TOMATEN, Knoblauch und 2 EL Öl mischen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Vom Ricotta Häufchen abstechen, dazwischen verteilen. Ricotta mit restlichem Öl beträufeln. Oregano dazulegen, würzen.
BRATEN IM OFEN In der oberen Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens mit zugeschaltetem Grill ca. 10 Minuten braten.
PASTA in siedendem Salzwasser al dente kochen, ca. 1,5 dl Kochwasser abschöpfen und beiseitestellen. Restliches Wasser abgiessen, Pasta abtropfen lassen. Zu den Tomaten aufs Blech geben. Kochwasser nach Bedarf dazugeben, alles leicht mischen. Mit Sbrinz und Zitronenschale bestreuen, Zitronensaft daraufträufeln.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT GÜNSTIG

Ricotta salata auf Zucchetti-Salat

7 Tage vorher beginnen!
FÜR 1 Stück à ca. 240 g
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
ABTROPFEN LASSEN: ca. 4 Stunden
REIFEN LASSEN: ca. 7 Tage
Thermometer
1–2 Gazetücher, evtl. 1–2 (Ricotta-) Abtropfform(en) von insgesamt 3 dl Inhalt

RICOTTA SALATA

2 Liter	**Vollmilch,** roh oder past.
Ca. 5 EL	**Weissweinessig oder Zitronensaft**
½ TL	**Salz (1)**
13 g	**Salz (2)**

600 g	**Zucchetti,** längs in ca. 7 mm dicken Scheiben
Ca. 2 EL	**Olivenöl**
½ TL	**Fleur de Sel,** Pfeffer
1 EL	**weisser Balsamico**
1 EL	**Olivenöl**
50 g	**Pinienkerne,** geröstet
2–3	**Zweige Basilikum oder Minze,** geschnitten

RICOTTA SALATA Milch langsam auf 80°C erhitzen (Thermometer). Pfanne von der Platte nehmen. Essig oder Zitronensaft beifügen und sorgfältig mit einer Kelle 30 Sekunden rühren. Salz (1) dazugeben und nochmals 30 Sekunden rühren. Pfanne mit einem Küchentuch bedecken und bei Raumtemperatur 2 Stunden stehen lassen.
ABTROPFFORM(EN) mit der Gaze auslegen. Käsestücke mit einer Schaumkelle aus der Flüssigkeit heben und sorgfältig in die Form(en) geben, mit überragender Gaze zudecken. Ricotta mit einem Teller und z.B. einer Dose beschweren und im Kühlschrank 3–4 Stunden abtropfen lassen. Salz (2) auf einem Teller verteilen. Ricotta mit Hilfe der Gaze rundum darin wenden. Ricotta nicht mit den Händen berühren.
In ein sauberes, frisches Tuch wickeln, in den Kühlschrank legen. Täglich kontrollieren, ausgetretene Flüssigkeit mit einem Haushaltpapier auftupfen, Ricotta in ein frisches Tuch wickeln und etwas anders hinlegen.
ZUCCHETTI beidseitig mit Öl bestreichen, portionenweise in der Grill- oder Bratpfanne beidseitig je ca. 3 Minuten braten, herausnehmen, würzen. Essig und Öl verrühren, darüberträufeln. Ricotta salata darüberreiben oder zerkrümeln und daraufgeben. Pinienkerne und Kräuter darauf verteilen.

TIPP
Ricotta salata passt auch sehr gut in gemischten Salaten oder über Pasta gerieben.

VEGETARISCH LEICHT
ZUM VORBEREITEN

Baked Potatoes mit Ricotta

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 1 Stunde
Backpapier für das Blech

BAKED POTATOES

4	**grosse, mehligkochende Kartoffeln, je ca. 200 g**
2 EL	**Rapsöl**
8 Tr.	**Frühstücksspeck**

FÜLLUNG

1 EL	**Waldhonig**
0,5 dl	**weisser Balsamico**
1 dl	**Rapsöl**
	Salz, Pfeffer
250 g	**Ricotta**
1	**Bundzwiebel mit dem Grün,** in Ringen
2 EL	**Petersilie,** gehackt

BAKED POTATOES Kartoffeln rundum mit einer Gabel einstechen, mit Öl einpinseln. Oben längs einen 1 cm tiefen Schnitt anbringen. Kartoffeln auf eine Hälfte des vorbereiteten Blechs legen.
BACKEN In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 50–60 Minuten backen. Speck in den letzten 15 Minuten dazulegen und mitbraten.
FÜLLUNG Honig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Kartoffeln leicht auseinanderbrechen. Ricotta und Sauce darauf verteilen. Mit Bundzwiebeln und Petersilie bestreuen. Speck dazulegen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Ricotta selber machen

Ergibt ca. 520 g
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
STEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
ABTROPFEN LASSEN: ca. 3 Stunden
1 Gazetuch

2 Liter	**Vollmilch,** roh oder past.
2,25 dl	**Vollrahm,** roh oder past.
5 EL	**Weissweinessig oder Zitronensaft**
½ TL	**Salz**

ZUBEREITUNG Milch und Rahm langsam auf 80°C erhitzen (Thermometer). Pfanne von der Platte nehmen. Essig oder Zitronensaft beifügen und sorgfältig mit einer Kelle 30 Sekunden rühren. Salz dazugeben und nochmals 30 Sekunden rühren. Pfanne mit einem Küchentuch bedecken und bei Raumtemperatur 2 Stunden stehen lassen. Ein Sieb mit Gaze auslegen, über eine grosse Schüssel hängen. Käsemasse ins Sieb giessen, abtropfen lassen. Restflüssigkeit (Molke) weiterverwenden, siehe Tipp. Gaze oben verdrehen und zubinden, an einen Kellenstiel über die Schüssel hängen, zudecken, 2–3 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann in Folie packen und bis zur Verwendung kühl stellen. Haltbarkeit: 3–4 Tage.

TIPP
Die übrig gebliebene Molke enthält hochwertiges Eiweiss sowie Vitamine und Mineralstoffe und sollte nicht weggegossen werden. Weiterverarbeitung siehe Experten-Tipp. Aus ihr lassen sich auch feine Getränke zubereiten, z.B. mit Erdbeeren. Mixen Sie die Molke mit Erdbeeren, wenig Zitronensaft und evtl. etwas Zucker oder Honig.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Kein Käse!

Ricotta lässt sich mit wenigen Zutaten easy selber machen.

Der Experten-Tipp
von Silvia Erne

«Echter» Ricotta wird aus Molke zubereitet. Die aus obigem Rezept anfallende Molke lässt sich problemlos für die Weiterverwertung zu «echtem» Ricotta verwenden: Ca. 1,4 Liter Molke, 5 dl Vollmilch, 2 EL Essig und ½ TL Salz nach obiger Vorgehensweise zu einem Molkenkäse verarbeiten.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: MARCO ZAUGG

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

- **200 g** **Guanciale,** in Würfeli, siehe Tipp
- **6** **Eigelb**
- **50 g** **Reibkäse,** z.B. Sbrinz AOP oder Pecorino romano
- **400 g** **Spaghetti**
- **Schwarzer Pfeffer,** sehr grob gemahlen
- **Wenig** **Reibkäse,** z.B. Sbrinz AOP oder Pecorino romano

ZUBEREITEN Guanciale bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne knusprig braten. Herausnehmen, das ausgelaufene Fett in eine Schüssel geben. Eigelb und Reibkäse zum Fett geben, mit einem Schwingbesen zu einer Crème verrühren. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit aufbewahren. Spaghetti zurück in die Pfanne geben, Eimasse, etwas Kochflüssigkeit, Pfeffer und die knusprigen Guancialewürfeli dazugeben. Sehr gut durchrühren, sodass eine cremige Pastasauce entsteht. Carbonara anrichten und mit geriebenem Reibkäse servieren.

TIPP
Guanciale ist ein ungeräucherter, luftgetrockneter Speck aus der Backe oder dem Nacken des Schweins. Die Spezialität wird vor allem in den italienischen Regionen Latium und Abruzzen verwendet. Bei uns findet man Guanciale in ausgesuchten Fachgeschäften. Statt Guanciale kann auch Pancetta oder ungeräucherter Speck verwendet werden.

SCHNELL

KÜCHEN ALCHIMIE

DAS EIGELB ALS EMULGATOR

Eigelb kann verschiedene Zutaten binden. Man unterscheidet zwei Arten:

Die Nutzung des Lezithins
Eigelb enthält Lezithin, einen Emulgator, der z.B. Fett und wässrige Flüssigkeit verbindet. Die Moleküle im Eigelb sind sowohl öl- als auch wasserliebend und «vermitteln» quasi zwischen den Oberflächen, sodass sich beide Komponenten vermischen können und eine Emulsion entsteht. Ein typisches Beispiel dafür ist die Mayonnaise.

Die Nutzung des Stockens
Eigelb stockt bei 72°C. Ergo macht man sich diese Art des Bindens etwa bei Suppen oder warmen Saucen zunutze. Wichtig dabei ist, dass die Temperatur nicht überschritten wird. Sonst verklumpen die Proteine und das Eigelb flockt aus – man erhält eine Art Rührei ohne richtige Bindung. Eine gelungene Liaison ist z.B. jene von Eigelb und Rahm, um zu dünn geratene Suppen oder Saucen zu binden. Achtung: Nicht mehr kochen!

Die Carbonara vereint beide Varianten der Bindung. Das stärkehaltige Pastawasser, das beigegeben wird, unterstützt das Eigelb zusätzlich beim Binden.

KOCHEN FÜR FREUNDE

Maiwonnen

Der Wonnemonat Mai beschert uns Freuden satt.
Und weil geteilte Freuden doppelte sind,
wollen wir sie mit euch geniessen, liebe Freunde.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT
FOTOS: CHRISTINE BENZ

Melonen-Bowle

Rezept Seite 37

Süsse Gewürznüsse mit Rosmarin

Rezept Seite 38

Eingelegte Rüebli mit Pumpernickel

Rezept Seite 38

Erdbeer-Tabouleh mit Feta
Rezept auf Seite 38

T-Bone-Steaks

Rezept auf Seite 39

Pistazien-Erdbeer-Torte

Rezept rechts

DESSERT

Pistazien-Erdbeer-Torte

FÜR 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 65 Minuten
1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für die Form

TEIG

- **250 g Butter,** weich
- **250 g Zucker**
- **1 Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
- **1 Prise Salz**
- **5 Eier,** Raumtemperatur
- **200 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **180 g Pistazien,** gemahlen
- **120 g Jogurt nature**

COULIS

- **400 g Erdbeeren, halbiert,** 200 g beiseitegestellt
- **1 EL Zitronensaft**
- **100 g Gelierzucker**

ÜBERZUG

- **5 EL Puderzucker**
- **400 g Mascarpone**
- **200 g Jogurt nature**

- **20 g Pistazien,** grob gehackt
- **3 Zweige Pfefferminze,** Blätter abgezupft

TEIG Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Zitronenschale und Salz dazugeben und mit dem Mixer 4–5 Minuten zu einer sehr hellen Masse schlagen. Eier einzeln nacheinander darunterrühren. Mehl, Backpulver und Pistazien mischen. Portionenweise zur Masse geben, im Wechsel mit Jogurt nur noch kurz darunterrühren. In die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Im unteren Teil des auf 180°C vorgeheizten Ofens 55–65 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form etwas abkühlen lassen. Kuchen aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
COULIS Erdbeeren, Zitronensaft und Gelierzucker ca. 10 Minuten köcheln, pürieren, auskühlen lassen.
ÜBERZUG Puderzucker, Mascarpone und Jogurt mischen, Kuchen ringsum damit einstreichen. Pürierte Erdbeeren auf den Kuchen giessen, mit beiseitegestellten Erdbeeren, Pistazien, Pfefferminze garnieren.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN

DRINK

Melonen-Bowle

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden

- **1 Melone,** z.B. Cantaloupe, in 2 cm grossen Stücken
- **2 Limetten,** heiss abgespült, in Scheiben
- **1 dl Wodka**
- **3 dl Moscato d'Asti**
- **3 dl Mineralwasser mit Kohlensäure,** kalt
- **2 dl Tonic-Wasser**
- **Eiswürfel**
- **4 Zweige Thai-Basilikum**

MELONE und Limetten in einen grossen Krug geben. Wodka bis und mit Tonic darüber giessen. Krug zugedeckt 2–3 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren Eiswürfel und Thai-Basilikum beigeben.

TIPP
Anstelle von Wodka kann auch Gin verwendet werden.

VEGETARISCH SCHNELL
ZUM VORBEREITEN

«Ein Maitag ist ein kategorischer Imperativ der Freude.»

FRIEDRICH HEBBEL

APÉRO

Süsse Gewürznüsse mit Rosmarin

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 10 Minuten
Backpapier für das Blech

1 TL	**Kreuzkümmelsamen**
1 TL	**Koriandersamen**
1 TL	**Meersalz**
2 EL	**Rohzucker**
2 EL	**Rosmarin,** fein geschnitten
1	**Eiweiss**
400 g	**Nussmischung,** z.B. Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Cashewkerne

ZUBEREITEN Kreuzkümmel und Koriander mit dem Mörser fein zerstossen, in eine Schüssel geben. Salz und alle Zutaten bis und mit Eiweiss dazugeben, mischen. Nussmischung dazugeben, gut vermengen. Nüsse auf das vorbereitete Blech geben.
BACKEN In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten backen.

VEGETARISCH **SCHNELL**
ZUM VORBEREITEN

VORSPEISE

Eingelegte Rüebli mit Pumpernickel

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 4 Tage
1 Einmachglas von 1,5 Liter Inhalt

EINGELEGTE RÜEBLI

500 g	**Bundrüebli mit dem Grün**
50 g	**Ingwer,** in feinen Scheiben
1	**roter Chili,** fein geschnitten
4 TL	**Koriandersamen**
2 TL	**Senfkörner**
2 dl	**Weissweinessig**
3 EL	**Rohzucker**
½ TL	**Salz**
3 dl	**Wasser**
1 Bund	**Estragon**

GARNITUR

80 g	**Pumpernickel,** zerbröselt
20 g	**Kresse oder Sprossen**

EINGELEGTE RÜEBLI Das Grün der Rüebli bis auf 3 cm abschneiden. Von 2 Rüebli das Grün beiseitelegen, Rüebli kalt abspülen, längs halbieren. Ingwer und alle Zutaten bis und mit Estragon aufkochen. Rüebli und beiseitegelegtes Grün dazugeben, ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln, abkühlen lassen. Kräuter entfernen. Rüebli mit dem Sud in das saubere, vorgewärmte Einmachglas füllen, verschliessen und 1–4 Tage ziehen lassen.
GARNITUR Rüebli anrichten, mit Pumpernickel und Kresse garnieren.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**
ZUM VORBEREITEN

HAUPTSPEISE

Erdbeer-Tabouleh mit Feta

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

ERDBEER-TABOULEH

100 g	**Bulgur**
2 EL	**Olivenöl**
2 dl	**Gemüsebouillon,** heiss
2	**Bundzwiebeln mit dem Grün,** in feinen Ringen
2 Stängel	**Stangensellerie,** fein geschnitten
200 g	**Erdbeeren,** in Scheiben
1 Bund	**Pfefferminze,** grob geschnitten
3 Bund	**glattblättrige Petersilie,** grob geschnitten

SAUCE

6 EL	**Olivenöl**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und Saft
1 TL	**Sumach**
½ TL	**Zimtpulver**
1 TL	**Salz**
	Pfeffer aus der Mühle
200 g	**Feta**

ERDBEER-TABOULEH Bulgur im warmen Öl kurz dünsten, Bouillon dazugiessen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Pfanne von der Platte nehmen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Bulgur mit einer Gabel lockern. Bundzwiebeln und alle Zutaten bis und mit Petersilie unter den Bulgur mischen.
SAUCE Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren.
FERTIGSTELLEN Tabouleh und Sauce mischen, Feta darüberbröseln.

VEGETARISCH **SCHNELL**
ZUM VORBEREITEN

HAUPTSPEISE

T-Bone-Steaks

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
Gusseisenpfanne

- **2 T-Bone-Steaks,** je ca. 600 g, beim Metzger vorbestellt
- **5 EL Bratbutter**
- **1 Bio-Zitrone,** in Scheiben
- **1 ganzer Knoblauch,** quer halbiert
- **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch, evtl. in 2 Portionen, beidseitig je 2–3 Minuten scharf anbraten. Zitronenscheiben und Knoblauch dazugeben. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Wenden 5–6 Minuten weiterbraten, dabei immer wieder mit Bratbutter übergiessen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie einpacken und ca. 5 Minuten ruhen lassen, würzen.
STEAKS aufschneiden, mit Zitronenscheiben und Knoblauch auf vorgewärmten Tellern anrichten.

TIPP
Für ein perfektes Resultat das Fleisch in einer Gusseisenpfanne anbraten.

SCHNELL 20

BRACK.CH

LIEFERT ELEGANTES DESIGN.

39.– statt 59.–
Bitz | Schalen mit Deckel, 3 Stück
Art. 1098167

PROFITIEREN

Eleganz auf Ihrem Tisch
Die Steinzeugschalen sind mikrowellengeeignet, gefrierfest & ofenfest. Mit den mitgelieferten Deckeln aus Holz, können die Schalen zur Aufbewahrung genutzt werden. Jetzt kaufen für CHF 39.– anstatt CHF 59.– vom 23. April bis 27. Mai 2021.

Preise inkl. MwSt., Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.
Statt-Preise sind reguläre BRACK.CH-Verkaufspreise vom 1. April 2021.
BRACK.CH AG | 5506 Mägenwil | brack.ch | info@brack.ch | /brack.ch brackch

SALZ BRINGTS

Salty, salé, salato: Salzig ist das neue Zauberwort trendiger Drinks und Durstlöscher. Damit gemeint ist nicht nur ein Salzrand, wie er etwa den Cocktail-Klassiker Margarita ziert, sondern auch die Beigabe von Salzgurken, Meerwasser, Mollusken und anderem mehr. In der Mixologie ist Salz nicht wirklich neu, sondern eine Art graue Eminenz, die zwar kaum wahrgenommen wird, aber als Aroma-Booster jede Zutat hervorhebt, z.B. Süsses betont und Zitrusnoten aufhellt.

JETZT ONLINE LESEN
Unsere Bierkolumne zum Thema Bock-Bier
www.lemenu.ch/bier

BIER KOLUMNE

Gerührt

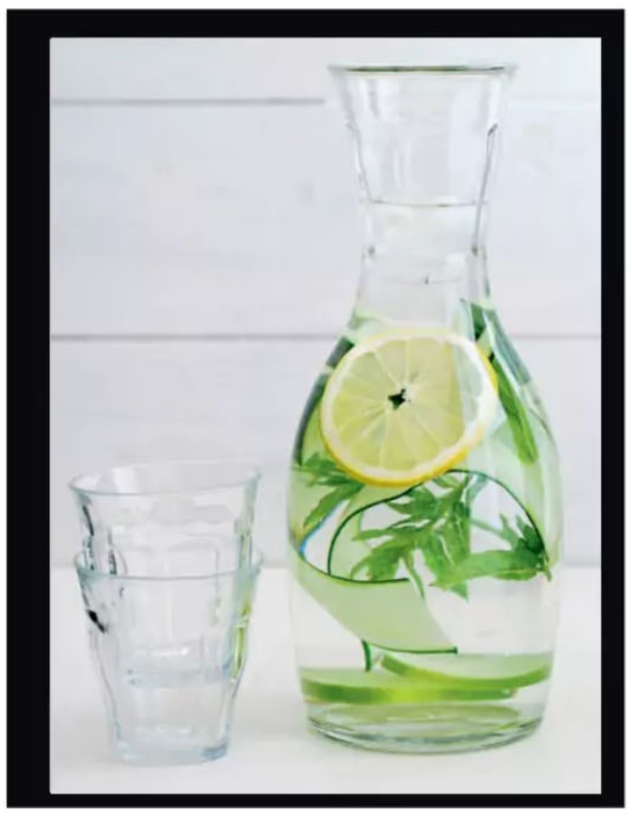
NICHT GESCHÜTTELT

Dass James Bond seinen Martini Dry geschüttelt, nicht gerührt trinkt, muss am undurchsichtigen Geheimdienstgewerbe liegen. Denn der Drink trübt beim Schütteln unweigerlich ein.
Darum: Martini Dry gerührt servieren.

BAR KNIGGE

KORKEN-KNALLER

Sparkling Teas sind die Champagner unter den Eistees. Wobei sie tatsächlich nur die kühle Trinktemperatur mit den gängigen Eistees gemein haben. Denn Sparkling Teas sind Geschmackserlebnisse sondergleichen. Der Herstellungsprozess ist denn auch etwa gleich aufwendig wie der von Schaumwein. Online z.B. erhältlich:
www.jelmoli.ch, www.premiumtrade.ch

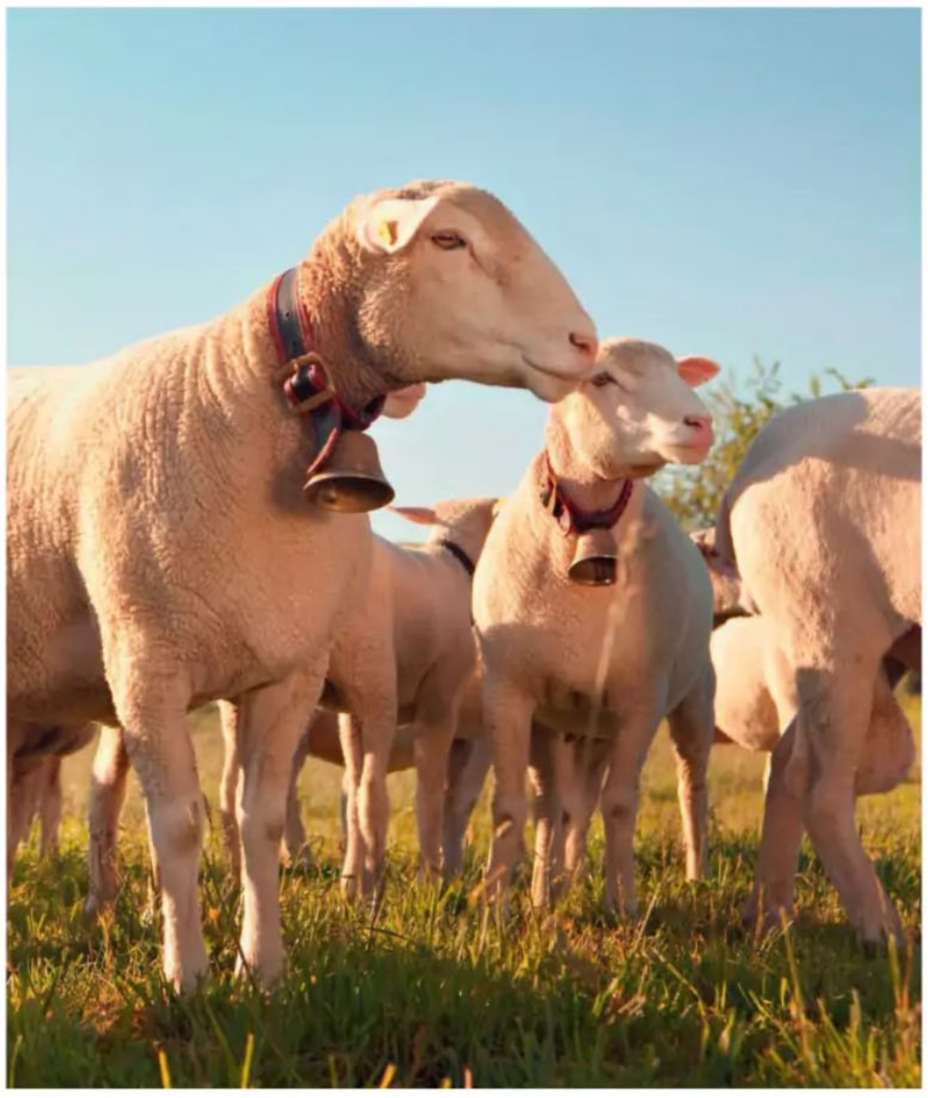


DAS REZEPT

Infused Water

Infused Water ist stilles Wasser, das nach Belieben mit Früchten, Kräutern und Gewürzen aromatisiert wird. Beispiel: ¼ Gurke in feine Scheiben schneiden, mit 2 Zweigen Minze oder Melisse in einen Krug geben. 3 cm Ingwer fein schneiden, beigeben, mit Wasser auffüllen und mindestens 15 Minuten stehen lassen.

REDAKTION & TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTOS: ISTOCK, ZVG



Ökologische Rasenmäher

Über drei Viertel der landwirtschaftlichen Nutzflächen in der Schweiz sind für die Lebensmittelproduktion ungeeignet. Den über 340 000 Schafen kommt das aber ganz gelegen.

Zusammen mit den Kühen und Ziegen sind unsere Schafe ökologische Rasenmäher, die auf sonst unproduktiven Wiesen, Weiden oder Alpen Gras und Kräuter in hochwertige, proteinreiche Lebensmittel wie Milch, Käse und Fleisch verwandeln. Zudem helfen Schafe durch ihr unkompliziertes und selektives Fressverhalten mit, kaum begehbare Flächen von Büschen und Bäumen frei zu halten. Heute werden Schafe sogar zur Landschaftspflege eingesetzt. Sie düngen den Boden und tragen durch unregelmässigen Abfrass zur Biodiversität bei.

Rassiges Schaf

FOTO: PRO SPECIE RARA

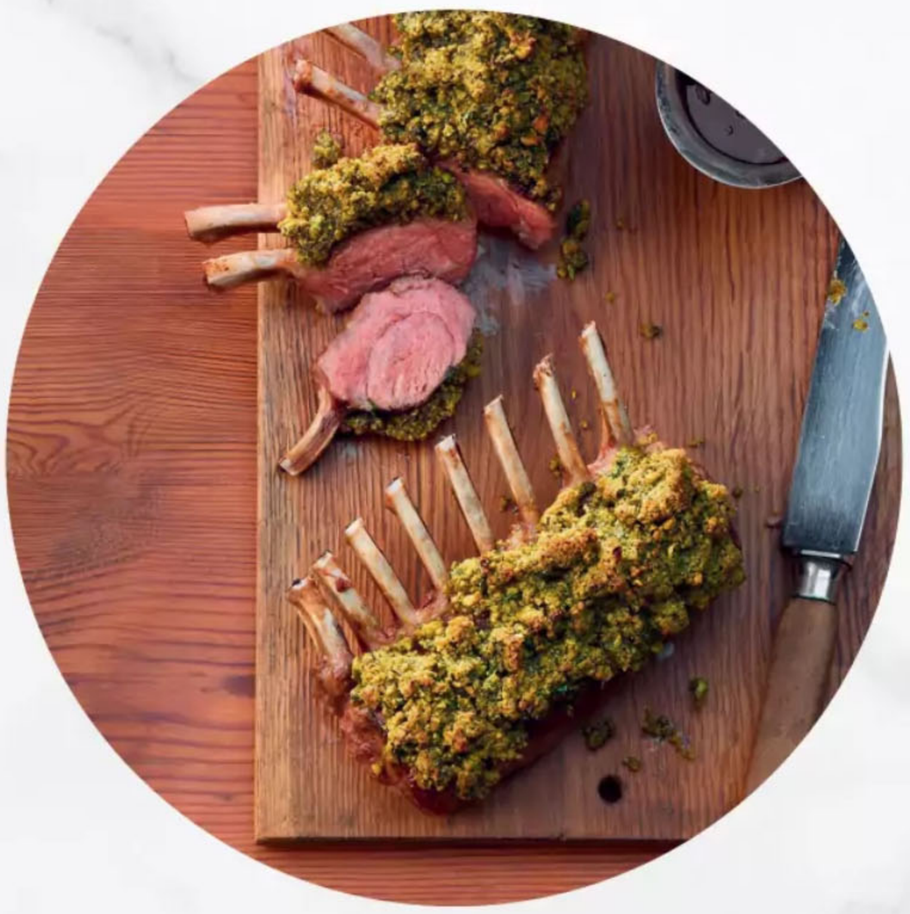
In der Schweiz werden seit knapp 7000 Jahren Schafe gehalten. Zu den weit verbreiteten zwölf internationalen Rassen gibt es heute noch neun einheimische, um die sich die Stiftung ProSpecieRara kümmert. Wie zum Beispiel das widerstandsfähige und vitale Bündner Oberländer Schaf mit den auffälligen Schneckenhörner.

REZEPT

Lammrack
mit Pistazien-Kräuter-Kruste

600 g Zucchetti grob würfeln.
1 Knoblauchzehe in Scheiben, in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Zucchetti und abgeriebene Schale 1 Bio-Zitrone beigeben. 1,5 dl Weisswein dazugiessen, bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. 2 Schweizer Lammracks à ca. 400 g rundum im heissen Öl ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen, im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 12–15 Min. braten. 1 Bund Rosmarin und 60 Pistazienkerne grob hacken. Mit 150 g Roquefort und 2 EL Paniermehl gut vermischen. Lammracks herausnehmen, Ofen auf Grill stellen. Masse auf den Racks verteilen, dann 3–4 Min. gratinieren. Herausnehmen, ca. 3 Min. stehen lassen. 100 g Oliven zum Gemüse geben, nochmals aufkochen. Racks tranchieren, mit Gemüse servieren. Dazu passt Polenta.

Das Rezept ist für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 50 Min.



Weitere gluschtige Lamm-Rezepte finden Sie auf **www.schweizerfleisch.ch**

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

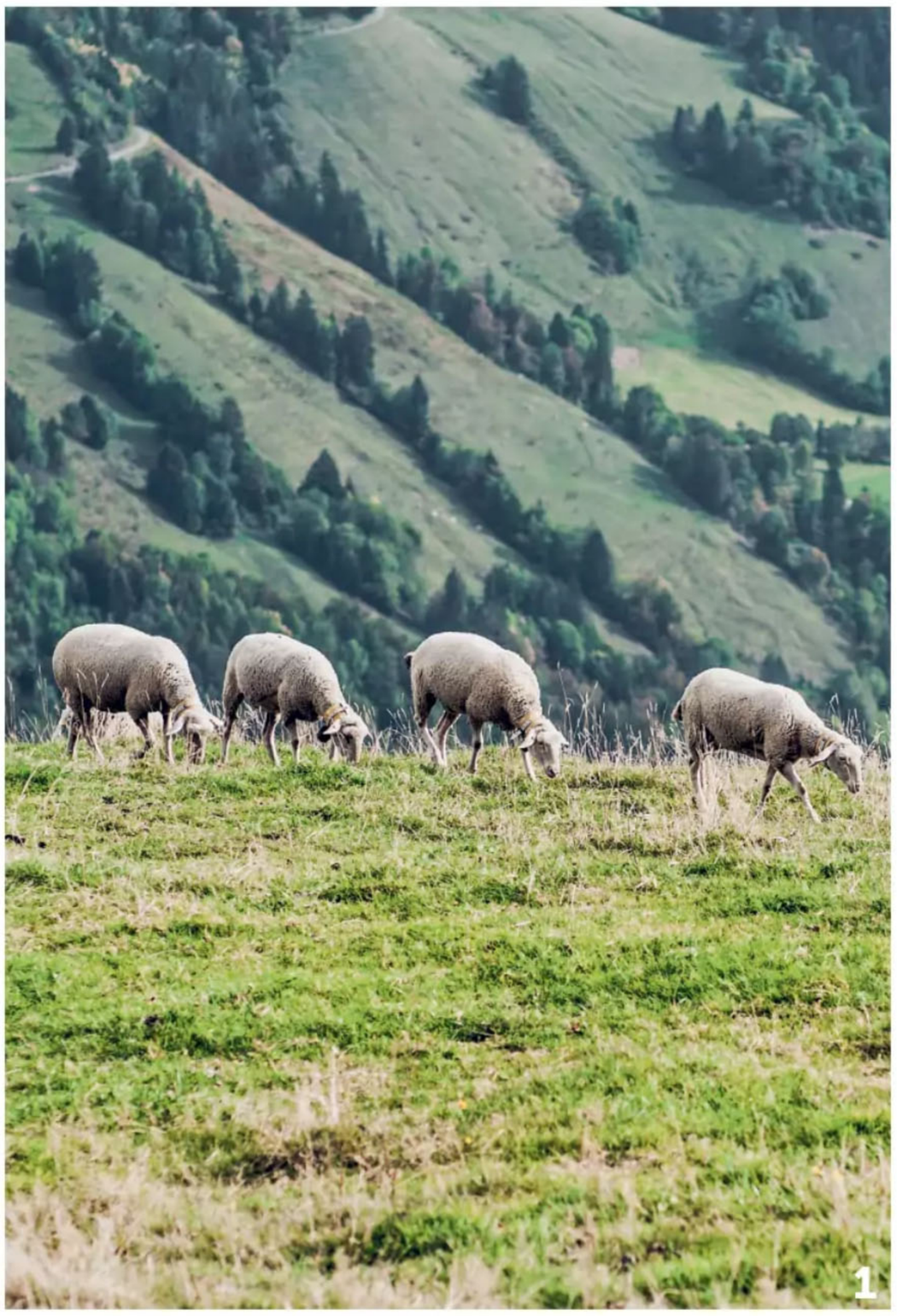
Eine Familie von Feinschmeckern

Um sechs Uhr morgens werden die Schafe auf der Alp Sapalet zusammengetrieben.

Die grösste Schafsherde der Schweiz produziert auch einen der besten Käse im Waadtland. Dahinter steckt ein leidenschaftlicher Pionier, der Zusammenhalt einer grossen Familie – und eine Laktose-Intoleranz.

TEXT: JEAN-PIERRE RITLER FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER UND JOËL FUCHS
REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Joakim Henchoz im Reifekeller der Familienkäserei «Fromagerie du Sapalet».


1

2

1 Von Mai bis Oktober bewegen sich die Schafe frei auf der grossen Alp.
2 Frisch produzierter Bio-Tomme wartet auf die Weiterverarbeitung.

Sechs Uhr morgens. Leichter Nebel liegt auf der Alp Sapalet, die ersten Sonnenstrahlen suchen sich ihren Weg über den vom Dent de Corjon dominierten Bergkreis. Mitten auf der Alp steht auf 1418 Metern über Meer ein grosser Stall, umringt von blökenden Schafen. Sie drängen zu den Melkmaschinen, angetrieben durch Valentin Henchoz und seinen Vater Michel. Zwei Stunden später ist die frische Milch in Kesseln abgefüllt, um 9 Uhr wird sie auf einer abenteuerlich steilen Strasse ins Tal gefahren.

500 Höhenmeter weiter unten wartet in Rossinière schon Joakim Henchoz, der Bruder von Valentin und Leiter der Familienkäserei «Fromagerie du Sapalet». Dann muss es schnell gehen – zumindest für den Jogurt. Schon am Mittag sind die Becher abgefüllt und bereit, verkauft zu werden. Für die anderen Produkte lässt sich der Käser Zeit. Viel Zeit. «Wir möchten die ganze Palette anbieten. Alles, was möglich ist», erklärt Joakim Henchoz. Aus den jährlich 220 000 Litern Milch der Henchoz-Herde werden Weich-, Halbhart-, Frisch-, Blau-, Fondue- und Raclettekäse produziert. Dazu kommen Quark, Ziger, Butter, Rahm und Milch – ein enormes Angebot. «Wir haben viele kleine Kunden, denen wir ein Produkt nach ihrem Geschmack herstellen. Zudem ist

Schaf-Tommes mit Rhabarber-Chutney

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÖCHELN LASSEN: ca. 1 Stunde

CHUTNEY

1 kg	**Rhabarber, gerüstet,** in Stücken
1	**Zwiebel,** in feinen Streifen
1 cm	**Ingwer,** fein gerieben
0,5 dl	**Apfelessig**
100 g	**Zucker**
1	**Nelke**
1 Prise	**Salz**
3–4	**Schaf-Tommes,** je ca. 130 g

CHUTNEY Alle Zutaten in einer Pfanne mischen, bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln. Nelke entfernen, Chutney etwas abkühlen lassen.
FERTIGSTELLEN Chutney zusammen mit den Tommes servieren.

TIPP
Der Käse sollte mindestens 30 Minuten vor dem Essen aus dem Kühlschrank genommen werden. Nur so entfaltet er sein volles Aroma.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN

Schaf-Tommes mit Rhabarber-Chutney

Traumpaar

Das süss-säuerliche Rhabarber-Chutney harmoniert himmlisch mit der Würze des Schaf-Tommes.

Schaf-Tommes mit Stangensellerie vom Grill

Gewaltiger Ausblick von der Alp Sapalet hinein in den District de la Riviera-Pays-d'Enhaut des Kantons Waadt.

Schaf-Tommes mit Stangensellerie vom Grill

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
GRILLIEREN: ca. 15 Minuten

- **600 g** **Stangensellerie,** in ca. 15 cm langen Stücken
- **1 EL** **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL** **Feigenessig**
- **4** **Schaf-Tommes,** je ca. 130 g

ZUBEREITEN Stangensellerie mit Öl bestreichen, rundum würzen. Bei mittlerer Glut oder in der Grillpfanne 10–15 Minuten grillieren, dabei zwischendurch wenden. Vom Rost nehmen, mit dem Essig beträufeln. Tommes auf ein Stück reissfeste Alufolie legen. Tommes auf dem Grill ca. 3–5 Minuten erwärmen, mit dem Stangensellerie servieren.

VEGETARISCH **SCHNELL**
LEICHT **GÜNSTIG**

es als Käser extrem interessant, so viele Varianten zu produzieren. Das wird nie langweilig.»

Joakim Henchoz ist sichtlich stolz auf seinen Beruf. «Es ist mehr als eine Arbeit», sagt er später. «Wenn man sich jeden Tag im Jahr von 6 bis 22 Uhr damit beschäftigt, ist das eine Passion. Eine Leidenschaft für den Hof, für die Tiere, für das Produkt.» Der sonst eher schweigsame Bergler kommt bei diesen Worten fast schon ins Schwärmen.

Käserei mit Kultcharakter

Ins Schwärmen kommen auch die Kunden, die die Produkte von Le Sapalet geniessen. In der Westschweiz hat die Käserei Kultcharakter. Doch was ist deren Geheimrezept? Joakim Henchoz schaut aus dem Fenster, blickt zu den Bergen hinauf und überlegt. «Ich glaube, der grosse Unterschied liegt darin, dass wir alles innerhalb der Familie selber machen. Von der Schafzucht bis zum Käse, vom Verkauf bis zur Lieferung. Das mögen die Konsumenten, sie wollen alles nachvollziehen können. Und nur so können wir auch die Qualität garantieren, für die wir bekannt sind.»

Er könnte noch ein paar andere Gründe für den Erfolg nennen. Dass die gesamte Produktion nach den strengen Richtlinien von Bio Suisse produziert ist, zum Beispiel. Oder

schlicht den fantastischen Geschmack der Käse, bei dem Geniesser ins Schwärmen geraten.

Die grösste Schafsherde der Schweiz
Mit über 1000 Tieren hat die Familie Henchoz die grösste Schafherde der Schweiz. Von Mai bis Oktober bewegt sie sich völlig frei auf der grossen Alp, ständig von fünf Herdenhunden bewacht. Überwintert wird im Tal.

Dass auf Le Sapalet überhaupt Schafe weiden, war vor 30 Jahren noch undenkbar – und liegt an einer Laktose-Intoleranz. Wie alle Bauern in der Talschaft hielt Joakims Onkel Jean-Robert Henchoz Kühe. Doch seine Tochter vertrug deren Milch nicht, die von Schafen hingegen schon. So legte sich Papa Henchoz 1990 elf Mutterschafe zu. Er entschied sich dabei für die Sorte Lacaunes aus dem Südwesten Frankreichs, wo deren Milch zur Herstellung von Roquefort verwendet wird. Eine kluge Wahl. «Sie sind robuster als die in der Schweiz üblichen Ostfriesischen Milchschafe», sagt Joakim Henchoz. «Wir müssen die Tiere nie impfen.»

Dennoch, die Ankunft der Schafe vor 31 Jahren sorgte bei den anderen Bauern der Gegend für skeptische Blicke und spöttische Sprüche. Doch das machte dem Pionier Jean-Robert Henchoz nichts aus. Im Gegenteil: Die Schafsmilch reizte den gelernten Käser. Sie hat einen hohen Fettgehalt und eignet sich daher auch besser für die Weiterverarbeitung. Zudem ist sie kalzium- und proteinreicher als Kuhmilch, und das bei einem gegenüber Ziegenmilch

Schaf-Tommes mit Speck-Lattich-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

100 g	**Speckwürfelchen**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
1 Zweig	**Rosmarin,** abgezupft, fein geschnitten
0,5 dl	**Apfelessig**
Wenig	**Pfeffer**
2	**Mini-Lattiche,** in Stücken
2–4	**Schaf-Tommes,** je ca. 130 g
2 EL	**Haselnüsse,** grob gehackt
Wenig	**Haselnussöl**

ZUBEREITEN Speck, Zwiebel und Rosmarin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten braten, dabei immer wieder umrühren. Essig und Pfeffer dazugeben, etwas abkühlen lassen. Lattich anrichten, Zwiebel-Speck-Mischung darüber verteilen. Käse je nachdem halbieren, auf den Salat geben, mit Haselnüssen und Haselnussöl garnieren.

SCHNELL 20

ALDI SUISSE
Mehr fürs Leben.

Mehr ausgezeichnete Artikel zum ALDI PREIS.–

pro Packung
4.99

NatureSuisse Bio

BIO-HOBELFLEISCH
70 g

SUISSE GARANTIE

saldo
sehr gut
saldo Test Nr. 3/2021

Quelle: Saldo, Test Nr. 3/2021

pro Packung
7.69

GOURMET FINEST CUISINE

BÜNDNERFLEISCH
100 g

SUISSE GARANTIE

saldo
sehr gut
saldo Test Nr. 3/2021

Quelle: Saldo, Test Nr. 3/2021

pro Flasche
1.25

TANDIL

ALLZWECKREINIGER
Lemon
1 Liter

Ktipp
gut
K-Tipp Test Nr. 4/2021

Quelle: K-Tipp, Ausgabe 4/2021

1 Ein Milchschaf der Rasse Lacaune.
2 Joakim Henchoz kontrolliert seinen Raclette-Käse.
3 Mit elf Mutterschafen und dem Bio-Tomme von Pionier Jean-Robert Henchoz hat alles angefangen.

deutlich milderen Geschmack. Jean-Robert Henchoz begann zu experimentieren.

Auszeichnung für Familie Henchoz

Nach vielen Versuchen gelang ihm ein Bio-Tomme, den er Le Sapalet taufte und der bei den Westschweizer Gourmets sofort auf Begeisterung stiess. Das Interesse daran war so gross, dass Henchoz im Jahr 2000 die Milchproduktion aufgab und sich ganz auf Mutterschafe spezialisierte. Der Rest der Familie stieg mit ein, die Herde wurde ständig grösser, der Erfolg auch. 2013 gewann Le Sapalet den begehrten Agro-Preis des Schweizer Bauernverbandes. Das Preisgeld half mit, die eigene Käserei aufzubauen.

«Mein Onkel war ein Pionier der biologischen Milchschafzucht, der in seinem Abenteuer immer wieder grosse Risiken eingegangen ist», blickt Joakim Henchoz auf die Geschichte zurück. Innovation und ständiges Hinterfragen sind zweifellos der Schlüssel zum Erfolg der ganzen Familie. Und für die jüngste Generation genug Ansporn, sich in Sachen Qualität und Angebot ständig weiterzuentwickeln. Zum Wohle ihrer Schafe – und der Gourmets!

www.sapalet.ch

Gut zu wissen

Knospe-Milchprodukte haben einen vergleichsweise hohen Anteil an Omega-3-Säuren und anderen ungesättigten Fettsäuren. Ein sorgfältiger Umgang ist selbstverständlich: Nach dem Melken wird die Milch sofort gekühlt und schonend verarbeitet. Der gehaltvolle und aromatische Geschmack der «Le Sapalet»-Produkte rührt auch von der variantenreichen Zubereitung sowie den ausschliesslich natürlichen Zutaten in Knospe-Qualität.

CROCK·POT®
THE ORIGINAL SLOW COOKER

Crock-Pot® DuraCeramic™ 5 L

Der Crock-Pot® Schmorgarer DuraCeramic™ ermöglicht, das Fleisch in der Kochschüssel auf dem Herd anzubraten. Danach den Schmortopf in den Crock-Pot® stellen und die restlichen Zutaten dazugeben. Die Temperatur und die Kochzeit dank des programmierbaren Timers auf dem Display einstellen, fertig. Der Crock-Pot® übernimmt für Sie das Kochen, so haben Sie mehr Zeit für die Familie und Freunde.

Fleisch in der Kochschüssel auf dem Herd anbraten und danach im Crock-Pot® langsam schmoren lassen.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Schongarer für das langsame Kochen von geschmackvollen und gesunden Gerichten mit wenig Aufwand
- Braten und langsam schmoren lassen in einem Topf möglich
- Kochschüssel für alle Herdarten und Induktion geeignet
- DuraCeramic™ Beschichtung leitet Hitze schnell und effizient
- Digital Display mit programmierbarem Timer bis zu 20 Stunden
- Temperatureinstellungen: Niedrig oder hoch
- Automatische und einstellbare Warmhaltefunktion

Unser Tipp:

Kochen Sie eine grössere Menge und vakuumieren Sie Ihr Essen mit dem praktischen FoodSaver®System! So haben Sie ein selbst gemachtes Essen, das Sie mit ins Büro nehmen können. FoodSaver® hält Ihre Lebensmittel bis zu **2x** länger frisch! Das ist nachhaltig und spart Zeit.

NEU!

FoodSaver

JETZT BEIDE PRODUKTE BESTELLEN IM *Haushalt-Shop* SEITEN 82–84

FoodSaver®
Jetzt noch
mehr erfahren:

Crock-Pot®
DuraCeramic™
Jetzt noch mehr
erfahren:

KRÄUTERPOT

Das Kräuterbouquet lässt sich nach Belieben zusammenstellen.

Ein Topf mit frischen Kräutern ist pure Sinnesfreude. Also verwöhnen wir Nase, Auge und Gaumen, wie es ihnen, sprich uns, gefällt.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK

Mit einem Kräutersträusschen und einer beschrifteten Holzklammer werden Gäste willkommen geheissen.

Das braucht es: Zuber, Garten- oder Kräutererde, Blähton, Vlies, diverse Küchenkräuter, Holzspiesse, Holzwäscheklammern, wasserfester Stift

So geht es: Um Staunässe zu verhindern, wird der Boden des Zubers mit Blähton gefüllt und mit wasserfestem Vlies abgedeckt. Dann den Zuber bis einige Zentimeter unter dem Rand mit Erde füllen, um ein Überlaufen des Giesswassers zu verhindern. Küchenkräuter einpflanzen und gut andrücken. Holzklammern beschriften, an Holzspiesschen klemmen und in die Erde stecken.

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE LEICHT SIND WIE EINE FRÜHLINGSBRISE

REZEPTE & STYLING: STEFAN WÄLTY
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Marinierte Lachsforelle mit süssem Senf

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
ZIEHEN LASSEN: 20 Minuten

FORELLEN

3	**Lachsforellenfilets,** ohne Haut und ohne Gräten, je ca. 170 g, in dicken Streifen
1	**rote Zwiebel,** in Streifen
2	**Bio-Zitronen,** abgeriebene Schale, Saft ausgepresst
	Salz, Pfeffer
Wenig	**Kerbel,** gezupft

SENF

2 EL	**flüssiger Honig**
2 EL	**grobkörniger Senf**
1 EL	**Dill,** fein gehackt

FORELLE Fischfilets mit Zwiebel, Zitronenschale und -saft mischen, würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.
SENF Honig, Senf und Dill mischen.
FERTIGSTELLEN Saft weggiessen. Lachsforellen anrichten, mit Kerbel garnieren. Senf dazu servieren.

TIPP
Dazu passt Pumpernickel oder Knäckebrot.

SCHNELL LEICHT

Broccoli-Stir-Fry mit Cashewnüssen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- **8 Knoblauchzehen,** in feinen Scheibchen
- **100 g Cashewnüsse**
- **2 EL Sesamöl**
- **1 Zwiebel,** in feinen Streifen
- **2 Broccoli,** in kleinen Röschen
- **1 roter Peperoncino,** entkernt, in feinen Streifen
- **100 g Cherrytomaten,** in Vierteln
- **4 EL Sojasauce**
- **4 EL Sweet-Chili-Sauce**
- **2 EL Honig**
- **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Knoblauch und Cashewnüsse im heissen Öl andünsten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Broccoli und Peperoncino 5–8 Minuten rührbraten. Tomaten, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce und Honig dazugeben, würzen. Zugedeckt 2–4 Minuten köcheln lassen. Anrichten, mit Knoblauch und Cashewnüssen garnieren.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT GÜNSTIG

Poulet-Teriyaki mit Rettich

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

4	**Pouletbrüstchen,** je ca. 150 g
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Bratbutter oder Bratcrème**
1,5 dl	**Sojasauce**
1 cm	**Ingwer,** fein gerieben
2	**Knoblauchzehen,** gepresst
1 EL	**Rohzucker**
2 EL	**Apfelessig**
1 EL	**Sesam**
250 g	**Rettich,** fein gerieben

POULETBRÜSTCHEN würzen, in der heissen Butter beidseitig je 2–3 Minuten anbraten. Sojasauce und alle weiteren Zutaten bis und mit Essig dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5–7 Minuten köcheln lassen. Pouletbrüstchen aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Sauce sirupartig einkochen. Pouletbrüstchen aufschneiden, Sauce dazu servieren, mit Sesam bestreuen. Rettich dazu servieren.

TIPP
Dazu passt Sushi-Reis.

SCHNELL **LEICHT**

Linguine mit Spargeln, Brunnenkresse und Belper Knolle

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

500 g	**grüne Spargeln,** in feinen Scheiben
½	**grüner Peperoncino,** entkernt, fein gehackt
1 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
500 g	**Linguine**
50 g	**Brunnenkresse**
¼	**Belper Knolle,** gehobelt

ZUBEREITEN Spargelstücke und Peperoncino im heissen Öl 3–5 Minuten andämpfen, würzen. Linguine in siedendem Salzwasser al dente kochen. Ca. ½ dl Kochwasser beiseitestellen, dann die Linguine abgiessen. Linguine zusammen mit dem Kochwasser zu den Spargeln geben, Brunnenkresse sorgfältig darunter-mischen. Anrichten, mit Belper Knolle garnieren.

SCHNELL 20 LEICHT

Der Experten-Tipp
von Stefan Wälty

Mehr «Punch» bekommt die Pasta, wenn sie am Schluss mit einem Spritzer asiatischer Fischsauce aromatisiert wird. Die Fischsauce hat einen sehr würzigen Umami-geschmack, der dem Gericht Tiefe verleihen kann. Auch zwei kleine gehackte Sardellenfilets, zu Beginn des Rezepts hinzugefügt, haben einen ähnlichen Effekt.

Schweinskotelett mit Spargeln und Misosauce

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

4	**Schweinskoteletts,** je ca. 180 g
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Bratbutter oder Bratcrème**
300 g	**weisse Spargeln,** gerüstet, in Stücken
1 EL	**Misopaste**
1 dl	**Gemüsebouillon**

ZUBEREITEN Koteletts würzen, in der heissen Butter beidseitig je 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf das vorbereitete Blech legen. Pfanne beiseitestellen.
BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 8–10 Minuten fertig braten.
FERTIGSTELLEN Spargeln in derselben Pfanne 2–3 Minuten andämpfen, Miso und Bouillon dazugeben. Sauce 5 Minuten einköcheln lassen. Koteletts zusammen mit der Sauce servieren.

TIPP
Dazu passen Bratkartoffeln oder Salat.

SCHNELL 20

Geriebener Blumenkohlsalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SAUCE

1 EL	**Senf**
0,5 dl	**Balsamico bianco**
0,5 dl	**kaltgepresstes Haselnussöl**
1 EL	**glattblätterige Petersilie,** fein gehackt
	Salz, Pfeffer

SALAT

1	**Blumenkohl,** an der Röstiraffel gerieben
2 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
8	**Radieschen,** in Scheibchen
8	**Dörrtomaten,** in Streifen
2 EL	**Haselnüsse,** grob gehackt
Wenig	**Sbrinz AOP,** gehobelt

SAUCE Alle Zutaten zu einer Sauce verrühren, würzen.
SALAT Blumenkohl im heissen Öl unter Rühren 4–6 Minuten braten, würzen. Radieschen, Dörrtomaten und Nüsse mit dem Blumenkohl und der Sauce mischen.
FERTIGSTELLEN Salat anrichten, mit Sbrinz garnieren.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

Erdbeersalat mit Orangen-Vanille-Öl

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
ZIEHEN LASSEN: 20 Minuten

- **1 kg** **Erdbeeren,** in Scheiben
- **1 EL** **Zucker**
- **0,5 dl** **Sonnenblumenöl**
- **½** **Vanillestängel,** Samen ausgekratzt
- **1** **Bio-Orange,** Schale abgeschält
- **½ Bund** **Pfefferminze,** gezupft
- **½ Bund** **Zitronenmelisse,** gezupft
- **½ Bund** **roter Basilikum,** gezupft

ZUBEREITEN Erdbeeren auf einer Platte anrichten, mit Zucker bestreuen, 20 Minuten ziehen lassen. Öl mit Vanillemark und Orangenschale erhitzen, abkühlen lassen. Öl über die Erdbeeren geben, mit den Kräutern garnieren.

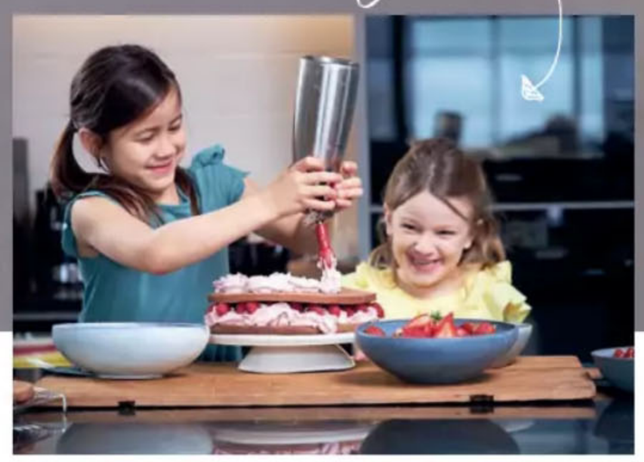
VEGETARISCH SCHNELL LEICHT ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

KISAG WHIPPER PROFESSIONAL

Die Idee zum Muttertag

JETZT BESTELLEN IM HAUSHALT-SHOP
SEITE 82-84

Das Video mit dem kinderleichten Tortenrezept finden Sie auf www.kisag.ch



Starterset im Haushalt-Shop

MIT KISAG IST DIE WOW-TORTE EIN KINDERSPIEL

Sie überraschen Gäste und Familie gerne mit originellen Speisen? Und sind ein Fan der schnellen und kreativen Küche? Dann gehört der Kisag Whipper in Ihre Küche!

Ob aufgeschlagene Crèmesuppen, feine Saucen, Teig, Mousse oder Apéro-schaum. Ob süss oder pikant, kalt oder warm, fruchtig oder herzhaft: Mit dem Kisag Bläser lassen sich spielend leicht unzählige Rezeptideen und Foodtrends umsetzen und ansprechend präsentieren. Die Masse, falls nötig, durch den Trichter mit Siebeinsatz direkt in die Flasche passieren, dann die Kapsel einführen, den Bläser ein paar Mal kräftig schlagen – und schon wird aus dem Flascheninhalt ein luftig-leichtes Gaumenkino.

Direkt zum Rezept:

Kisag Switzerland

KISAG AG, Tel. +41 32 617 32 60
CH-4512 Bellach, **www.kisag.ch**

BROT BACKEN SERIE
Teil 10 von 15

Wilder Zopf

Für alle Zopf-Begeisterten, die auf industrielle Hefe, aber nicht auf ein echtes Geschmackserlebnis verzichten möchten.

REZEPTE, STYLING & FOTOS: KATHARINA ARRIGONI

Wilder Zopf

FÜR 1 Zopf à 770 g
VORAB: Fermentwasser erstellen/ aktivieren*
AM VORABEND: Wilden Vorteig erstellen
ZUBEREITEN
1. GEHZEIT: ca. 3 Stunden
2. GEHZEIT: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
Backpapier – Blech oder Backstein

WILDER VORTEIG

125 g	**Fermentwasser***
125 g	**Zopfmehl**

FÜR DEN TEIG

250 g	**Wilder Vorteig**
120 g	**Milch**
30 g	**Zucker**
50–55 g	**Ei (1 mittelgrosses Ei)**
375 g	**Zopfmehl**
10 g	**Salz**
80 g	**Butter,** kalt

ZUM BESTREICHEN

1	**ganzes Ei**
1 EL	**Milch oder Rahm**

WILDER VORTEIG
Am Vorabend: das Fermentwasser in eine kleine Schüssel geben, das Zopfmehl zugeben und vermischen. Zugedeckt über Nacht bei 23–25°C reifen lassen. Der Wilde Vorteig sollte sich mindestens verdoppeln.

TEIG ZUBEREITEN/ ERSTE TEIGRUHE
Am Morgen: Die Milch in die Teigschüssel geben und den Wilden Vorteig mit einem Schwingbesen gut untermischen. Dann alle weiteren Zutaten ausser der Butter in angegebener Reihenfolge zugeben und während 8–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Der Teig ist noch recht trocken, alles gut! Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe kneten und während dieser Zeit die kalte Butter geduldig und nur stückchenweise zum Teig geben – bis er schliesslich weich und geschmeidig ist (1).

Falls Sie den Teig von Hand kneten, können Sie die Butter von Anfang an dazugeben. Zugedeckt bei 23–25°C ca. 3 Stunden reifen lassen.

EI-ANSTRICH
Inzwischen das ganze Ei durch ein kleines Sieb streichen (2) und etwas Milch oder Rahm dazugeben. Sollte es «klemmen», können Sie durch leichtes Klopfen am Sieb etwas nachhelfen. Mit dieser Methode fällt der Ei-Anstrich sämig aus und enthält keine Eiweiss-Fäden.

FORMEN/BESTREICHEN/ ZWEITE TEIGRUHE
Den Teig mithilfe der Teigkarte auf die unbemehlte Arbeitsfläche geben. Je nach gewünschter Flechtart die benötigten Teigstücke mit dem Teigabstecher abtrennen und präzise abwägen. Die Teigstücke zuerst zu Kugeln einschlagen, danach länglich – zu Teigtaschen – vorformen. 10 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt entspannen lassen und anschliessend mit so wenig Mehl wie möglich zu den benötigten Strängen langrollen. Die fertigen Stränge leicht bemehlen, den Wilden Zopf flechten (3) und auf ein Backpapier vlegen. Das erste Mal bestreichen (4).
Nochmals ca. 2 Stunden mit einer grossen Schüssel oder einer Teigwanne bedeckt bei 23–25°C reifen lassen, bis sich der Zopf luftig anfühlt.

ZWEITES BESTREICHEN/BACKEN
Den Wilden Zopf kurz vor dem Backen nochmals bestreichen und im sehr gut vorgeheizten Ofen bei 190–200°C ohne Dampf ca. 50 Minuten backen.

TIPP
Sie können aus diesem Teig auch zwei Zöpfe flechten. Reduzieren Sie dann die Backzeit um ca. 15 Minuten.

* Wie Sie Ihr eigenes **FERMENTWASSER** erstellen können, erfahren Sie hier: www.lemenu.ch/fermentwasser

Sie haben dieses Rezept nachgebacken?
Teilen Sie es mit uns und der le-menu-Brotback-Community mit dem Hashtag #brotbackenmitlemenu oder per Mail an backenmitlemenu@lemenu.ch

Auf der nächsten Seite erfahren Sie weiteres Wissenswertes zum Thema Brot.

EXPERTEN-WISSEN

Rund ums Brot

Geduld bei der Teigerstellung

Vor der Butterzugabe kann sich der Teig recht trocken anfühlen. Und während der Butterzugabe ziemlich glitschig! Lassen Sie sich auf keinen Fall durch Ihrer Meinung nach zu trockene oder zu feuchte Teige aus der Fassung bringen! Vertrauen Sie meinem Rezept, wägen Sie die Zutaten präzise ab und stellen Sie während dem Kneten den Mehlsack ausser Reichweite.

Teigstücke abwägen und Vorformen

Für schöne Zöpfe ist es erstens wichtig, gleich schwere Teigstücke abzuwägen. Arbeiten Sie mit einem Teigabstecher und achten Sie darauf, dass die «schöne» Seite intakt bleibt, indem Sie zu viel oder zu wenig abgestochene Teigstücke so auf weitere Teigstücke legen, dass sie beim Einschlagen mit eingepackt werden. Zweitens sollten Sie die Teigstücke vor dem Langrollen zuerst zu einer Kugel und danach zu einem gleichmässigen, länglichen Teigstück (Teigtasche) vorformen. Ich zeige diesen wichtigen Schritt bildlich online: www.lemenu.ch/baguette-formen

Gönnen Sie dem Teig Entspannung

Nach dem Vorformen sollten Sie dem Teig 10 Minuten Entspannung gönnen. Denn die Glutenstränge sind vom Vorformen «aufgeregt». Das merken Sie daran, dass sich die Teigstücke beim Versuch, sie langzurollen, gleich wieder zusammenziehen. Der Teig fühlt sich «zäh» und angespannt an – und reisst womöglich.

Langrollen: So gelingts

Für das Langrollen der Teigstücke zu Strängen ist die richtige Bodenhaftung wichtig! Das heisst: Bei zu viel Mehl auf der Arbeitsfläche rutscht der Teig weg, bei zu wenig Mehl bleibt er haften. Versuchen Sie zudem, alle benötigten Stränge gleich lang und gleich dick zu formen – je nach gewünschter Endform des Zopfes.

Backen und Einfrieren

Backen Sie den Zopf bei maximal 200°C, denn aufgrund seines erhöhten Fett- und Zuckergehalts bräunt er schnell. Sie können ihn auch gegen das Ende der Backzeit mit Alufolie bedecken, das stoppt die Bräunung. Zöpfe eignen sich zudem perfekt zum Einfrieren: Verpacken Sie den noch lauwarmen Zopf luftdicht in ein Plastiksäckchen und frieren Sie ihn ein. Bei Bedarf 3–12 Stunden vorher aus dem Tiefkühler nehmen und im Plastiksäckchen bei Raumtemperatur auftauen lassen. Jetzt nur noch 5 Minuten bei 180°C aufbacken. Schmeckt garantiert wie frisch gebacken!

Häufige Fragen

Warum wird die Butter nicht flüssig und warm zum Teig gegeben?
Flüssige, womöglich sogar warme Butter ergibt sehr weiche und vor allem eher warme Teige, die schnell reifen. Zudem ist das Butteraroma im gebackenen Zopf bei Verwendung von flüssiger Butter sehr dominant und unharmonisch.

Warum wird die Butter erst nach der Hälfte der Knetzeit untergeknetet?
Sie erzielen damit bessere Teigresultate, denn die Butter macht Teige weich und sie müssten etwas weniger Flüssigkeit zugeben. Das wäre aber für die Teigentwicklung ungünstig. Deshalb überlistet man den Teig und er kann sich mit dieser Vorgehensweise die ersten Minuten «ungestört» entwickeln.

Warum werden Zöpfe ohne Dampf gebacken?
Der Zopf wird kurz vor dem Backen nochmals mit Eistreiche bestrichen. Diese hält die Teighaut feucht und elastisch, sodass der Zopf in den ersten Minuten im Ofen optimal aufgehen kann – Dampf ist nicht nötig. Zudem würde der Dampf den Ei-Anstrich unschön verlaufen lassen.

Katharina Arrigoni bäckt Brot, schreibt darüber und gibt ihr Wissen gern an alle weiter, die ihre Leidenschaft teilen. **www.besondersgut.ch**

Weitere spannende Informationen rund ums Backen und Kochen erhalten Sie auf unserer Website unter **www.lemenu.ch/kulipedia**

KULIPEDIA
le menu

VICTORINOX

VICTORINOX

VICTORINOX

SWISS MODERN DAMAST 2021

NEUE SCHNEIDE-DIMENSION

Das edle Brotmesser ist ein wahrer Sammler-Schatz und auf 1884 Stück weltweit begrenzt.
Die Limited Edition überzeugt mit einer leistungsstarken und einzigartigen Klinge aus Damast-Stahl und dem feinen Holzgriff aus Nussbaum.

www.victorinox.com

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

SIMPLY SIRUP

Sirupe sind die süsseste Art, Aromen einzufangen, mit ihnen zu spielen und neue Geschmackserlebnisse zu kreieren. Fünf Rezepte aus unserer Siruperia.

REZEPT & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: MARCO ZAUGG

Erdbeersirup

Rezept auf Seite 73

Pfefferminzsirup

Rezept auf Seite 74

Tonic-Water-Sirup

Rezept auf Seite 74

Limonadesirup

Rezept auf Seite 74

Süsse Gurke?

Schmeckt! Als Erfrischung genauso wie in Drinks, z.B. mit Gin.

Gurkensirup

Rezept rechts

Gurkensirup

FÜR 3 Flaschen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
3 gut verschliessbare Flaschen von je 3 dl Inhalt

4 dl	**Wasser**
400 g	**Zucker**
2 TL	**Zitronensäure**
1	**Gurke, ungeschält,** gerieben
½ TL	**schwarze Pfefferkörner,** zerdrückt

ZUBEREITEN Wasser und Zucker in eine Pfanne geben, Zitronensäure daruntermischen. Unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Gurke und Pfeffer beigeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 2 Stunden ziehen lassen. Sirup nochmals aufkochen, absieben. Sirup siedend heiss, knapp unter den Rand in die gut gereinigten Flaschen füllen, sofort verschliessen.

TIPP
Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

«Mit Geduld bekommst du von den unreifen Trauben Sirup.»

ARABISCHES SPRICHWORT

Erdbeersirup

FÜR 3 Flaschen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
3 gut verschliessbare Flaschen von je 3 dl Inhalt

500 g	**Erdbeeren,** klein geschnitten
400 g	**Zucker**
4 dl	**Wasser**
2 TL	**Zitronensäure**

ZUBEREITEN Erdbeeren und Zucker in eine Pfanne geben, Wasser und Zitronensäure darunterrühren. Unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen, mixen. Sirup nochmals aufkochen, absieben. Sirup siedend heiss bis knapp unter den Rand in die gut gereinigten Flaschen füllen, sofort verschliessen

TIPPS
- Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.
- Für einen klaren Sirup die Fruchtmasse nicht pürieren, sondern lediglich abtropfen lassen.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Pfefferminzsirup

FÜR 3 Flaschen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
3 gut verschliessbare Flaschen von je ca. 3 dl Inhalt

- **4 dl Wasser**
- **400 g Zucker**
- **2 TL Zitronensäure**
- **4 Bund Pfefferminze,** Blätter abgezupft

ZUBEREITEN Wasser und Zucker in eine Pfanne geben, Zitronensäure daruntermischen. Unter Rühren aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Flüssigkeit auf Raumtemperatur auskühlen lassen. Pfefferminze beigeben und zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen, mixen. Sirup nochmals aufkochen, absieben. Sirup siedend heiss, knapp unter den Rand in die gut gereinigten Flaschen füllen, sofort verschliessen.

TIPP
Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Tonic-Water-Sirup

FÜR 3 Flaschen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Tag
3 gut verschliessbare Flaschen von je 3 dl Inhalt

- **4 dl Wasser**
- **400 g Zucker**
- **2 TL Zitronensäure**
- **¼ TL Salz**
- **20 g Chinarinde**
- **2 Bio-Zitronen,** abgeriebene Schale
- **1 Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale
- **2 Bio-Orangen,** abgeriebene Schale
- **2 Stängel Zitronengras,** zerdrückt
- **4 Pimentkörner**
- **2 Kardamomsamen**
- **2 cm Ingwer,** gerieben

ZUBEREITEN Wasser und Zucker in eine Pfanne geben, Zitronensäure und Salz daruntermischen. Unter Rühren aufkochen. Auskühlen lassen, Chinarinde und alle Zutaten bis und mit Ingwer beigeben, zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Sirup absieben. Sirup aufkochen, siedend heiss, knapp unter den Rand in die gut gereinigten Flaschen füllen, sofort verschliessen.

TIPPS
- Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.
- Chinarinde ist in der Apotheke erhältlich.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Limonadesirup

FÜR 3 Flaschen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
3 gut verschliessbare Flaschen von je 3 dl Inhalt

- **5 Bio-Zitronen,** abgeriebene Schale, ganzer Saft
- **400 g Zucker**
- **4 dl Wasser**
- **1 Prise Salz**

ZUBEREITEN Zitronensaft und Zucker in eine Pfanne geben, Wasser darunterrühren. Unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Zitronenschale und Salz beigeben und zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Sirup nochmals aufkochen, absieben. Sirup siedend heiss knapp unter den Rand in die gut gereinigten Flaschen füllen, sofort verschliessen.

TIPP
Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Kuriosum

Im Jahr 2004 wiesen US-Wissenschaftler nach, dass es sich in Sirup genauso schnell schwimmen lässt wie in Wasser – was dem ärgerlichen Wasserschlucken eine neue Dimension verleiht. *** In Kanada und den USA gilt der 17. Dezember als National Maple Syrup Day, als nationaler Feiertag des Ahornsirups. *** Coca Cola war ursprünglich als Sirup gegen Kopfweh gedacht. Bis heute obliegt es dem Sirupmeister des Weltkonzerns, die sagenumwobene Cola-Formel zu hüten wie den heiligen Gral. *** Das Interesse an Sirup-Rezepten wächst in der Schweiz stetig. Im Vergleich mit 2004 (ab 2005 Hugo-Boom) scheinen heute mehr als doppelt so viele User ihr eigenes Sirüpli zu köcheln.

Resteverwerter

Das Selbermachen von Sirup ist eine coole Möglichkeit, Food Waste zu vermeiden. Da der Sirup gefiltert wird, können z.B. auch Schalen oder Bütschgis dafür verwendet werden, etwa von Rhabarbern, Äpfeln etc. Desgleichen kommen überreife oder leicht ramponierte Früchte sowie ein (allzu) reicher Gartensegen zu neuen Ehren. Auch Blüten eignen sich prima für die Sirup-Manufaktur, beispielsweise von Lavendel, Löwenzahn, Basilikum, Melisse und Rosen. Tipp: Mit einer würzigen, pikanten Note, z.B. von Chili, wird der Sirup zum Geschmackserlebnis.

Supplement

SIRUPERIA

Globetrotter

Sirup war und ist in allen Kulturen bekannt. Das Wort stammt vom arabischen šarāb für Trank und kam über das mittellateinische siruppus, auch syrupus, in den deutschsprachigen Raum. Im Mittelalter boomte der Sirup vor allem für die Herstellung von Arzneien, derweil die Asiaten den Reissirup und die Ureinwohner Amerikas den Ahorn- und den Zuckersirup als Teil ihres Kulinariums schätzten. Heute dient Sirup als Oberbegriff für konzentrierte, dickflüssige Lösungen, die aus Fruchtsaft, Zuckerrübensaft, Zuckerwasser oder Pflanzenextrakten gewonnen werden.

Barstar

Seit der Erfindung des Sommerdrinks Hugo im Jahr 2005 erlebt der Sirup eine neue Hochblüte. Aus dem Kids-Drink wurde ein Bar-King. Was er im Grunde immer schon war. Denn ohne Sirup läuft hinter dem Bartresen (fast) nichts. Sirup aromatisiert und harmonisiert. Zum Standardsortiment des Mixologen gehören Zuckersirup (z.B. für Mojito und Whiskey Sour), Kokossirup (z.B. für Coconut Kiss und Piña Colada), Mandelsirup (z.B. für Scorpion und Mai Tai) sowie Grenadinesirup (z.B. für Tequila Sunrise und Planters Punch).

Trendsetter

Der neuste Trend in Sachen Sirup sind sogenannte Shrubs respektive Sharbahs, mit Essig gesäuerte Fruchtsirups. Dabei handelt es sich nicht um den Geniestreich eines hippen Bartenders, sondern um einen Klassiker aus den USA und Grossbritannien, der während der Prohibition (USA) gern aufgetischt wurde und jetzt im Zuge des Mocktailbooms wieder von sich reden macht. Für Shrubs werden traditionellerweise frische Früchte über einen längeren Zeitraum in Essig eingelegt. Mit Wasser verdünnt erfrischen Shrubs, mit Weiss- oder Schaumwein sind sie wie geschaffen für Sommercocktails oder -mocktails. Shrubs geben auch Dressings, Chutneys oder Desserts einen aromatischen Kick.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI

MONA BESUCHT DAS

Oberwallis

Mona besichtigt das Weinmuseum in Salgesch und erfährt dabei alles über Grand-Cru-Wein und welche Rolle die Salgescher bei der Lancierung des Qualitätslabels spielten.

Das lateinisches Kreuz, das griechische Kreuz, das Kruckenkreuz, das Ankerkreuz usw.: Mona erinnerte sich wieder an all diese Formen, die sie an einem Junitag in der Primarschule in ihr Heft zeichnen sollte. Es war im Geschichtsunterricht bei Herrn André, der als Lehrer eine Art Barbarossa und Barbapapa in einem darstellte und den sie sehr mochte. An jenem Tag hatte Julien — in den sie insgeheim verliebt war, aber dem sie so egal war wie sein erster Farbstift, den er aber samt Radiergummi sorgfältig wegpackte — mit seinen gerade einmal elf Jahren und drei Monaten beim Aufschlagen seines Hefts wütend zu Herrn André gesagt: «Das Kreuz mit dem festgenagelten Mann macht mir Angst! Das muss weg!» Mona erinnert sich vor allem an die anschliessende Stille und daran, dass Herr André sich ganz langsam streckte. Mit seinen 1,90 Meter stand er lächelnd da, zeigte auf das Kruzifix und sagte: «Wisst ihr, woher das Kreuz kommt?» Daraufhin gab es einen Malwettbewerb, bei dem Mona lernte, wie viele verschiedene Kreuze es auf der Welt gibt. Nach der Schule hatte sie zu ihrem Vater gesagt: «Unser Lehrer kann zwar keine Dinge verschwinden lassen, aber die Angst.» Erinnerungen sind wie Flechten: Es braucht nur einen Ort, einen Duft und eine Landschaft, damit sie aufgehen und lebendig werden. Die Erinnerung an Julien und die Kreuze wurde also dank der Mater Dolorosa geweckt. Als sie in Salgesch im Oberwallis ankam, fühlte sich Mona vor der winzigen, der Mater Dolorosa gewidmeten Kapelle angezogen, die auf einem Hügel über dem riesigen Naturpark Pfyn-Finges thronte. Ihre Winzerfreundin Delphine hatte ihr gesagt: «Mona, wenn du ins Tessin fährst, kannst du das Oberwallis nicht links liegen lassen, da bist du schliesslich zu Hause! Und es ist ein hervorragendes Weinbaugebiet!» Vor der mit Pfeilen übersäten Jungfrau ging ihr der Gedanke durch den Kopf, dass eine dieser sieben Schmerzen Mariens etwas mit dem Deutschlernen zu tun haben muss. Es war nicht Herr André, der ihr «aus, bei, mit, nach, seit, von, zu» beibrachte, sondern die furchterregende Frau Streng mit ihren rot lackierten Fingernägeln und ihrem «Verb am Satzende!». In Salgesch bereute Mona es zum ersten Mal, dass sie damals so wenig Lust hatte, ihr Schulbuch «Wir sprechen Deutsch» aufzuschlagen. «Wie kann das sein, dass man in einem zweisprachigen Kanton nicht zweisprachig ist?», fragte sie sich zornig, als sie die Adresse ihrer nächsten Station las: Unterdorfstrasse 11. «Unter, Dorf, Strasse … die Grundlagen sind da, aber …». Aber Larissa Kuonen, bei der sie eine Weile bleiben wollte, sprach am Telefon so perfekt Französisch, dass Mona nun ihren eigenen Deutschkenntnissen nicht mehr vertraute. Sie hatte noch zwei Tage, um die Methode von Herrn André zu beherzigen: «Was man nicht ändern kann, sollte man zumindest verstehen.» Mona eilte ins Weinmuseum Salgesch, wo sie in dreizehn Ausstellungsräumen mehr erfuhr, als sie im Gedächtnis behalten konnte: 203 Hektar Rebberg, über vierzig Weinbetriebe, 87% des Rebareals mit Rotwein bestockt, erster Schweizer Grand-Cru-Wein, ein Qualitätslabel, das im ganzen Wallis übernommen wurde, und … und … und das Johanniter-Kreuz im Wappen von Salgesch. Als sie mit leichten Schwindelgefühlen, die eine tausendjährige Reise manchmal hinterlässt, ihren Audioguide an der Réception abgab, nahm Mona ihr Spiralheft und zeichnete mit einem Lächeln im Gesicht das Wappen der Gemeinde. Diese Zeichnung will sie später in ihr Schulheft legen. «Wo war es eigentlich? Und was ist aus Julien und seiner besten Freundin Aurélie geworden? Die Geschichte, das sind lauter kleine Stücke, die unterwegs nicht verloren gehen», dachte sie.

Wer ist Mona? Bekannt wurde Mona als Titelheldin im Büchlein «Le monde de Mona» des Autoren-Trios Gilles Besse (Önologe), Manuella Maury (Autorin und Journalistin) und Dominique Studer (Illustrator). Infos: www.jrgermanier.ch/shop
In unserer literarischen Serie «Monas Reise durch die Welt der Schweizer Weine» begleiten wir Mona zu Winzern, entdecken die Poesie der Wein-Trouvaillen und der regionalen Spezialitäten, die optimal mit den erlesenen Tropfen harmonieren.

Naturpark Pfyn-Finges

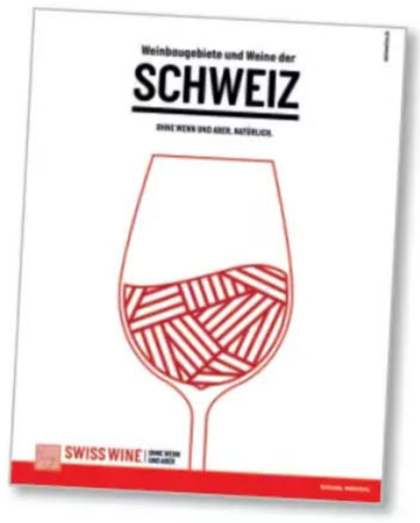
Der Naturpark Pfyn-Finges ist aussergewöhnlich. Der Pfynwald ist ein Paradies für Biologen und für Wanderer. Er bildet das Kernstück des Naturparks und beheimatet eines der bedeutendsten Auenschutzgebiete der Schweiz. Zudem setzt sich der Park für die nachhaltige Entwicklung der Region ein, indem lokal hergestellte Produkte mit kurzen Lieferwegen bevorzugt werden. Die über einhundert beteiligten Unternehmen sind alle in einem Register verzeichnet, das der Öffentlichkeit und den Geschäften zur Verfügung steht.
www.pfyn-finges.ch/de

Appellation Grand Cru

Es heisst, die Salgescher hätten schon immer eine gute Nase für das, was kommen wird. So führten sie bereits 1988 die Ertragsbeschränkung ein, wie sie mittlerweile in der ganzen Schweiz gültig ist. Gleichzeitig kreierten sie den ersten Schweizer Grand-Cru-Wein. Gemäss dieser Beschränkung dürfen nur gerade 800 Gramm Trauben pro Quadratmeter produziert werden und die Zuckergradation der Grand-Cru-Trauben muss über 96 Grad Öchsle betragen. Zudem müssen die Weine mindestens 15 Monate im Keller reifen, bevor sie dem Urteil einer nationalen Degustationskommission unterstellt werden. Um sich Grand Cru nennen zu dürfen, muss der Wein mit mindestens 18 von 20 Punkten bewertet werden und ... mit den Sternen sprechen können.
www.salgesch.ch/weinkultur

Weinmuseum in Salgesch

Das 2015 von Grund auf renovierte Weinmuseum bietet ein umfassendes und lebendiges Panorama der Walliser Weinbautradition: Das Savoir-faire der Winzer, die Rolle der Terroirs, die Geheimnisse des Einkellerns und die Kunst der Degustation. Die Ausstellung wendet sich sowohl an Weinliebhaber wie auch an Besucher, welche die Region besser kennenlernen möchten. Für Kinder gibt es einen eigenen Erlebnisparcours.
www.salgesch.ch/erlebnis/weinmuseum



WEINBAUGEBIETE UND WEINE DER SCHWEIZ
Dieses schön gestaltete Magazin zeigt die enorme Vielfalt des Schweizer Weins auf eine übersichtliche Art und kann unter **deutschschweiz.swisswine.ch** bestellt werden.

Genuss der Sinne zu Hause

DAS WARTEN AUF OFFENE WEINKELLER 2021 MIT DEGU@HOME ÜBERBRÜCKEN

Normalerweise wäre das erste Wochenende im Mai bei Weinliebhaberinnen und Weinliebhabern ganz dick angestrichen. Dann nämlich würden über 220 Winzer aus der ganzen Deutschschweiz die Türen ihrer Weinkeller öffnen. Dieses Jahr ist aber alles ein bisschen anders und der beliebte Event kann coronabedingt in den Weinkellern der Winzer nicht durchgeführt und der Wein nicht vor Ort degustiert werden. Im eigenen Keller oder den eigenen vier Wänden aber schon!

Die Offenen Weinkeller 2021 finden dieses Jahr nicht am 1. und 2. Mai statt, sondern müssen verschoben werden. Auf **www.deutschschweiz.swisswine.ch** wird aktuell informiert, wann der beliebte Event in diesem Jahr stattfindet und welche Winzer 2021 ihre Weinkeller öffnen. Bis dahin müssen Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber leider auf einen schönen Ausflug und das gesellige Beisammensein, auf die interessanten Führungen durch die Weinkeller oder die Besichtigungen im lauschigen Rebberg verzichten. Nicht aber auf die beliebte Weindegustation. Wenn es nämlich darum geht, ihren Wein vorzustellen, sind die Deutschschweizer Winzer genauso fantasievoll und kreativ wie bei der liebevollen Verarbeitung ihrer Trauben. Und genau deshalb müssen Herr und Frau Schweizer im Mai nicht auf die Degustation der heimischen Tropfen verzichten, sondern können ausgesuchte Weine aus den Anbaugebieten zwischen Baselbiet und Bündnerland nach Herzenslust bei sich zu Hause kredenzen. Das ist zwar nicht ganz das Gleiche wie im Weinkeller der Winzer, macht aber deswegen nicht weniger Spass.

Unter **www.deutschschweiz.swisswine.ch** können Weinschmecker nach Winzern suchen, die Degu@home anbieten. Auf ihren Webseiten kann man anschliessend eine exklusive Degustationsbox mit sechs verschiedenen Weinen bestellen. Diese wird pünktlich und bequem nach Hause geliefert und sorgt für eine erlesene Abwechslung und für herrliche Genussmomente. Die Degubox macht bereits das Auspacken der Flaschen zum Erlebnis und bietet für einmal eine etwas andere Gelegenheit, neben den Hauptrebensorten Pinot Noir und Müller Thurgau auch unbekannte Sorten wie Cabernet Jura, Regent oder Pinot Gris zu entdecken und Nase und Gaumen in den eigenen vier Wänden zu verwöhnen.

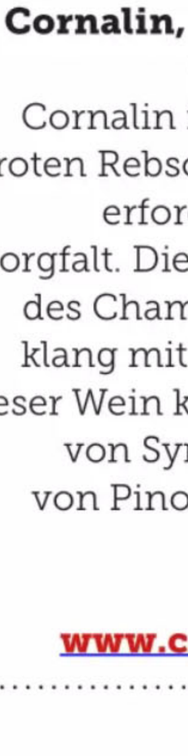
FOTO: ENVATO

Mit freundlicher Unterstützung von
SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

Gilles' Weintipps

DER PRÄMIERTE
Estro, 2017, DOC Ticino, Gialdi Vini SA
Feliciano Gialdi produziert mit Herzblut und Können Weine im Tessin. Sein Estro wurde beim Grand Prix du Vin Suisse 2020 mit der Goldmedaille prämiert. Am Gaumen ist der Wein offen, fruchtig mit einer ausgezeichneten Struktur. Zu verkosten wie ein sehr schöner Bordeaux.
CHF 31.50
www.coop.ch

DER GEPFLEGTE
Cornalin, 2019, AOC Valais, Cave des Champs
Cornalin ist eine der ältesten roten Rebsorten im Wallis und erfordert rund ums Jahr Sorgfalt. Die Parzellen der Cave des Champs werden im Einklang mit der Natur gepflegt. Dieser Wein kombiniert die Kraft von Syrah und die Finesse von Pinot Noir. Zu Wild und rotem Fleisch.
CHF 25.–
www.cavedeschamps.ch



DER RASSIGE
Cuvée d'Or Blanche, 2019, Vin de Pays, Siebe Dupf Kellerei AG
Dieser Weisswein ist eine Hommage an den Baselbieter Rebbau und wurde beim Grand Prix du Vin Suisse 2020 mit dem zweiten Platz ausgezeichnet. Rund und rassig verspricht er ein Geschmackserlebnis zu Fisch, Meeresfrüchten und Ente.
CHF 17.50
www.siebe-dupf.ch

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.

Das Original.

Der Duft nach süssen Waldbeeren, etwas Schwarztee im Gaumen und eine leichte Tanninstruktur machen diesen Sommerwein zum idealen Begleiter von kalten Platten, Trockenfleisch und leichten Speisen.

SALGESCH AOC
PINOT NOIR
GRAND CRU,
75 CL

28.–
(10 cl = 3.75)

GRAND CRU
SALGESCH
Das Original seit 1988
N° F 3422

Preisänderungen sind vorbehalten. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie unter mondovino.ch

coop
Für mich und dich.

Krustenbrateninvoltini mit Rucola

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

SCHNELL GEMACHT

Krustenbrateninvoltini mit Rucola

Krustenbratentranchen mit Crème fraîche bestreichen. Etwas Rucola daraufgeben und zu Involtini aufrollen.

DER ERFRISCHENDE

Rhin 13 étoiles Bio, 2019, AOC Valais, Cave du Rhodan

Olivier und Sandra Mounir leiten das Unternehmen in dritter Generation und sorgen dafür, dass die Qualität der Mounir-Weine erhalten bleibt. «Unser Terroir ist einzigartig und wir streben ein Gleichgewicht an zwischen Nachhaltigkeitsanforderungen, sozialem und wirtschaftlichem Fortschritt», so der Patron. Der Rhin 13 étoiles ist ein erfrischender, fruchtiger Aperitifwein mit lebendiger Säure. **CHF 19.–, www.rhodan.ch**

KUHN RIKON
SWITZERLAND

NEW LIFE BRATPFANNE
AUS RECYCELTEM ALUMINIUM

5 YEARS GUARANTEE

SWISS MADE

JETZT BESTELLEN IM Haushalt-Shop SEITEN 82–84

NEW LIFE GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

Unsere neue NEW LIFE Bratpfanne besteht aus hochwertigem 100 % Recycling Aluminium aus Europa und wird an unserem Schweizer Produktionsstandort in Rikon hergestellt. So können wir gemeinsam mit Ihnen als Konsument einen wertvollen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.

WWW.KUHNRIKON.COM

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Isolier-Trinkflaschen-Set

Optimale Isolier-performance

- 100% dicht auch bei Kohlensäure
- Flaschenkörper aus hochwertigem Edelstahl
- Leichtes Öffnen ohne Abrutschen
- Setinhalt: 0,5 Liter und 0,75 Liter

Bestellnummer

Teal	**10568**
Edelstahl	**10570**
Saphire blue	**10831**
Cool grey	**10832**
Rose gold	**10833**

Startpreis: CHF 64.50
Leserpreis: CHF 50.–

Sie sparen CHF 14.50

Sie sparen ab CHF 37.–

Alu-Klapptrittleiter Compact

Für sicheres Arbeiten in der Höhe

- Mit Haltegriff und einklinkendem Sicherheitsbügel für optimale Standsicherheit
- Komfortables Auf- und Absteigen durch rutschsichere (geriffelte, gummierte) Stufen
- Flach zusammenklappbar
- Masse 2-stufig (H×B×T): 91,5×45,5×6 cm
- Masse 3 stufig (H×B×T): 114,5×48×6 cm

Bestellnummer

2-stufig 10816
Startpreis: CHF 126.–
Leserpreis: CHF 89.–

3-stufig 10817
Startpreis: CHF 161.–
Leserpreis: CHF 115.–

Stabmixer Professional

Kraftvoll und handlich

- Leistungsstark: bis 8 Minuten Dauerleistung
- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Verarbeitung bis 20 Liter
- Vielseitig: Mixen und Pürieren, Aufschlagen von Rahm und Mayonnaise, Mahlen und Zerkleinern von Nüssen mit 250 Watt
- Inkl. Wandhalter, Multimesser und Schlagscheibe sowie 2 Meter Kabel, Fuss und Messer aus Edelstahl
- Höhe: 38 cm

Bestellnummer 10114

Startpreis: CHF 289.–
Leserpreis: CHF 199.–

Sie sparen CHF 90.–

Sie sparen CHF 60.90

0,5 Liter

Bläser Whipper Professional-Set

Der Alleskönner für Heiss- und Kaltanwendung

- Der Allrounder für Desserts, Suppen, Apéro etc.
- Aus langlebigem Edelstahl
- Weniger Abfall im Vergleich mit Wegwerf-Rahmdosen
- Komplett spülmaschinenfest
- Inklusive 3 Garniertüllen
- Inklusive 10er-Packung Bläser-Kapseln
- Inklusive Trichter und Sieb speziell designed und entwickelt um ein sauberes und bequemes Passieren direkt in die Edelstahlflasche zu ermöglichen

Bestellnummer 10819

Startpreis: CHF 217.90
Leserpreis: CHF 157.–

THERMOS

WENKO
DIE BESSERE IDEE

Kisag
Switzerland

Kisag
Switzerland

Bestellen Sie jetzt!

Mit der beiliegenden Karte, per Tel. 062 544 92 90 oder unter

www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 25.6.2021

Hotpan® Kochtopf 2 Liter

3-in-1: Kochen – Softgaren® – Warmhalten

- Bis zu 60% Energie sparen
- Softgaren® erhält Vitamine und Mineralstoffe
- 2 Stunden Warmhalten von Speisen
- 18/10-Edelstahl
- Für alle Herdarten, inkl. Induktion, geeignet
- Superthermic®-Sandwich-boden für gleichmässige Wärmeverteilung

Bestellnummer

Rot – NEU	**10823**
Grün – NEU	**10824**
Grau	**10825**

Startpreis: CHF 159.–
Leserpreis: CHF 109.–

Sie sparen CHF 50.–

Hotpan® Kochtopf 3 Liter

3-in-1: Kochen – Softgaren® – Warmhalten

- Bis zu 60% Energie sparen
- Softgaren® erhält Vitamine und Mineralstoffe.
- 2 Stunden Warmhalten von Speisen
- 18/10-Edelstahl
- Für alle Herdarten, inkl. Induktion, geeignet
- Superthermic®-Sandwich-boden für gleichmässige Wärmeverteilung

Bestellnummer

Rot – NEU	**10826**
Grün – NEU	**10827**
Grau	**10828**

Startpreis: CHF 179.–
Leserpreis: CHF 119.–

Steakmesser-Set RANCHO

Für den perfekten Schnitt

- 6 Steakmesser in edler Kiefernholz-Box
- Ergonomische Holzgriffe
- Dekoratives Stierkopfemblem
- Hammerschlagoberfläche für leichtes Ablösen des Schnittgutes
- Masse Messer: L 22,5 cm
- Hochwertiger Klingenstahl/ Pakkaholz

Bestellnummer 10725

Startpreis: CHF 119.–
Leserpreis: CHF 79.–

Sie sparen CHF 40.–

Grillplatte rechteckig mit 2 Griffen

Für besonders knusprige Bratergebnisse

- Saftig und zart, mit Grill-Streifen auf jeder Seite, so muss ein Steak sein.
- Braten von Steaks, Hähn-chen- oder Putenfilets gelingt einfach perfekt
- Die Grill-Rillen halten das Fett zurück, damit das Bratgut seinen eigenen Geschmack behält.
- Auf allen Herdarten geeignet inkl. Backofen
- Garantie Lifetime 30 Jahre
- Masse ohne Griffe: (LxB) 31,2 x 27,1 cm

Bestellnummer

Rot	**10829**
Schwarz	**10830**

Startpreis: CHF 169.–
Leserpreis: CHF 129.–

Sie sparen CHF 40.–

KUHN RIKON SWITZERLAND

KUHN RIKON SWITZERLAND

GEFU®

LE CREUSET®

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Sie sparen CHF 90.80

Sie sparen CHF 20.–

Vakuumiergerät VS1190X + 2 Boxen

Hält frisch und reduziert Abfall

- Automatischer Vakuumier- und Versiegelungsvorgang
- Anwendung mit Beutel bis max. Breite 20,7 cm
- Hält Lebensmittel mit Behältern 2× und mit Beutel 5× länger frisch
- Behälter sind ideal als Lunch Box und für Batch Cooking
- Gleiche Beschreibung Punkt 1) bis 4) FFS017X
- Masse (H×B×T): 14×31,5×11 cm
- www.foodsaver.ch

Bestellnummer 10835

Startpreis: CHF 153.80
Leserpreis: CHF 103.–

Sie sparen CHF 50.80

FoodSaver
Geniessen Sie die Frische

Vakuumiergerät FFS017X + 2 Boxen

Anwendung mit Rollen, Beutel und Behältern

- Automatischer Vakuumier- und Versiegelungsvorgang
- Hält Lebensmittel mit Behältern 2× und mit Beutel 5× länger frisch
- Behälter sind ideal als Lunch Box und für Batch Cooking
- Integrierte Rollenlagerung
- 1) Für Kühl- und Gefrierschrank
- 2) Für Sous-vide-Garen geeignet
- 3) Zubehöranschluss
- 4) Inkl. 700 ml + 1,2 l Behälter
- Marniereinstellung
- Masse (H×B×T): 15×47×18 cm
- www.foodsaver.ch

Bestellnummer 10834

Startpreis: CHF 283.80
Leserpreis: CHF 193.–

FoodSaver
Geniessen Sie die Frische

Crock-Pot® DuraCeramic™ 5 Liter

Braten und Schmoren in einem Topf

- Schongarer für langsames Kochen mit wenig Aufwand
- Fleisch kann in der Kochschüssel auf dem Herd angebraten und danach im Crock-Pot® langsam geschmort werden.
- Kochschüssel für alle Herdarten und Induktion geeignet
- Ideal für Batch Cooking
- Warmhaltefunktion
- Antihaftbeschichtung
- Temperaturen: Low/High
- www.crock-pot.ch/de

Bestellnummer 10480

Startpreis: CHF 189.–
Leserpreis: CHF 129.–

Sie sparen CHF 60.–

CROCK-POT
THE ORIGINAL SLOW COOKER

Bratpfanne NEW LIFE

Hergestellt in der Schweiz bei Kuhn Rikon

- Aus 100% recyceltem Aluminium aus Europa
- Antihaft-Beschichtung zum fettarmen Braten
- Ergonomischer Griff bleibt cool
- Optimale Wärmeverteilung
- Geeignet für alle Kochfelder einschliesslich Induktion
- Ofensicher bis 220°C
- Pflegeleicht

Bestellnummer

20 cm 10820
Startpreis: CHF 69.–
Leserpreis: CHF 49.–

24 cm 10821
Startpreis: CHF 79.–
Leserpreis: CHF 59.–

26 cm 10822
Startpreis: CHF 99.–
Leserpreis: CHF 79.–

KUHN RIKON
SWITZERLAND

Apfelessig SELBER MACHEN

Der Essig ist ein verkanntes Genie. Ohne ihn läuft in der Küche fast gar nichts. Wir winden dem Allrounder ein Kränzchen samt eigenem Rezept.

TEXT: STEFAN WÄLTY
REZEPT: KILIAN HÜRLIMANN
ILLUSTRATION: YING XU

Fermentierter Alkohol, kurz und knackig gesagt Essig, ist ein kulinarischer Allrounder, der meist nur dann auffällt, wenn er fehlt. Essig punktet mit einer breitgefächerten Geschmackspalette und einem fast unschätzbaren Wert – der Säure.

Durch die Säure fügt der Essig vielerlei Gerichten eine weitere Dimension hinzu, eine gewisse Tiefe. Geröstete Gemüse aus dem Ofen etwa avancieren mit ein paar Tropfen eines hochwertigen Essigs zu einem überraschenden Hauptgang. In einer Marinade macht Essig den Sauerbraten mürbe und zart. Knackige Salate sind ohne feinsäuerlichen Essig schlicht langweilig. Und Sushis würden ohne etwas Reisessig im Reis wahnsinnig fad schmecken. In Italien werden zudem etliche Gemüse «all'agrodolce», also mit Zucker und Essig eingelegt und als würzige Beilage zusammen mit aufgeschnittenem Fleisch und Käse serviert.

Essig als Konservierungsmittel
In hippen Bars und Restaurants in den grossen Metropolen sind in den letzten Jahren vermehrt sogenannte Shrubs aufgekommen. Diese essigsauren Fruchtsirupe und Softdrinks verleiten findige Bartender zu kreativen Drinks und Cocktails. Es lohnt sich also, mit verschiedenen Essigsorten zu experimentieren. Zumal Essig auch ein Konservierungs- und ein Heilmittel ist, das bereits von den alten Römern und Griechen verwendet worden ist. In unserem Rezept zeigen wir, wie man zu Hause einen schmackhaften Apfelessig herstellen kann.

Apfelessig

FÜR ca. 1 Liter
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
FERMENTIEREN: ca. 3 Monate
1 Einmachglas von ca. 5 Liter Inhalt, sterilisiert, Stofftuch, Spanngummi
2 gut verschliessbare Flaschen, gut gereinigt

1,5 kg	**Äpfel, gewaschen,** klein geschnitten
2 Liter	**Wasser**
3 dl	**Apfelessig,** naturtrüb (nicht pasteurisiert)

ZUBEREITEN Äpfel, Wasser und Essig in das vorbereitete Einmachglas geben, Öffnung mit dem Tuch und Spanngummi verschliessen. Das Glas dunkel und warm lagern. In der ersten Woche täglich umrühren, danach für 2 Monate lagern. Die Essigmutter herausnehmen, Essig absieben und mit Essigmutter zurück ins Glas geben, wieder mit Tuch und Spanngummi verschliessen und für einen weiteren Monat lagern. Essig in die vorbereiteten Flaschen abfüllen.

TIPP
Haltbarkeit: ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Monate. Einmal geöffnet, den Essig im Kühlschrank aufbewahren und innert 4 Wochen konsumieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN** **GÜNSTIG**

DIE MAGIE DER ZUTATEN

MEHL

Mehl ist eine Grundzutat von Gebäck. Entscheidend für das Backresultat ist die Wahl der Sorte und des Typs. Wir zeigen, welches Mehl wofür am besten geeignet ist.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

Mehl entsteht durch das Mahlen von Getreidekörnern. Umgangssprachlich wird unter Mehl meist Weizenmehl verstanden.

le menu-Serie

BACK AKADEMIE

Alles über Zutaten und ihre Wirkung

Zitronen-Pistazien-Roulade

Rezept auf Seite 92

Frühlingsgemüse-Kuchen

Rezept auf Seite 92

Rüeblikuchen mit Frischkäsefüllung

Rezept auf Seite 93

Mehr GeNuss

Mandel- und Kokosmehl verstärken mit ihren Aromen den Gout der gemahlenen Mandeln und runden das Geschmacksbouquet ab.

Rauchmandel-Sablés

Rezept auf Seite 94

Rhabarber-Heidelbeer-Pie

Rezept auf Seite 94

Zitronen-Pistazien-Roulade

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 6 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
Backpapier für das Blech

TEIG

3	**Eiweiss**
1	**Prise Salz**
45 g	**Zucker (1)**
3	**Eigelb**
45 g	**Zucker (2)**
60 g	**Weizen-Weissmehl**
30 g	**Mais- oder Weizenstärke**

FÜLLUNG

125 g	**Butter**
100 g	**Puderzucker**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und
2 EL	**Saft**
100 g	**griechischer Jogurt,** Raumtemperatur
Ca. 2 EL	**Zitronensaft zum Beträufeln**
40 g	**Pistazien,** gemahlen oder sehr fein gehackt
	Zucker zum Bestreuen

TEIG Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker (1) einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb und Zucker (2) separat zu einer hellen, dicklichen und schaumigen Masse rühren. Eischnee auf die Eigelbmasse geben, sorgfältig darunterziehen. Mehl und Stärke mischen, dazusieben, vorsichtig darunterziehen. Nicht rühren! Masse auf dem vorbereiteten Blechrücken ca. 1 cm dick rechteckig ausstreichen.
BACKEN In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 5–7 Minuten backen. Herausnehmen, sofort auf ein Küchentuch stürzen und mit dem heissen Backblech zudecken, auskühlen lassen.

FÜLLUNG Butter 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Butter und Puderzucker 3–4 Minuten schaumig schlagen. Zitronenschale und -saft daruntermischen. Jogurt unter ständigem Schlagen esslöffelweise dazugeben.
FERTIGSTELLEN Backpapier abziehen. Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch wenden. Biskuitränder gerade schneiden. Biskuit mit Zitronensaft beträufeln. Füllung bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand daraufstreichen, mit Pistazien bestreuen. Biskuit aufrollen, bis zum Servieren 1–2 Stunden kühl stellen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Warum eine Mischung aus Weizenmehl und Stärke?

In Biskuitteigen lässt sich bis zu ⅓ des Weizenmehls durch Stärke ersetzen. Diese macht das Biskuit feinporiger und lockerer. Dabei spielt es keine Rolle, ob Mais- oder Weizenstärke verwendet wird.

Frühlingsgemüse-Kuchen

FÜR 4 Personen/ca. 8 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
1 Backblech von ca. 32×22cm

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

160 g	**Weizen-Weissmehl**
60 g	**Weizen-Vollkornmehl**
¾ TL	**Salz**
110 g	**Butter, kalt,** in Stücken
Ca. 1,25 dl	**Wasser,** eiskalt
1 EL	**heller Essig**

BELAG

2	**kleine Pak-Choi,** halbiert
300 g	**Broccoli,** in Röschen
400 g	**grüne Spargeln,** gerüstet, evtl. halbiert
1	**Bundzwiebel mit dem Grün,** in feinen Ringen

GUSS

2 dl	**Milch**
1,5 dl	**Halbrahm**
3	**Eier,** Gr. M
¼ TL	**Curry**
Ca. 3 EL	**Kräuter,** z.B. Kerbel, Schnittlauch, Minze, Petersilie, gehackt
¾–1 TL	**Salz, Pfeffer**
2–3 EL	**Kräuter, gehackt,** zum Garnieren

VORBEREITEN Beide Mehlsorten und Salz wenn möglich in einer Metallschüssel mischen. Butter dazugeben und alles 20 Minuten in den Tiefkühler stellen.
TEIG Mehl und Butter zu einer grobkrümeligen Masse verreiben. Dabei rasch arbeiten, damit die Zutaten nicht warm werden.
Eine Mulde formen. Eiswasser und Essig hineingeben und kurz zu

Rüeblikuchen mit Frischkäsefüllung

FÜR 16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
2 Springformen von je 18 cm Ø
Backpapiere für die Formenboden

Butter für den Formenrand

TEIG

90 g	**Mandelmehl**
2 EL	**Kokosmehl**
20 g	**Maisstärke**
¾ TL	**Natron**
½ TL	**Backpulver**
¾ EL	**Zimtpulver**
¼ TL	**Muskat**
150 g	**gemahlene Mandeln**
5	**Eiweiss**
¼ TL	**Salz**
5	**Eigelb**
125 g	**Rohzucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
100 g	**flüssiger Honig**
0,75 dl	**Buttermilch**
350 g	**Rüebli,** geschält, fein gerieben, ca. 275 g

FÜLLUNG/ÜBERZUG

125 g	**Butter,** weich
150 g	**Puderzucker,** gesiebt
200 g	**Frischkäse nature**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark
Ca. 3 EL	**Mandelblättchen, geröstet,** etwas zerkleinert

TEIG Mandelmehl mit allen Zutaten bis und mit Muskat in eine Schüssel sieben. Mandeln daruntermischen, eine Mulde formen. Eiweiss und Salz steif schlagen, beiseite stellen. Eigelb, Rohzucker und Vanillezucker 3–4 Minuten zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Honig mit Buttermilch dazu rühren. Mit einem Teig zusammenfügen. Er muss nicht komplett glatt sein, es dürfen auch noch Butterstückchen sichtbar sein. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

BELAG Pak-Choi, Broccoli und Spargeln portionenweise in siedendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Bundzwiebel daruntermischen.

GUSS Alle Zutaten verrühren.

FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl rechteckig auf Blechgrösse auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Gemüse darauf verteilen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Guss darauf verteilen, 25–30 Minuten fertigbacken.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

BACKEN Im unteren Teil des auf 180°C vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen 10 Minuten abkühlen lassen. Dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Vor dem Füllen 1–2 Stunden kühl stellen.

FÜLLUNG/ÜBERZUG Butter schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Puderzucker beifügen und 3–4 Minuten zu einer hellen, luftigen Masse schlagen. Frischkäse und Vanillemark darunterrühren. Die Hälfte der Füllung zwischen die Biskuits streichen, Torte mit der restlichen Masse bestreichen, garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Warum zusätzlich Vollkornmehl?

Das Vollkornmehl gibt dem Teig ein nussiges Aroma. Dieses passt wunderbar zu knackigem Frühlingsgemüse und frischen Kräutern.

Warum eine Mischung aus Mandel- und Kokosmehl, kombiniert mit Maisstärke?

Der Rüeblikuchen ist glutenfrei. Der Weizenmehlersatz aus Mandel- und Kokosmehl mit Maisstärke ergibt ein optimales Ergebnis. Das Mandel- und das Kokosmehl binden die Flüssigkeit im Teig, die Maisstärke hilft, den Teig zu lockern.

Rauchmandel-Sablés

FÜR 60 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
TIEFKÜHLEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 12 Minuten
Backpapier

TEIG

220 g	**Weizen-Weissmehl**
30 g	**Maisstärke**
¾–1 TL	**geräucherter Paprika**
¾ TL	**Salz**
20 g	**Zucker**
150 g	**Rauchmandeln,** gehackt
1–2 TL	**Rosmarin,** gehackt
220 g	**Butter,** sehr weich
2	**Eigelb**

TEIG Weissmehl mit allen Zutaten bis und mit Rosmarin mischen. Die Butter dazugeben und so lange mischen, bis sie gut verteilt ist, eine Mulde formen. Eigelb hineingeben und kurz zu einem Teig zusammenfügen.
FORMEN Teig zu 4 Rollen von je ca. 3 cm Ø rollen. Einzeln satt in Klarsichtfolie wickeln und 45–60 Minuten in den Tiefkühler legen. In 0,8–1 cm dicke Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen.

BACKEN Miteinander im auf 160°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 11–13 Minuten backen. Bei leicht geöffneter Ofentüre 5 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Wie lässt sich die Glutenbildung im Teig minimieren?

Um ein mürbes Sablé zu erhalten, braucht es sehr weiche Butter, die sich schnell um die einzelnen Mehlteilchen legt und so verhindern kann, dass sich zu viel Gluten bildet und der Teig zäh und gummig wird.

Rhabarber-Heidelbeer-Pie

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde 20 Minuten
BACKEN: ca. 45 Minuten
1 Pie-Form oder Backblech von ca. 24 cm Ø, mit hohem Rand
Backpapier

Butter und Paniermehl für die Form/das Blech

TEIG

225 g	**Weizen-Weissmehl**
1 EL	**Zucker**
¼ TL	**Salz**
150 g	**Butter, kalt,** in 1–2 cm grossen Stücken
Ca. 1,25 dl	**Wasser,** eiskalt
2 TL	**heller Essig**

FÜLLUNG

450 g	**Rhabarber,** in Würfeln, ca. 400 g
250 g	**Heidelbeeren**
Je 50 g	**Rohzucker und weisser Zucker**
2 Pk.	**Vanillezucker**
½ TL	**Zimtpulver**
2 EL	**Kokosmehl oder**
1½ TL	**gemahlene Flohsamenschalen**
1	**Eiweiss,** mit 1 TL Wasser verrührt
Ca. 1 EL	**Zucker zum Bestreuen**

VORBEREITEN Mehl, Zucker und Salz wenn möglich in einer Metallschüssel mischen. Butter dazugeben und alles 20 Minuten in den Tiefkühler stellen.
TEIG Mehl und Butter zu einer grobkrümeligen Masse verreiben. Dabei rasch arbeiten, damit die Zutaten nicht warm werden. Eine Mulde formen. Eiswasser und Essig hineingeben und kurz zu einem Teig zusammenfügen. Er muss nicht komplett glatt sein, es dürfen auch noch Butterstückchen

sichtbar sein. Teig halbieren, Kugeln formen, leicht flach drücken und in Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.
FORMEN Teige auf wenig Mehl 3 mm dick zu 2 Rondellen auswallen. Vorbereitete Pie-Form mit einem Teig auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Zweite Teigrondelle auf ein Backpapier ziehen. Eine Rondelle in der Grösse des oberen Formenrandes zuschneiden. Teigboden und Deckel 20 Minuten tiefkühlen.
FÜLLUNG Alle Zutaten mischen.
FERTIGSTELLEN Teigdeckel in Rhomben schneiden, dabei die Form der Rondelle belassen. Füllung auf dem Teigboden verteilen. Teigrand mit Eiweiss bestreichen. Teigrhomben mit Hilfe des Backpapiers auf die Füllung legen/stürzen, Rand andrücken. Deckel mit Zucker bestreuen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Wie wird Pie-Teig mürbe und dennoch stark genug, um eine schwere Füllung zu tragen?

Die Technik macht es aus! Ziel ist, einen Teig zu erhalten, der einerseits schön mürbe ist und andererseits stabil genug, um die schwere Füllung tragen zu können. Um ein Zuviel an Glutenbildung zu vermeiden, sind folgende Punkte zu beachten. Erstens: gut gekühlte Zutaten verwenden. Zweitens: Die Bearbeitung des Teiges möglichst kurz halten.

EXPERTENWISSEN ZUM THEMA

Mehlsorten

von Silvia Erne

Welches Mehl eignet sich für welches Gebäck?

Zum Brotbacken braucht es Mehl, das eine hinreichende Menge an Gluten enthält, z.B. Weizen- oder Dinkelmehl. Dieses bildet im Teig ein stabiles Gerüst, das die Gärgase zu halten vermag. Nur durch glutenhaltiges Mehl oder eine Mehlmischung mit glutenreichem Mehl entwickelt der Teig Volumen und eine luftige Krume. Für zarte und mürbe Gebäcke hingegen gilt es, das Gluten zu minimieren – entweder durch die entsprechende Zubereitungsmethode oder die richtige Mischung von glutenreichen und glutenärmeren Mehlsorten.

Können Mehlsorten 1:1 ausgetauscht werden?

In der Regel nicht, da die verschiedenen Mehlsorten sehr unterschiedliche Backeigenschaften haben. Das Resultat kann so stark vom Original abweichen. Halten Sie sich deshalb an die im Rezept angegebenen Produkte.

Kann Mehl durch Weizen- oder Maisstärke ausgetauscht werden?

Nein, da die Zusammensetzung der Produkte verschieden ist und sich die Eigenschaften unterschiedlich auf den Teig auswirken. Allerdings kann jeweils bis zu 30% des Weizenmehls durch Weizen- oder Maisstärke ersetzt werden. Dies ergibt einen lockereren Teig.

Was bewirkt Maisstärke in Teigen und was muss dazu beachtet werden?

Durch Maisstärke werden Rühr- und Biskuitteige besonders feinporig und locker und Mürbeteige, z.B. für Guetzli, sehr mürbe. Bis zu 30% des Weizenmehls kann durch Maisstärke ersetzt werden.

Was ist wichtig bei der Verwendung von Mandelmehl?

Mandelmehl wird aus «entölten» Mandeln hergestellt. Es hat einen leicht mandelartigen, süsslichen Geschmack. Da es glutenfrei ist, wird der Teig eher schwer und kompakt. Deshalb eignet es sich etwa für Teige von Brownies oder Rüeblikuchen. Um den Teig zu lockern, kann es mit Weizenmehl oder Maisstärke gemischt und mit einem Triebmittel angereichert werden.

KULIPEDIA
le menu

Ihre Frage zum Thema Mehlsorten wurde nicht beantwortet? Weitere Antworten finden sie auf unserer Website unter
www.lemenu.ch/kulipedia
Oder Fragen sie unsere Experten direkt!
backenmitlemenu@lemenu.ch

IHR GEWINN:
FAMILIENPARADIES OBERJOCH

Gewinnen Sie vier Übernachtungen für zwei Erwachsene und ein Kind mit AI im Oberjoch – Familux Resort****S, im Wert von CHF 1500.–! «Hoch über dem Alltag» auf 1200 Metern Höhe finden Familien alles für eine rundum gelungene Auszeit. Professionelle Baby- und Kinderbetreuung, ein 2000 m² grosser Indoor-Spielbereich, eine Badelandschaft mit Reifen-Wasserrutsche, Indoor- und Outdoorpool sowie 138 moderne Familiensuiten. Nur wenige Minuten vom Hotel entfernt bringt die Sesselbahn Gross und Klein in eines der schönsten Wandergebiete der Allgäuer Alpen. Weitere Infos unter **www.oberjochresort.de**

Delikatesse, Leckerbissen	Börsenaufgeld	Hauptstadt v. Jordanien		körperfremder Eiweissstoff		Vergnügen (engl.)	Doppelkonsonant	ohne Zeitverzögerung		ausführen, machen		Staat im Himalaja	brit. Weltreich (Kw.)	Bauernbetrieb	Eisenbahnfahrzeug	Vorn. v. Zellweger	Abk.: Normalnull
			1									poet.: standhaft					
Wirkstoff in der Nahrung		älteste Stadt Deutschlands		Grossstadt im Piemont						Vorn. v. Roussos †		Hafenschutzdämme					
							Fortbeweg.-mittel (dt.)		brodeln, kochen					8			Saat ausbringen
				m. Werkzeug ein Loch machen		mittelalt. Saiteninstrument	7					Filmlegende † (Lauren)		oliv-grüner Papagei	5		
Pflanzenstachel	Sportart		Schicht, Überzug						lebenskräftig		Fleischgericht						
zementartiger Baustoff						Gangart des Pferdes		Lebenslauf: Curriculum ...				4		Ansprache		Abk.: Mademoiselle	
	6		Scherz		Geldgegenwert					9	ägypt. Gott der Erde		Hauptstadt v. Italien (ital.)				
Treffer b. Fussball		bepflanzungsfähig						ital. Tonbez. für das D		Essgeschirr für Soldaten							
					gebrannter Zucker				2				Walliser Rotwein			3	
das Unsterbliche		gekochte Klösse								Schafslaut							

raetsel.ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 9.
Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 24. Mai 2021.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort können Sie vier Übernachtungen gewinnen. Pro Person wird nur eine Teilnahme berücksichtigt. Die Gewinner erhalten schriftlich Nachricht. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Medienart AG die Daten eventuell zu Marketingzwecken verwendet. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Das Lösungswort aus
le menu 3/2021 war

MORCHELN

Wer Gewinner*in vom
Smart & Compact Set von Kuhn Rikon
ist, erfahren Sie hier:

www.lemenu.ch/gewinner

VORFREUDE

FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN, CLAUDIA LINK

AUSGABE NR. 6 ERSCHEINT AM 28. MAI 2021

Smoken: Wo Rauch ist, ist Grillgenuss vom Feinsten
WunderBar: Cocktails und Mocktails
Jedes Böhnchen hat ein anderes Geschmackstönchen

IMPRESSUM

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

Abonnentenservice
Aboservice le menu, Industriestrasse 37,
3178 Bösingen, Telefon 031 740 97 88,
abo@lemenu.ch
Preise und Abonnemente
1 Jahr Print-Digital:
CHF 89.–, inkl. Lieferung und MwSt.
2 Jahre Print-Digital:
CHF 139.–, inkl. Lieferung und MwSt.
Erscheint 10× pro Jahr
Ausland zzgl. Versandkosten
Einzelnummer: CHF 9.80

Ausschneiden und sammeln!

Bestellungen unter www.lemenu.ch/abo
oder via Telefon 031 740 97 88
Leserangebote / Shop
Telefon 062 544 92 90, Fax 062 544 92 93
shop@lemenu.ch, www.lemenu.ch/shop
Herausgeber
Medienart AG, le menu, Aurorastrasse 27,
5000 Aarau, www.medienart.ch
Inhaber Valentin Kälin, Brigit Langhart, Jürg Rykart
Publizistische Leitung Brigit Langhart,
Telefon 062 544 92 91
Art Direction Martin Kurzbein
Leitung Text und Produktion Stephanie Riedi
Chef vom Dienst Daniel Gugger
Leitung Kulinarik Andrea Mäusli,
Silvia Erne-Bryner (Stv.)
Leitung Backen Silvia Erne-Bryner
Rezepte & Styling Andrea Mäusli,
Silvia Erne-Bryner, Stefan Wälty, Beatrix Leonhardt,
Kilian Hürlimann, Nina Probst (Assistenz)
Fotografie Marco Zaugg, Daniel Aeschlimann
Online / Social Media Astrid Greub, Daniel Gugger,
Nadia Wälty, online@lemenu.ch
Anzeigen / Onlinewerbung
Jürg Rykart (Leitung), Telefon 062 544 92 88,
werbung@lemenu.ch
Goldbach Publishing AG, Sascha Müller,
Head of Advertising National Media,
Agency Sales, Telefon 044 248 52 77,
sascha.mueller@goldbach.com
Mediadaten unter: www.lemenu.ch/werbung

Marketing
Valentin Kälin (Leitung), Telefon 062 544 92 78,
David Erni, Telefon 062 544 92 79,
Daniela Pauli (Produktmanagement Shop),
Telefon 062 544 92 87, marketing@lemenu.ch
Layout und Druck AVD GOLDACH AG, Goldach
Gedruckt auf FSC-mixed-Papier.
Korrektorat AVD GOLDACH AG, Goldach
Übersetzung Cap Azur Production
Verweise auf digitale Inhalte
Digitale Inhalte auf www.lemenu.ch, auf die in diesem Heft verwiesen wird, sind Abonnentinnen und Abonnenten vorbehalten.

REZEPTBERATUNG
Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Via E-Mail unterstützen wir Sie unter
rezeptberatung@lemenu.ch

Gedruckt in der Schweiz

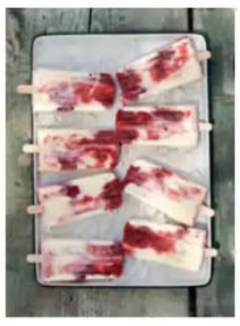
Eine Publikation von
medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!

Bread-and-Butter-Pudding mit Rhabarber
Seite 14

Rhabarber-Omelett
Seite 14



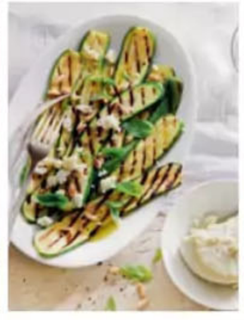
Rhabarber-Glacestängeli
Seite 16

Ziger-Glace
Seite 24

Erdbeer-Crostini
Seite 24

Erdbeer-Trifle
Seite 27

Pasta mit gebackenem Ricotta
Seite 27



Ricotta salata auf Zucchetti-Salat
Seite 28

Baked Potatoes mit Ricotta
Seite 28

Ricotta selber machen
Seite 29

Spaghetti alla carbonara
Seite 30

Pistazien-Erdbeer-Torte
Seite 37

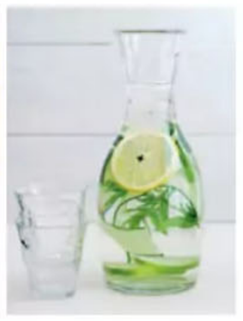
Melonen-Bowle
Seite 37

Süsse Gewürznüsse mit Rosmarin
Seite 38

Eingelegte Rüebli mit Pumpernickel
Seite 38

Erdbeer-Tabouleh mit Feta
Seite 38

T-Bone-Steaks
Seite 39



Infused Water
Seite 40

Schaf-Tommes mit Rhabarber-Chutney
Seite 44

Schaf-Tommes mit Stangensellerie vom Grill
Seite 47

Schaf-Tommes mit Speck-Lattich-Salat
Seite 48

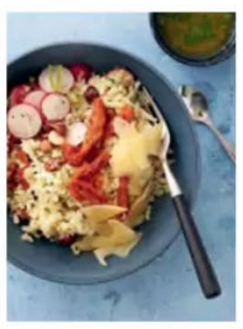
Marinierte Lachsforelle mit süssem Senf
Seite 54

Broccoli-Stir-Fry mit Cashewnüssen
Seite 55

Poulet-Teriyaki mit Rettich
Seite 56

Linguine mit Spargeln, Brunnenkresse und Belper Knolle
Seite 57

Schweins-kotelett mit Spargeln und Misosauce
Seite 58



Geriebener Blumenkohl-salat
Seite 59

Erdbeersalat mit Orangen-Vanille-Öl
Seite 60

Wilder Zopf
Seite 63

Gurkensirup
Seite 73

Erdbeersirup
Seite 73

Pfefferminz-sirup
Seite 74

Tonic-Water-Sirup
Seite 74

Limonadesirup
Seite 74

Krustenbraten-involtini
Seite 80

Apfelessig
Seite 85

Zitronen-Pistazien-Roulade
Seite 92

Frühlings-gemüse-Kuchen
Seite 92

Rüeblikuchen mit Frischkäse-füllung
Seite 93

Rauchmandel-Sablés
Seite 94

Rhabarber-Heidelbeer-Pie
Seite 94

Sonntags begreifen
wir Montag, Dienstag,
Mittwoch, Donnerstag,
Freitag und Samstag.

SonntagsZeit zum Hinschauen

abo.sonntagszeitung.ch