lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 7–8 JULI/AUGUST 2021 CHF 9.80

MIT GENUSS DURCHS **MITTEL-WALLIS**

Ganz schön verschleckt

GLACES À GOGO

Beim Backen Farbe bekennen • Beim Kochen Blumen sprechen lassen • Beim Tatar einen guten Schnitt machen

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

NR. 7–8 2021

9 771424 614005 07

Schweiz. Natürlich.

JA ZU RUNDUM GUTEM GESCHMACK!

ECHT SCHWEIZERISCH.
100% MEIN GESCHMACK.

TÊTE DE MOINE AOP
FROMAGE DE BELLELAY

AOP-IGP.CH

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.**

Heute bleibt die Küche kalt, eiskalt

Liebe Leserin, lieber Leser

Herd aus! Wir wollen raus! Es ist Sommer und wir zelebrieren die schönsten Wochen des Jahres mit lockeren und frischen Gerichten. Überraschende Tatar-Variationen warten darauf, im Freien aufgetischt zu werden. Mit ein paar einfachen Kniffen können diese übrigens auch easy vorbereitet werden, sodass man beim Schnipseln und Hacken nicht ins Schwitzen kommt.

Für die richtige Abkühlung an heissen Sommertagen sorgen coole Popsicles, Paletas, Cornets und Co., die wir in unserem Glace-Beitrag vorstellen. Gut für die Bikinifigur: Die Kreationen erhalten ihre Süsse vornehmlich aus prallen Sommerfrüchten.

Ich hoffe, Sie haben ebenso Freude an dieser sommerlich-frischen Ausgabe und werden inspiriert, das eine oder andere zu probieren. Auf Instagram versorgen wir Sie auch in den Sommerferien mit Ideen. Teilen Sie Ihre nachgekochten Kreationen doch mit uns! #lemenu #kochenmitlemenu

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine tolle Sommerzeit!

MARCO ZAUGG
Stv. Leitung Kulinarik «le menu»

PS:
Wie mögen Sie Ihr Tatar? Lesen Sie die Meinungen meiner KollegInnen und diskutieren Sie mit auf www.lemenu.ch/prokontra

Sommerfrüchte machen Glaces natürlich süss – und schön bunt!

ILLUSTRATION: MIRA GISLER, FOTOS: ISTOCK

Darauf freuen wir uns im Juli und August!

12 TAUSENDSASSA TATAR

Kleingehacktes mit Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse.

24 MEDITERRANES IM GARTEN

Südländische Open-Air-Tafelfreuden mit Freunden geniessen.

56 REIZVOLLE REIFEPRÜFUNG

Wir helfen mit bei der Aprikosenernte im Wallis.

6 Aufgegabelt
Mochi und Alpenhonig

10 Küchenklassiker
Hörnlisalat

12 Variationen
Tatar

23 Geschmackssache
Tatar, grob oder fein?

24 Kochen für Freunde
Open Air mit südlichem Flair

35 Eingeschenkt
Wermut und Gazosa

37 5 Facts zum
Cervelat

38 Aufgespürt
Essbare Blüten

44 Veggie-Style
Der Fenchel

46 Einfach & schnell
Sommerlich leicht

53 Hausgemacht
Sportriegel

54 Stil leben
Lavendel-Deko

56 Familienzeit
Walliser Aprikosen

62 Querfeldein
Ausflugstipps: Mittelwallis

64 Brot-Serie
Sauerteig-Focaccia

68 Süsse Verführung
Fruchtglaces

76 Wein
- Mona in Visperterminen
- Gilles' Weintipps
- Häppchen zum Wein

85 Eingetopft
Estragon-Tagetes

86 Backen
Natürliche Farbstoffe

96 Kreuzworträtsel
Elektro Beef Grill gewinnen!

97 Vorschau
Zwetschgen süss & salzig

98 Rezeptverzeichnis

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

68
SOMMERFRÜCHTE AUF EIS GELEGT

Glace-Schleckfreuden in allen Formen und Variationen.

86
BEIM BACKEN FARBE BEKENNEN

Rot, Gelb, Grün, Violett: natürliche Farbstoffe für Gebäck.

ZITRONEN-VERVEINE
Aroma-Booster für unsere Pfirsichglace: Rezept auf Seite 74

FOTOS: MARCO ZAUGG, CLAUDIA LINK, DANIEL AESCHLIMANN, CHRISTINE BENZ, ISTOCK. TITELSEITE: DANIEL AESCHLIMANN

Prickelt anders.

Jetzt geniessen:
Der fruchtig-frische Schaumwein.
100% schweizerisch. Erhältlich bei Denner.

Gerettet

Jetzt geht es Food-Waste ans Eingemachte: Gemüse und Früchte, die ausgemustert oder nicht verkauft werden können, werden von diversen «Lebensmittelrettern» zu allerlei köstlichen Konserven verarbeitet. Das Angebot variiert je nach Saison und geretteten Produkten.
Zur Auswahl stehen z.B. verschiedene Sorten Pickles, Suppen, Sirups, getrocknete Gemüse und Früchte.
Online-Shops:
ackr.ch, shop.narimpex.ch, frutile.weebly.com

Guter Fang

Hingucker und Durstlöscher in einem: Die witzige Wasserkaraffe Fish Bottle punktet mit stattlicher Grösse: Sie fasst bis zu einem Liter. Zum Beispiel erhältlich über:
gopf.ch

Ab ins Hotel

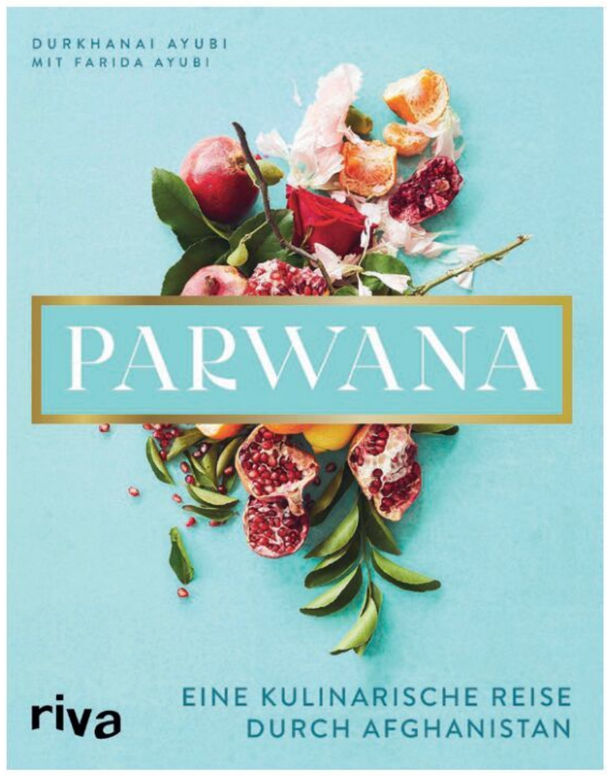
Ferien! Aber wohin mit dem gehegten und gepflegten Sauerteig? Ab ins Hotel!
Die Zürcher Bäckerei Vuaillat bietet in ihren drei Filialen «freie Zimmer» für Sauerteig-Gäste an. Die Bäckerprofis verwöhnen die Kulturen, als wären es ihre eigenen. Schliesslich sind Sauerteigbrote die Spezialität des Hauses.
vuaillat.ch

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

Culinaria incognita

Dieses Buch lädt zu einem kulinarischen Streifzug durch Afghanistan. Es zeigt den Reichtum an Genüssen, die das einst fruchtbare Land auszeichneten. Die darin vorgestellten Rezepte stammen aus der Familie der Autorin und zeugen von grosszügiger Gastfreundschaft und exquisiter Esskultur.

«Parwana» von Durkhanai Ayubi, Riva



BAUHAUS-CHIC

Das minimalistische Bauhaus-Salatbesteck von Designer Knud Holscher aus dem Jahr 1975 ist in der Sammlung des New Yorker Museum of Modern Art zu bewundern – und jetzt auch als Neuauflage von Tecnolumen zu kaufen.

einrichten-design.ch

MOCHI

In Epalinges VD befindet sich eine Schatzkammer der süssen Art: das Mochi House. In der Manufaktur werden die farbenfrohen japanischen Reisküchlein nach traditioneller Rezeptur hergestellt, gefüllt mit lokal gefertigter Glace. Die Aromen lassen kaum Wünsche offen. Es locken z.B. Caramel Beurre Salé, Sésame Noir, Cheesecake, Erdbeer-Basilikum und Klassiker wie Schokolade oder Vanille.

themochihouse.com

Von Andermatt ins Val Poschiavo, von Andeer ins Val des Dix: Das Alpuris-Alpen-Honig-Sortiment umfasst 30 Spezialitäten, die übrigens auch im Abo erhältlich sind.

alpuris.com

Brot backen im Quartier

Backen verbindet: In Zürich bietet der Verein Brotoloco Mitgliedern die Möglichkeit, gemeinsam Brot im Holzofen zu backen. Jeden Samstag wird auf der Stadionbrache Hardturm eingeheizt. Das fertige Brot können die Vereinsmitglieder zum Selbstkostenpreis erwerben und jeweils ab 15 Uhr abholen. Es wird nur so viel gebacken, wie geordert wird. So lässt sich Bread-Waste vermeiden.

brotoloco.ch

PASTA ARGOVIA

Vier statt drei Eier lautete das Erfolgsrezept von Hans Businger, als er anno 1929 in die Teigwaren-Fabrikation einstieg. Jetzt lassen seine Urenkel die Pasta-Produktion wieder aufleben – an dem gleichen Ort, an dem sie 1982 zuletzt hergestellt wurde. Nebst den «4-Frisch-Eier-Bio-Schnittnudeln» gibts «vegane Schweizer Bio-Schnittnudeln».

busingerpasta.ch

DIE LISTE

ARTISCHOCKE

1. GENUSS Der untere fleischige Bereich der Blätter, Herz

2. AROMA Feinherb bis zartbitter mit leicht buttrig-nussiger Note

3. KÜCHE Dämpfen, braten, frittieren, einmachen, einlegen

4. LAGERUNG In einem angefeuchteten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks bis 3 Tage

5. SAISON Einheimische Artischocken von Juli bis Oktober

6. PAIRINGS Klassisch: Zitrone, Vinaigrette, Kräuter-Dip, Tomaten-Salsa; experimentell: weisse Schoggi, Gruyère AOP, Tintenfisch

Natur & Genuss

Das wunderschöne Alpbeizli aus dem 17. Jahrhundert ist easy zu erreichen. Es befindet sich am Fusse des Moléson, umgeben von duftenden Weiden. Am Morgen wird hier jeweils gekäst. Angemeldete können zuschauen, wie Vacherin Fribourgeois AOP hergestellt wird. Im Beizli gibts Greyerzer Spezialitäten wie Fondue, Soupe du chalet und Meringues mit Crème double de la Gruyère. Mmh …
moleson.ch/fromagerie-dalpage

SCHÜTZT AUCH DIE UMWELT

Tatar lässt sich gut vorbereiten, siehe Rezepte ab S. 12. Wichtig ist, dass Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse gut geschützt sind. Die extrareissfeste Alufolie mit dem Easy-Cut-System von Toppits ist dafür optimal. Sie besteht neu aus 98% hochwertigen Rezyklaten, was den Energieverbrauch bei der Produktion um 95% reduziert im Vergleich mit herkömmlicher Alufolie. **toppits.ch**

Es braucht frisches Wasser.
Für gutes Schweizer Gemüse.
Christoph Johner, Gemüsegärtner, Feld bewässern, 5. Juni, 16:07 Uhr, 23 °C.
LÉGUMES SUISSES
POUR EUX ★ FÜR SIE ★ PER LORO
SUISSE GARANTIE
Schweiz. Natürlich.
www.gemuese.ch

HÖRNLISALAT

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SAUCE

- **1 EL Senf**
- **4 EL Apfelessig**
- **1 EL Mayonnaise**
- **4 EL Rapsöl**
- **1 EL Petersilie,** gehackt
- **Salz, Pfeffer**

SALAT

- **200 g Hörnli**
- **1 Rüebli,** in Scheibchen
- **2 Essiggurken,** in Würfelchen
- **1 rote Peperoni,** in Würfelchen
- **2 Bundzwiebeln,** in Ringen
- **1 Ei, hartgekocht,** gehackt
- **50 g Maiskörner aus der Dose,** abgespült, abgetropft
- **100 g gekochter Schinken,** in Würfelchen
- **Salz, Pfeffer**

SAUCE Alle Zutaten verrühren, würzen.
SALAT Hörnli in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Hörnli mit den restlichen Zutaten und der Sauce mischen, würzen.

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

Experten-Wissen

Stefan Wälty
Ähnlich wie bei einem Kartoffelsalat kann man die gekochten Hörnli noch heiss mit der Sauce mischen. Sie nehmen dadurch etwas mehr von der Sauce auf. Damit die Hörnli nicht matschig und weich werden, reduziert man die Kochzeit um etwa 2 Minuten. Die Hörnli ziehen in der Sauce noch etwas nach.

Beatrix Leonhardt
Ich nehme auch gerne Käse, gerade wenn der Hörnlisalat vegetarisch sein soll. Bei festen Käsesorten wie z.B. Gruyère AOP bleibt der Salat schön locker. Mit Feta bekommt der Hörnlisalat eine mediterrane Note. Frische Kräuter dürfen auch nicht fehlen.

Andrea Mäusli
In meinem Hörnlisalat hats anstelle von Mayo sauren Halbrahm. Und – ganz wichtig! – geschälte Mandeln, die ich röste und grob hacke. Das gibt dem Hörnlisalat einen zusätzlichen Kick, und eine weitere Textur.

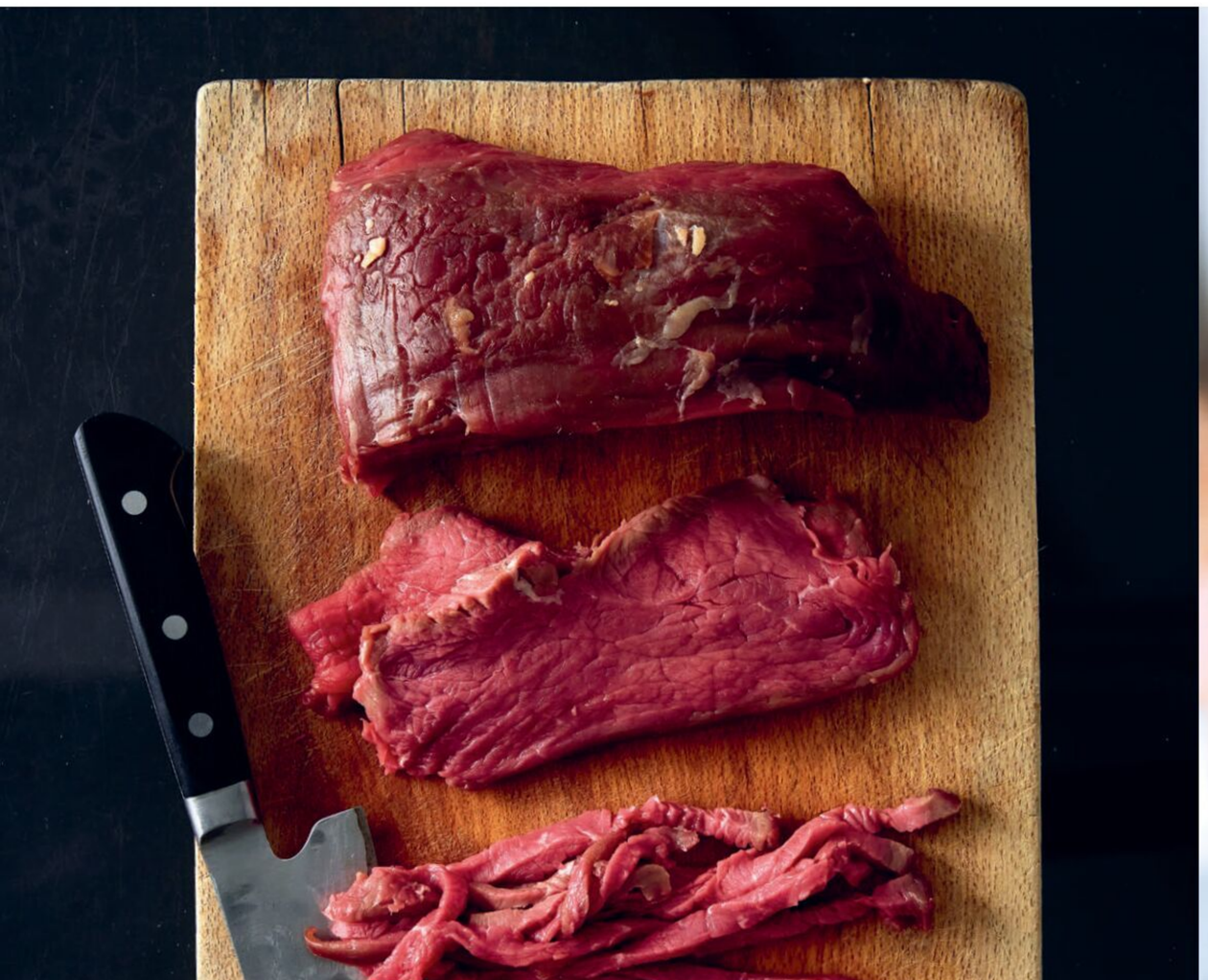
ILLUSTRATIONEN: MIRA GISLER

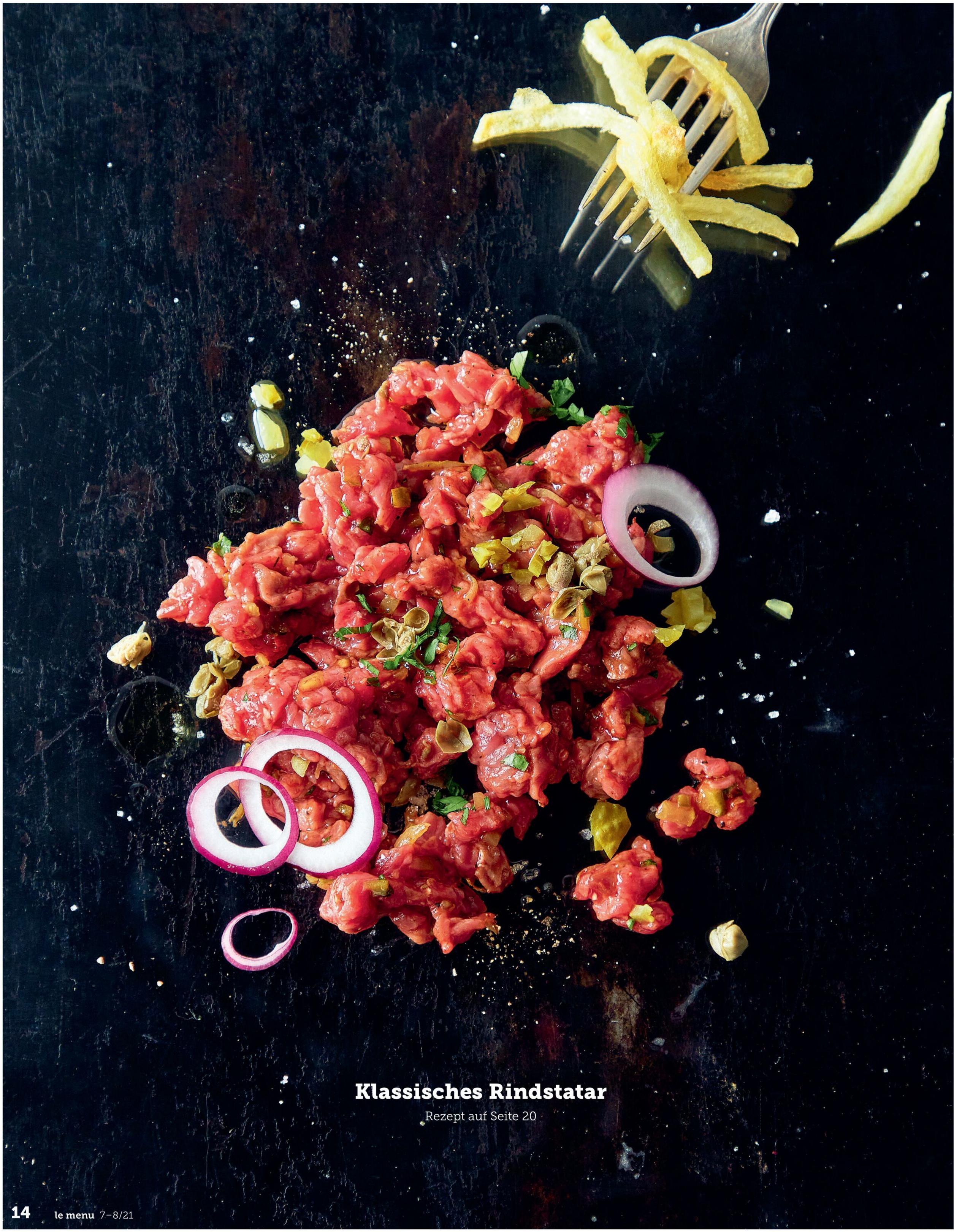
VARIATIONEN

TATAR DELUXE

Tatar ist genial einfach und darum einfach genial. Wir lieben es mit Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse. Unsere sechs Favoriten.

REZEPTE & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTOS: MARCO ZAUGG





Klassisches Rindstatar

Rezept auf Seite 20

Asiatisches Forellentatar

Rezept auf Seite 20

Scamorzatatar mit Baumnüssen und Pfirsich

Rezept auf Seite 22

Starke Liaison

Liebstöckel ist kräftig-würzig im Gout und harmoniert darum wunderbar mit dem Rauchgeschmack des Scamorza.

Tomatentatar mit Basilikumchips und Gin

Rezept auf Seite 22

Auberginentatar mit Sultaninen, Jogurt und Minze

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
RÖSTEN IM OFEN: ca. 35 Minuten
Backpapier für das Blech

- **3 Auberginen,** längs halbiert
- **1 EL Olivenöl**
- **1 TL Kreuzkümmel**
- **1 TL Fenchelsamen**
- **1 TL Salz**
- **Pfeffer**
- **50 g Sultaninen,** grob gehackt
- **1 EL Honig**
- **1 dl Weissweinessig**
- **½ roter Peperoncini,** entkernt, gehackt
- **50 g griechisches Jogurt**
- **1 Bund Pfefferminze,** Blätter abgezupft

ZUBEREITEN Auberginenschnittfläche rautenförmig ca. 1 cm tief einschneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl bestreichen, würzen.
RÖSTEN In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten rösten. Sultaninen mit Honig, Essig und Peperoncini köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben, grob hacken, mit den eingekochten Sultaninen mischen.
FERTIGSTELLEN Auberginentatar anrichten, mit Jogurt und Minze garnieren.

DAZU PASST
Warmes Fladenbrot.

VEGETARISCH LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Sommergemüsetatar mit carne cruda

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- **1 Zucchini,** längs in 0,5 cm breiten Streifen
- **½ Aubergine,** längs in 0,5 cm breiten Streifen
- **2 Stangenselleriestangen**
- **1 rote Peperoni,** in Vierteln
- **1 gelbe Peperoni,** in Vierteln
- **2 Knoblauchzehen,** längs halbiert
- **Salz, Pfeffer**
- **0,5 dl Olivenöl**
- **½ Bund Basilikum,** gehackt
- **50 g schwarze Oliven,** entsteint, gehackt
- **300 g Kalbfleisch,** z.B. vom Bäggli, gehackt
- **½ Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und Saft
- **Salz, Pfeffer**
- **Wenig Basilikum,** Blättchen abgezupft

ZUBEREITEN Gemüse und Knoblauch würzen, mit Öl beträufeln. Auf dem Grill 4–8 Minuten grillieren, dabei zwischendurch wenden. Vom Rost nehmen, einige Minuten abkühlen lassen. Gemüse grob hacken, mit dem Basilikum und den Oliven mischen. Kalbfleisch mit Zitronenschale und -saft mischen, würzen. Gemüsetatar und Fleisch anrichten, mit Basilikum garnieren.

DAZU PASST
Getoastete Brioche oder helles Weizensauerteigbrot.

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Gut zu wissen
Weiss, rosa, rot? Welche Farbe das Kalbfleisch haben soll, darüber wird gern gestritten. Dabei entsteht die rötliche Farbe ganz natürlich: Sobald die Kälber Gras oder Heu fressen, wird ihr Fleisch durch die Eisenzufuhr rötlich. Enthielte man ihnen das Eisen aus der Nahrung vor, litten sie an Mangelerscheinungen. Das Schweizer Tierschutzgesetz schreibt seit 2013 vor, dass die Kälber artgerecht, mit genügend Raufutter zu versorgen sind.

Klassisches Rindstatar

FÜR 2 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

500 g	**Rindshuft,** gehackt
1	**Essiggurke,** gehackt
1 EL	**Kapern,** abgetropft, gehackt
1 EL	**Petersilie,** gehackt
2 EL	**Ketchup**
2 EL	**Olivenöl**
1 EL	**Worcestershiresauce**
1 EL	**Cognac**
1 TL	**Paprika**
	Salz, Pfeffer
½	**rote Zwiebel,** in Ringen

ZUBEREITEN Fleisch mit allen Zutaten bis und mit Cognac mischen, würzen. Rindstatar anrichten, mit Zwiebelringen garnieren.

DAZU PASST
Pommes allumettes, Pommes frites, Pommes gaufrettes oder klassisches Toastbrot.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN

Experten-Wissen
von Stefan Wälty

Achten Sie beim Zubereiten eines Tatars auf absolute Frische bei den Zutaten. Nur wirklich frisches Fleisch oder Fisch ergibt den maximalen Genuss. Idealerweise werden die Zutaten geschnitten, gemischt und gleich aufgetischt. Der Einfachheit halber können die Zutaten geschnitten und separat zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden aufbewahrt werden. Wenn die Gäste kommen, einfach mischen, würzen und anrichten. Für das Kleinschneiden der Zutaten empfiehlt es sich, ein frisch geschärftes Messer zu benutzen. Ein scharfes Messer ergibt einen schönen Schnitt und man kann sich weniger verletzen. Für Fleischtatar können Sie sich auch an Ihren Metzger wenden; er wird es frisch vor Ihren Augen schneiden oder durch den Wolf drehen. Selbst geschnittenes Tatar bietet jedoch mehr Spielraum, was die Stückigkeit anbelangt – was wiederum für einige Tatarfans entscheidend ist.

Asiatisches Forellentatar

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

600 g	**geräucherte Forellenfilets ohne Haut,** entgrätet, gehackt
1	**Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
2 cm	**Ingwerwurzel,** fein gerieben
½	**roter Peperoncini,** entkernt, gehackt
1 EL	**Sesamöl**
½ Bund	**Schnittlauch,** geschnitten
1 EL	**Sesamsamen**
	Salz, Pfeffer
	Korianderblättchen

ZUBEREITEN Fisch mit allen Zutaten bis und mit Sesam mischen, würzen. Forellentatar anrichten, mit Koriander garnieren.

DAZU PASST
Frisch frittierte Pappadums, nature Sushi- oder Basmatireis.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN

BRACK.CH

LIEFERT GENUSS

Scamorzatatar mit Baumnüssen und Pfirsich

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

500 g	**Scamorza,** in Würfelchen
1	**Pfirsich,** in Würfelchen
2 EL	**Baumnüsse,** gehackt
2 EL	**Baumnussöl**
1 EL	**Honig**
	Salz, Pfeffer
½ Bund	**Liebstöckel,** gehackt
2 EL	**Olivenöl**
Wenig	**Salz**

ZUBEREITEN Scamorza mit allen Zutaten bis und mit Honig mischen, würzen. Scamorzatatar anrichten. Liebstöckel und Öl mischen, salzen, auf dem Tatar anrichten.

DAZU PASST
Rustikales Nuss- oder Sauerteigbrot. Oder Knäckebrot.

TIPP
Scamorza ist ein Kuh- oder Büffelmilchkäse, der ähnlich wie Mozzarella hergestellt wird. Es gibt ihn nature oder geräuchert, für unser Rezept verwenden wir die geräucherte Variante.

VEGETARISCH **SCHNELL** (20)
ZUM VORBEREITEN

Tomatentatar mit Basilikumchips und Gin

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

CHIPS

2 Bund	**Basilikum,** Blätter abgezupft
2 dl	**hocherhitzbares Rapsöl**
Wenig	**grobes Meersalz**

TATAR

1 kg	**Tomaten**
100 g	**getrocknete Tomaten in Öl,** abgetropft, gehackt
2 EL	**Olivenöl**
2 EL	**Gin**
	Salz, Pfeffer
30 g	**Pinienkerne,** geröstet

CHIPS Basilikumblätter portionenweise im 180°C heissen Öl je ca. 1 Minute knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen lassen, salzen.
TATAR Tomaten mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Portionenweise in kochendem Wasser je 10–20 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten trocken tupfen, Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, Fruchtfleisch grob hacken. Mit den getrockneten Tomaten, Öl und Gin mischen, würzen.
FERTIGSTELLEN Tomatentatar anrichten, mit Basilikumchips und Pinienkernen garnieren.

DAZU PASST
Brotscheiben vom Grill, Focaccia oder Lingua di suocera.

VEGETARISCH **SCHNELL** (30)
LEICHT **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

«Der Geschmack ist die Kunst, sich auf Kleinigkeiten zu verstehen.»

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Tatar, grob oder fein?

Zwei Kulinariker, zwei Meinungen

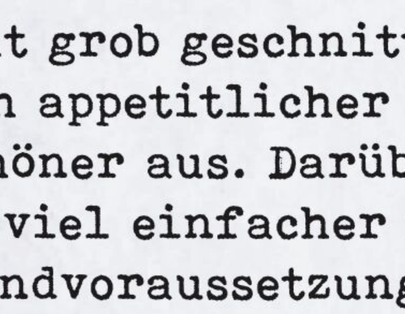
STEFAN WÄLTY
Rezeptautor le menu

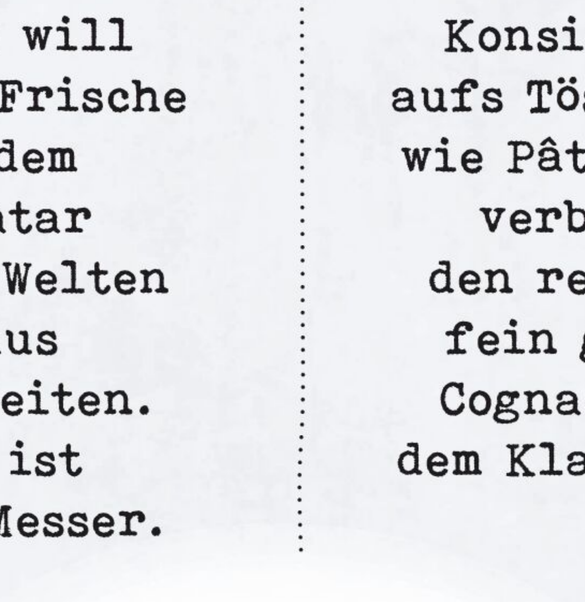
Es gibt ein paar Gerichte, bei denen ich kaum widerstehen kann. Eines davon ist Tatar. Besonders schätze ich klassisches Rindfleischtatar, notabene von Hand geschnitten. Erstens zeugt das von handwerklicher Sorgfalt und zweitens von der Liebe zu diesem Klassiker. Denn das Fleisch darf weder zu klein noch zu fein sein, geschweige denn gehackt oder – noch schlimmer – gemixt. Ich will beim Essen die Textur und die Frische des Fleischs schmecken. Zudem sieht grob geschnittenes Tatar einfach appetitlicher und um Welten schöner aus. Darüber hinaus ist es viel einfacher zuzubereiten. Grundvoraussetzung dafür ist natürlich ein geschliffenes Messer.

ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin le menu

Ich mag Fleisch sehr und ich mag auch rohes Fleisch, aber ich bin nun mal kein Wolf, der auf seinem Fleisch herumkauen will. Natürlich sagen kritische Stimmen nun, man sollte das zarteste Fleisch nehmen, das Filet, dann wird das kaum der Fall sein. Kann sein, die Realität ist eventuell eine andere. Ausserdem mag ich die feine Konsistenz, wenn ich mein Tatar aufs Töstchen streichen kann – fast wie Pâté. Dank der feinen Struktur verbindet es sich perfekt mit den restlichen Aromastoffen: der fein geschnittenen Zwiebel, dem Cognac, der Worcestershiresauce, dem Klacks Ketchup, den Kapern und dem Hauch von Chili.

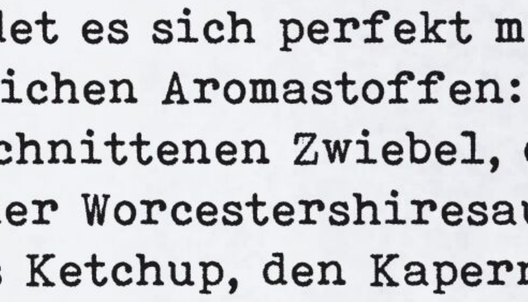
Grob geschnitten





How's the beef?

Fein geschnitten



Grob gegen fein: Bei der Schnellumfrage unter den Tatar-Fans von le menu lag das fein geschnittene Tatar vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf www.lemenu.ch/prokontra

KOCHEN FÜR FREUNDE

Open-Air

BILD: ISTOCK

Freunde, Sonne und südländisches Flair: Damit lässt sich der Sommer im Garten oder auf dem Balkon aufs Genussvollste zelebrieren.

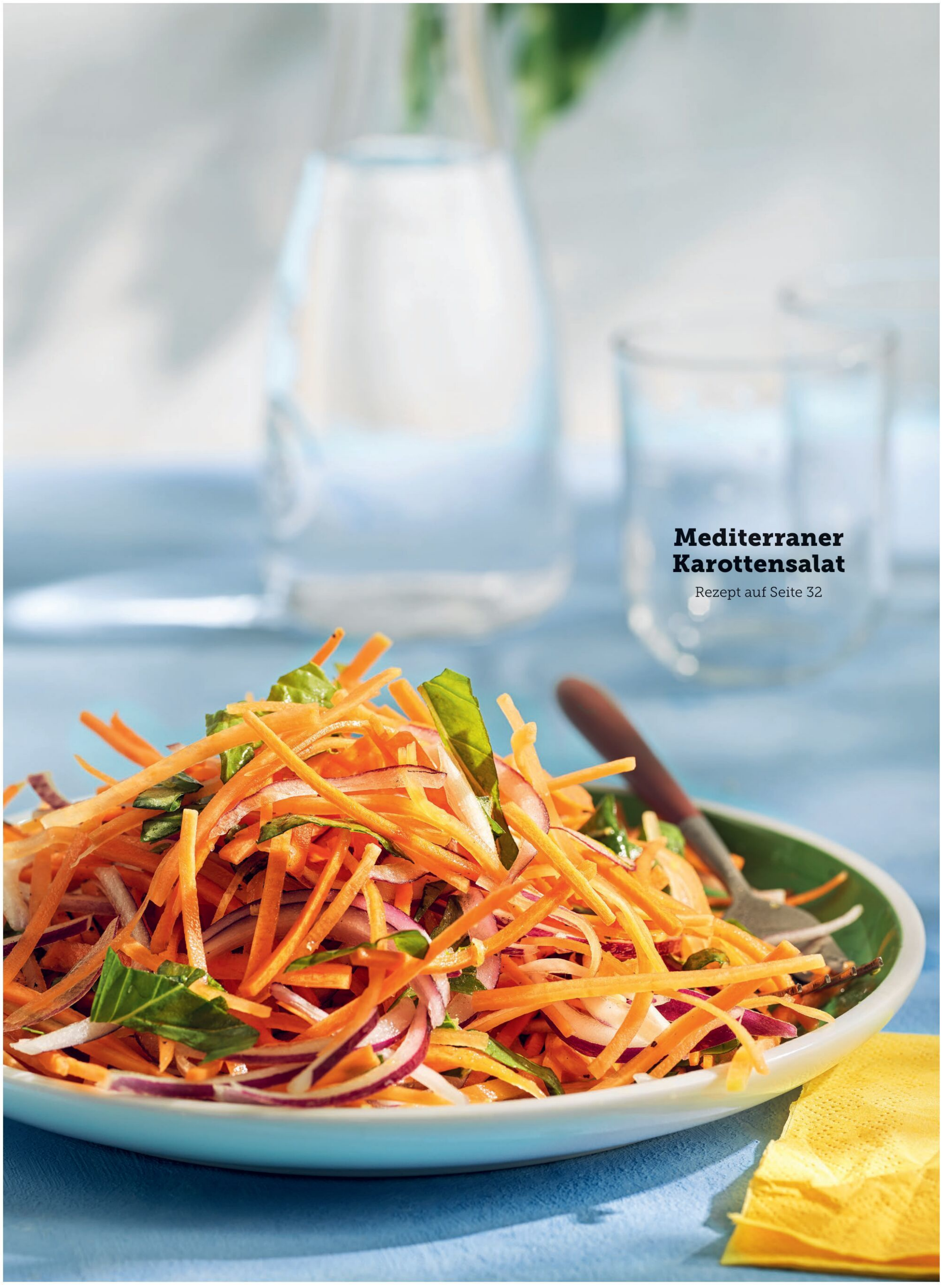
REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: CLAUDIA LINK

Sommer-Eistee

Rezept auf Seite 31

Zucchetti-Frischkäse-Rollen

Rezept auf Seite 31



Mediterraner Karottensalat

Rezept auf Seite 32

Artischocken alla romana

Rezept auf Seite 32

Lammkrone

Rezept auf Seite 32

Jogurt-Espuma mit Beeren

Rezept rechts

Auf Wolke sieben

So luftig-leicht wie eine Wolke wird die Espuma dank dem Kisag-Rahmbläser mit einer Patrone.

DESSERT

Jogurt-Espuma mit Beeren

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
Kisag-Bläser 5 dl

JOGURT-ESPUMA

2 dl	**Vollrahm**
50 g	**weisse Schokolade,** in Stücken
1 dl	**griechischer Jogurt**
1 Pk.	**Rahmhalter**

BEEREN

100 g	**Himbeeren**
100 g	**Brombeeren**
100 g	**Johannisbeeren**
4 EL	**Zucker**

JOGURT-ESPUMA Rahm kurz aufkochen, von der Platte nehmen, etwas abkühlen lassen. Schokolade beigeben, rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Jogurt und Rahmhalter beigeben. Masse in den Bläser giessen, fachgerecht verschliessen, ca. 3 Stunden kühl stellen.
BEEREN Alle Zutaten mischen und bei Raumtemperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen.
FERTIGSTELLEN Inhalt einer Patrone in den Bläser füllen, kräftig schütteln. Schaum sorgfältig in eine Form spritzen, mit Beeren garnieren und sofort servieren.

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

DRINK

Sommer-Eistee

FÜR ca. 3 Liter
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 15 Minuten

3 Liter	**Wasser**
100 g	**Honig**
2 Bund	**Pfefferminze**
4 Beutel	**Lindenblütentee**
2 Beutel	**Schwarztee**
2	**Zitronen,** Saft
	Eiswürfel
1	**Bio-Zitrone,** in Scheiben
½ Bund	**Pfefferminze**

ZUBEREITEN Wasser und alle Zutaten bis und mit Lindenblütentee in einen grossen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Nochmals aufkochen, Schwarztee beigeben, gut umrühren und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Absieben, Tee auskühlen lassen. Zitronensaft beifügen. Eiswürfel, Zitronenscheiben und frische Minze dazugeben.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

APÉRO

Zucchetti-Frischkäse-Rollen

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

GEMÜSE

2	**Zucchetti,** ca. 400 g, längs in dünne Scheiben gehobelt
4 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

FÜLLUNG

160 g	**Ziegenfrischkäse**
½ Bund	**Pfefferminze,** fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
Wenig	**Pfefferminze,** zerzupft

GEMÜSE mit Öl mischen, würzen, 5 Minuten marinieren. Zucchetti über starker Glut oder grosser Hitze beidseitig je ca. 3 Minuten grillieren, auskühlen lassen.
FÜLLUNG Frischkäse mit Pfefferminze mischen, würzen. Zucchetti damit bestreichen, aufrollen.
Mit Minzeblättchen garnieren.

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

«Der Sommer macht den Menschen zum Träumer.»

PAUL KELLER

VORSPEISE

Mediterraner Karottensalat

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

SAUCE

1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und 4 EL Saft
8 EL	**Olivenöl**
3 EL	**Aceto balsamico bianco**
	Salz, Pfeffer

SALAT

600 g	**Rüebli,** in feinen Streifen
2	**rote Zwiebeln,** in feinen Streifen
1 Bund	**Basilikum,** gezupft

SAUCE Alle Zutaten in einer grossen Schüssel gut verrühren.
SALAT Rüebli und Zwiebeln mit der Sauce mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Basilikum daruntermischen und anrichten.

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

HAUPTGANG

Artischocken alla romana

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KOCHEN: ca. 20 Minuten

6	**mittelgrosse Artischocken**
3	**Knoblauchzehen**
1 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Chiliflocken**
1	**Bio-Zitrone,** in Scheiben
3 Zweige	**Pfefferminze oder Petersilie,** grob geschnitten
	Salz, Pfeffer
Wenig	**Olivenöl zum Servieren**

ZUBEREITEN Artischocken kalt abspülen, die Stiele abbrechen. Evtl. äussere Blätterschicht abschälen und/oder abschneiden. Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer beifügen. Artischocken beigeben, ca. 20 Minuten weich kochen. Die Artischocken sind weich, wenn man mit einem Messer ohne Widerstand beim Stielansatz in den Boden stechen kann. Mit Olivenöl servieren.

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

HAUPTGANG

Lammkrone

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
MARINIEREN: über Nacht
NIEDERGAREN: ca. 4 Stunden
Küchenschnur

FLEISCH

2	**Lammracks,** je ca. 500 g, beim Metzger vorbestellt

MARINADE

4 EL	**Rapsöl oder Olivenöl**
2	**Bio-Zitronen,** in Scheiben
½ Bund	**Rosmarin,** gehackt
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
	Salz, Pfeffer

FLEISCH kurz kalt abspülen, mit Haushaltpapier trocken tupfen.
MARINADE Alle Zutaten bis und mit Knoblauch verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.
ZUBEREITEN Ofen auf 80°C vorheizen. 1 Platte und 6 Teller darin vorwärmen. Die beiden Racks würzen und mit Küchenschnur zu einer Krone binden. Krone über starker Glut oder grosser Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren. Krone auf die vorgewärmte Platte legen. Fleisch 3½–4 Stunden niedergaren, bis die Kerntemperatur von 55–60°C erreicht ist.

TIPP
Dazu passen Kartoffeln.

ZUM VORBEREITEN

Echte Schweizer Küchen

Vielseitigste Ausstellung der Schweiz –
mit rund 30 eingerichteten Küchen.

brunner-kuechen.ch

BRUNNER
KÜCHEN
BETTWIL

Bauernhofferien in der Schweiz

Unterkunft und Gastronomie

AGROTOURISMUS
SCHWEIZ
WWW.MYFARM.CH

Gazosa ticinese

In allen Farben des Regenbogens schillernd sorgt Gazosa Monti schon optisch für gute Laune, geschweige denn die Tessiner Limo selbst: Die sieben Sorten in den kultigen Mehrweg-Bügelflaschen sind biozertifiziert, frei von künstlichen Zusätzen und vegan. Gefärbt werden die Durstlöscher mit Früchten und Gemüsen.
gazosamonti.ch

DAS REZEPT

Brandy Sour

Von den Engländern eingeführt, als Zypern noch zu Grossbritannien gehörte, gilt der Brandy Sour heute als Nationalgetränk. Und er ist so erfrischend wie einfach: 5 cl Brandy mit 3 Tropfen Angosturabitter, 2,5 cl Zitronensaft mischen und mit Eiswürfeln und Mineralwasser auffüllen. Wer will, serviert den Drink mit einem Zweig frischer Pfefferminze.

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

MUT ZUM WERMUT

In den 1950er-Jahren war er omnipräsent. Dann wurde es still um ihn. Jetzt feiert der gute alte gekräuterte Wein, genannt Wermut alias Vermouth, ein Comeback als Aperitif – serviert mit Tonic, Soda oder als Cocktail. Hiesige Craft Vermouths sollen zu 100 Prozent Schweizer Weine und Kräuter enthalten, etwa «Vermouth de Gents», «Helvetico», «Lavaux 1890», «Niels Rodin» und das Kultgetränk «Jsotta». Wermut gibt es in Rot, Weiss und Rosé, von süss bis extratrocken.

JETZT ONLINE LESEN
Unsere Bierkolumne zum Thema Porter/Stout
lemenu.ch/bier

BIER KOLUMNE

ON THE ROCKS

Whisky auf Eis gilt unter Kennern als verpönt. Wer Whisky kühlen will, sollte keine Eiswürfel wählen, sondern Cool-Rocks, und zwar solche aus Edelstahl. Diese kühlen laut Testberichten rascher und länger als jene aus Granit oder Speckstein und sie verwässern auch den Whisky nicht wie profane Eiswürfel. **Tipp:** Je grösser die Würfel, desto länger bleibt der Whisky kühl.

Neu. Jetzt abonnieren.

Caminada. Das Magazin. Köche. Kultur. Lifestyle.

Jahresabo für CHF 24.– statt CHF 30.– (zwei Ausgaben) und Lifestyle neu und stilvoll erleben. Erfahren Sie mehr unter: caminadamagazin.ch/abo

5 FACTS ZUM

CERVELAT

1.

«Heil dir, Helvetia, hast noch den Cervelat!» Träfer lässt sich unsere tief empfundene Zuneigung zu dieser leicht gekrümmten, rund 10 Zentimeter langen, 4 Zentimeter dicken und bis zu 150 Gramm schweren Wurst nicht umschreiben. Stolze 160 Millionen Exemplare essen wir Eidgenossinnen und Eidgenossen jährlich! Der Cervelat ist unser liebster Zipfel Heimat, auf den wir nicht nur am 1. August schwören, sondern rund ums Jahr, unabhängig von Kantönligeist und Standesdünkel, Schreibweisen und Sprachschöpfungen wie Servelat, Zervelat, Klöpfer, Stumpen, Proletenfilet, Arbeiterforelle.

2.

Der Cervelat ist ein Freigeist. Bis heute gibt es kein Gesetz, das seine inneren und äusseren Werte definiert. Laut schweizerischer Lebensmittelverordnung handelt es sich bei unserer Nationalwurst lediglich um eine Brühwurst, die kalt oder warm gegessen werden kann und mindestens 30 Prozent Fleisch enthalten muss. Meistens handelt es sich dabei um mageres Rindfleisch, eventuell Schweinefleisch, Wurstspeck und Schwarte. Dazu kommen Eiswasser und typische Gewürze wie Pfeffer, Muskatnuss, Koriander, Knobli, Nelken und Zwiebeln.

3.

Unsere grosse Liebe zum Cervelat zeigt sich aufs Feinste in den unzähligen Rezepten, die ihm gewidmet sind. Wir geniessen ihn kalt mit Bürli und Senf als Waldfest, am Stecken gebrätelt, grilliert mit fantasievollen Mustern, als Cervelat-Krebs, Wurstsalat mit oder ohne Käse, Arbeiter-Cordonbleu mit Speck und Käse, paniert als Büezerkotelett, Wurstgulasch, in Suppen, Eintöpfen oder Omeletten. Auch als Aromaspender von Chips feierte der Cervelat schon Triumphe. Jetzt gibt er den Ton an in Käse: Cervelat heisst der Hexerkäse N°4, kreiert von Spitzenkoch Stefan Wiesner und der Bergkäserei Marbach.

4.

Das wohl älteste Rezept für die Herstellung eines Cervelats stammt aus dem Berner Koch-Büchlein von 1749. Seitdem hatte die designierte Nationalwurst einige Turbulenzen zu überstehen. Zum Beispiel den Basler Wurstkrieg von 1890. Damals erhöhten die Metzgermeister den Wurstpreis um 30 Prozent, worauf es prompt zu einem Cervelat-Boykott kam, dem sich die Fleischer schliesslich beugen mussten. 2008 dann die nächste Krise: Wegen BSE wurde die Einfuhr von brasilianischem Rinderdarm verboten und eine Taskforce Cervelat gegründet zur Prüfung von alternativen «Hüllen». Heute kann die Wurst gottlob wieder originalverpackt werden.

5.

Die Schauspielerin und Ex-Miss-Schweiz Melanie Winiger soll von sich gesagt haben, dass sie kein Star sei, sondern ein Cervelat-Promi (Mundart für B-Prominenz) – womit sie die meisten Herzen hierzulande erobert haben dürfte. *** Das Gleiche gilt für den Musiker Blues Max und seinen Song «Servila». *** Das Künstlerduo Fischli/Weiss machte sogar mit seiner «Wurstserie» resp. dem «Catwalk der Cervelats» weltweit Furore. Unsere Lieblingswurst ist eben eine Muse für Kreative jeder Art.

Rezepte

Entdecken Sie beliebte und überraschende Rezepte mit Cervelat auf unserer Website

lemenu.ch

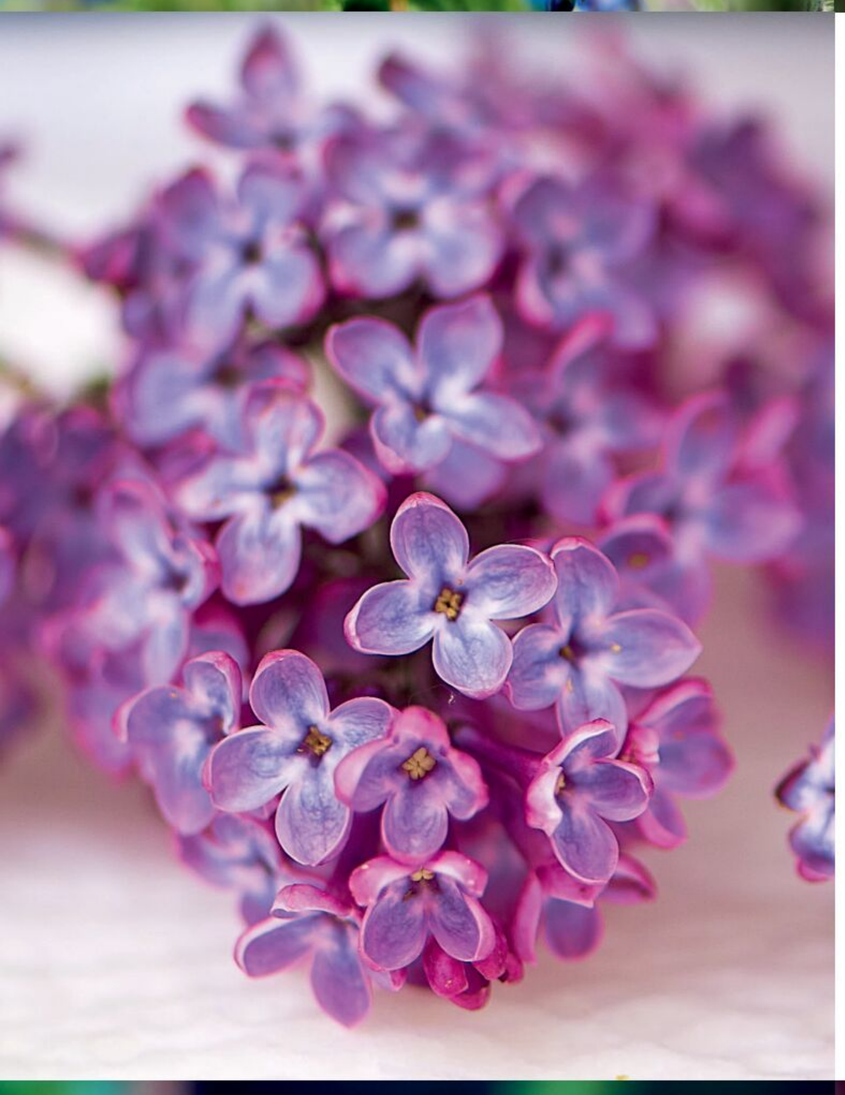
Stichwort Cervelat

TEXT: STEPHANIE RIEDI, FOTO: MARCO ZAUGG

Christin Bölsterli beim Ernten. Nur absolut perfekte Blüten kommen in den Verkauf.

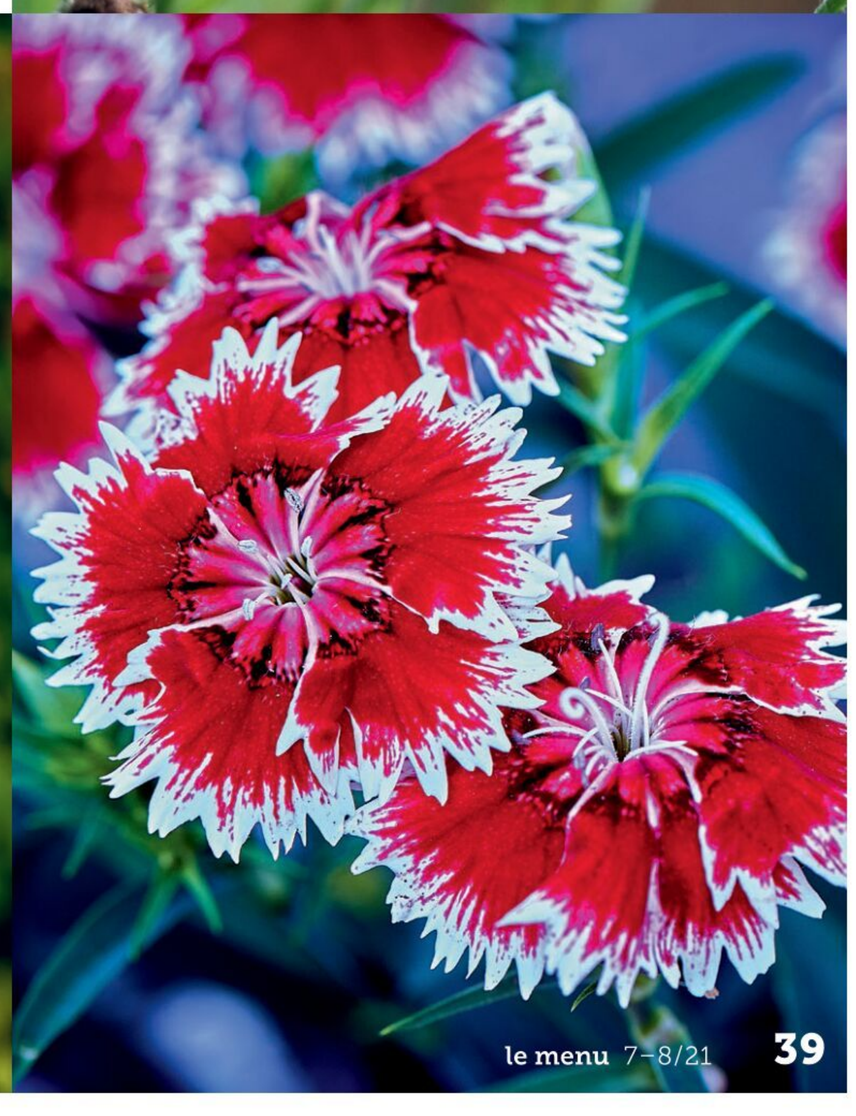
Wo feinste Blüten treiben

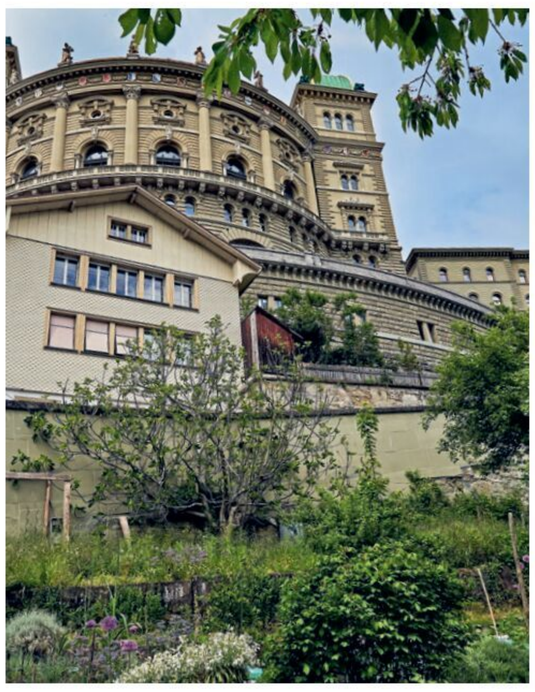
TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPTE UND STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Gleich unterhalb des Bundeshauses blüht ein Blütenmeer der speziellen Art. Hier hat Christin Bölsterli ein eigenes Reich erschaffen. Für sie das Ende einer langen Reise und ein Neustart, der die feinsten Blüten treibt.

Im Uhrzeigersinn:
Borretsch, Zierlauch, Hornveilchen,
Kornblumen, Kaisernelken,
Strauch-Levkoje, Zucchini-Blüten,
und Fliederblüten.





1 Schale mit weissem Borretsch, Hornveilchen und Flieder.
2 Der Garten von Christin Bölsterli liegt genau unterhalb der Bundeshaus-Terrasse.

Im Leben eines jeden Menschen gibt es wohl diesen Moment, an dem sich alles entscheidet. Für Christin Bölsterli nahm ihre Laufbahn in einem kalten Winter vor 36 Jahren eine völlig unerwartete Wendung.

Sie hatte gerade die Matura beendet und wusste nicht recht, was sie aus ihrem Leben machen wollte. «Ich habe verschiedene Praktika gemacht, unter anderem auf einem Bauernhof. Da sah ich eines Tages eine Schafherde am Haus vorbeiziehen.» Neugierig besuchte sie den Schäfer, brachte ihm Kaffee. «Da wusste ich: Genau das will ich machen! Ich wollte draussen sein, in der Natur, aber nicht ortsgebunden. Da bin ich mit der Herde mitgezogen.» Die ersten Jahre als Schäferin waren wie aus einem Bilderbuch. «Wir hatten einen Esel, der unsere Sachen trug, wir übernachteten im Zelt, wo auch immer wir waren.»

Der zweite magische Moment

Christin Bölsterli zog mit ihren Schafen zwischen Rhein, Limmat und Reuss durch den Aargau, im Sommer ging es dann auf eine Alp im Gotthard-Gebiet oder ins Bündnerland. Doch nach 21 Jahren hatte sie genug vom Nomadenleben. «Ich war zufrieden, ja. Aber manchmal waren die Tage wirklich sehr lang und ich vermisste die sozialen Kontakte.»

Als Ort für den Neustart wählte die damals 42-Jährige die Bundeshauptstadt, nachdem sie sich mehrere Orte in der Schweiz angeschaut hatte. «In Bern haben mich die Busfahrer immer begrüsst», lacht sie bei der Erinnerung. Wieder so ein magischer Moment, der über ihr Leben entschied. Eine

Blüten-Brot mit Blüten-Butter

FÜR 1 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 30 Minuten
Backpapier fürs Blech

BUTTER

100 g	**Butter,** weich
½ TL	**Salz**
5–10 g	**Knoblauchblüten,** fein geschnitten
5–10 g	**Borretschblüten,** fein geschnitten

BROT

600 g	**Mehl**
1 EL	**Salz**
5 g	**Hefe**
1 TL	**Zucker**
4 EL	**Wasser**
0,5 dl	**Olivenöl**
2–2,5 dl	**Wasser**
	Olivenöl zum Bepinseln
1 TL	**Fleur de Sel**

Einige	**essbare Blüten,** z.B. Kapuzinerkresse, Kornblumen, Borretschblüten
Diverse	**Kräuter,** z.B. Fenchelkraut, Thymian, Oregano
	Gelbe, rote Peperoni, rote Zwiebeln, in feinen Streifen oder Scheiben

BUTTER mit Salz, Knoblauch- und Borretschblüten mischen, kühl stellen.
BROT Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe mit Zucker und Wasser in der Mulde verrühren. Ca. 15 Minuten stehen lassen. Dann Öl und restliches Wasser beigeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen.
FORMEN Den Teig auf wenig Mehl ca. 30×40 cm oval auswallen, auf das vorbereitete Blech legen. Mit Blüten, Kräutern und Gemüsestreifen verzieren. Mit wenig Öl bepinseln, Salz darüberstreuen.
BACKEN In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Butter servieren.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**
ZUM VORBEREITEN

Sellerie-Knoblauchblüten-Suppe

Freundin überredete sie, gemeinsam mit ihr einen Garten auf einem überwucherten Gelände im Marziliquartier anzulegen. «Ich habe nie gedacht, dass ich meine Finger jemals in die Erde stecken würde. Ich war Schäferin. Dass ich mal sesshaft würde und ein Stück Garten haben könnte – undenkbar.» – Aber wahr: Christin Bölsterli und ihre Freundin zauberten einen Naturgarten mitten in Bern. Das Grundwissen dazu erwarben sie im Internet und in vielen Gesprächen mit Spezialisten.

Blüten geben Gerichten eine spezielle Note

Der Anbau von essbaren Blumen war die Idee ihrer Freundin, die das in Frankreich gesehen hatte. «Aber natürlich hat die Schweiz nicht gerade darauf gewartet», erklärt Christin Bölsterli. «Die Leute wussten mit essbaren Blüten nichts anzufangen und schoben sie in den Restaurants einfach an den Tellerrand.» Doch mit der Zeit zahlte sich die Hartnäckigkeit aus. «Bern war ein guter Ort, um damit zu starten. Die Stadt hat eine sehr verspielte Seite. Man hat hier gern schöne Sachen, kann und will sie sich auch leisten.»

Mit hilfreichen Pionieren, viel Überzeugungskraft und Degustationen an Märkten kam das Projekt ins Rollen. Wichtig dabei war die Zusammenarbeit mit kreativen Berner Köchen. «Sie kommen heute in den Garten, lernen neue Blüten kennen und kreieren daraus eigene Rezepte. Das ist megaspannend», freut sich Christin Bölsterli. Denn die Blüten sollen nicht nur Deko sein, sondern Gerichten ihren ganz eigenen Geschmack verpassen.

Zufrieden sitzt die ehemalige Schäferin heute in ihrem 120 Quadratmeter grossen Naturgarten inmitten 40 verschiedener Blumenarten. «Ich nehme nur Sorten, bei denen ich ganz sicher bin, dass man sie essen kann.» In diesem Business sind Experimente nicht angesagt, Blüten essen kann extrem gefährlich, sogar tödlich sein. «Also bitte nicht im eigenen Garten ausprobieren», rät die erfahrene Pflanzenfrau.

Die Nomadin ist sesshaft geworden und hat den Kontakt zu Tieren mit der Beziehung zu Pflanzen eingetauscht. «Das ist durchaus vergleichbar», sagt sie. «Man muss sich beiden hingeben. Natürlich sind Pflanzen nicht so kommunikativ wie Tiere, und auch nicht so unterhaltsam. Aber sie haben eine Ausstrahlung. Etwas, was guttut, was ich geniessen kann.» Für Christin Bölsterli sind die Blumen zu wahren Freundinnen geworden. «Ich mag ihre unterschiedlichen Temperamente. Und natürlich, wie das bei langjährigen Freundinnen so üblich ist, auch ihre wunderlichen Eigenarten.» Und nicht zuletzt ihren einzigartigen Geschmack – der immer wieder für kulinarische Glücksmomente in ihrem Leben sorgt.

www.blueten-bern.ch

Kapuzinerblüten-Pesto

Sellerie-Knoblauchblüten-Suppe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

SUPPE

30	**Knoblauchblüten,** Stiele entfernt
2 EL	**Olivenöl**
1	**Zwiebel,** gehackt
200 g	**Knollensellerie,** in Stücken
1 dl	**Weisswein**
7 dl	**Gemüsebouillon**
0,5 dl	**Vollrahm,** flaumig geschlagen

GARNITUR

2 Sch.	**Toastbrot,** in Würfeln
1 EL	**Olivenöl**
½ TL	**Fleur de Sel**
1 EL	**Knoblauchblüten**

SUPPE Knoblauchblüten im heissen Öl andämpfen, Zwiebeln und Sellerie beigeben, 3–5 Minuten mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiessen, zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren, die Hälfte des Rahms beigeben.

GARNITUR Brotwürfel im Öl goldbraun rösten, salzen.
SUPPE in Schalen verteilen, mit restlichem Rahm, Croûtons und Blüten garnieren.

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

Kapuzinerblüten-Pesto

FÜR 3 dl
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
Für ein verschliessbares Einmachglas von ca. 3 dl

PESTO

30 g	**Kapuzinerkresse-Blätter,** ohne Stiele, sehr fein gehackt
Ca. 18	**Kapuzinerblüten,** sehr fein gehackt
40 g	**Sonnenblumenkerne,** geröstet, sehr fein gehackt
1 TL	**Salz**
3 EL	**Zitronensaft**
2 dl	**Oliven- oder Rapsöl**
20 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
	Öl zum Auffüllen

PESTO Alle Zutaten gut mischen, ins Glas füllen, mit Öl auffüllen, dann verschliessen.

PASST ZU
Teigwaren, Fleisch, Salat, Kartoffeln, geröstetem Brot.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**
ZUM VORBEREITEN

DER FENCHEL

Mit seiner noblen Blässe ist der Fenchel ein richtiger Schönling. Doch auch die zahlreichen Talente samt wohltuender Wirkung machen ihn begehrenswert.

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTO: DANIEL VALANCE

Gebratener Fenchel

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

- **3–4** **Fenchel mit Grün,** Fenchel in ca. ½ cm dicken Scheiben, Kraut grob gehackt, beiseitegestellt
- **1 EL** **Olivenöl**
- **1** **Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale beiseitegestellt, ganzer Saft
- **1 TL** **Fleur de Sel**
- **50 g** **Kalamata-Oliven**
- **50 g** **Sbrinz AOP,** gehobelt, oder **Feta,** zerbröckelt

FENCHELSCHEIBEN mit Öl bepinseln. Bei mittlerer Hitze in einer Grillpfanne oder normalen Bratpfanne beidseitig je 3–4 Minuten goldbraun grillieren. Den Zitronensaft nach und nach beigeben, sodass der Saft leicht caramelisiert. Fenchel auf einer Platte verteilen, beiseitegestelltes Fenchelkraut und beiseitegestellte Zitronenschale darüberstreuen. Dann mit Fleur de Sel, Oliven und Sbrinz AOP anrichten.

TIPP
Mit Büffelmozzarella und Brot anrichten.

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

RESTLOS

Beim Gemüsefenchel lässt sich alles verwerten. Das Kraut etwa sieht nicht nur super aus, sondern schmeckt auch so. Es kann, wie in unserem Rezept, über den Fenchel gestreut oder aber im Backofen bei 80°C getrocknet und für Fenchelsalz verwendet werden. Die Stängel hauchdünn hobeln und z.B. dem Salat beigeben.

INNERE WERTE

Fenchel enthält pro 100 Gramm keine 20 Kilokalorien und mehr Vitamin C als Orangen. Zudem liefert er die Vitamine A, B und E sowie Kalium und Folsäure. Für den typischen anisartigen Geschmack sorgt ein ätherisches Öl, das hauptsächlich aus Anethol und dem leicht bitteren, kampferartigen Fenchon sowie dem süssen Menthol besteht und das für Magen und Darm wohltuend sein soll.

All'italiana

Die Italiener unterscheiden zwischen dem kleinen, zarten Florentiner Fenchel (Finocchio nostrale) und dem grossen, süssen Neapolitaner (Finocchio grosso). Ersteren verwenden sie gern für warme Gerichte, Letzteren z.B. für Carpaccio, Salat oder zum Dippen.

500
GRAMM
kann eine Fenchelknolle auf die Waage bringen. In der Regel wiegt sie jedoch 250 bis 400 Gramm. In der Schweiz hat Fenchel von Juli bis Oktober Saison – und ist somit ein typisches Sommergemüse!

Pairings

Der charakteristische Anis-Gout von Fenchel lässt sich mit Pastis oder Absinth betonen. Unsere südlichen Nachbarn kombinieren ihn gern mit Tomaten, Oliven, Peperoni oder Zitrone. Leicht süsslich im Geschmack passt Fenchel aber auch gut zu Sommerfrüchten.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE
NACH SONNE SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI
FOTOS: DANIEL VALANCE

Radieschen-Suppe

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

2 Bund	**Radieschen,** Kraut entfernt, in Stücken
1	**Schalotte,** fein gehackt
3 dl	**Gemüsebouillon**
4 dl	**Mandelmilch oder Buttermilch**
	Salz, Pfeffer
1 Prise	**Cayennepfeffer**
Einige	**Eiswürfel**
1 Bund	**Schnittlauch,** fein geschnitten
4 EL	**griechischer Jogurt und Radieschen,** zum Garnieren

RADIESCHEN mit allen Zutaten bis und mit Milch fein pürieren, würzen. Ca. 15 Minuten tiefkühlen. Mit Eiswürfeln und Schnittlauch anrichten, garnieren.

TIPP
Dazu passt Brot.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

Gefüllte Auberginen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Backpapier für das Blech

AUBERGINEN

2–3	**mittelgrosse Auberginen,** je ca. 300 g, längs halbiert, Schnittfläche rautenartig eingeschnitten
2 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Salz**

FÜLLUNG

300 g	**Tomaten,** in Würfeln
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
1 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Salz**
2 TL	**Kapern,** grob gehackt
½ Bund	**Oregano,** fein geschnitten

AUBERGINEN Schnittflächen mit Öl bepinseln und salzen. Mit der Schnittfläche nach unten auf das vorbereitete Blech legen.
BACKEN In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, das Innere mit einer Gabel herauskratzen und wieder in die Schalen füllen.
FÜLLUNG Tomaten mit allen Zutaten mischen, ebenfalls in die Auberginenschalen füllen, sofort servieren.

TIPPS

- Mit je einem Klacks griechischem Jogurt servieren.
- Dazu passt Couscous, Reis oder Brot.

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

Schweinsschnitzel vom Grill al limone

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

BUTTER

100 g	**Butter,** weich
1	**Bio-Zitrone,** ganze abgeriebene Schale
1 TL	**Salz, Pfeffer**

SCHNITZEL

4–6	**Schweinsschnitzel,** je ca. 100 g
1 TL	**Senf**
1 EL	**Olivenöl**
½ TL	**Salz, Pfeffer**
1	**Bio-Zitrone,** in Scheiben
Wenig	**glattblättrige Petersilie,** zerzupft

BUTTER mit allen Zutaten mischen, kühl stellen.
SCHNITZEL mit Senf und Öl bepinseln, würzen.
GRILLIEREN Über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe Schnitzel und Zitronenscheiben beidseitig je 3–4 Minuten grillieren. Schnitzel und Zitronenscheiben anrichten, mit Petersilie bestreuen. Butter dazu servieren.

TIPPS

- Doppelte oder dreifache Menge der Butter zubereiten und tiefkühlen.
- Dazu passen Ciabatta, Grillgemüse, Baked Potatoes.

SCHNELL **GÜNSTIG**

Von wegen bitter!

Die Schale von grillierten Bio-Zitronen ist ein Genuss! Der leicht bittere Gout verliert sich dank den Röstaromen. Es gibt übrigens auch Zitronensorten, deren Schale von Natur aus mild schmeckt, z.B. die Meyer-Zitrone.

Sommerpasta mit Pesto

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

PESTO

- **2 Bund** **gemischte Kräuter,** z.B. Estragon, Rucola, Koriander, Basilikum
- **1,5 dl** **Olivenöl,** nicht kaltgepresst
- **2** **Sardellenfilets**
- **1** **Limette,** ganzer Saft
- **20 g** **Sbrinz AOP,** gerieben
- **Salz, Pfeffer**

PENNE

- **400 g** **Penne**
- **Salzwasser,** siedend
- **100 g** **Cherry-Tomaten,** halbiert oder geviertelt

PESTO Alle Zutaten fein pürieren, beiseitestellen.
PENNE im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 0,5 dl Pastawasser herausnehmen und nach und nach unter das Pesto mischen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Teigwaren abgiessen und mit Tomaten mischen, zugedeckt kurz stehen lassen, dann mit Pesto servieren.

VEGETARISCH **SCHNELL** **GÜNSTIG**

Tomaten-Muffins

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Für 1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen

Wenig **Butter und Mehl für das Blech**

250 g **Mehl**
½ TL **Salz**
30 g **Pinienkerne,** geröstet
1 TL **Backpulver**
80 g **Sbrinz AOP,** gerieben
80 g **in Öl eingelegte getrocknete Tomaten,** fein geschnitten
100 g **Cherry-Tomaten,** in Vierteln, die Hälfte beiseitegestellt
2 Zweige **Rosmarin,** fein geschnitten
1 dl **Buttermilch**
50 g **Butter,** flüssig
2 **Eier,** verquirlt

MEHL mit Salz, Pinienkernen, Backpulver und Sbrinz in einer Schüssel mischen. Beide Sorten Tomaten und Rosmarin beigeben, mischen. Buttermilch mit Butter und Eiern verrühren, beigeben und zu einem Teig verrühren. In die vorbereitete Form füllen. Mit beiseitegestellten Tomaten dekorieren.
BACKEN in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen.

TIPP
Die getrockneten Tomaten können beliebig mit Oliven, Kapern, Speckwürfelchen etc. ergänzt werden.

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

Wassermelonensalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SAUCE

1	**Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft
4 EL	**Olivenöl,** nicht kaltgepresst
½ TL	**Salz, Pfeffer**
1 Bund	**Basilikum,** Blätter abgezupft, die Hälfte beiseitegestellt

SALAT

400 g	**Wassermelone,** in Scheiben oder Stücken
200 g	**Feta,** in Scheiben
200 g	**Stangensellerie,** fein geschnitten

SAUCE Alle Zutaten fein pürieren, beiseitestellen.
SALAT Wassermelone und Feta auf einer Platte anrichten. Stangensellerie und beiseitegestellte Basilikumblätter darüber verteilen. Sauce darübergeben, sofort servieren.

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

Gemüse-Stir-fry mit Poulet

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- **400 g Pouletgeschnetzeltes**
- **2–3 EL Sesam- oder Rapsöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Zwiebel,** in feinen Streifen
- **1 Knoblauchzehe,** in feinen Scheiben
- **20 g Ingwerwurzel,** fein gerieben
- **1 rote Peperoni,** in feinen Streifen
- **200 g Shiitake-Pilze,** in feinen Streifen
- **300 g Kefen**
- **1 EL Rohzucker**
- **2–3 EL Sojasauce**
- **Koriander,** zerzupft, nach Belieben

POULET im heissen Öl rundum ca. 4 Minuten goldbraun braten, würzen, aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in derselben Pfanne in wenig Öl andämpfen. Peperoni und Pilze beigeben, ca. 3 Minuten mitdämpfen. Kefen beigeben, kurz mitdämpfen, dann Zucker darüberstreuen und leicht caramelisieren. Mit Sojasauce ablöschen und Flüssigkeit einköcheln. Poulet wieder beigeben, mischen und nach Belieben mit Koriander servieren.

TIPP
Dazu passt Reis.

SCHNELL 30 LEICHT

Appetit auf weitere Rezepte? Abonnieren Sie unseren
Newsletter
lemenu.ch/newsletter

Sportriegel SELBER MACHEN

Energie auf Vorrat: Sportriegel sind eine super Sache für unterwegs und ganz einfach selber zu machen.

TEXT: STEFAN WÄLTY
REZEPT: ANDREA MÄUSLI
ILLUSTRATION: YING XU

Endlich Ferien – Zeit für eine ausgedehnte Berg- oder Velotour! Und weil Vorfreude bekanntlich die schönste Freude ist, geniessen wir sie mit dem Backen von Sportriegeln. Das geht schnell und lohnt sich auf jeden Fall. Schliesslich wollen wir nicht auf halbem Weg schlappmachen …

In diesem kompakten Superfood steckt alles, was es braucht, um wieder auf Touren zu kommen: eine Menge Kohlenhydrate und Nährstoffe in Form von natürlichen Zutaten. Zudem finden die Riegel überall Platz – in der Jacken- oder Hosentasche, im Gymbag oder Rucksack. Und das Beste: Selbst gemacht schmeckt der Knabbersnack viel besser als gekauft! Auch lässt er sich nach eigenem Gusto variieren – zum Beispiel mit klein geschnittenen Dörrfrüchten, Nüssen und Kernen … Eine kleine Auswahl an Energielieferanten:

- **Nüsse** sind wertvolles Brainfood für unterwegs. Hochwertige Fette, Mineralstoffe und B-Vitamine helfen mit, die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten.
- **Honig** ist ein langanhaltender Brennstoff für die Muskeln. Die im Honig enthaltene Glukose kann vom Körper schnell aufgenommen werden, zudem hilft Honig dem Körper, sich schnell zu regenerieren. Ein super Zuckerersatz!
- **Haferflocken** enthalten viel Magnesium, das die Muskelregeneration fördert und die langkettigen Kohlenhydrate sind gut zum Durchhalten beim Sport. Zudem steckt mehr Eisen in Hafer als in Fleisch.
- **Dörrfrüchte** sind das Fitness-Fastfood schlechthin. Sie liefern Magnesium und Ballaststoffe in hohem Masse und helfen bei der Regeneration nach der Anstrengung.

Sportriegel

FÜR 16 Stück von je 10×4 cm
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

50 g	**Zucker**
60 g	**flüssiger Honig**
50 g	**Butter oder Rapsöl**
100 g	**feine Haferflocken**
100 g	**Buchweizenflocken**
100 g	**gemischte Nüsse,** z.B. Haselnüsse, Baumnüsse, fein gehackt
30 g	**Leinsamen**
50 g	**Korinthen oder Cranberrys,** je nach Grösse gehackt
1 Prise	**Salz**

ZUCKER mit Honig und Butter oder Öl aufkochen. Haferflocken und restliche Zutaten beigeben. Gut mischen und auf dem vorbereiteten Blech rechteckig ca. 1 cm dick ausstreichen.
BACKEN In der Mitte des auf 170°C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und noch lauwarm in 16 Stängel schneiden.

TIPP
Die Sportriegel sind ca. 2 Wochen haltbar.

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

Poésie provençale

Dekorativer Duftspender: Lavendel lässt die Provence näher rücken und zaubert mediterranes Flair auf den Sommertisch.

Der Duft von Lavendel schenkt uns heitere Gelassenheit und das Gefühl, in der Provence zu verweilen.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK

Am Tischläufer baumelnd wird Lavendel zum überraschenden Hingucker.

Das braucht es: Lavendel, Windlichter, Stumpenkerze oder Stabkerze mit Kerzenhalter, Gummiband, Schnur

So geht es: Das Gummiband um das Windlicht stülpen. Lavendel auf die gewünschte Länge einkürzen und mit dem Gummi befestigen. Ist das Windlicht komplett mit Lavendel eingefasst, wird das Gummiband mit Schnur dekorativ umwickelt.

FAMILIENZEIT IM WALLIS

Reifeprüfung

Reife Walliser Aprikosen liebkosen den Gaumen mit saftiger Süsse. Darum schöpfen wir aus dem Vollen, zaubern Feines daraus – und prüfen natürlich die Früchtchen zwischendurch.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Aprikosen-Wähe

Rezept Seite 60

Aprikosen-Konfitüre mit Rosmarin

Rezept rechts

Aprikosen-Konfitüre mit Rosmarin

FÜR 3 Gläser von je 2 dl Inhalt
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
3 Gläser mit Schraubverschluss von je 2 dl Inhalt

1 kg	**Aprikosen,** in feinen Schnitzen, 3 Steine beiseitegelegt
1 Zweig	**Rosmarin**
1 Päckli	**Geliermittel für Konfitüren und Gelees,** 40 g
500 g	**Zucker**
0,5 dl	**Abricotine AOP**

VORBEREITEN Gläser gründlich reinigen, abtropfen lassen.
ZUBEREITEN Aprikosen mit den Steinen und Rosmarin in einer grossen Pfanne mischen. Geliermittel dazugeben, unter ständigem Rühren aufkochen, 1 Minute sprudeln lassen. Zucker dazugeben und 5 Minuten wallend weiterkochen, Konfitüre evtl. abschäumen, Steine und Rosmarin entfernen. Abricotine dazugiessen. Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen, sofort verschliessen und vollständig auskühlen lassen.

TIPPS
Konfitüren schmecken intensiver, wenn die Steine mitgekocht werden. Für Kinder Abricotine weglassen.

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

Gut zu wissen
Die Aprikosen-Plantagen von Heinrich Fux befinden sich in der Nähe von Agarn, im Oberwallis. Auf über sieben Hektaren Land kultiviert Familie Fux acht Aprikosensorten und bewirtschaftet ca. 3000 Aprikosenbäume.

Fux Walliser Aprikosen
www.walliseraprikosen.ch

Mehr über Walliser Aprikosen und Ausflugstipps im Mittelwallis, siehe Seite 62

Aprikosen-Wähe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø

1	**rund ausgewallter Blätterteig**

BELAG

5 EL	**gemahlene Mandeln**
850 g	**Aprikosen,** geviertelt
2 EL	**Zucker**

GUSS

0,5 dl	**Milch**
1 dl	**Rahm**
1	**Ei**
1 TL	**Maisstärke**
1 TL	**Kardamompulver**
2 EL	**Zucker**

ZUBEREITEN Teig mitsamt Papier in das Backblech legen. Papier am Rand kürzen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen.
BELAG Teig mit den Mandeln bestreuen. Aprikosen darauf verteilen, mit Zucker bestreuen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.
GUSS Alle Zutaten verrühren, über die Früchte giessen, 20 Minuten fertig backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**
ZUM VORBEREITEN

Grilliertes Cordon bleu mit Aprikosen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
GRILLIEREN: ca. 20 Minuten

80 g	**Walliser Raclettekäse AOP**
8	**Tranchen Walliser Trockenfleisch IGP**
4	**Schweinsplätzli,** z.B. Stotzen, je ca. 150 g, zum Füllen aufgeschnitten und flach geklopft
1 TL	**Salz**
Wenig	**Pfeffer**
2 EL	**Haselnüsse,** grob gehackt
4	**Aprikosen,** entsteint, in Scheiben
50 g	**Paniermehl**
6 EL	**Haselnüsse,** grob gehackt
1	**Ei**
3 EL	**Mehl**
	Bratbutter zum Braten
1	**Bio-Zitrone,** in Schnitzen

ZUBEREITEN Käse in 4 Scheiben schneiden. Jedes Käsestück mit je 2 Tranchen Trockenfleisch einwickeln. Plätzli beidseitig würzen und inwendig mit Haselnüssen bestreuen. Je 1 Käsepäckli und 2 Aprikosenhälften auf die eine Plätzlihälfte legen. Plätzli zusammenklappen, Ränder gut andrücken. Paniermehl und Haselnüsse mischen, auf einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Fleischtaschen portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Fleisch im Ei, dann in der Paniermehlmischung wenden. Panade gut andrücken. Bratbutter in einer Grillpfanne über dem Feuer heiss werden lassen. Cordons bleus bei mittelstarker Glut beidseitig je 8–10 Minuten braten. Mit Zitrone servieren.

ZUM VORBEREITEN

Grilliertes Cordon bleu mit Aprikosen

Rezept links

Im Reich der Prinzessin

Rund um die sonnenverwöhnten Walliser Obstgärten, die Hochburg von Prinzessin Aprikose, gibt es eine Menge zu entdecken für Gross und Klein.

Das Wallis und seine Aprikosen – beinahe schon eine Liebesgeschichte. Schliesslich hat der Anbau im Wallis eine lange Tradition: Schon 1838 wurden die ersten Bäume gepflanzt. Als Ur-Aprikose gilt die Sorte Luizet, die immer noch rund einen Viertel der Produktion ausmacht. Mittlerweile versprechen weitere klingende Namen wie Bergeron, Tardif de Tain oder Flame Royal viele interessante Kreuzungen und Mutationen. Allen Früchten gemeinsam sind das vollkommene Aroma und die hohe Qualität. Das Unternehmen Fux Walliser Aprikosen in Agarn beispielsweise, das wir besucht haben (ab Seite 56), bewirtschaftet auf sieben Hektaren Land rund 3000 Aprikosenbäume. Acht verschiedene Aprikosensorten werden nach der Ernte verkauft oder zu Konfitüren, Brennaprikosen und sogar zu Spirituosen verarbeitet. Besonders begehrt ist der Aprikosenschnaps Abricotine AOP, der es sogar ins Inventar Kulinarisches Erbe der Schweiz geschafft hat.

GENIESSEN

Gourmet-Spaziergang

Im Juli kommen in Saxon anlässlich eines Gourmet-Spazierganges die Besucher in den Genuss eines exklusiven Aprikosen-Erlebnisses. Vom Dorf bringt sie ein Bus hoch auf den Gipfel des Hügels, von wo aus man von Gourmet-Stand zu Gourmet-Stand spaziert und ein 5-Gang-Menü rund um das Thema Aprikosen, die Prinzessin der Walliser Obstgärten, geniesst.
valais.ch

Fruchtiges Roggenbrot

Das Roggenbrot mit hauseigenem Sauerteig ist eine weitere Spezialität des Wallis und von der Bäckerei Mathieu in Susten – und dies bereits seit 1938. Mathieus Roggenbrot-Geheimnis wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Dabei gibt es auch eine süsse Variante: ein dunkles Roggenbrot mit hauseigenem Sauerteig, Zwetschgen – und natürlich Aprikosen.
baeckerei-mathieu.ch

Tavolata im Grünen

Die «Tavolata» am 21. August 2021 ist mit Gewissheit ein Ereignis: Mitten in der Reblandschaft des Naturparks Pfyn-Finges nimmt man Platz an einer grossen Tafel und degustiert diverse regionale Produkte. Im Mittelpunkt dieser ungezwungenen Tischgemeinschaft stehen Genuss und Geselligkeit. Und bestimmt auch die eine oder andere Aprikose. **valais.ch**

Bio-Polenta und Heilkräuter

Die Arbignon AG setzt sich für eine nachhaltige Entwicklung der Region ein. Dabei liegt der Fokus rund um das Gebiet der Gemeinde Albinen mit seinen Natur- und Kulturlandschaften. Die «Umweltingenieure», wie sie sich selber nennen, produzieren eine Vielzahl an regionalen Köstlichkeiten – z. B. die Bio-Polenta aus rotem und gelbem Mais mit alpinen Heilkräutern aus Albinen. **arbignon.ch**

ÜBERNACHTEN

Im Weinfass

Wenn von «speziellen Übernachtungsmöglichkeiten» die Rede ist, kann das Erlebnis-Hotel Arkanum ein gewichtiges Wörtchen mitreden. Inmitten des Weindorfs Salgesch gelegen, bietet sich einem die Möglichkeit, in einem Weinfass zu übernachten. Nicht nur Weinliebhaber werden begeistert sein.
hotelarkanum.ch

Bei den Elfen

Albinen ist eines der schönsten Bergdörfer des Wallis. Dort bietet das «La demeure des elfes» ein geradezu magisches Übernachtungserlebnis – das komplett neu renovierte Chalet mit Sicht auf die Walliser Alpen und die Bergkette von Leukerbad ist eine authentische Walliser Unterkunft mit ganz viel Charme und dem gewissen Etwas. **lademeuredeselfes.com**

WANDERN

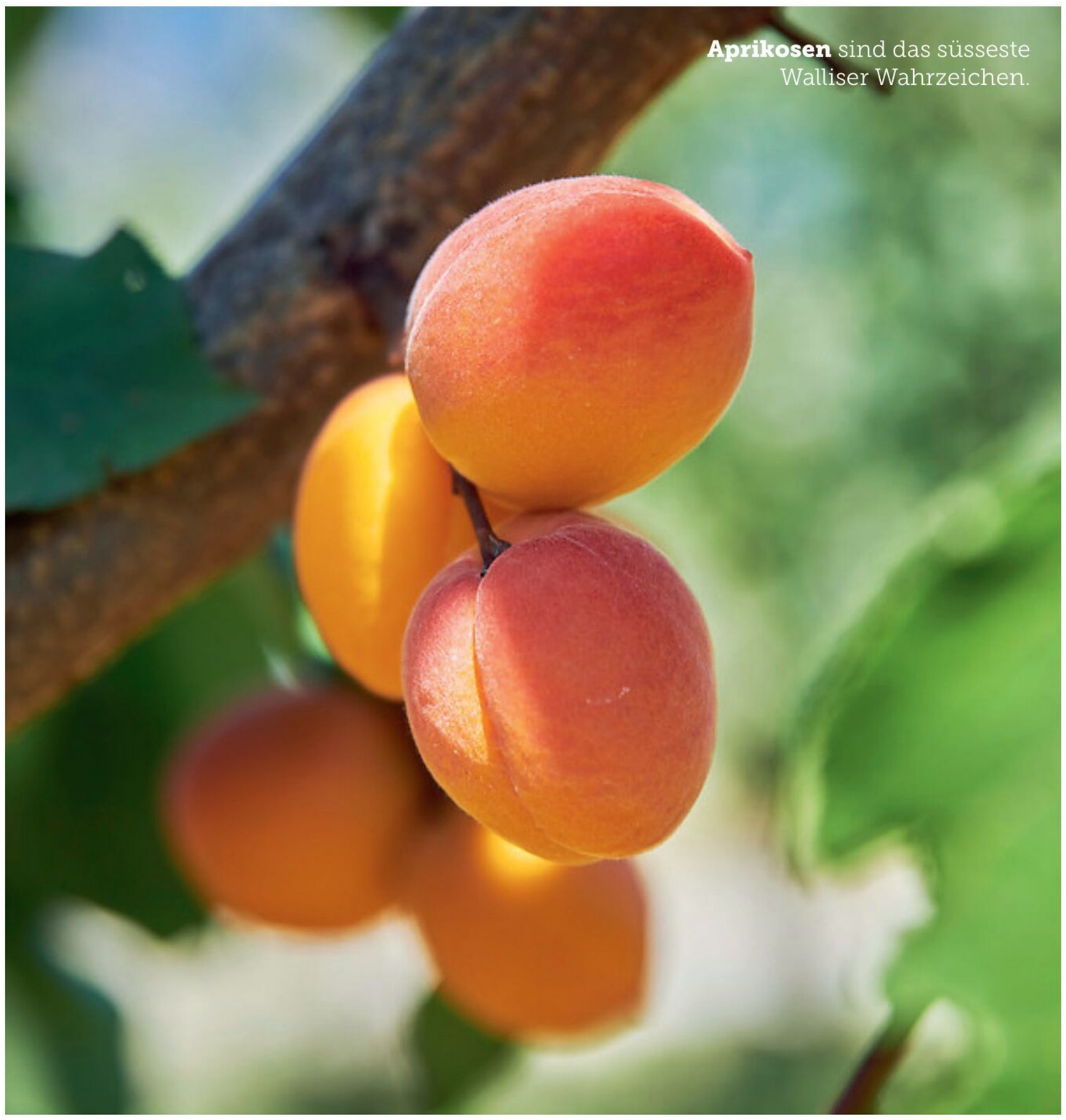
Föhrenwald und Vogelparadies

Der Naturpark Pfyn-Finges erstreckt sich über zwölf Parkgemeinden zwischen Gampel und Sierre und ist ein einzigartiges Wanderparadies mit Biotopen, Steppen, Rebhängen, idyllischen Bergdörfern, malerischen Städtchen und einem der grössten Föhrenwälder der Alpen. Nebst abwechslungsreichen Landschaften bietet der Naturpark einen überraschend grossen Pflanzen- und Tierreichtum. Mit Geduld und ein bisschen Glück trifft man hier zahlreiche, teils sehr seltene Vogelarten.
pfyn-finges.ch

AUSFLUGSTIPPS UND TEXTE: ELISHA NICOLAS SCHUETZ, TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG GMBH
FOTOS: VALAIS/WALLIS PROMOTION, SEDRIK NEMETH; BÄCKEREI MATHIEU; LA DEMEURE DES ELFES; ARBIGNON.CH; NATURPARK PFYN-FINGES

Wandern zwischen Gampel und Sierre: Der Naturpark Pfyn-Finges bietet unzählige Naturerlebnisse.

Albinen lädt als ursprüngliches Walliser Bijou zum genussvollen Verweilen ein.



Aprikosen sind das süsseste Walliser Wahrzeichen.

Roggenbrot mit gedörrten Aprikosen und Zwetschgen: Schmeckt nach mehr!

Selig schlafen im Weinfass oder von Elfen behütet.

Tavolata mit regionalen Spezialitäten und musikalischer Unterhaltung.

Sauerteig Focaccia

BROT BACKEN SERIE
Teil 12 von 15

Ein hocharomatischer Sommertraum, der zu Grilladen jeder Art grandios schmeckt.

REZEPTE, STYLING & FOTOS: KATHARINA ARRIGONI

Sauerteig-Focaccia

FÜR 1 Brot à 800 g
VORAB: Sauerteigkultur erstellen/aktivieren*
AM VORABEND: Sauerteigkultur auf benötigte Menge hochfüttern
ZUBEREITEN
1. GEHZEIT: 4–5 Stunden (dazwischen falten)
2. GEHZEIT: 1–2 Stunden
BACKEN: ca. 30 Minuten
Ofenfeste Form von ca. 20×30 cm

1 EL	**Rapsöl für die Form**

FÜR DEN TEIG

270 g	**Wasser (A),** zimmerwarm
20 g	**raffiniertes Rapsöl**
100 g	**Weizen-Sauerteigkultur***
450 g	**Weizen-Weissmehl**
10 g	**Salz**
20–50 g	**Wasser (B), zimmerwarm**

FÜR DEN BELAG

1 TL	**getrockneter Oregano**
5 EL	**raffiniertes Rapsöl**
1	**Handvoll Cherry-Tomaten,** in Scheibchen geschnitten
Wenig	**Rapsöl**
	Pfeffer, Salz

WEIZEN-SAUERTEIGKULTUR
Am Vorabend: Aktive Weizen-Sauerteigkultur auf 100 g hochfüttern und über Nacht bei 24–25°C reifen lassen. Beispielsweise: 42 g Wasser + 16 g aktive Weizen-Sauerteigkultur + 42 g Vollkornmehl (Mischungsverhältnis ändert Reifezeit und Aromen!).

TEIG
Am Morgen: 270 g Wasser (A) in die Teigschüssel geben und den Sauerteig mit einem Schwingbesen gut untermischen. Dann das Rapsöl, das Mehl und das Salz zugeben und auf niedriger Stufe 5–8 Minuten kneten. Situativ während der nächsten 5–8 Minuten auf höherer Stufe weitere 20–50 g Wasser (B) unterkneten. Der Teig ist am Schluss sehr weich – aber geschmeidig. Und löst sich vom Schüsselrand, aber nicht vom Schüsselboden. Luftdicht bedecken und an einen 23–25°C warmen Ort stellen.

ERSTE TEIGRUHE/TEIG FALTEN
Den Teig nach 1 und 2 Stunden falten. Dabei jeweils den Teigrand mit feuchter Hand etwas in die Höhe ziehen, bevor Sie ihn gegen die Mitte hin falten und leicht andrücken. Den Vorgang rundherum wiederholen, bis der Teig sichtlich gestrafft ist. Den Teig weitere 2–3 Stunden bei 23–25°C reifen lassen, bis er sich luftig und blasig anfühlt.

IN DIE FORM GEBEN/ ZWEITE TEIGRUHE
Die Form grosszügig mit Rapsöl beträufeln. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals vorsichtig von allen Seiten zur Mitte einschlagen. Mit der glatten Seite nach oben in die Form legen (1). Weitere 1–2 Stunden mit einer Folie bedeckt bei 23–25°C reifen lassen.

BELAG/BACKEN
Oregano und Öl mischen, mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Den Teig grosszügig mit dem Oregano-Öl bestreichen (2). Anschliessend mit öligen Fingern vorsichtig Löcher eindrücken. Es sollten sich dabei Teigblasen bilden (3). Jetzt mit den Tomaten-Scheibchen belegen (4), mit Rapsöl beträufeln und nach Wunsch mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Sauerteig-Focaccia auf der untersten Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens ohne Dampf ca. 30 Minuten backen.

TIPPS
- Die Sauerteig-Focaccia schmeckt lauwarm serviert am besten.
- Passt perfekt zu einer Grillade.

1
2
3
4

*Wie Sie Ihre eigene **SAUERTEIGKULTUR** erstellen können, erfahren Sie hier: www.lemenu.ch/sauerteigkultur

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.

Rund ums Brot

Erfolgsfaktoren auf dem Weg zum Sauerteig-Glück

Mehl
Verwenden Sie frisches, biologisches Weizenvollkornmehl für die Erstellung Ihrer Sauerteigkultur. Warum Vollkornmehl? In den Randschichten des Getreidekorns befindet sich wertvolle Nahrung für die Mikroorganismen. Ist die Sauerteigkultur erst einmal etabliert, können Sie auf hellere Weizenmehle – oder hälftig Weizenvollkornmehl und Weizenweissmehl wechseln. Sie möchten primär Roggenbrote backen? Gehen Sie bei der Erstellung und Auffrischung gleich vor, aber verwenden Sie Roggen-Vollkornmehl. Sie können auch jederzeit Ihre bestehende Kultur «umzüchten»: einfach 4 g abnehmen und mit 10 g des gewünschten Mehls und 10 g Wasser 2–3-mal auffrischen! Es ist nicht nötig, von Grund auf neu zu beginnen.

Wasser
Sie können grundsätzlich problemlos Leitungswasser für Ihre Brote verwenden. Jedoch sollten Sie wissen, dass zu hartes oder zu weiches Wasser unerwünschte Auswirkungen auf das Gärvermögen des Teiges haben kann. Ebenso Wasser, das mit salzbasierten Entkalkungsanlagen vorbehandelt wurde. Machen Sie den Test, indem Sie unter gleichen Bedingungen einmal Leitungswasser und einmal stilles Flaschenwasser verwenden. Kaufen Sie wenn nötig ein Wasser im mittleren Härtebereich (in der Schweiz entsprechen circa 200 mg/l Kalzium einem mittleren Gehalt).

Wärme
Den Mikroorganismen gefallen Temperaturen zwischen 24 und 28°C sehr gut. Dieser Temperaturbereich erlaubt ein optimales Wachstum und insbesondere die Entwicklung von milden, hefebetonten Sauerteigkulturen. Im Sommer ist ein solcher Temperaturbereich kein Problem. Sobald jedoch die Raumtemperatur unter 23°C fällt, sollten Sie kreativ werden und ein warmes Plätzchen für Ihre Sauerteigkultur suchen.
Zum Beispiel auf der Heizschlaufe der Bodenheizung, auf dem Heizkörper, unter einer Wärme abgebenden Lampe oder in einer Wärmeschublade. Auch mit einem Deckel ausgestattete Holz- oder Styroporboxen können zum Gärraum umfunktioniert werden: Einfach eine mit warmem Wasser gefüllte Bett- oder PET-Flasche hineinstellen. Vergessen Sie auf keinen Fall, die Temperatur Ihrer Sauerteigkultur – z.B. mit einem Kerntemperatur-Thermometer – zu überprüfen, denn auch mit diesen Methoden kann es überraschend warm werden.

Geduld
Bei der Arbeit mit Sauerteigkulturen geht alles etwas langsamer als mit industrieller Hefe. Und: Nicht in jeder Küche herrschen die gleichen Bedingungen! Betrachten Sie die Zeitangaben als möglichen Fahrplan. Beobachten und beurteilen Sie den Teigzustand mit Augen, Händen und Nase. Bleiben Sie flexibel und zuversichtlich – haben Sie Spass!

Tipp
Arbeiten Sie mit sauberen Händen, aber achten Sie darauf, dass keine Seife oder kein Abwaschmittel in die Sauerteigkultur gelangt. Übertriebene Sauberkeit oder etwa das Abkochen der Löffel und Gläschen ist nicht nötig.

Häufige Fragen

Warum ist mein Sauerteigbrot nicht luftig?
Meist liegt es daran, dass die für den Teig verwendete Sauerteigkultur zu wenig aktiv ist. Sie hat keine Kraft, den Teig zu lockern. Deshalb muss sie immer entsprechend aufgefrischt werden – insbesondere wenn sie eine Zeit lang im Kühlschrank lagerte. Weitere mögliche Gründe für flache und/oder kompakte Brote sind eine zu kurze Teigreife oder das Entgasen des Teiges während des Formens.

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

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

KULIPEDIA
le menu

Du willst Zopf backen lernen?

Buche jetzt meinen Zopfback-Kurs auf discentia.com, der neuen Schweizer Kursplattform

Katharina Arrigoni
Buchautorin & Brotkünstlerin
bei BesondersGut

Meine Kurse findest du hier:

discentia

discentia.com – Deine Kursplattform für Business und Freizeit

HIN UND SCHLECK

Fruchtige Wasserglace

Rezept auf Seite 73

Schnelle Himbeerglace
Rezept auf Seite 73.
Wir sind hin und weg: Der Sommer liegt
auf Eis mit Glaces aus sonnengereiften Früchten.
Schleckfreuden zum Dahinschmelzen.
REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Pfirsich-Verveine-Glace

Rezept auf Seite 74

Heidelbeer-Glace

Rezept auf Seite 74

Softeis mit Erdbeeren

Rezept rechts

Softeis mit Erdbeeren

FÜR 1 Liter Softeis
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: über Nacht
GEFRIEREN: ca. 40 Minuten
Glacemaschine

500 g	**Erdbeeren,** in Stücken
100 g	**Zucker**
6 dl	**Vollrahm**
3	**Eigelb**
2	**Eier**
1 Prise	**Salz**

ZUBEREITEN Erdbeeren mit dem Zucker aufkochen, pürieren, Masse durch ein feines Sieb streichen. ¼ der Masse beiseitestellen, restliche Masse zurück in die Pfanne geben und mit dem Rahm aufkochen. Masse auskühlen lassen, über Nacht zugedeckt kühl stellen. Eigelb, Eier und Salz mit der gekühlten Masse pürieren, Masse in die Glacemaschine geben und 40 Minuten gefrieren. Glace anrichten und mit dem beiseitegestellten Erdbeerpüree garnieren.

TIPP
Softeis nach Belieben mit Vanillemark oder abgeriebener Bio-Orangenschale ergänzen.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Fruchtige Wasserglace

FÜR 6 Stück
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
GEFRIEREN: ca. 3 Stunden
6 Eis-am-Stiel-Förmchen von je 0,8 dl Inhalt
6 Holzstängeli

300 g	**frische Früchte,** z.B. Melonen, Kiwis oder Johannisbeeren
2 dl	**Wasser**
1 EL	**Zucker, Agavendicksaft oder Honig**

ZUBEREITEN Früchte in kleine Stücke schneiden. Mit dem Wasser und dem Zucker fein pürieren. Mus in die Formen giessen, Holzstängeli dazustecken, gut verschliessen und ca. 3 Stunden tiefkühlen.

TIPPS
- Beerenmasse nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen.
- Die Glacemasse kann auch in Espressotassen gefüllt und tiefgekühlt werden.
- Statt Holzstängeli kleine Löffeli verwenden.
- Zuckermenge ja nach Reifegrad der Früchte variieren.

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

Schnelle Himbeerglace

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
TIEFKÜHLEN: ca. 15 Minuten
Tiefkühlgeeigneter Behälter von ca. 1 Liter Inhalt

300 g	**tiefgekühlte Himbeeren**
100 g	**Puderzucker**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark
1 TL	**Zitronensaft**
150 g	**griechisches Jogurt nature**
1 dl	**Vollrahm**
50 g	**weisse Schokolade,** gerieben

ZUBEREITEN Himbeeren und alle Zutaten bis und mit Rahm in einen Messbecher geben. Mit dem Pürier- stab langsam, aber mit stetigem Druck fein pürieren. Masse in einen tiefkühlgeeigneten Behälter füllen, 10–15 Minuten tiefkühlen. Kugeln abstechen, anrichten und mit Schokolade bestreuen.

TIPP
Die Glace in eine Guetzlidose oder in eine mit Folie ausgelegte Cakeform füllen und tiefkühlen.

VEGETARISCH **SCHNELL**
ZUM VORBEREITEN

Heidelbeer-Glace

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
TIEFKÜHLEN (OHNE GLACEMASCHINE): ca. 5 Stunden
GEFRIEREN (MIT GLACEMASCHINE): ca. 35 Minuten
Tiefkühlgeeigneter Behälter von ca. 1,5 Liter Inhalt

CORNETS

1 Beutel	**dunkle Kuchenglasur,** 125 g
10	**Zuckercornets**
50 g	**Pistazien,** fein gehackt

GLACE

300 g	**tiefgekühlte Heidelbeeren,** aufgetaut
1 EL	**Zitronensaft**
100 g	**Zucker**
2 EL	**Mandelmasse,** siehe Tipp
1 Prise	**Salz**
2,5 dl	**Mandelmilch ohne Zucker**
2 dl	**Vollrahm**

CORNETS Kuchenglasur nach Anleitung schmelzen, Glasur in eine kleine Schüssel giessen. Cornets ca. 1 cm tief in die Glasur tauchen, sofort mit Pistazien bestreuen, trocknen lassen.

GLACE Beeren, Zitronensaft und Zucker ca. 5 Minuten köcheln, pürieren, auskühlen lassen. Beeren mit der Mandelmasse und allen restlichen Zutaten nochmals fein pürieren. Masse in den Behälter geben, zugedeckt ca. 5 Stunden gefrieren, dabei ca. 4-mal gut durchrühren, damit keine Eiskristalle entstehen. Oder Masse in der Glacemaschine 35 Minuten gefrieren. Mit einem Portionierer Kugeln formen und auf die vorbereiteten Cornets setzen.

TIPP
Mandelmasse, auch Backmarzipan genannt, ist in der Backabteilung von Grossverteilern erhältlich.

VEGETARISCH
ZUM VORBEREITEN

Pfirsich-Verveine-Glace

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
TIEFKÜHLEN: ca. 5 Stunden
8 Eis-am-Stiel-Förmchen von je 0,8 dl Inhalt
8 Holzstängeli

1 dl	**Wasser**
1 EL	**Zucker**
Ca. 15	**frische Zitronenverveine-Blätter**
400 g	**Pfirsiche,** entsteint, in groben Stücken, davon ca. 100 g in kleinen Stücken beiseitegestellt
1	**frisches Ei**
150 g	**Mascarpone**
1 dl	**Rahm,** steif geschlagen
1 TL	**Zitronensaft**
1 Prise	**Salz**

ZUBEREITEN Wasser und alle Zutaten bis und mit Pfirsichen zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, Verveine herausnehmen, Masse durch ein Passevite drehen, auskühlen lassen. Ei trennen, Eigelb mit Mascarpone und Pfirsich-Masse verrühren. Eiweiss steif schlagen, daruntermischen. Schlagrahm, Zitronensaft, Salz und beiseitegestellte Pfirsichstücke ebenfalls daruntermischen. Masse in die Eis-am-Stiel-Förmchen geben, Holzstängeli einstecken, gut verschliessen und 5 Stunden tiefkühlen. Glacestängeli aus der Form lösen.

TIPPS
- Zitronenverveine darf nicht mit Eisenkraut verwechselt werden, da dieses ein bitteres Aroma hat.
- Statt frische Zitronenverveine einen Beutel Verveine-Tee verwenden.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

KÜCHEN ALCHEMIE

CREMIGE GLACE

Damit Glace cremig wird, einen schönen Schmelz bekommt und so schmeckt, wie sie soll, bedarf es einer abgestimmten Balance einiger wichtiger Elemente:

Der Zuckergehalt sollte nicht zu hoch sein, andernfalls wird die Glace beim Gefrieren nicht fest, da Zucker eine gefrierhemmende Wirkung hat. Das Gleiche gilt für hochprozentigen Alkohol. Dieser sorgt handkehrum dafür, dass Cremeglace nicht zu fest, sondern eben cremig wird.

Für Fruchtglaces nur reife Saisonfrüchte verwenden und keine Fruchtaromen.

Die Bewegung der Glace-Masse während des Gefrierprozesses ist wichtig, damit sich keine Eiskristalle bilden und die Glace den richtigen Schmelz bekommt.

Fetthaltige Zutaten wie Crème double, Vollrahm oder Vollmilch geben der Glace die gewünschte Cremigkeit.

1-JAHRES-ABO / 6 AUSGABEN
CHF 39.50* STATT CHF 49.50

Freude am Garten

EIN HEFT MIT VIEL
Praxis, Frischluft und Liebe

Erscheint *6 mal im Jahr* mit zahlreichen *praktischen Tipps* für Garten- und Naturliebhaber, *Nutzgarten*, Kinder in der Natur, anstehende *Gartenarbeiten*, Kräuterkolumne, *Charakterköpfe*, *Genussmomente*, Mondkalender *und Vielem mehr.*

**Rabattcode:* LeMenu

Jetzt abonnieren
www.freudeamgarten.ch
abo@freudeamgarten.ch

MONA IN

Visperterminen

Grün, rot, blau: All die Punkte auf der Dufourkarte verwirren Mona. Also verlässt sie sich auf ihren Instinkt. Et voilà: Mona erreicht die St. Jodern Kellerei in Visperterminen.

«Die Karte spricht, sei du also still, Mona!», war die übliche Antwort an seine viertgeborene Tochter, nachdem sie es gewagt hatte, beiläufig zu fragen, wo dieses Dorf denn eigentlich sei. Auf einem Mäuerchen sitzend, mit der Landkarte vor ihr auf dem Boden — und am Fusse des höchstgelegenen Weinbergs Europas, in Vispertermi-nen, 1150 Meter über dem Meer — glaubte Mona, den tieferen Sinn der Aufforderung zu verstehen. Ihr Vater hatte darauf bestanden, dass sie die Papierversion ihrer Heimat auf die Reise mitnahm: «Dein Smartphone sagt dir zwar, wo du hin musst, aber wenn du wieder zurück bist, sind es die Falten, Löcher und das Gekritzel auf der topografischen Karte, die dich erneut auf die Reise schicken», hatte er feierlich verkündet. Wieder einmal hatte er recht. Seit ihrer Abreise aus dem Val d'Hérens verliess sie sich auf ihre mit lauter kleinen Punkten versehene Dufourkarte im Massstab 1:100000. Rote Punkte für die Orte, grüne für die Weinberge und blaue für die «Verliebten». Die Karte war ein Geschenk ihres Vaters, der als Amateurgeograf am Tag des Abschieds noch von Hand darauf notiert hatte: «Hätte ich studiert, wäre ich Topograf geworden. Denk immer daran: Man schaut nicht auf die Karte, man liest sie! Papa». Er wusste schon immer, wie er ihr die Unbekümmertheit nehmen konnte. Die Karte glich dank der Darstellung mit Schattenschraffen und der dreidimensionalen Effekte einem Gemälde aus einer anderen Zeit. Als sie Visperterminen mit roter Tinte markierte, konnte sie fast die Landschaft unter ihren Fingern spüren. «Die Geografie ist das Auge und das Licht der Geschichte», hatte Herr Zuppinger in der sechsten Klasse gesagt, wobei er den niederländischen Verleger Joan Blaeu zitierte, der schon im 17. Jahrhundert mit dem Verkauf von Atlanten begann. Philosophie mochte zwar nützlich sein, um seinen Weg zu finden, half aber nicht viel, wenn man seine Unterkunft suchte. Mona war in der Winzergenossenschaft St. Jodern Kellerei verabredet, konnte aber die Adresse in dem so aussergewöhnlichen wie kleinen Weinbaugebiet im Oberwallis nicht finden. Larissa aus Visp, die zu einer Freundin geworden war, hatte für sie im Hinblick auf ein Praktikum ein Treffen mit ausgewiesenen Experten für eine Rebsorte organisiert, die in der Deutschschweiz «Heida», in der Romandie «Païen» und überall sonst «Savagnin blanc» oder «Traminer» genannt wurde. Mona gefiel das Wort «Païen», das für ihre fromme Grossmutter einer Beleidigung gleichkam, aber doch nicht so schlimm war, wie sie nach ein paar Jahren Latein wusste, denn es kam aus dem Lateinischen, von paganus, der Dorfbewohner, bzw. pagus, das Dorf. Ihr neuer pagus war also Visperterminen, ein Dorf, das als «echtes nationales Kulturgut» galt. Obwohl sie nichts darüber wusste, waren ihre Erwartungen hoch. Ausserdem waren die blauen Punkte auf der Karte auf dieser zweiten Schweiz-Rundreise über die Weinberge so selten wie Rebsorten aus Höhenlagen. Hatten sich General Dufour und ihr Vater insgeheim verbündet, um die GPS-Koordinaten zu verschleiern, die das Schicksal für ihre Rendezvous mit Verehrern vorgesehen hatte? Mona faltete die Generalskarte respektvoll zusammen und dachte dabei an die Ursprünge der Dufourkarte, die schon 1844 von brillanten Kupferstechern auf Kupferplatten übertragen wurde. Als sie sich verabschiedete, war der Föhn wieder stärker geworden. Sie konnte die trockene Erde mit ihren glänzenden Schieferplatten fast durch die Schuhsohlen spüren. Sie wusste nicht warum, aber sie spürte, dass sie hier bald etwas Besonderes erleben würde. Trotz leichter Schuldgefühle schaltete sie ihr Mobiltelefon wieder ein. Sie hatte sich verlaufen und war sehr spät dran. Ihr Vater hätte gesagt: «Mona, wenn man sich für die Bequemlichkeit entscheidet, verliert man von vornherein jeden anderen Orientierungssinn: das Gehör für die Geheimnisse des Windes, das Sehen der Verheissungen des Himmels, das Schmecken des Atems des Bodens, das Riechen des Meeresmurmelns und das Tasten der Jahreszeiten.» Mit diesem Bild vor dem inneren Auge verstaute sie ihr Handy in der Rücktasche ihrer Jeans und nahm instinktiv den richtigen Weg, der sich ihr eröffnete.

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.

Savagnin blanc

Die aus einem weitflächigen Gebiet vom Nordosten Frankreichs bis in den Südosten Deutschlands stammende Savagnin blanc ist eine sehr alte Weissweinsorte. Sie ist auch unter der Bezeichnung Traminer bekannt und hat zahlreiche natürliche Nachfahren wie Sylvaner (Johannisberg im Wallis), Chenin blanc, Sauvignon blanc und Grüner Veltliner hervorgebracht. Die mit Heida bzw. Païen bestockte Fläche wächst ständig, denn die Traube ergibt sehr gut lagerfähige Weine. Dies ist die typische weisse Rebsorte im Oberwallis.
www.swisswine.ch/de/traube/savagnin-blanc

Visperterminen

Visperterminen, auch Heidadorf genannt, ist die Gemeinde mit dem höchstgelegenen Weinberg Europas. Der Gibidumsee, das Nanztal und der Gipfel des Gibidum sind für Mona keine Unbekannten mehr. Sie hat sich vorgenommen, während ihres Aufenthalts das 120 km lange Netz aus gepflegten Wanderwegen abzulaufen und im Winter zurückzukommen, um den 7 km langen Schlittenweg mit 630 m Höhenunterschied hinabzufahren.
www.heidadorf.ch

Dufourkarte

Guillaume Henri Dufour ist der Beweis dafür, dass man gleichzeitig ein guter Soldat, Diplomat und Kartograf sein kann. Seine zwischen 1845 und 1865 publizierte Karte war das erste exakte geografische Abbild der Schweiz. Unter der Leitung des jungen Astronomen Johannes Eschmann kämpften sich waghalsige Männer durch Schnee und Eis, Geröll und Flüsse, Wälder und Sümpfe, um die nötigen Daten für dieses historische Werk zu sammeln.
www.letemps.ch/suisse/carte-dufour-carte-memoire

DIE WALLISER WEINE FEIERN

das Terroir und die Geselligkeit

Die Werbekampagne des Branchenverbandes der Walliser Weine dreht sich um das Teilen, die Geselligkeit und das Terroir. Ein eigens dazu produziertes Bild setzt das Thema «Tavolata» in Szene. Zwischen den Reben steht ein sehr langer Tisch, an dem Gäste aller Generationen zu einer Mahlzeit versammelt sind. Im Hintergrund kontrastieren die ruhigen Silhouetten des Ardève und der beiden Muveran-Gipfel mit der imposanten Steilwand.

In diesem Bild ist das Terroir mit der Wechselbeziehung zwischen Sonne, Wein, Landschaft und Menschen perfekt illustriert. Die Tavolata, eine grosse Tischgesellschaft nach italienischer Art, zelebriert die geselligen Momente bei einem Glas Wein. Mit der Idee zu diesem Bild trägt sich der Direktor des Branchenverbands Walliser Weine, Gérard-Philippe Mabillard, schon seit langem: «Ich wartete auf den richtigen Zeitpunkt, um sie zu verwirklichen. In der heutigen Kommunikation reicht der Wein allein nicht mehr aus. Im Zeitalter des Weintourismus müssen wir ein umfassenderes Erlebnis schmackhaft machen. Und indem wir auf die verbindende Kraft des Weins setzen, unterscheiden wir uns von der traditionellen Werbung.»

Vom Bild zur Realität

Die Tavolata ist der Inbegriff des Teilens. Diese Momente des Beisammenseins sollten deshalb so viele Menschen wie möglich erreichen. Daher ermuntert Sie der Branchenverband Walliser Weine, Ihre eigenen Tavolatas zu veranstalten. Dabei kommt es nicht darauf an, ob sie öffentlich oder privat, drinnenoderdraussen,imWallisoderanderswo stattfinden: Das Wichtigste ist, dass man sich an einem grossen Tisch zusammensetzt, die gemütliche Atmosphäre geniesst und vor allem gemeinsam Schweizer Weine degustiert.

In Zusammenhang mit dieser Initiative werden im Verlauf des Jahres mehrere öffentliche Events auf die Beine gestellt, deren Termine unter lesvinsduvalais.ch/de/tavolata-der-walliser-weine verfügbar sind. In den sozialen Netzwerken wurden bereits herrliche Fotos gepostet. Der Branchenverband Walliser We ermuntert Sie, Ihre Fotos und Videos mit dem Hashtag #tavolata zu teilen.

Wir wünschen Ihnen einen schön Sommer. Auf Ihr Wohl!

Mit freundlicher Unterstützung von

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

FOTOS: © SÉBASTIEN AGNETTI, © OLIVIER MAIRE

Gilles' Weintipps

DER EXZELLENTE

Clos de Tsampéhro rouge, 2015, AOC Valais, Clos de Tsampéhro

Johanna Dayer hat sich der Mission verschrieben, die Domaine zu «biodynamisieren». Diese Assemblage von Cornalin, Merlot, Cabernet Franc und Cabernet Sauvignon hat 23 Monate im Barrique gereift – ein grossartiger Lagerwein!

CHF 79.95

coop.ch

DER VERLÄSSLICHE

Ronco, 2019, DOC Ticino, Azienda agraria cantonale di Mezzana

Konstante Qualität zeichnet diesen Merlot aus, der jedes Jahr Goldmedaillen gewinnt. Seine Farbe ist tief granatrot, sein Bouquet intensiv und frisch. In der Nase nehmen wir Noten von Kirsche und gekochter Pflaume wahr – wie Ferien …

CHF 30.–

mezzana.ch

DER ELEGANTE

Le Fumé – Sauvignon blanc, 2019, AOC Thurgau, Jonas David Ettlin

Jonas Ettlin kreiert elegante Weine mit Charakter und hat dafür schon zahlreiche Auszeichnungen erhalten. Der Fumé offenbart Noten von erfrischendem Zitronengras bis zu exotischen Früchten. Perfekt als Aperitif und zu Meeresfrüchten.

CHF 39.–

jetset.wine

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Jupeidi Heida.

Dieser Heida macht richtig Freude. In der Nase mit Honignoten, etwas Quitte und mineralischen Noten und im Gaumen charaktervoll und würzig. Mit frischem Finale und guter Aromakonzentration. Ideal zum Apéro und reifem Alpkäse.

Pro Montagna

VALAIS AOC
HEIDA VISPER-
TERMINEN
ST. JODERN
KELLEREI, 75 CL

22.95
(10 cl = 3.06)

GRAND PRIX DU VIN SUISSE 2020

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.

Mojo rojo

FOTO: MARGO ZAUGG

SCHNELL GEMACHT

Mojo rojo

3 Knoblauchzehen, 200 g grillierte Peperoni im Glas, abgetropft, und nach Belieben 1–2 rote Chilischoten mit 1 TL Paprika, 0,5 dl Olivenöl, 1 EL Weissweinessig, 1 TL Salz und ½ TL Kreuzkümmel pürieren. Nach Belieben mit Crackern oder Papas arrugadas (kanarischen Salzkartoffeln) servieren.

DER FRUCHTIGE

Zwicky Weiss, 2019, AOC St. Gallen, Bosshart + Grimm Bio-Weingärten

Dieser Weisswein erinnert an Zitrusfrüchte und Stachelbeeren mit einem frischen Auftakt und reiferen Aprikosennoten am Gaumen. Bosshart + Grimm vermieten übrigens ein kleines Ferienhaus auf einer Sonnenterrasse über dem Walensee am Wanderweg Quinten–Walenstadt. Ein idyllischer Ort, um ihre Bio-Weine zu verkosten …

CHF 19.–, bosshartweine.ch

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Aufbewahrungsdosen Turin 4-teilig

Stil und Ordnung in der Küche

- Luftdichte Aufbewahrung dank Silikondichtung im Deckel
- Inhalt bleibt länger frisch und haltbar
- Leicht zu öffnen und zu verschliessen mit nur einer Hand.
- Besonders übersichtlich dank Transparenz der Dose und Sichtfenster im Deckel
- Eckig, modular und stapelbar
- Setinhalt: Je eine Dose à 0,7 l, 0,9 l, 1,2 l und 1,7 l

Bestellnummer 10859

Startpreis: CHF 60.–
Leserpreis: CHF 45.–

Sie sparen CHF 15.–

Lunchbox ENVIRO 2er-Set

Mobiler Lunchgenuss

- Inklusive 3-teiliges Besteckset und elastisches Band zum Fixieren
- Auslaufsicher und luftdicht dank Silikonring und Deckel
- Herausnehmbarer Trennsteg
- Geeignet für Gefrierschrank und Mikrowelle
- Bambus/hochwertiger Kunststoff
- Fassungsvolumen: 1000 ml
- Masse (H×B×L): 7×12×19,5 cm
- Setinhalt: 2×Lunchbox inkl. Besteck

Bestellnummer 10856

Startpreis: CHF 62.40
Leserpreis: CHF 49.–

Doppelwandiges Gläser-Set Motion

Ein Glas für alle Fälle

- Für Getränke, Dessert, Dipgemüse mit Saucen, Apérogebäck oder schöne Tischdekorationen
- Gläser 6er-Set L à 290 ml (7×7×14 cm)
- Doppelwandiges Borosilikatglas, stabil und temperaturbeständig
- Für Heiss- und Kaltgetränke
- Keine Kondenswasserbildung
- Weitere Gläser-Sets auf www.lemenu.ch/shop bestellbar

Bestellnummer 10164

Startpreis: CHF 96.–
Leserpreis: CHF 79.–

Sie sparen CHF 17.–

Aufbewahrungsboxen Liberta

Vielfältiger Einsatz im ganzen Haus

- Ideal für Kleidung, Zeitschriften, Fotos etc.
- Hohe Verarbeitungsqualität
- Gefertigt aus besonders starkem Vlies-Material und atmungsaktiv
- Platzsparend zusammenfaltbar
- Mit Beschriftungsfenster
- Material: PP-Faserstoff
- Masse (H×B×T): M 20×40×30 cm L 20×45×33 cm

Bestellnummer
Set 1 (M+L) 10857
Startpreis: CHF 45.–
Leserpreis: CHF 35.–

Bestellnummer
Set 2 (2×L) 10858
Startpreis: CHF 46.–
Leserpreis: CHF 36.–

WENKO® DIE BESSERE IDEE

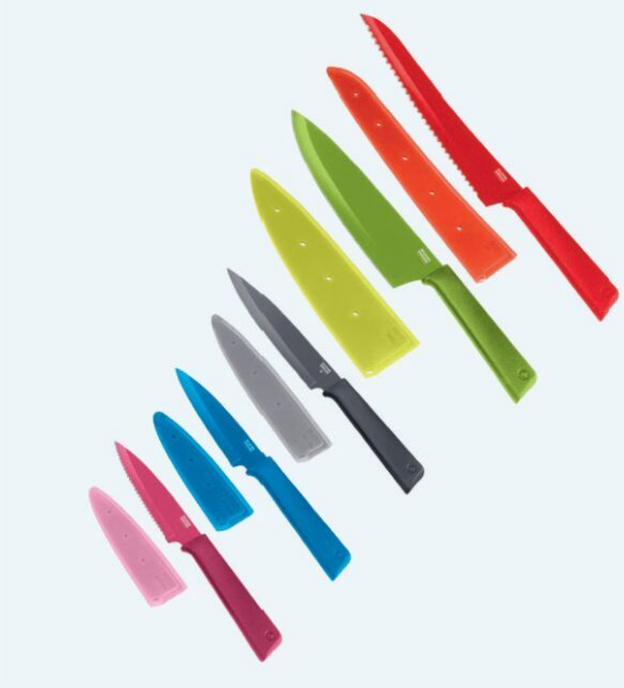
GEFU®

alfi®

WENKO® DIE BESSERE IDEE

Haushalt-Shop

BY LE MENU



Colori Messer-Set Prep Everyday

Handliche Allzweck-messer im Set

- Ultrascharfe Klingen aus rostfreiem japanischem Edelstahl
- Antihaft-Beschichtung aus Silikon lässt Speisen nicht an der Klinge kleben
- Im Set enthalten sind 5 Messer inkl. Klingen-schutz:
  1 Rüstmesser, 1 Rüstmesser gezackt, 1 Allzweckmesser, 1 Kochmesser und 1 Brotmesser

Bestellnummer 10852

Startpreis: CHF 73.50
Leserpreis: CHF 44.90

Sie sparen CHF 28.60

Hotpan® Starterset

Speisen 2 Stunden warmhalten

- Bis zu 60% Energie sparen
- Softgaren® erhält Vitamine und Mineralstoffe
- Hochwertiger 18/10-Edelstahl
- Für alle Herdarten geeignet inkl. Induktion
- Superthermic®-Sandwich-boden für gleichmässige Wärmeverteilung
- Setinhalt: Swiss Made HOTPAN® 2L/18 cm, Rüstmesser, Sparschäler, Gewürzmühle Vase mini und Handreibe Medium

Bestellnummer
Grau 10853
Rot – NEW 10854
Grün – NEW 10855

Startpreis: CHF 188.60
Leserpreis: CHF 129.–

Küchenhelfer-Set 7-teilig

Praktisch und immer in Griffnähe

- Im Set enthalten sind:
  1 Colori Utensilienhalter und Messerblock in einem (H×B×L) 21,8×9×18 cm
  1 Colori Sandwichmesser Spachtel und Messer in einem, L 26,5 cm
  1 Colori Rüstmesser grün, L 19,5 cm
  1 Colori Rüstmesser gelb, L 19,5 cm
  1 Haushaltschere grün
  1 Rührkelle
  1 Teigschaber Silikon gelb
- Messer aus japanischem Edelstahl mit Klingenschutz

Bestellnummer 10851

Startpreis: CHF 96.30
Leserpreis: CHF 69.–

Sie sparen CHF 27.30

Küchenschüssel-Set Gourmet

Durchdachte Funktionalität

- 4-teiliges Set Rühr- und Küchenschüsseln aus
- Cromargan® Edelstahl rostfrei 18/10
- Hygienisch und spülmaschinenfest
- Unverwüstlich und pflegeleicht
- Ineinander stapelbar
- Setinhalt: Je eine Schüssel
  Ø 16 cm – 0,75 l
  Ø 18 cm – 1,0 l
  Ø 22 cm – 2,0 l
  Ø 24 cm – 2,75 l

Bestellnummer 10625

Startpreis: CHF 69.90
Leserpreis: CHF 49.90

KUHN RIKON SWISS DESIGN

KUHN RIKON SWITZERLAND

KUHN RIKON SWISS DESIGN

WMF

Bestellen Sie jetzt!

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

www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 27.8.2021

Glacemaschine Gusto 2 Liter

Glace für die ganze Familie

- Für 2,0 Liter Glace
- Vollautomatischer, selbstkühlender Kompressor für kontinuierliche Kälteerzeugung bis ca. –35°C
- Stabiler Motor, für Dauerbetrieb geeignet
- Edelstahlgehäuse
- Entnehmbarer Edelstahl-Eisbehälter
- Masse (H×B×T): 26,2×42,5×28,5 cm

Bestellnummer 10427

Startpreis: CHF 399.–
Leserpreis: CHF 279.–

Sie sparen CHF 120.–

Stabmixer Mono 200

Die leistungsstarke Topversion

- Der vielseitige Helfer für die moderne Küche
- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Bis zu 17000 Umdrehungen/Minute
- Leistung 200 W/230 V
- Sicherheitsschalter mit Impulskontakt
- Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Wandhalter schwarz, Becher 600 ml mit Deckel

Bestellnummer

Schwarz	**10317**
Lime	**10688**
Rot	**10689**

Startpreis: CHF 239.–
Leserpreis: CHF 149.–

Gemüseraspler SliceSy

Ergänzung zum bamix® Stabmixer

- Neben dem Hacken, Hobeln und Raspeln kann der SliceSy® auch leichte Teige zubereiten
- Antrieb mit bamix® Mixstab, Mindestleistung 180 Watt
- Folgende Einsätze werden mitgeliefert:
  3 leistungsfähige Raspeln (fein, mittel, grob)
  2 Scheibenschneider (fein und grob)
  1 Hackmesser

Bestellnummer 10316

Startpreis: CHF 149.–
Leserpreis: CHF 129.–

Sie sparen CHF 20.–

Passiergerät Flotte Lotte

Ein echter Küchenklassiker

- Perfekt geeignet für die Herstellung von Gelee, Marmelade und Gemüsechutneys wie auch Suppen und Pürees
- Mit zwei auswechselbaren Lochscheiben – 2,0 und 3,0 mm – und zusätzlichem Abstreifer
- Spülmaschinengeeignet
- Hochwertiger Edelstahl
- 2 Liter Volumen
- Masse (H×L): 18,5×39 cm; Ø: 20 cm
- Solange Vorrat!

Bestellnummer 10325

Startpreis: CHF 89.90
Leserpreis: CHF 59.–

Sie sparen CHF 30.90

UNOLD®

bamix® of Switzerland

bamix® of Switzerland

GEFU®

Jetzt abonnieren

unter www.annabelle.ch/schnupper

annabelle

Für alles, was wir sind.

Estragon-Tagetes

KÜCHENKRÄUTER IM TOPF SELBER HEGEN UND PFLEGEN: WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI MIT TIPPS UND TRICKS.

AROMA UND VERWENDUNG IN DER KÜCHE

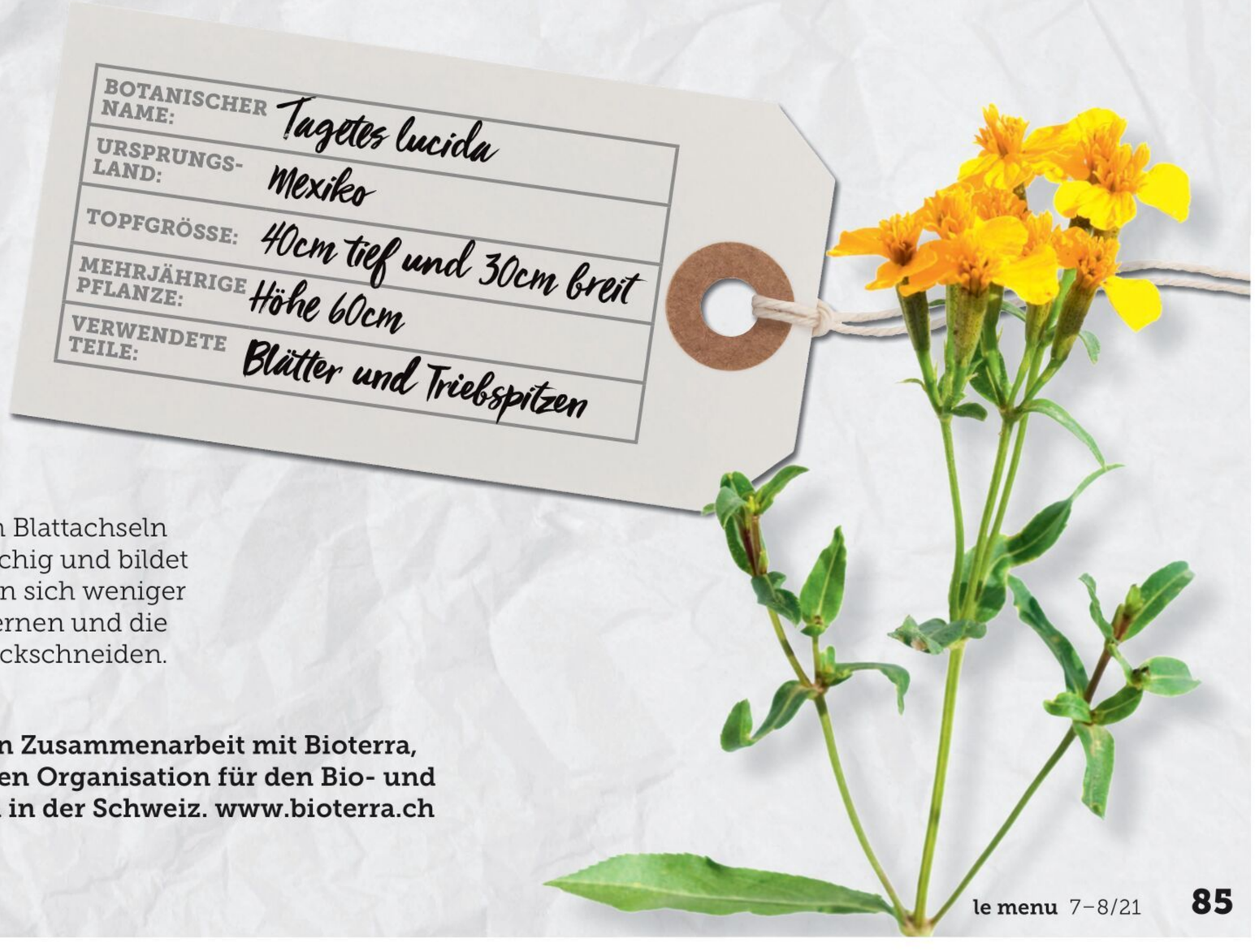
Die zarten, jungen Blätter und Triebspitzen erinnern geschmacklich an Anis und Waldmeister mit Minze- und Vanillenote: ähnlich wie Estragon. Estragon-Tagetes wird denn auch wie Estragon verwendet, wobei die frischen Blätter und Triebspitzen eher zu salzigen Gerichten passen, etwa Fisch, Meeresfrüchte, Poulet, Eierspeisen und ganz besonders zu Avocado, Mais, Kürbis und Tomaten. Getrocknet und gemahlen sind die Blätter und die Triebspitzen etwas süsser und passen zu Melonen, Cassis, Aprikosen, Pfirsich und süssen Pflaumen.

STANDORT UND SUBSTRAT

Estragon-Tagetes ist frostempfindlich und fühlt sich daher erst ab Mitte Mai an einem sonnigen Platz auf dem Balkon wohl. Im September wird er ins Haus gezügelt und überwintert hell bei 15°C, z.B. in einem Treppenhaus am Fenster. Estragon-Tagetes kann auch jedes Jahr aufs Neue aus Samen gezogen werden. Für ein gutes Gedeihen braucht er nährstoffreiche, torffreie Gemüseerde.

GIESSEN UND DÜNGEN

Regelmässiges Giessen während der Sommersaison macht das Aroma der Blätter und Triebspitzen zarter. In der Wachstumsphase von Mai bis August braucht Estragon-Tagetes alle zwei Wochen eine Gabe Flüssigdünger; so wird die Pflanze kräftig und bildet viele Blätter aus. Im Winterquartier weniger giessen, nicht mehr düngen.



ERNTE UND RÜCKSCHNITT

Beim Ernten immer ganze Triebspitzen über den Blattachseln pflücken, so verzweigt sich die Pflanze, wird buschig und bildet neue Blätter aus. Wird fortlaufend geerntet, bilden sich weniger Blüten. Im März alle abgestorbenen Zweige entfernen und die ganze Pflanze um mindestens einen Drittel zurückschneiden.

Entwickelt in Zusammenarbeit mit Bioterra, der führenden Organisation für den Bio- und Naturgarten in der Schweiz. www.bioterra.ch

TEXT: SILVIA MEISTER FOTOS: ISTOCK

DIE MAGIE DER ZUTATEN

FARBSTOFFE

VIOLETT
Heidelbeeren
und Kirschen

ROT
Rote Beeren

GRÜN
Matcha

GELB
Safranfäden
und Safranpulver

Farben sind das Lächeln der Natur, wusste schon James Henry Leigh Hunt. Wir halten uns an den Dichter und färben unsere Gebäcke mit natürlichen Farben.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

ROT

Pink Beeren-Dessert

Rezept auf Seite 92

le menu-Serie

BACK AKADEMIE

Alles über Zutaten und ihre Wirkung

VIOLETT

Kirschen-Soufflé

Rezept auf Seite 92

GELB

Getränkter persischer Liebescake

Rezept auf Seite 93

VIOLETT

Heidelbeer-Marmorcake

Rezept auf Seite 94

Es grünt so grün

Matcha färbt das Gebäck nicht nur grün, sondern gibt ihm auch eine grüne Note mit Nuancen von Spinat und frischem Gras.

GRÜN

Matcha-Limetten-Rondellen

Rezept auf Seite 94

Pink Beeren-Dessert

FÜR 6–8 Portionen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
TIEFKÜHLEN: ca. 1 Stunde
DURCHZIEHEN LASSEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 9 Minuten
Backpapier für das Blech
1 zylindrige Glasform von ca. 2 Liter Inhalt (ca. 13 cm Ø)

CRÈME

4,5 dl	**Vollrahm**
150 g	**weisse Schokolade,** gehackt
250 g	**Jogurt nature**

BEEREN

40 g	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
1,25 dl	**Süsswein,** z.B. Vin Santo, **oder weisser Traubensaft**
500 g	**Erdbeeren,** in Scheibchen
300 g	**Himbeeren**
100 g	**Johannisbeeren**

BISKUIT

4	**Eiweiss**
1 Msp.	**Salz**
60 g	**Zucker (1)**
4	**Eigelb**
60 g	**Zucker (2)**
80 g	**Mehl**
40 g	**Maisstärke**

CRÈME Die Hälfte des Rahms erwärmen, Schokolade zufügen, schmelzen. Ca. 1 Stunde in den Tiefkühler stellen. Restlichen Rahm dazugeben, zu einer festen Crème aufschlagen. Jogurt dazurühren.
BEEREN Zucker, Vanillezucker und Wein oder Traubensaft aufkochen, leicht abkühlen lassen. Einige Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Sirup über die restlichen Beeren giessen, ca. 1 Stunde ziehen lassen.
BISKUIT Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker (1) einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb und Zucker (2) zu einer hellen, dicklichen Masse schlagen. Eischnee auf die Eigelb-Masse geben, sorgfältig darunterziehen. Mehl und Maisstärke mischen, dazusieben, darunterziehen. Auf einem vorbereiteten Blechrücken ca. 1,5 cm dick rechteckig ausstreichen.
BACKEN Im auf 210°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 7–9 Minuten backen. Herausnehmen, mitsamt Backpapier auf ein sauberes Küchentuch gleiten lassen. Mit umgekehrtem Blech zudecken, auskühlen lassen.
FERTIGSTELLEN Aus dem Biskuit Rondellen in der Grösse des Glaszylinders ausschneiden. Lagenweise Biskuit, Beeren und Crème einfüllen. Mit Crème abschliessen. Zugedeckt 1–2 Stunden durchziehen lassen.

TIPP
Schneller: Biskuit in Würfel schneiden, einschichten wie oben.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Ist die rote Beerenfarbe backfest?

Rote Beeren wie Erd-, Him- oder Johannisbeeren verlieren beim Backen ihre sattrote Farbe. Wir backen deshalb vorgängig ein neutrales Biskuit und tränken es anschliessend mit dem Beerensaft. Dieser durchzieht das Biskuit mit Farbe und Aroma.

Kirschen-Soufflé

FÜR 6–8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 15 Minuten
6–8 Soufflé-Förmchen von je ca. 2 dl Inhalt

Butter und Zucker für die Förmchen

MASSE

Ca. 325 g	**Kirschen,** entsteint, ergibt 250 g
1½ EL	**Wasser**
1½ EL	**Zitronensaft**
2 EL	**Maisstärke**
3 EL	**Wasser**
3 EL	**Maraschino**
	oder
2–3	**Tropfen Bittermandelaroma**
3	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
½ TL	**Zitronensaft**
60 g	**Zucker**
	Puderzucker zum Bestäuben

VORBEREITEN Förmchen ausbuttern, mit Zucker ausstreuen. Überschüssigen Zucker ausklopfen, Förmchen kühl stellen.
MASSE Kirschen mit Wasser und Zitronensaft aufkochen, zugedeckt 6–8 Minuten weich garen, fein pürieren. Maisstärke in 3 EL Wasser auflösen, unter Rühren zu den Kirschen geben und aufkochen, 1 Minute köcheln, auskühlen lassen. Maraschino oder Aroma beifügen.

Getränkter persischer Liebescake

FÜR ca. 16 Portionen
ZUBEREITEN: ca. 55 Minuten
BACKEN:
KLEIN: ca. 25 Minuten
GROSS: ca. 1 Stunde
6–8 kleine Gugelhopfformen, ca. 12 cm Ø, oder 1 Gugelhopfform von ca. 2,5 Liter Inhalt

Butter und gemahlene Mandeln für die Form(en)

TEIG

0,25 dl	**Milch**
4	**Safranfäden**
	oder
½ Pk.	**Safranpulver**
6	**Kardamomkapseln**
5	**Eier,** Gr. M
200 g	**Zucker**
1 Msp.	**Salz**
125 g	**Butter,** flüssig
4 EL	**neutrales Öl,** z.B. Sonnenblumenöl
180 g	**griechisches Jogurt nature**
2 EL	**Rosenwasser**
½	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und 1 EL Saft
½	**Bio-Orange,** abgeriebene Schale
125 g	**Hartweizengriess**
5 EL	**Mehl**
150 g	**gemahlene geschälte Mandeln**
1 TL	**Backpulver**
½ TL	**Natron**

TRÄNKFLÜSSIGKEIT

100 g	**Puderzucker**
1	**Zitrone,** Saft
1	**Orange,** Saft
2–3 EL	**Rosenwasser**

GARNITUR, NACH BELIEBEN

100 g	**Puderzucker**
1½ EL	**Zitronensaft**
1–2 EL	**Wasser**
1 Prise	**Safranpulver**
2 EL	**Pistazien,** gehackt

VORBEREITEN Milch und Safran verrühren. Kardamomsamen aus den Kapseln nehmen, mörsern.
TEIG Eier, Zucker und Salz 4–5 Minuten zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Butter mit allen Zutaten bis und mit Orangenschale dazugeben, mischen. Safranmilch und Kardamom darunterrühren. Griess, Mehl, Mandeln, Backpulver und Natron mischen, dazugeben, kurz unter den Teig rühren. In die vorbereitete(n) Form(en) füllen, glatt streichen. Form(en) einige Male leicht auf die Arbeitsfläche klopfen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 180°C vorgeheizten Ofens backen. Kleine Formen: ca. 25 Minuten, grosse Form: 60–65 Minuten. Im leicht geöffneten Ofen 5–10 Minuten abkühlen lassen.
TRÄNKFLÜSSIGKEIT Alle Zutaten verrühren. Kuchen stürzen, Flüssigkeit in die Form(en) giessen, Kuchen wieder hineinsetzen, 15–20 Minuten aufsaugen lassen. Dann auf Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.
GARNITUR Puderzucker, Zitronensaft, Wasser und Safran zu einer dünnen Glasur verrühren, Kuchen damit bestreichen. Mit Pistazien garnieren.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Eiweiss, Salz und Zitronensaft erst bei niedriger, dann bei mittlerer Stufe schlagen, bis sich weiche Spitzen formen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Unter das Kompott ziehen. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 180°C vorgeheizten Ofens 13–15 Minuten backen.
Mit Puderzucker bestäuben, sofort servieren.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT GÜNSTIG

Was hat der pH-Wert mit der Farbe zu tun?

Für die kräftige violette Farbe der Kirschen sind Anthocyane, wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, verantwortlich. Diese ändern ihre Farbnuance in Abhängigkeit vom pH-Wert. In saurer Umgebung zeigen sich Anthocyane durch eine Rotfärbung, in basischer Umgebung sind sie blau.

Warum Safran?

«Safran macht den Kuchen gelb …» Wer kennt den Text dieses Kinderlieds nicht? Bereits im alten Orient wurde der Safran zum Färben und Aromatisieren von Gebäcken verwendet. Der goldgelbe Ton wurde und wird heute noch als schön und appetitlich empfunden. Die Griffel der Krokusart Crocus sativus enthalten Carotinoide, im Falle des Safrans das sogenannte Crocin, das Gerichte intensiv goldgelb färbt.

Heidelbeer-Marmorcake

FÜR ca. 14 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 70 Minuten
1 Cakeform von 26–28 cm Länge
Backpapier für die Form

200 g	**Heidelbeeren** (siehe Info-Box unten)
1½ EL	**Zitronensaft**
1½ EL	**Zucker**

TEIG

275 g	**Mehl**
40 g	**Maisstärke**
1½ TL	**Backpulver**
½ TL	**Natron**
225 g	**Zucker**
1 Msp.	**Salz**
1 Pk.	**Vanillezucker**
180 g	**Butter,** flüssig, etwas abgekühlt
3 EL	**neutrales Öl,** z.B. Sonnenblumenöl
1 dl	**Buttermilch**
4	**Eier,** Gr. M
½	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und 2 EL Saft
1 EL	**Zucker zum Bestreuen**

VORBEREITEN 125 g Heidelbeeren, Zitronensaft und Zucker aufkochen, unter Rühren 3–4 Minuten offen sprudelnd kochen, bis die Masse dicklich wird, abkühlen lassen. Restliche Heidelbeeren darunter-mischen.
TEIG Mehl, Maisstärke, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Zucker, Salz und Vanillezucker dazumischen. Butter mit restlichen Zutaten verrühren, zur Mehl-mischung geben und nur kurz zu einem Teig verrühren. 4–5 Esslöffel vom Teig zu den gekochten Heidelbeeren mischen. Lagenweise hellen und dunklen Teig in die vorbereitete Form füllen. Mit einer Gabel marmorartig mischen. Oberfläche mit Zucker bestreuen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180°C vorgeheizten Ofens 60–70 Minuten backen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Heidelbeeren vs. Blaubeeren

Anthocyane sind für den violett-blauen Farbstoff sowohl der Heidel- als auch der Blaubeeren verantwortlich. Dieser ist beständig gegenüber Hitze und Licht, das Gebäck verliert also nichts an Farbintensität durch den Back-prozess. Während Heidelbeeren kleine Früchte mit dunklem Fruchtfleisch ausbilden, sind die Beeren der Kultur-Heidelbeere (Blaubeere) grösser, fester und haben helles Fruchtfleisch. Mit Heidelbeeren erhalten wir also eine intensivere Blaufärbung im Gebäck.

Matcha-Limetten-Rondellen

FÜR 14–15 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 12 Minuten
TIEFKÜHLEN: ca. 2 oder 5 Stunden
Spritzsack mit glatter Tülle von 7 mm Ø
Backpapier für die Bleche
Evtl. Glacemaschine

JAPONAIS

3	**Eiweiss**
1 Msp.	**Salz**
130 g	**Zucker**
100 g	**gemahlene Mandeln**
1½ EL	**Mehl**
1½ EL	**Matcha-Pulver**

FÜLLUNG

¾–1 TL	**Wasabi-Paste**
4 dl	**Vollrahm**
4 EL	**Puderzucker**
100 g	**Jogurt nature**
1	**Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und 2 EL Saft

VORBEREITEN Mit Bleistift 28–30 Kreise von ca. 7 cm Ø auf insge-samt 3 Backpapiere zeichnen.
JAPONAIS Eiweiss und Salz schlagen, bis sich weiche Spitzen formen. Zucker einrieseln lassen und weiter-schlagen, bis die Masse glänzt. Mandeln mit Mehl und Matcha mischen, dazugeben und sorgfältig darunterziehen. In einen Spritzsack mit kleiner glatter Tülle füllen. Masse von der Mitte aus spiralförmig auf die Backpapierkreise spritzen.
BACKEN Miteinander im auf 170°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen. Ofen spaltbreit öffnen, Rondellen im Ofen auskühlen lassen.
FÜLLUNG Wasabi mit 2 EL Rahm verrühren, mit restlichem Rahm und Puderzucker flaumig schlagen, übrige Zutaten daruntermischen. In der Glacemaschine gefrieren, in einen tiefkühlgeeigneten Behälter

füllen und 1–2 Stunden tiefkühlen. Oder Masse in einen tiefkühlgeeigneten Behälter geben und 4–5 Stunden einfrieren, dabei jede Stunde durchrühren.

FERTIGSTELLEN Von der Füllung mit einem Glaceportionierer Kugeln abstechen, zwischen 2 Japonais-Rondellen geben, leicht zusammendrücken. Sofort servieren.

TIPP

Die gefüllten Rondellen sind im Tiefkühler 3–4 Tage haltbar. Danach wird das Biskuit weich.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Woher kommt die sattgrüne Farbe?

Die sattgrüne Farbe des Matcha kommt von seinem hohen Anteil an Chlorophyll. Die Teepflanzen werden vor der Ernte einige Wochen lang beschattet. Dadurch bildet sich besonders viel vom Farbstoff Chlorophyll, aber auch Geschmacksstoffe. Die Blätter werden durch aufwendige Arbeitsschritte zu sehr feinem Pulver verarbeitet, das in wässrigen Flüssigkeiten sehr gut löslich ist.

EXPERTENWISSEN ZUM THEMA

Farbstoffe

von Silvia Erne

Welche natürlichen Lebensmittelfarbstoffe gibt es?

Farbstoffe, die aus Pflanzen oder Tieren gewonnen werden, zählen zu den natürlichen Farbstoffen. Im Koch- und Backbereich spielen diese eine Hauptrolle. Beispiele hierfür sind Carotinoide, Beerenfarbstoffe (Anthocyane), Randen-Farbstoff (Betanin) und Farbstoffe von Gewürzen wie Paprika, Safran und Gelbwurz (Curcumin).

Welche natürlichen Farbstoffe eignen sich zum Backen?

Aus den oben genannten Farbklassen empfehlen sich vor allem die violetten Farbstoffe (Anthocyane), wie sie z.B. in Heidelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren oder Kirschen vorkommen. Diese sind hitzestabil. Betanin, der Randenfarbstoff, verliert an Farbintensität und wird bräunlich. Gut geeignet sind auch Chlorophyll (Matcha), Carotinoide (Rüeblisaft, Safran), Curcumin (Kurkuma).

Was sind Anthocyane?

Dabei handelt es sich um die wichtigste Gruppe blauer, violetter und roter, aber auch gelber und grüner Pflanzenfarbstoffe. Es sind rund 250 verschiedene Anthocyane bekannt. Die Farbe variiert je nach chemischer Struktur und pH-Wert in der Pflanze. Anthocyane mit Hydroxygruppen (-OH) oder einem leicht basischen Milieu färben sich blau oder violett. Anthocyane mit Methylgruppen ($-CH_3$) und/oder einem niedrigen pH-Wert werden rot, währenddem sich Anthocyane in einem Milieu mit hohem pH-Wert gelb oder grün färben.

Wo kommen Anthocyane vor?

Natürlicherweise kommen sie z.B. in Auberginen, verschiedenen Beeren, Kirschen, Rotkohl, Trauben vor, sind aber auch in Erbsen, Birnen und Bananen enthalten.

Sind Anthocyane zum Backen geeignet?

Viele Anthocyane sind hitze- und lichtbeständig, eignen sich also gut zum Backen. Zudem lösen sie sich in Wasser und lassen sich somit gut unter Teige und Massen ziehen, z.B. Rührteige, Meringue-Massen.

Warum färbt Safran den Kuchen intensiv gelb?

Dafür verantwortlich ist das im Safran enthaltene Crocin. Es zählt zur Klasse der Carotinoide wie auch der Farbstoff in Rüebli, Aprikosen oder Tomaten. Crocin ist wasserlöslich und darum bestens zum Färben und Aromatisieren von Teigen, Massen und Glasuren geeignet. Um die Farbpigmente zu lösen, reichen wenige Teelöffel einer wasserhaltigen Flüssigkeit.

KULIPEDIA
le menu

Weitere Antworten zu verschiedenen Backthemen finden Sie unter
www.lemenu.ch/kulipedia
Oder Fragen Sie unsere Experten direkt!
backenmitlemenu@lemenu.ch

IHR GEWINN:
ELEKTRO BEEF GRILL

Gewinnen Sie einen von vier Elektro Beef Grills von KOENIG im Wert von je CHF 499.–! Für ein Geschmackserlebnis wie im Steakhouse. Während ein konventioneller Grill das Fleisch über einen längeren Zeitraum bei rund 350°C gart, caramelisiert der Elektro Beef Grill die «Oberfläche» bei über 800°C in Sekunden und zaubert so eine knusprige Kruste. Gegenüber gasbetriebenen Geräten bietet der Elektro Beef Grill ebenfalls viele Vorteile: Es entstehen keine weiteren Kosten für Gas, das Schleppen von Gasflaschen entfällt und zudem kann der Elektro Beef Grill auch im Innern verwendet werden. Weitere Infos unter: **www.tavora.ch**

Appenzeller Trockenfleisch	US-Bundesstaat	Level, Abschnitt		exakt, sehr genau		feierl. Gedicht	männl. Fürwort	Apfelwein (engl.)		jamaik. Tanzmusik		Diamantenreinheitsgrad	Zahlenschema	german. Gottheit	Nagetier	Wahrnehmungskanäle	Wortteil: heraus (griech.)
	9											sehr grosse Menge					
Bereich d. Weltmeeres		literar. Abhandlung		Teil des Mittelmeers		11				Privatkrieg im Mittelalter		Sülze aus Fleischbrühe		6			
			8				Schusswaffen		essen, mampfen		4						Abtei
				Disneyfigur (Maus)		eingedickter Fruchtsaft	1					strikte Anweisung		engl.: Tinte			
nicht fest	heisses Getränk		Haushaltsgerät						enthaltsamer Mensch		schweiz. Birnendicksaft					7	
Weisskohl						ital. Schauspielerin (Ornella)		Anhang				5		adlige Frau		Froschlurch	
			Abk.: Universal Serial Bus		Singvogel						Basler Fussballclub		austral. Laufvögel		3		
US-Schauspielerin † (Doris)		Gangregler der Uhr		10				seltenste Blutgruppe		Walliser Weinsorte							
					schweiz. Obstschnaps				2				Comicfigur: Lucky ...				
Begriff aus der Hundehaltung		gern gesehen, populär								Musiker							

raetsel ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 11.
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. August 2021.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort können Sie einen von vier Elektro Beef Grills von KOENIG im Wert von je CHF 499.– 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 5/2021 war

MALAKOFFS

Wer Gewinner*in von vier Übernachtungen im Oberjoch – Familux Resort ist, erfahren Sie hier:

www.lemenu.ch/gewinner

VORFREUDE

FOTOS: CHRISTINE BENZ

AUSGABE NR. 9 ERSCHEINT AM 27. AUGUST 2021

Die haben bei uns einen Stein im Brett: Zwetschgen
Wo Müllers Mühle Polenta mahlt
Wir lieben Apfelwähe und streiten über die Machart

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

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
Chefredaktorin Andrea Mäusli
Art Direction Martin Kurzbein
Leitung Text und Produktion Stephanie Riedi
Leitung Backen Silvia Erne
Leitung Kulinarik Andrea Mäusli,
Marco Zaugg (Stv.)
Rezepte & Styling Andrea Mäusli,
Silvia Erne, Stefan Wälty, Beatrix Leonhardt,
Kilian Hürlimann, Nina Probst (Assistenz)
Fotografie Daniel Aeschlimann,
Katharina Arrigoni, Christine Benz, Claudia Link,
Daniel Valance, Marco Zaugg
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.

Ausschneiden und sammeln!

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!

Hörnlisalat
Seite 10

Auberginentatar mit Sultaninen, Jogurt und Minze
Seite 18

Sommer-gemüsetatar mit carne cruda
Seite 18

Klassisches Rindstatar
Seite 20

Asiatisches Forellentatar
Seite 20

Scamorzatatar mit Baum-nüssen und Pfirsich
Seite 22

Tomatentatar mit Basilikum-chips und Gin
Seite 22

Jogurt-Espuma mit Beeren
Seite 31

Sommer-Eistee
Seite 31

Zucchetti-Frischkäse-Rollen
Seite 31

Mediterraner Karottensalat
Seite 32

Artischocken alla romana
Seite 32

Lammkrone
Seite 32

Brandy Sour
Seite 35

Blüten-Brot mit Blüten-Butter
Seite 40

Sellerie-Knoblauch-blüten-Suppe
Seite 43

Kapuziner-blüten-Pesto
Seite 43

Gebratener Fenchel
Seite 45

Radieschen-Suppe
Seite 46

Gefüllte Auberginen
Seite 47

Schweins-schnitzel vom Grill al limone
Seite 48

Sommerpasta mit Pesto
Seite 49

Tomaten-Muffins
Seite 50

Wasser-melonensalat
Seite 51

Gemüse-Stir-fry mit Poulet
Seite 52

Sportriegel
Seite 53

Aprikosen-Konfitüre mit Rosmarin
Seite 59

Aprikosen-Wähe
Seite 60

Grilliertes Cordon bleu mit Aprikosen
Seite 60

Sauerteig-Focaccia
Seite 65

Softeis mit Erdbeeren
Seite 73

Fruchtige Wasserglace
Seite 73

Schnelle Himbeerglace
Seite 73

Heidelbeer-Glace
Seite 74

Pfirsich-Verveine-Glace
Seite 74

Mojo rojo
Seite 80

Pink Beeren-Dessert
Seite 92

Kirschen-Soufflé
Seite 92

Getränkter persischer Liebescake
Seite 93

Heidelbeer-Marmorcake
Seite 94

Matcha-Limetten-Rondellen
Seite 94

Action?

Crime?

Doku?

Drama?

Jeden Monat neu

CHF **4.90** pro Ausgabe

Das erste Schweizer Streaming-Magazin:
Ab sofort im Monats- oder Jahresabo und am Kiosk

Unser Willkommensgeschenk:
Die aktuelle Ausgabe

streaming.ch/abo

Gute Weine.
Unter Freunden.

#tavolataVS

Wein massvoll geniessen

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER
VALAIS

Wallis

lesvinsduvalais.ch

Schweiz. Natürlich.

OCTANE