lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 9 SEPTEMBER 2021 CHF 9.80

GOLD & GENUSS IM **NAPF GEBIET**

Zum Sommerende

SÜDWÄRTS

Polenta aus rotem Tessiner Mais • Darum haben Zwetschgen einen Stein im Brett bei uns • Traum-Törtchen

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN. NR. 9 2021

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.**

Erntedank mit ganz viel Neuem

Liebe Leserin, lieber Leser

Meine Lieblingszeit beginnt wieder, nicht nur weil ich Geburtstag habe, sondern auch, weil die Natur uns mit allem – zumindest mit fast allem – überschüttet, was sie jetzt zu bieten hat. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe unter anderem die Zwetschge vor – natürlich mit vielen neuen Rezepten.

Apropos vorstellen: Ich möchte Sie bei dieser Gelegenheit auf unsere neue Rubrik Geschmackssache aufmerksam machen. Eventuell haben Sie diese schon in der letzten Ausgabe gelesen und wissen, dass wir darin kulinarische «Glaubensfragen» diskutieren. Sie sind selbstverständlich herzlich eingeladen, mitabzustimmen auf www.lemenu.ch/prokontra

Ebenfalls neu ist unsere Rubrik Veggie-Style. In jeder Ausgabe von le menu präsentieren wir Ihnen ein einheimisches, saisonales Gemüse. Nebst Wissenswertem und Witzigem gibt es ein Rezept, in dem das jeweilige Gemüse in der Hauptrolle brilliert.

Viel Spass beim Geniessen

ANDREA MÄUSLI

Kulinarische Leitung «le menu»

Selbst Kinder haben die Gemüsekolben zum Essen gern: Süssmais in Veggie-Style.

ILLUSTRATION: MIRA GISLER, FOTO: ISTOCK

Darauf freuen wir uns im September!

14 ZWETSCHGEN-ZAUBEREIEN

Zwetschgen haben bei uns einen Stein im Brett, also machen wir blau.

26 DAS KOMMT UNS SPANISCH VOR

Mit südländischem Gaumenschmaus den Sommer verabschieden.

36 ROTE POLENTA AUS DEM TESSIN

Besuch bei der Polenta-Müllerin im Valle di Muggio.

6 **Aufgegabelt**
Food-Events & Wiesensäuli

14 **Variationen**
Zwetschgen süss & salzig

24 **5 Facts**
Süsskartoffeln

26 **Kochen für Freunde**
Südwärts zum Saisonende

34 **Eingeschenkt**
Enzian-Gin & Moscow Mule

36 **Aufgespürt**
Polenta «Rosso del Ticino»

42 **Küchenklassiker**
Apfelwähe

44 **Geschmackssache**
Äpfel gespalten oder geraffelt?

46 **Einfach & schnell**
Den Sommer verlängern

53 **Hausgemacht**
Schaumküsse

54 **Stil leben**
Deko zum Anbeissen

56 **Familienzeit**
Goldwaschen im Napfgebiet

62 **Querfeldein**
Genuss-Tour im Entlebuch

64 **Brot-Serie**
Rustikale Brotstangen

67 **Eingetopft**
Schnittsellerie

68 **Veggie-Style**
Süssmais

70 **Süsse Verführung**
Törtchen: klein & fein

78 **Weinrubrik**
- Mona im Heida-Dorf
- Gilles' Weintipps
- Häppchen zum Wein

86 **Backen**
Gib ihm Saures

96 **Wettbewerb**
Gewinnen Sie ein bamix® SwissLine

97 **Vorfreude**
Feines aus dem Wald

98 **Rezeptverzeichnis**

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

70
IMMER AUF DIE KLEINEN

Ach, sind die süss! Törtchen mit Wow-Effekt.

86
DIE MAGIE DER SÄURE IN GEBÄCK

Warum Zitrussaft, Jogurt, Essig und Co. Gebäcke schön luftig machen.

MIRABELLEN
Grosser Auftritt für die kleine Schwester der Pflaume: Mirabellen-Törtchen, Rezept auf Seite 76

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

dipius
trading & logistics

Wäsche sammeln
& Wäsche trocknen

JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 83–85

WENKO®
DIE BESSERE IDEE

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

Food Zurich

Vom 16. bis 26. September verwandelt sich Zürich in ein Schlemmerparadies: Das Festival Food Zurich – notabene eines der grössten Europas – lockt mit über 100 Events in und um Zürich: vom Wein- bis zum Backkurs, vom Slow-Food-Markt bis zum Urban-Farming-Day. Während elf Tagen bietet Food Zürich kreativen Kulinarikbegeisterten eine Plattform, die wiederum genusslustige Besucherinnen und Besucher inspirieren sollen. Nebst Sinnesfreuden à gogo gibts Nahrung fürs Köpfchen: Im Fokus des Festivals steht die Ernährungszukunft. Denn, wie wir heute essen, bestimmt, wie morgen gegessen wird.

foodzurich.com

Ville du Goût 2021

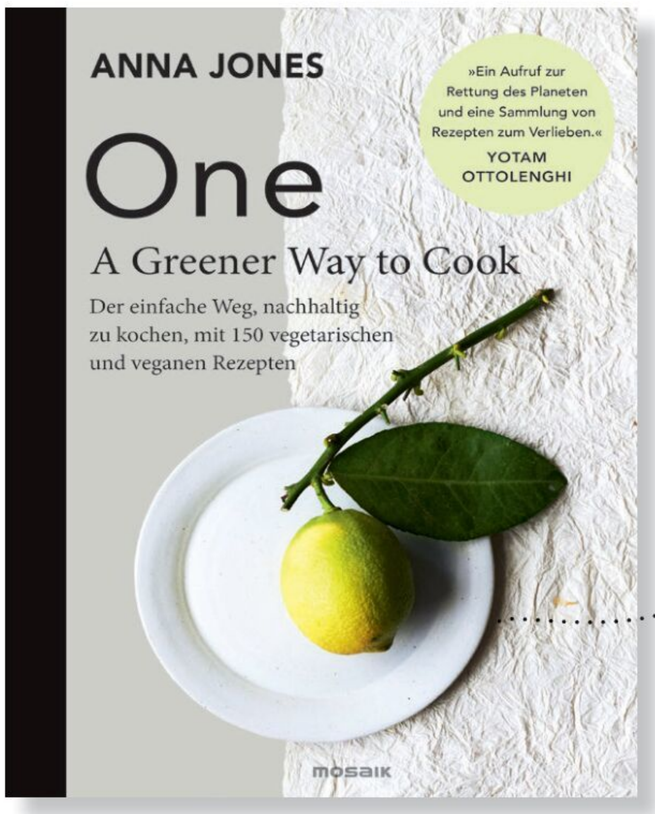
Bon appétit!

Lust, Genf kulinarisch zu entdecken? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Die Stiftung «Fondation pour la Promotion du Goût» hat Genf zur Genussstadt 2021 erkoren und Spitzenkoch Philippe Chevrier zum Genussbotschafter. Bis Ende Jahr wird denn auch alles geboten, was Leib und Seele erfreut – sowohl in Restaurants und Bars als auch bei einer der vielen Veranstaltungen, z. B. beim «Pique-Nique du Terroir», bei «The meal» oder der «Fête des vendanges».

ville-ge.ch/genevevilledugout

FLICK WERK

Gehts nach den Japanern, bringen Scherben nicht nur Glück, sondern die Schönheit von Keramik erst richtig zur Geltung. Kintsugi heisst die alte japanische Kunst, zerbrochene Töpferwaren mit Gold zu reparieren. Wer es ausprobieren will: Das «New Kintsugi repair kit» von Humade ist z. B. online erhältlich auf **fabrikat.ch**



Kommt da noch was?

Grüne Welle

In ihrem neuen Kochbuch präsentiert die «Queen of the Greens» über 150 vegetarische und vegane Rezeptideen, die einfach nachzukochen sind. Alles, was es braucht, ist ein Topf, eine Pfanne oder ein Blech. Als Supplement gibt Anna Jones konkrete Tipps, wie sich z. B. Müll vermeiden, Ressourcen schonen und Reste verwerten lassen. Und dies alles mit viel Freude am Geniessen!
«One – A Greener Way to Cook», von Anna Jones, Mosaik

Macht Dampf

Dürfen wir vorstellen? Rok Presso zaubert Espresso mit Crema wie ein waschechter Barista in Italien. Die simpelste Espresso-Maschine der Welt wurde denn auch prämiert. Sie braucht keinen Strom, sondern funktioniert allein mit Muskelkraft.
techstudio.ch

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

PASTINAKE

DIE LISTE

1. GENUSS geschälte Wurzel als Gemüse, Kraut als Würze

2. AROMA leicht süsslich, würzig, Haselnussnote

3. KÜCHE roh, z. B. als Salat; gegart, z. B. für Püree, Suppe, Gratin, Auflauf, Eintopf, Frites

4. LAGERUNG im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen

5. SAISON Juli bis März

6. PAIRINGS Nüsse, Thymian, Petersilie, Blauschimmelkäse, Birnen, Trauben, Sherry

Fernsicht zum Frühstück

Hochgenuss mit Horizonterweiterung: Die Alp auf dem Pass Col de la Croix liegt auf rund 1800 Meter über Meer zwischen Villars und Diablerets. Angemeldete Gäste geniessen nicht nur ein feines Zmorge, sondern können auch zuschauen, wie L'Etivaz AOP im Kupferkessel über dem Holzfeuer hergestellt wird.

Facebook: Buvette de l'Alpage du Col de la Croix

Foodsaving

Die Gratis-Foodsaver-App von Toppits zeigt im Nu Inhalt und Ablaufdaten der Produkte im Kühlschrank und Tiefgefrierer an. Noch einfacher wird das Organisieren mit den Toppits-SafeLoc-Gefrierbeuteln dank vorgedruckten Frische-Codes!

toppits.ch

Schwein gehabt!

Suuwohl

Auch Schweine sind gern im Ausgang. Sie lieben es, sich frei zu bewegen, sich im Dreck zu suhlen, zu spielen und Futter aufzuspüren. Das Projekt «Wiesenschwein» will Säuli ein möglichst glückliches Leben bieten. Die bedürfnisgerechte, tierethisch verantwortungsvolle Haltung kommt auch den Konsumenten und Konsumentinnen zugute: Das Fleisch vom Wiesenschwein ist schön zart und schmackhaft.

wiesenschwein.ch

Halloumi helvetisch

Halloumi-Käse ist für Vegi- und BBQ-Fans gleichermassen ein Hit. Vor allem, weil es den zypriotischen Klassiker jetzt neu aus 100 Prozent Schweizer Kuhmilch gibt – hergestellt von der Käserei Engelberg. Das proteinreiche Naturprodukt ist neutral oder mit BBQ-Würze erhältlich.

schaukaeserei-engelberg.ch

Carpaccio aus Walliser Trockenfleisch IGP mit Pastinaken-Chips

Rezept auf Seite 12

Zu Tisch, bitte!

Kabisröllchen mit Saucisson vaudois IGP

Rezept auf Seite 12

Wir haben uns von den IGP-Gastrowochen inspirieren lassen und zwei IGP-Gerichte kreiert. Entdecken auch Sie, welche Geschmackserlebnisse IGP-Produkte bieten. Zu Hause oder in Ihrem Lieblingslokal.

Carpaccio aus Walliser Trockenfleisch IGP mit Pastinaken-Chips

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

PASTINAKEN-CHIPS

- 200 g **Pastinaken,** sehr dünn gehobelt
- 5 dl **Frittieröl**
- **Salz**

CARPACCIO

- 200 g **Walliser Trockenfleisch IGP,** fein geschnitten
- 2 EL **Waadtländer Walnussöl AOP**
- 1 EL **Birnenessig**
- ½ **Belper Knolle**
- Wenig **Kerbel,** Blättchen abgezupft

PASTINAKEN-CHIPS Pastinaken portionenweise im auf 180 °C vorgeheizten Öl 5–7 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.
CARPACCIO Trockenfleisch carpaccioartig auf Tellern anrichten. Mit Waadtländer Walnussöl AOP und Birnenessig beträufeln. Belper Knolle darüberhobeln, mit Kerbel und Pastinaken-Chips garnieren.

Kabisröllchen mit Saucisson vaudois IGP

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten

- 1 **Saucisson vaudois IGP**
- 1 **Zwiebel,** gehackt
- 1 Zweig **Rosmarin,** gehackt
- 1 EL **Butter**
- 8 Blätter **Weisskabis,** Storzen entfernt, blanchiert
- 0,5 dl **Gemüsebouillon**
- 1 EL **geriebener Sbrinz AOP**

ZUBEREITEN Haut der Saucisson abziehen, Wurstbrät zerkrümeln. Zwiebel und Rosmarin in der heissen Butter andämpfen, mit dem Wurstbrät mischen. Füllung auf die Kabisblätter verteilen, satt einrollen. Röllchen in eine Gratinform geben, Bouillon dazugiessen. Geriebenen Sbrinz auf die Röllchen streuen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.

Lust, sich verwöhnen zu lassen?

IGP-Gastrowochen
vom 18.9. bis 3.10.2021

Engagierte Gastronomen möchten Ihnen das schweizerische kulinarische Erbe näherbringen! Während der IGP-Gastrowochen bieten sie auf ihren Menükarten mindestens 3 IGP-Spezialitäten und 2 Schweizer Weine an. Produkte, die mit dem IGP-Qualitätszeichen ausgelobt sind, garantieren die Schweizer Herkunft der Rohstoffe sowie ein althergebrachtes ursprüngliches Können. Wir freuen uns, Ihnen ein ganz besonderes Geschmackserlebnis bieten zu können!

Jetzt Restaurants finden unter: igpgastrowochen.ch

Was ist IGP?

Die geschützte geografische Angabe (IGP, Indication géographique protégée) dient zur Auszeichnung von traditionellen und typischen Spezialitäten einer klar definierten Ursprungsregion. Ein Produkt muss im Herkunftsgebiet entweder erzeugt, verarbeitet oder veredelt werden. Das Fleisch für eine IGP-Wurst darf etwa auch von Tieren stammen, die zwar in der Schweiz, aber ausserhalb der Ursprungsregion aufgezogen wurden.

Die IGP-Gastrowochen werden durch folgende Partner durchgeführt:

GASTROSUISSE Für Hotellerie und Restauration · AOP IGP · SWISSWINE · Schweizer Fleisch Der feine Unterschied. · TRANSGOURMET PRODEGA

MENU

JA zum echten Schweizer Geschmack!

IGP GASTROWOCHEN

18.9.–3.10.2021

Geniessen Sie IGP-Fleischspezialitäten und Schweizer Weine in ausgewählten Restaurants.

Buchen Sie jetzt unter igpgastrowochen.ch oder mit untenstehendem QR-Code Ihren Tisch! Unsere Gastwirte freuen sich auf Sie!

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

Echt schweizerisch. 100% mein Geschmack.

OPENROOM.CH

PFLÜCKFRISCH

Zwetschgen

Zwetschgen-Nektarinen-Salat

Rezept auf Seite 22

Zwetschgen versüssen uns den Abschied vom Sommer. Darum können wir kaum genug von ihnen bekommen. Ein Plädoyer fürs Blaumachen.

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: CHRISTINE BENZ

Grillierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse

Rezept auf Seite 22

Duft in der Luft

Das Croissant macht den Klassiker «Pain perdu» wunderbar buttrig und fluffig.

Croissant perdu

Rezept auf Seite 22

Zwetschgen-Faltkuchen

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 50 Minuten
Backpapier für die Form
Springform von ca. 24 cm Ø

KOMPOTT

400 g	**Zwetschgen,** in Würfeln
150 g	**Rohzucker**
40 g	**Butter**
1 TL	**Zimtpulver**
½ TL	**Kardamompulver**

QUARKTEIG

300 g	**Mehl**
50 g	**Zucker**
1 Pk.	**Backpulver**
1 Prise	**Salz**
0,5 dl	**Milch**
100 g	**Magerquark**
2–3 EL	**Rapsöl**
1	**Ei**
Wenig	**Mehl zum Auswallen**
Wenig	**Puderzucker**

KOMPOTT Zwetschgen mit Zucker, Butter und Gewürzen kurz aufkochen, auskühlen lassen.
QUARKTEIG Mehl mit allen Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch und alle Zutaten bis und mit Ei kurz pürieren. In die Mulde geben und zu einem homogenen, elastischen Teig kneten.
FORMEN Teig auf wenig Mehl ca. 50×50 cm auswallen und in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Die Zwetschgen auf die Mitte der Teigstreifen verteilen. Die seitlichen Ränder so einschlagen, dass die Zwetschgen bedeckt sind. Den ersten Strang zu einer Schnecke rollen, in die Mitte der vorbereiteten Form legen. Dann die restlichen Stränge nacheinander um die Schnecke wickeln, bis alle aufgerollt sind.
BACKEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 40–50 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und noch warm aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**

OTTO'S
ottos.ch
ONLINE
Riesenauswahl. Immer. Günstig.

AUSGEZEICHNETE WEINE. EINZIGARTIGE PREISE.

Kirnbauer Wilde White
Burgenland
Jahrgang 2020*
Traubensorten:
Sauvignon Blanc,
Welschriesling
75 cl
Art. 307820
je Flasche CHF
9.95
statt 14.90
Bestelleinheit 6 Flaschen

Cantina del Garda Lugana DOC
Jahrgang 2020*
Traubensorte:
Turbiana
75 cl
Art. 328985
je Flasche CHF
5.95
statt 9.90
Bestelleinheit 6 Flaschen

Segredos São Miguel Reserva
Alentejo
Jahrgang 2019*
Traubensorten: Alicante
Bouschet, Aragonez,
Touriga Franca, Touriga
Nacional
75 cl
Art. 211877
je Flasche CHF
8.90
statt 17.50
Bestelleinheit 6 Flaschen

San Romàn by Mauro
Toro DO
Jahrgang 2017*
Traubensorte:
Tempranillo
75 cl
Art. 212764
je Flasche CHF
29.95
Konkurrenz-
vergleich 39.50
Bestelleinheit 6 Flaschen

Sessantanni Primitivo di Manduria DOP
Jahrgang 2017*
Traubensorte:
Primitivo
75 cl
Art. 211745
je Flasche CHF
20.90
statt 29.90
Bestelleinheit 6 Flaschen

Leo Hillinger Small Hill Red
Burgenland
Jahrgang 2018*
Traubensorten:
Merlot, Pinot Noir,
Sankt Laurent
75 cl
Art. 211917
je Flasche CHF
10.95
statt 15.90
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!

ottos.ch

Rehmedaillons mit Zwetschgen-Sauce und Pilzen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

FLEISCH

12	**Rehmedaillons,** je ca. 60 g
1 EL	**Bratbutter**
1 TL	**Salz, Pfeffer**

SAUCE

1	**Zwiebel,** fein gehackt
1 EL	**Butter**
500 g	**Zwetschgen,** halbiert oder in Vierteln
1 EL	**Zucker**
1 dl	**Portwein**
2 dl	**Wildfond oder Gemüsebouillon**
1 dl	**Saucenhalbrahm**
	Salz, Pfeffer
½ TL	**Cayennepfeffer,** nach Belieben

PILZE

500 g	**gemischte Pilze,** z. B. Eierschwämmchen, Steinpilze, Champignons, in Scheiben
1 EL	**Butter**
½ TL	**Salz**
2	**Thymianzweige**

FLEISCH Medaillons portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 3 Minuten braten, würzen. Im auf 60 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
SAUCE Zwiebel in der Butter andämpfen. Zwetschgen beigeben, mitdämpfen. Zucker beigeben, Portwein dazugiessen, aufkochen. Fond beigeben, ca. 10 Minuten köcheln, bis die Zwetschgen weich sind. Saucenhalbrahm beigeben, aufkochen, bis die Sauce bindet, würzen.
PILZE in der Butter goldbraun braten, würzen.
FERTIGSTELLEN Rehmedaillons zur Sauce geben, nur noch warm werden lassen. Mit Pilzen und Thymian anrichten.

DAZU PASSEN Nudeln.

Zwetschgen-Tomaten-Ketchup

FÜR ca. 6 dl
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
Für 3 Flaschen von je ca. 2 dl Inhalt

1	**Zwiebel,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
1 EL	**Butter**
1 EL	**Kreuzkümmelpulver**
3 cm	**Ingwer,** fein geschnitten
70 g	**Zucker**
300 g	**Zwetschgen,** in Stücken
1 Dose	**gehackte Tomaten,** ca. 230 g
4 EL	**Weissweinessig**
1 TL	**Salz**
½ TL	**Zimtpulver**
½ TL	**Nelkenpulver**
Wenig	**Maizena,** nach Bedarf

ZUBEREITEN Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen, Kreuzkümmel und Ingwer beigeben, kurz mitdämpfen. Zucker beigeben, unter gelegentlichem Rühren leicht caramelisieren lassen. Zwetschgen und Tomaten beigeben, Essig, Salz, Zimt- und Nelkenpulver beigeben. Aufkochen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren und falls nötig mit etwas Maizena abbinden.

TIPP
Mit Chiliflocken, fein abgeriebener Orangenschale oder geräuchertem Paprika würzen.

VEGETARISCH GÜNSTIG
ZUM VORBEREITEN

SEIT 20 JAHREN FEIERN
WIR DEN SCHWEIZER KÄSE.

KÄSEFESTE 2021:
› Appenzell
› Basel
› Bern
› Frauenfeld
› Luzern
› Rapperswil-Jona
› Thun

CHEESE-FESTIVAL.CH

regio garantie
Schweiz. Natürlich.

Zwetschgen-Nektarinen-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

SAUCE

1	**Schalotte,** fein gehackt
3 EL	**Balsamico bianco**
6 EL	**Rapsöl**
½ Bund	**gemischte Kräuter,** z.B. Basilikum, Dill, Liebstöckel, fein gehackt
½ TL	**Salz, Pfeffer**

SALAT

200 g	**Zwetschgen,** in Vierteln
1	**Nektarine,** in feinen Schnitzen
1 EL	**Olivenöl**
½ TL	**Salz**
1	**Bundzwiebel,** in feinen Ringen
40 g	**Rucola**
100 g	**Mini-Lattich oder Jungsalat**
40 g	**Baumnüsse,** gehackt

SAUCE Schalotte mit allen Zutaten gut verrühren.
SALAT Zwetschgen und Nektarinen portionenweise im heissen Olivenöl anbraten, salzen. Mit Bundzwiebelringen und den restlichen Zutaten anrichten, Sauce darüberträufeln.

VEGAN SCHNELL LEICHT

Croissant perdu

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 15 Minuten
Für eine Gratinform von ca. 1 Liter Inhalt

KOMPOTT

600 g	**Zwetschgen,** in Stücken
150 g	**Zucker**
1	**Bio-Orange,** wenig abgeriebene Schale
½ TL	**Kardamompulver**
1 Prise	**Chilipulver**

CROISSANTS

2–3	**Croissants,** evtl. vom Vortag, gedrittelt
1 dl	**Milch**
2	**Eier**
40 g	**Zucker**
	Puderzucker oder Zimtzucker nach Belieben

KOMPOTT Zwetschgen mit den restlichen Zutaten aufkochen, ca. 20 Minuten zu einem sirupartigen Kompott kochen.
CROISSANTS Croissantstücke in Milch einlegen, bis sie weich sind. Eier mit Zucker verrühren. Croissants darin wenden und abwechslungsweise mit dem Kompott in die Form schichten.
BACKEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen. Herausnehmen, nach Belieben mit Puderzucker oder Zimtzucker bestreuen.

TIPP
Mit Schlagrahm servieren.

VEGETARISCH GÜNSTIG

Grillierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse

FÜR 30 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 5 Minuten
Backpapier fürs Blech

ZWETSCHGEN

15	**Zwetschgen,** halbiert
1 EL	**Öl**
½ TL	**Salz**

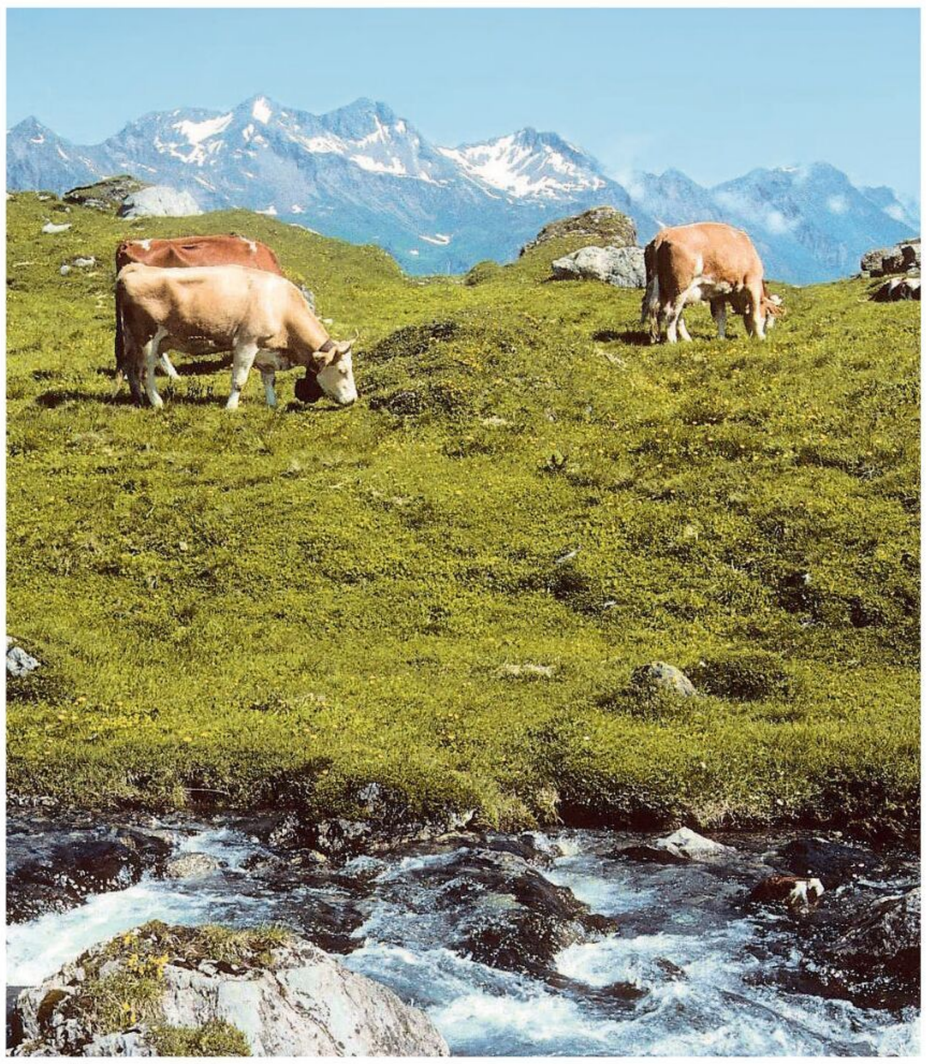
FÜLLUNG

300 g	**Ziegenfrischkäse**
½ Bund	**Schnittlauch,** fein geschnitten
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
	Salz, Pfeffer
30 g	**dunkle Mais-Chips,** fein zerbröselt

ZWETSCHGEN mit Öl bepinseln, salzen, auf das vorbereitete Blech verteilen.
BACKEN In der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
FÜLLUNG Ziegenfrischkäse mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren. Je 1 TL auf die Zwetschgenhälften geben, mit Chipsbröseln anrichten, sofort servieren.

TIPP
Anstelle von Chips Pinienkerne rösten, fein hacken und darüberstreuen.

VEGETARISCH GÜNSTIG
ZUM VORBEREITEN



Wasserschloss Europas

Die Schweiz ist das Wasserschloss Europas. Sieben Prozent aller europäischen Süsswasserreserven lagern im gewaltigen Gotthardmassiv. Das ist auch gut für die Landwirtschaft.

Auf dem Gotthard entspringen Rhein, Reuss, Ticino und Rhone, die für einen Grossteil der Wasserkraft und -versorgung in der Schweiz zuständig sind. Dank dem vielen Wasser ist bei uns die künstliche Bewässerung für den Futterbau weitgehend unnötig. Der landwirtschaftliche Frischwasserverbrauch beträgt daher in der Schweiz einen Bruchteil dessen, was im Rest der Welt benötigt wird. Somit stellt die Schweizer Landwirtschaft keine Konkurrenz zur Trinkwasserversorgung der Bevölkerung dar.

Keine Milch ohne Fleisch

Über 80 % des Rind- und Kalbfleisches in der Schweiz haben ihren Ursprung in den Milchviehställen – denn ohne Kalb keine Milch. Die Viehwirtschaft ist deshalb ein logischer Nachfolgeprozess der Milchwirtschaft. Sie hilft mit, den Nutztierbestand zu regulieren, und liefert gleichzeitig wertvolle Produkte für die menschliche Ernährung wie Käse, Milch und Eier.

REZEPT

Laab

Asiatischer Hackfleischsalat

2 Knoblauchzehen und 2 Schalotten in feine Scheiben schneiden. 1 rote Chili in Ringe schneiden. 2 Limetten auspressen, Saft beiseitestellen. 3 EL Sesam in einer Bratpfanne rösten, herausnehmen. Knoblauch, Schalotten und Chili in derselben Pfanne in 1–2 EL Sesamöl anrösten. Rindshackfleisch beigeben und unter Rühren ca. 5 Min. anbraten. Sesam, Limettensaft und 2 EL Fischsauce beigeben, etwas abkühlen lassen. 1 Bund Pfefferminze und ½ Bund Koriander fein schneiden oder zerzupfen, beigeben. Ca. 20 Min. ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Jasminreis.

Das Rezept ist für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

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

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

5 FACTS ZUR

SÜSSKARTOFFEL

MULTITALENT AUS DEN TROPEN

1.

Süsskartoffeln sehen zwar ähnlich aus wie herkömmliche Kartoffeln und haben auch den Namen von ihnen entliehen. Aber sie stammen von einer anderen Pflanzengattung ab, nämlich von der der Windengewächse, zu denen zahlreiche Zierpflanzen gehören.

2.

Andere Familie als die Kartoffel, aber ähnliche Inhaltsstoffe: Die Süsskartoffel enthält vor allem viel Stärke, so gut wie kein Fett, dafür eine Menge Mineralstoffe wie z. B. Kalium, Eisen und Zink.

3.

Die Süsskartoffel lässt sich auf viele Arten zubereiten. Sie schmeckt frittiert als Pommes oder Chips, in deftigen Gratins oder als samtiges Püree. Besonders fein werden Süsskartoffeln, wenn man sie ganz auf grobem Meersalz im Ofen bäckt, dann schält, das weiche Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrückt und mit brauner Butter vermischt.

4.

Die Süsskartoffel kommt ursprünglich aus Südamerika. In tropischen und subtropischen Gebieten gehört sie zu den Grundnahrungsmitteln. Der grösste Süsskartoffel-Produzent ist China.
Die bei uns im Supermarkt rund ums Jahr erhältlichen Knollen stammen hauptsächlich aus Brasilien und Israel. Seit ein paar Jahren werden Süsskartoffeln auch in der Schweiz angebaut.

5.

Die Süsskartoffel schmeckt völlig anders als die Kartoffel. Aufgrund des höheren Stärkegehalts ist ihr Fruchtfleisch süsser, weniger neutral. Süsskartoffeln eignen sich prima für die Zubereitung von Desserts, etwa Puddings, Cakes und Guetzli. Da ihre Konsistenz mehliger ist als die der Kartoffeln, empfehlen sie sich jedoch nicht für Salat.

Rezepte

Entdecken Sie beliebte und überraschende Rezepte mit Süsskartoffeln auf unserer Website

lemenu.ch

Stichwort Süsskartoffeln

TEXT: STEFAN WÄLTY FOTO: ISTOCK

Du willst die Welt der Biere kennen lernen?

Buche jetzt meinen Bier-Degustationskurs auf discentia.com, der neuen Schweizer Kursplattform

Lukas Porro
Biersommelier

Meine Kurse findest du hier:

discentia

discentia.com – Deine Kursplattform für Business und Freizeit

¡Hola, Amigos!

Helle Kräuter-Sangria

Rezept auf Seite 31

Vegi-Tostadas

Rezept auf Seite 32

Noch einmal Sonne tanken und das Saisonende mit südländischen Gaumenfreuden feiern: Hola, Freunde! Hasta la vista, Sommer!

REZEPTE & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTOS: MARCO ZAUGG

Salade niçoise mit geräucherter Forelle

Rezept auf Seite 32

Secreto vom Schwein mit Bratkartoffeln mit Käsekruste

Rezept auf Seite 32

Comeback

In den 1970er-Jahren stand der Rumtopf ganz hoch im Kurs. Dann wurde es still um ihn. Jetzt feiern die beschwipsten Früchte ein Comeback. Hicks ...

Rumtopf mit Quarkglace

Rezept rechts

DESSERT

Rumtopf mit Quarkglace

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 3 Wochen
TIEFKÜHLEN: ca. 5 Stunden
Steinguttopf mit ca. 5 Liter Inhalt
Glacemaschine

RUMTOPF

- **500 g** **Zwetschgen,** kalt abgespült, trocken getupft, halbiert
- **500 g** **helle Trauben,** kalt abgespült, trocken getupft
- **500 g** **Feigen,** kalt abgespült, trocken getupft
- **1** **Bio-Orange,** Schale dünn abgeschält
- **1 kg** **Zucker**
- **7 dl** **Rum,** mindestens 40% Alkoholgehalt

GLACE

- **600 g** **Rahmquark**
- **120 g** **Puderzucker**
- **1,5 dl** **Vollrahm,** flaumig geschlagen
- **1** **Bio-Zitrone,** ganze Schale fein abgerieben
- **½ Bund** **Pfefferminze,** fein gehackt

RUMTOPF Früchte und Orangenschale mit dem Zucker mischen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Früchte in den sauberen Steinguttopf füllen, Rum dazugeben. Der Rum muss die Früchte bedecken. Topf einige Male schütteln, sodass Luftblasen entweichen können. Früchte mit einem Teller abdecken und 3 Wochen ziehen lassen.

GLACE Quark mit dem Puderzucker mischen. Schlagrahm, Zitronenschale und Minze unterheben. In der Glacemaschine gefrieren lassen.
FERTIGSTELLEN Früchte mit etwas Flüssigkeit und Glace servieren.

TIPPS

- Für den Rumtopf können verschiedene festfleischige Früchte wie z. B. Aprikosen, Mirabellen etc. verwendet werden.
- Zubereitung ohne Glacemaschine: Glacemasse in einen tiefkühlgeeigneten Behälter füllen. 4–5 Stunden gefrieren, dabei jede Stunde mit einer Gabel durchrühren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

APÉRO

Helle Kräuter-Sangria

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
AUSKÜHLEN LASSEN: 30 Minuten

KRÄUTERSIRUP

- **100 g** **Zucker**
- **1 dl** **Wasser**
- **½ Bund** **Dill**
- **½ Bund** **Basilikum**
- **½ Bund** **Minze**

SANGRIA

- **6 dl** **Weisswein**
- **Eiswürfel**
- **1** **Bio-Zitrone,** Schale abgeschält
- **½ Bund** **Dill,** gezupft
- **½ Bund** **Basilikum,** gezupft
- **½ Bund** **Pfefferminze,** gezupft

KRÄUTERSIRUP Zucker und Wasser aufkochen. Kräuter dazugeben, 10 Minuten ziehen lassen. Absieben, Sirup ca. 30 Minuten auskühlen lassen.
SANGRIA Zuckersirup in Gläser verteilen, mit Wein auffüllen. Eiswürfel beigeben, mit Zitronenschale und Kräutern garnieren.

TIPPS

- Das Rezept für den Kräutersirup kann vervielfacht und der Sirup im Kühlschrank 2–3 Wochen aufbewahrt werden.
- Für einen erfrischenden Kräuter-Eistee, Sirup mit kaltem Wasser aufgiessen und mit Eis und frischen Kräutern garnieren.

VEGAN **SCHNELL** **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN

APÉRO

Vegi-Tostadas

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

BOHNENMUS

1 Dose	**Cannellinibohnen,** ca. 400 g, abgespült, abgetropft (ergibt ca. 240 g)
1 Bund	**glattblättrige Petersilie,** fein geschnitten
1 Msp.	**Kreuzkümmelpulver**
	Salz, Pfeffer

TOMATEN-RELISH

300 g	**Tomaten,** entkernt, in Würfeli
1 Bund	**Koriander,** gezupft
1	**Zwiebel,** fein gehackt
2 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

CHILISAUCE

100 g	**rote Peperoncini,** entkernt, gehackt
0,5 dl	**Olivenöl**
1 EL	**Weissweinessig**
½ TL	**Salz**

TOSTADAS

12	**Mais-Tortillas,** ca. 10 cm Ø
1 dl	**Crème fraîche**
Wenig	**Koriander** zum Garnieren
Wenig	**Lattich,** in Streifen, zum Garnieren

BOHNENMUS Bohnen mit Petersilie pürieren, würzen.
TOMATEN-RELISH Tomaten mit Koriander, Zwiebel und Öl mischen, würzen.
CHILISAUCE Peperoncini mit Öl, Essig und Salz pürieren.
TOSTADAS Tortillas in einer Pfanne kurz erwärmen. Mit Bohnenmus und Relish, Chilisauce, Crème fraîche, Koriander und Lattich anrichten.

TIPP
Maistortillas gibt es im Supermarkt, in Fachgeschäften und Onlineshops.

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

VORSPEISE

Salade niçoise mit geräucherter Forelle

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

SAUCE

1,5 dl	**Olivenöl**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und Saft
1	**Knoblauchzehe,** fein gerieben oder fein gehackt
	Salz, Pfeffer

SALAT

200 g	**grüne Bohnen**
500 g	**festkochende Kartoffeln,** in Würfeln
6	**Tomaten,** in Spalten
3	**Eier,** hart gekocht, geschält, halbiert
50 g	**schwarze Oliven ohne Stein,** halbiert
2	**gelbe Peperoni,** in Würfeln
300 g	**geräucherte Forellen,** in Stücke gezupft
1	**rote Zwiebel,** in Ringen
½ Bund	**Basilikum,** Blätter abgezupft
Einige	**Sardellenfilets,** nach Belieben

SAUCE Alle Zutaten gut verrühren.
SALAT Bohnen in siedendem Salzwasser 3–5 Minuten gar köcheln lassen, abgiessen, kalt abspülen. Kartoffeln in siedendem Salzwasser 5–10 Minuten gar köcheln lassen, abgiessen, ausdampfen lassen.
Alle Zutaten auf einer Platte anrichten, mit Basilikum und Sardellenfilets garnieren.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

HAUPTGANG

Secreto vom Schwein mit Bratkartoffeln mit Käsekruste

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BRATEN IM OFEN: ca. 35 Minuten
Backpapier für das Blech

BRATKARTOFFELN

1 kg	**junge Kartoffeln**
2 EL	**Mehl**
20 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
1 EL	**Rosmarin,** gehackt
1 TL	**Salz**
2 EL	**Bratbutter,** flüssig

FLEISCH

1,2 kg	**Secreto vom Schwein**
	Salz, Pfeffer
2 EL	**Olivenöl**
300 g	**Cherrytomaten**
200 g	**Jungspinat**
3 EL	**Feigen- oder Balsamicoessig**
	Salz, Pfeffer

KARTOFFELN in siedendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abgiessen, ausdampfen lassen. Mehl, Sbrinz, Rosmarin und Salz mischen. In einer Schüssel die Kartoffeln mit der Mehl-Käse-Mischung und der Bratbutter mischen. Auf das vorbereitete Blech geben.
BACKEN In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten knusprig braten.
FLEISCH rundum würzen, mit Öl einreiben. In der heissen Bratpfanne beidseitig je 3–5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen. In der gleichen Bratpfanne die Cherrytomaten 2 Minuten rundum anbraten.

FERTIGSTELLEN Spinat mit Essig mischen, würzen. Auf einer Platte anrichten. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und zusammen mit den Cherrytomaten auf dem Spinat anrichten. Bratkartoffeln dazu servieren.

TIPP
Statt Secreto können Schweinshalssteaks verwendet werden.

Experten-Wissen
von Stefan Wälty

Secreto ist ein in Spanien beliebtes, bei uns ein noch eher unbekanntes Fleischstück. Es wird aus dem Rücken geschnitten, ist länglich, flach und mit Fett fein durchzogen. Es eignet sich sehr gut, um auf dem Grill zubereitet zu werden. Secreto kann beim Metzger vorbestellt werden.

«Die Liebe kommt durch die Küche herein.»

SPANISCHES SPRICHWORT

BESSER ESSEN,
WENIGER FOOD-WASTE

Quva®

Stets griffbereit: Der Einbauvakuumierer von Quva hält Ihre Lebensmittel bis zu 3-mal länger frisch.

SUTER inox technik

Offizieller Vertriebspartner in der Schweiz und in Liechtenstein:
Suter Inox AG, Schachenstrasse 20, 5116 Schinznach-Bad
+41 56 463 63 33, suter@suter.ch, www.suter.ch

Erfahren Sie hier mehr über den Einbauvakuumierer

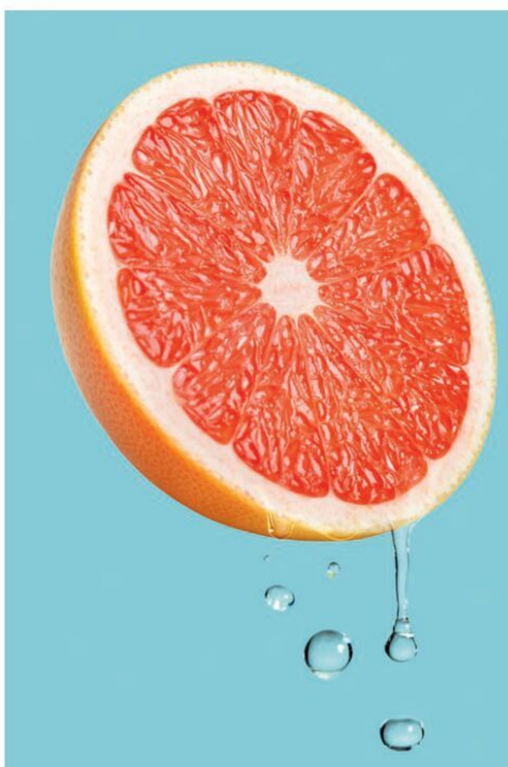
suter.ch/quva

C'EST SI BON GRAPILLON

Geboren 1944 in Zeiten der Not, kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs, hatte der Traubensaft Grapillon längst den Status einer Ikone erlangt, als er 2016 vom Markt verschwand. Nun ist er zurück – dank der Kooperation der Waadtländer Weingruppe Schenk und der Walliser Fruchtsaft-Produzentin Opaline. Grapillon Rosé de Gamay und Grapillon Blanc de Chasselas werden natürlich ökogerecht hergestellt.

MOSCOW MULE

Laut Barkeepern gehört der Moscow Mule zu den beliebtesten Drinks der Welt. Der «Maulesel» ist ein Mix aus Wodka, Ginger Beer und frisch gepresstem Limettensaft, traditionell serviert in der Kupfertasse oder im Kupferbecher. Das hat seinen Grund: Kupfer nimmt sofort die kühle Temperatur der Flüssigkeit an, isoliert sie und hält dadurch den Drink viel länger kalt als z. B. Glas.



DAS REZEPT

Jsotta Grapefruit

Longdrinkglas zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen. 4 cl Jsotta rosso und 1 dl Grapefruitsaft dazugeben, mit Mineralwasser auffüllen, nach Belieben mit Pfefferminze garnieren.

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

Gin-Gin

Die Brennerei Larusée in Fenin NE hat sich mit Absinth und dem einzigen Schweizer Pastis einen Namen gemacht. Jetzt sorgt sie erneut für Furore: mit Gintiane, einem London Dry Gin, aromatisiert mit Enzian und Kakao. Das Geschmacksbouquet begeistert rundum: Gintiane wurde am Concours International de Lyon prompt mit der Goldmedaille ausgezeichnet. **larusee.com**

JETZT ONLINE LESEN
Unsere Bierkolumne zum Thema Sauerbier www.lemenu.ch/bier

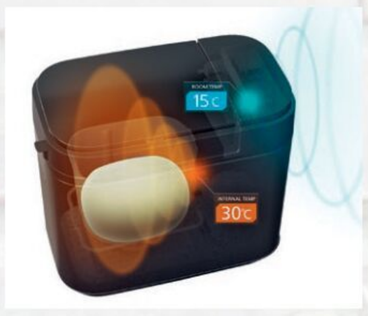
BIER KOLUMNE

BROTBACKAUTOMAT SD-YR2550 VON PANASONIC

Knusperfrisch auf den Tisch

Brot wie vom Bäcker – nach Ihrem Lieblingsrezept genau zur gewünschten Zeit knusperfrisch auf Ihrem Tisch: Dank dem neuen Brotbackautomaten von Panasonic ist das im Handumdrehen möglich – auch für glutenfreies Backen.

Ob Vollkorn-, Roggen-, Sauerteig- oder Mischbrot, ob Brioche, Kuchen, Marmeladen oder Pizzateig: Der YR2550 sorgt als Ihr persönlicher Bäcker in der Küche für feinsten Geschmack in bester Qualität. Und das ohne Mühe: 31 vollautomatische Programme sorgen auf Knopfdruck für ein perfektes Ergebnis. Vier davon sind für glutenfreies Backen, so können Sie Allergene weglassen und müssen dennoch keine Kompromisse in Sachen Geschmack eingehen. Dank der innovativen Technologie von Panasonic wird dabei die Knettechnik eines handwerklichen Bäckers nachgeahmt, was ein Brot mit optimaler Textur garantiert. Und für die Zutatenkontrolle sorgt ein automatischer Hefespender und Rosinen-Nuss-Verteiler. Noch nie war Brotbacken so einfach!



Innovative Sensortechnik macht es möglich:
Das perfekte Brot morgens frisch auf dem Tisch.

JETZT BESTELLEN IM *Haushalt-Shop*
SEITE 83–85

Panasonic

Wasser auf die Mühle von Gourmets

Ganz im Süden des Tessins rattert im Valle di Muggio seit Jahrhunderten eine alte Mühle – und mahlt eine rote Polenta, von der immer mehr Feinschmecker schwärmen.

TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: CLAUDIA LINK

Polenta al forno mit Gemüse-Sugo

Rezept auf Seite 40

Der Arbeitstag beginnt für Irene Petraglio mit einem gefährlichen Gang durch den Wald. Der Weg ist nur 30 Zentimeter breit, nass und rutschig. Links fällt der Abhang steil hinunter zum Muggio-Fluss, rechts plätschert ein kleiner Kanal, der das Wasser zur Mühle von Bruzella leitet. In jeder Nacht sammeln sich hier Blätter und Sand an und verstopfen den Zufluss. Irene Petraglio angelt sich vorsichtig den 150 Meter langen Kanal entlang und befreit ihn vom Abfall des Waldes.

Fliesst das Wasser, wird die Mühle in Gang gebracht. Ein grosser Haken an der Wand entsperrt die Mechanik, das gewaltige Wasserrad mit einem Durchmesser von vier Metern setzt sich ächzend in Bewegung. Über mehrere Stangen und Zahnräder wird die umgewandelte Wasserkraft ins Innere der Mühle geleitet, der grosse Mahlstein beginnt dröhnend zu drehen.

Irene Petraglio hat inzwischen einen 25-Kilo-Sack mit getrockneten Maiskörnern vom oberen Stock über die kleine Steintreppe hinuntergetragen und schüttet den Inhalt in den Trichter der Steinmühle. Sekunden später fliesst der gemahlene Polenta-Mais heraus. Die Müllerin kontrolliert ständig die Qualität. Zu dick? Zu dünn? Sie kann den gewaltigen Mahlstein um Millimeter justieren, bis die Konsistenz perfekt ist. Dazu braucht es Fingerspitzengefühl; sie hört inzwischen schon am Ton, wenn der Mais nicht perfekt gemahlen wird.

Il Rosso – das Paradeprodukt

Heute wird «Rosso del Ticino»-Polenta gemahlen – das Paradeprodukt der Mulino. Die alte Sorte hat nur dank des Engagements einiger Landwirte überlebt und wird inzwischen durch ProSpecieRara gefördert. Irene Petraglio: «In den 1960er-Jahren kam der unkomplizierte gelbe Mais auf den Markt und verdrängte die alten Sorten. Der rote Mais war kleiner und aufwendiger in der Handhabung, da jeder Kolben einzeln kontrolliert werden muss.» Aber der rauchige, etwas rustikale Geschmack der alten Sorte schlägt die «normale» Polenta um Längen und wird bei Feinschmeckern immer beliebter. Auch, weil in Bruzella anders als beim industriell hergestellten Mehl das gesamte Korn verwertet wird, selbst der hochwertige ölige Kern und die Schale.

Das Rad rattert, der Mühlstein mahlt, der Mais fliesst. Alles in Ordnung. Zeit also, sich den anderen Dingen in der Mühle zu widmen. Bald werden die ersten Wanderer erscheinen, um das Spektakel in der idyllischen Talsohle zu bewundern.

1 Bereit zum Mahlen: rote Maiskörner. **2** Irene Petraglio beim morgendlichen Reinigen des Kanals. **3** Die gemahlene Polenta muss immer wieder von Hand überprüft werden.

Egg Ticino

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
Form 30×20 cm

Butter für die Form

POLENTA

5,5 dl	**Gemüsebouillon**
0,75 dl	**Vollrahm**
150 g	**Maispolenta,** z. B. Rosso del Ticino
20 g	**Butter,** in Stücken
60 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
2	**Eier,** verquirlt
500 g	**Spinat,** tropfnass
1–2 EL	**Bratbutter**
	Salz, Pfeffer

EIER

0,5 dl	**Weissweinessig**
4	**Eier**
100 g	**Büscion**

POLENTA Bouillon und Rahm aufkochen, Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20–30 Minuten köcheln, dabei zwischendurch umrühren. Butter und Sbrinz darunterrühren, Eier dazugeben und nochmals gut verrühren. Polenta in die vorbereitete Form füllen, auskühlen lassen. Polenta aus der Form stürzen, in ca. 4 Quadrate von je 8 cm schneiden. Spinat in wenig Bratbutter in einer Bratpfanne weich dünsten, Flüssigkeit vollständig einkochen, würzen. Herausnehmen, warm stellen. Polentaquadrate in derselben Pfanne in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 4–6 Minuten knusprig braten. Nach Bedarf etwas Bratbutter beigeben.
EIER 2 Liter Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Essig dazugeben, Hitze reduzieren. Eier einzeln aufschlagen und sorgfältig in das Essigwasser gleiten lassen. 3–5 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. Evtl. bei 60 °C warm stellen.
FERTIGSTELLEN Eier und Spinat auf den Polentascheiben anrichten, mit Büscion servieren.

TIPP
Der Büscion, ob aus Kuh- oder Ziegenmilch, ist ein Tessiner Frischkäse. Erhältlich in den meisten Käsereien.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

1

2

3

Egg Ticino

Polenta al forno mit Gemüse-Sugo

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KOCHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Gratinform von ca. 30×20 cm

POLENTA

7 dl	**Gemüsebouillon**
1 dl	**Vollrahm**
200 g	**Maispolenta,** z. B. Rosso del Ticino
50 g	**Butter,** in Stücken
30 g	**Sbrinz AOP,** gerieben

GEMÜSE-SUGO

1	**Knoblauchzehe,** gehackt
4 EL	**Olivenöl**
500 g	**saisonales Gemüse,** z. B. Broccoli, Blumenkohl, grüne Bohnen
	Salz, Pfeffer
1 Dose	**gehackte Tomaten,** 400 g
150 g	**Mozzarella,** in Stücken

POLENTA Bouillon und Rahm aufkochen, Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20–30 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Butter und Sbrinz darunterrühren. Polenta in die vorbereitete Form füllen.
GEMÜSE-SUGO Knoblauch im warmen Öl andämpfen, Gemüse dazugeben, 4–5 Minuten mitdünsten, würzen. Tomaten auf die Polenta geben, Gemüse und Mozzarella darüber verteilen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten überbacken.

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

Für sie stellt Irene Petraglio Getränke und die Angebote der Mühle bereit: neben der berühmten Polenta auch Biscotti, Cantucci, Sablés oder Seife – alles aus ihrem Mais hergestellt. Und auch das kleine Museum mit Reminiszenzen aus der Geschichte der Mühle wird geöffnet.

Über 720 Jahre Geschichte

Alt ist die Mühle, und vieles hat sie schon erlebt. Die Blütezeit im Valle di Muggio zum Beispiel, als vor Hunderten Jahren noch 25 Mühlen das Gefälle des Wassers nutzten, um Getreide, Mais und Kastanien zu zerreiben. Doch sie alle wurden irgendwann mal wegen Unrentabilität aufgegeben und zerfielen. Einzig die über 720 Jahre alte Mulino di Bruzella überstand alle Krisen. Sie brannte mehrmals ab, aber durfte überleben und vor 25 Jahren umgebaut und restauriert wieder in Betrieb gehen.

Irene Petraglio ist seitdem die Müllerin. «Eigentlich plante ich, im schönen Valle di Muggio geführte Wanderungen anzubieten, da ich auch Englisch, Deutsch und Französisch spreche. Aber die Verantwortlichen für das Tal-Museum wollten das eigentlich noch nicht. ‹Wir müssen uns zuerst um die Mühle kümmern›, haben sie gesagt. Also schaute ich mir das an, und es gefiel mir sofort. So meldete ich mich als Müllerin», erinnert sie sich an die Anfänge und lacht dann: «Am Anfang dachten alle, dass ich das kein Jahr durchhalten werde. Man brachte mir sogar das Buch von Max und Moritz, damit ich ja aufpasse.»

Zwanzig Tonnen Genuss pro Jahr

Und die ersten Schritte waren auch nicht einfach. «Ich hatte keine Vorkenntnisse, musste also probieren, probieren, probieren. Nach der Restauration sagte mir der Architekt: Die Mühle funktioniert! Aber wie, musst du selbst herausfinden.» Sie lacht wieder. «Das Wichtigste ist wohl, keine Angst zu haben.» Mit der Zeit lernte sie das perfekte Zusammenspiel von Wasserrad, Mühlstein, der Mais-Qualität. «Es muss alles im Gleichgewicht sein.» Läuft alles perfekt, kann sie 80 bis 100 Kilo pro Stunde mahlen – 20 Tonnen pro Jahr. Und das selbst im Winter. «Das ist die schönste Zeit, dann habe ich viel Ruhe bei der Arbeit.» Auch wenn dann der morgendliche Weg durch den Wald noch viel gefährlicher ist – für ihre Mühle und die Leidenschaft für perfekte Polenta ist Irene Petraglio kein Gang zu schwierig.

Gut zu wissen

Die Mulino di Bruzella ist von April bis Oktober in der Regel nachmittags am Mittwoch, Donnerstag und den ganzen Sonntag geöffnet. Von Bruzella oder Cabbio aus ist sie zu Fuss in 15 Minuten über den alten Saumpfad zu erreichen, der an der Kantonsstrasse beginnt. Die Polenta wird in der Mühle, in kleinen Läden und auch online verkauft. Zum Beispiel via **www.provamm.swiss**

Polenta-Fritters mit Aioli

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
FRITTIEREN: ca. 15 Minuten
Form 30×20 cm
Fritteuse

Butter für die Form

AIOLI

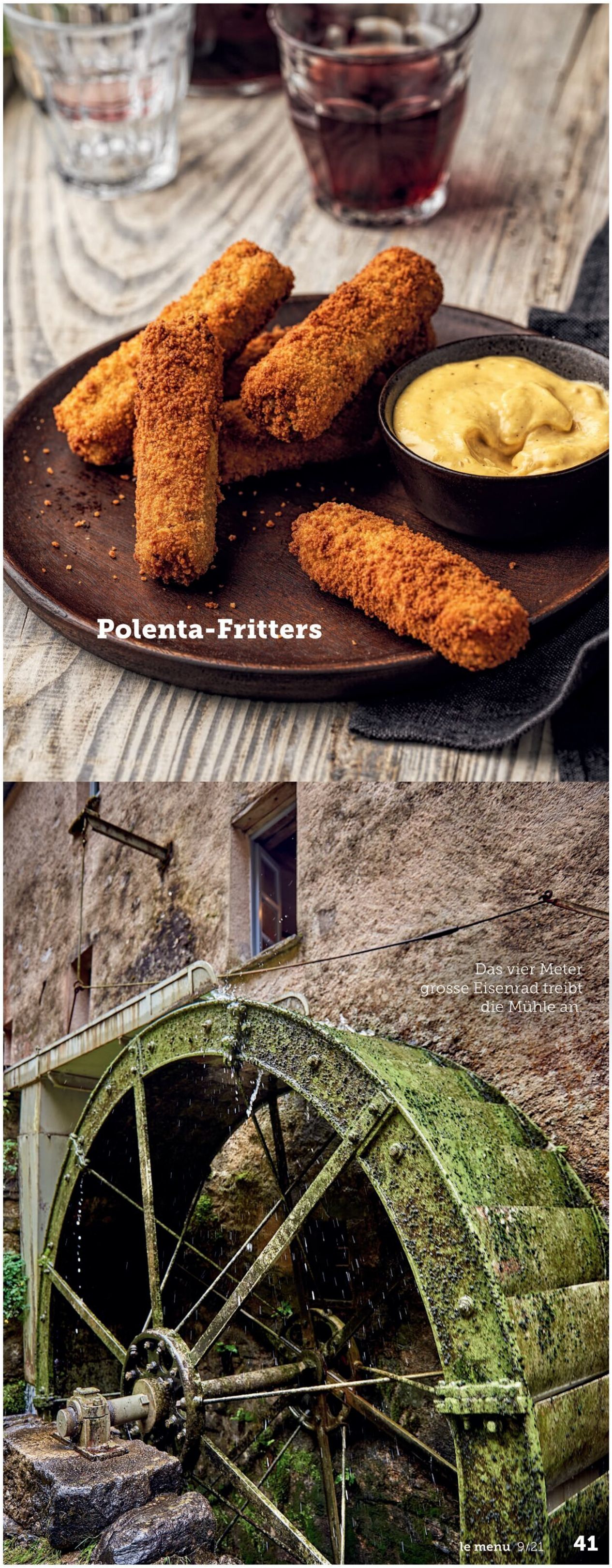
1	**Eigelb,** Raumtemperatur
2 TL	**Senf**
2	**Knoblauchzehen,** geröstet, gepresst
½ TL	**Sel des Alpes, Pfeffer**
2,5 dl	**Rapsöl**

POLENTA-FRITTERS

5,5 dl	**Gemüsebouillon**
0,75 dl	**Vollrahm**
150 g	**Maispolenta,** z. B. Rosso del Ticino
20 g	**Butter,** in Stücken
60 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
2	**Eier,** verquirlt
200 g	**Paniermehl**
	Salz
2 Liter	**Frittieröl**

AIOLI Eigelb, Senf, Knoblauch, Salz, Pfeffer in einer kleinen Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Öl unter Rühren tropfenweise dazugeben, sodass eine cremige Mayonnaise entsteht.
POLENTA-FRITTERS Bouillon und Rahm aufkochen, Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Zugedeckt 20–30 Minuten köcheln, dabei zwischendurch umrühren. Butter und Sbrinz darunterrühren, 2 Eier dazugeben und nochmals gut verrühren. Polenta in die vorbereitete Form füllen, auskühlen lassen. Polenta aus der Form stürzen, in ca. 16 Polentastängel von je ca. 2×8 cm schneiden. Polentastängel im restlichen Ei, dann im Paniermehl wenden. Portionenweise im 180 °C heissen Öl frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, salzen, mit der Aioli servieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG


Polenta-Fritters

Das vier Meter grosse Eisenrad treibt die Mühle an.

APFELWÄHE

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT & CARINA STRÄSSLER FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Blech von 28–30 cm Ø
Backpapier für das Blech

KUCHENTEIG

300 g	**Mehl**
½ TL	**Salz**
120 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 1 dl	**Wasser**
1	**Ei**
	Mehl zum Auswallen

BELAG

750 g	**Äpfel,** in dünnen Spalten

GUSS

1 dl	**Milch**
2 dl	**Rahm**
2	**Eier**
3 EL	**Zucker**
2 TL	**Zimt oder Vanillezucker**

KUCHENTEIG Mehl und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Wasser und Ei verklopfen, beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
FORMEN Teig auf wenig Mehl rund (ca. 34 cm Ø) auswallen, vorbereitetes Blech damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen.
BELAG Apfelspalten rosettenförmig auf dem Kuchenteig verteilen.
GUSS Alle Zutaten verrühren, über die Früchte giessen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

TIPPS

- Den Kuchenteig mit gemahlenen Haselnüssen bestreuen.
- Ausgekühlte Wähe nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und Schlagrahm dazu servieren.

VEGETARISCH **LEICHT**
GÜNSTIG

Experten-Wissen

Silvia Erne
Für einen besonders knusprigen Teig anstelle des Backpapiers Blech ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Ich backe meine Wähen immer auf der untersten Rille mit der Pizzafunktion, d.h. Heissluft mit zusätzlicher Unterhitze.

Stefan Wälty
Entscheidend für eine saftige, aromatische Wähe ist die Apfelsorte. Am besten eignet sich aus meiner Sicht ein leicht verkochender, säuerlicher Apfel, wie z.B. Gravensteiner oder Cox Orange.

Andrea Mäusli
Wenn ich die Wähe für Gäste mache, streue ich anstelle von Paniermehl oder gemahlenen Nüssen gehackte gebrannte Mandeln auf den Boden. Das ergibt einen extra Crunch und eine kleine Geschmacksüberraschung.

ILLUSTRATIONEN: MIRA GISLER

Schnitzli oder geraffelt?

Zwei Apfelwähenfans, zwei Meinungen

SILVIA ERNE
Rezeptautorin bei le menu

Ich bin ein Wähenkind. Besonders die süssen Varianten haben es mir angetan. Dabei spielt für mich die Optik eine Rolle. Bekanntlich isst das Auge mit, was bei Apfelwähe klar für die Variante mit Schnitzli spricht. Diese können als dünne oder dicke Spalten, klassisch im Kreis, in Reihen oder in besonders dekorativen Mustern auf dem Teig arrangiert werden. Auch möchte ich die einzelnen Komponenten beim Geniessen wahrnehmen: die leichte Säure der Äpfel und den Guss, der mit seiner Süsse und Würze die Aromen des Apfels unterstützt.

KILIAN HÜRLIMANN
Rezeptautor bei le menu

Ich mag die Apfelwähe lieber mit geraffelten Äpfeln. Erstens wird man beim Geniessen mit einer homogenen Textur beglückt. Zweitens werden die Äpfel mit der Schale geraffelt, ergo bekommt man alle Vitamine und Nahrungsfasern der Früchte mitgeliefert. Und das beste Argument zum Schluss: Ich backe die Apfelwähe immer mit Streuseln. Das bringt eine weitere Textur und eine zusätzliche Aromakomponente mit ins Spiel, was die Wähe schlichtweg unwiderstehlich macht.

Schnitzli

𝍸 |||

Geraffelt

𝍸 |

Ordnung oder Chaos?
Für einmal reine Geschmackssache

Acht zu sechs: Die Schnitzli-Variante ist bei den Wähenfans von le menu beliebter.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!

HELVESKO

Die Bequemschuhe

HELVESKO
SWISS MADE

MABELLA

dunkelrot	**Nr. 5.832.05**
grau	**Nr. 5.832.02**
braun	**Nr. 5.832.03**
Gr. **35–43**	**269.–**

Gutschein

20.–

Gültig bei einem Kauf **ab CHF 100.–**,
einlösbar bis **30. September 2021**

Code: INS21HW02

Nicht kumulierbar

Hergestellt in der Schweiz

SWISS MADE

Mehr Infos

Bestellen Sie gratis den Hauptkatalog 2021

Tel. 061 816 98 88
Mo – Fr 08.00 – 12.00 / 13.00 – 17.30

Fax 061 816 98 80

www.helvesko.ch

Fachgeschäfte
mehr Infos unter:
www.helvesko.ch/fachgeschaefte

HELVESKO SWISS MADE

LADYSKO

dansko

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, UM DEN SOMMER ZU VERLÄNGERN

REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN
FOTOS: CLAUDIA LINK

Tomaten-Peperoni-Smoothie

FÜR 5 dl
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

2	**rote Peperoni,** in Streifen
300 g	**reife Tomaten,** in Stücken
½ Bund	**Basilikum,** Blätter abgezupft
1 Msp.	**Meersalz**
1	**Bio-Zitrone,** entkernt, in Stücken
1,5 dl	**Wasser**
Wenig	**Basilikum**

ZUBEREITEN Peperoni mit den restlichen Zutaten in ein Mixglas füllen und fein pürieren. In Gläser füllen, mit Basilikum garnieren.

VEGAN SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Grillierte Kalbspaillards mit Saisonsalat

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

PAILLARDS

- **4** **Kalbspaillards,** je ca. 180 g
- **2** **Pfirsiche,** halbiert
- **½ TL** **Salz, Pfeffer**

SAISONSALAT

- **200 g** **Cherry-Tomaten,** in Vierteln
- **100 g** **Stangensellerie,** fein geschnitten
- **50 g** **Jungsalat**
- **1 Bund** **gemischte Kräuter,** z. B. Petersilie, Pfefferminze, Basilikum, geschnitten
- **1 TL** **Senf**
- **2 EL** **Apfelessig**
- **½** **Zwiebel,** gehackt
- **1 EL** **Honig**
- **3 EL** **Rapsöl**
- **2 EL** **Gemüsebouillon,** kalt
- **½ TL** **Salz, Pfeffer**

PAILLARDS und Pfirsiche würzen und über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe beidseitig je 2–3 Minuten grillieren.

SAISONSALAT Tomaten und alle Zutaten bis und mit Kräutern in einer Schüssel mischen. Senf mit allen Zutaten bis und mit Bouillon verrühren, würzen. Sauce über den Salat geben. Paillards und Pfirsiche mit dem Salat anrichten.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN

Gebratener Tofu mit Erbsen-Mash

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

ERBSEN-MASH

500 g	**Erbsen**
500 g	**mehligkochende Kartoffeln,** geschält, in Würfeln
1,5 dl	**Reismilch,** heiss
40 g	**vegane Butter oder Olivenöl**
½ TL	**Salz**

TOFU

400 g	**geräucherter Tofu,** in Stücken
2 EL	**Zucker**
4 EL	**Sojasauce**
3 EL	**Sesamöl**
1 EL	**Sesam**

ERBSEN-MASH Erbsen und Kartoffeln in siedendem Salzwasser 15–20 Minuten weich kochen. Erbsen und Kartoffeln abgiessen, durchs Passevite treiben. Mit Reismilch und Fettstoff zu einem luftigen Stock verrühren, salzen.
TOFU mit Zucker und Sojasauce mischen, im heissen Sesamöl rundum 3–4 Minuten braten, warm stellen.
FERTIGSTELLEN Tofu zusammen mit dem Erbsen-Mash anrichten. Jus darüberträufeln, mit Sesam bestreuen.

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

Orientalische Baked Sweet Potatoes

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Backpapier für das Blech

BAKED SWEET POTATOES

800 g **Süsskartoffeln,** halbiert
3 EL **Olivenöl**

JOGURTSAUCE

1 **Zwiebel,** fein gehackt
2 EL **Zitronensaft**
2 EL **Olivenöl**
3 EL **Jogurt nature**
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmelpulver, nach Belieben

¼ Bund **glattblättrige Petersilie,** gehackt

BAKED SWEET POTATOES
Süsskartoffeln mit Öl einreiben, auf das vorbereitete Blech verteilen.

BACKEN In der Mitte des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.
JOGURTSAUCE Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Jogurt pürieren, würzen.
FERTIGSTELLEN Sauce über Kartoffeln geben, mit Petersilie garnieren.

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

Philly-Cheese-Vegi-Sandwich

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 3 Minuten
Backpapier für das Blech

GEMÜSE

- **1 Zwiebel,** in feinen Ringen
- **2 rote Peperoni,** in feinen Streifen
- **2 Gurken,** in feinen Scheiben
- **Salz**
- **Bratbutter**
- **4 kleine Baguettes,** je ca. 120 g, halbiert
- **4 EL Butter**
- **400 g Le Gruyère AOP,** in feinen Scheiben

GEMÜSE würzen, in der heissen Bratbutter 4 Minuten braten, warm stellen.

FERTIGSTELLEN Alle Baguettehälften mit Butter bestreichen, mit Gemüse und Käsescheiben belegen. Brothälften auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN In der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 3 Minuten backen. Hälften aufeinanderlegen und servieren.

TIPP
Dazu passen Kartoffelchips.

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

Zucchetti-Pasta

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

5 dl	**Vollrahm**
2 EL	**Zitronensaft**
	Salz, Pfeffer
400 g	**Radiatori oder andere Pasta**
1	**gelbe Zucchetti,** halbiert und in Rauten geschnitten
1	**grüne Zucchetti,** halbiert und in Rauten geschnitten
1 Bund	**Bundzwiebeln,** in feinen Ringen
½ Bund	**Basilikum,** grob geschnitten
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Rahm auf die Hälfte einkochen. Zitronensaft dazugeben, würzen.
RADIATORI im siedenden Salzwasser al dente kochen. ½ dl Pastawasser beiseitestellen. Pasta abgiessen, abtropfen lassen. Mit der Sauce, den Zucchetti, Bundzwiebeln und je nach Bedarf dem beiseitegestellten Pastawasser mischen. Würzen und Basilikum darüberstreuen, sofort servieren.

TIPP
Dazu passt Reibkäse.

VEGETARISCH **SCHNELL** **GÜNSTIG**

Stracciatella-Mousse mit Trauben

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

200 g	**Ricotta**
4 EL	**Zucker**
1 TL	**Vanillezucker**
5 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
100 g	**dunkle Schokolade,** grob gerieben (1)
100 g	**blaue Trauben,** halbiert
1 EL	**Zucker**
100 g	**dunkle Schokolade,** grob gerieben (2)
Wenig	**Pfefferminze,** Blätter abgezupft

ZUBEREITEN Ricotta mit Zucker und Vanille verrühren. Schlagrahm und Schokolade (1) sorgfältig darunterziehen, auf Tellern anrichten. Trauben mit Vanillezucker mischen. Schokolade (2) auf der Mousse verteilen, mit Trauben und Pfefferminze garnieren, sofort servieren.

VEGETARISCH SCHNELL
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Mariage

Blaue Trauben und dunkle Schoggi sind ein Traumpaar – nicht nur für Weinliebhaber.

Schaumküsse SELBER MACHEN

Ihr Name steht für einmal nicht zur Diskussion. Denn wir lieben sie so oder so: die Schoggigüpfli, auf Neudeutsch Schaumküsse genannt.

TEXT: STEFAN WÄLTY
REZEPT: BEATRIX LEONHARDT
ILLUSTRATION: YING XU

Mit Zucker aufgeschlagenes Eiweiss auf einem Waffelbiskuit, überzogen mit einer knackig-dünnen Schokoladenschicht und eingepackt in einer farbigen Folie: So kennen wir den typisch schweizerischen, fast in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlichen Schaumkuss seit Kindertagen.

Was vielen nicht bekannt sein dürfte: Schaumküsse sind keine Schweizer Erfindung. Erstmals wurden sie 1899 in einem Leipziger Kochbuch erwähnt, und zwar unter dem heute politisch verpönten Namen Mohrenkopf sowie mit einer Rezeptur mit unanständig viel Eigelb und Zucker.

Mittlerweile ist der Schaumkuss ein Massen- respektive Industrieprodukt. Grosse Rührwerke rühren die luftige Eiweiss-Zucker-Masse an, die dann auf die Waffelunterlage gespritzt wird. Via Laufband gelangen die Köpfli zur Dusche, wo sie mit flüssiger Schoggicouverture veredelt werden.

Diskussionen um den politisch korrekten Namen der Schaumküsse sind unlängst wieder aufgeflammt. In der Schweiz gibt es mittlerweile zahlreiche Begriffe wie z. B. Schokoküsse, Schoggischmützli oder Schoggi-güpfli. In Österreich werden sie Schwedenbomben genannt, in der DDR hiessen sie Spreerosette. Eine schöne Version ist jene aus dem englischsprachigen Raum: Angels' head.

Schaumküsse

FÜR 10 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
Einweg-Spritzbeutel

4	**frische Eiweisse**
1 Prise	**Salz**
200 g	**Puderzucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
2 Msp.	**Weinsteinpulver oder Backpulver**
2 Beutel	**dunkle Kuchenglasur,** je ca. 125 g
1 Pk.	**Kambly Bretzeli,** 115 g

ZUBEREITEN Eiweisse mit dem Salz in eine dünnwandige Schüssel geben. Über dem heissen Wasserbad mit dem Mixer cremig schlagen. Puderzucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen, über dem Dampf sehr gut aufschlagen. Weinsteinpulver dazugeben und weiterschlagen, bis die Masse sehr kompakt ist. Guetzli auf einem Kuchengitter auslegen. Masse in den Spritzbeutel füllen, vom Spitz des Spitzbeutels ca. 3 cm abschneiden. Masse auf die ausgelegten Guetzli spritzen, ca. 30 Minuten kühl stellen. Kuchenglasur nach Anleitung vorbereiten, über die Küsse giessen, trocknen lassen.

TIPPS

- Weinsteinpulver ist beim gut sortierten Grossverteiler sowie in der Drogerie oder im Reformhaus erhältlich.
- Die Schaumküsse sind im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Deko zum Anbeissen

Rotbackige Äpfel, kombiniert mit Blätterzweigen, sind Zierrat von schlichter Schönheit.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK

Äpfel im Sieb
Frisch vom Baum sehen Äpfel auch im Löchersieb sehr dekorativ aus.

Das braucht es:
Äpfel und Zweige mit Blättern

So geht es: Zuerst werden die Zweige mit Blättern in der Tischmitte hingelegt und dann die Äpfel platziert. Um möglichst ein frisches Resultat zu erhalten, sollte der Tisch erst kurz vor dem Eintreffen der Gäste dekoriert werden, da die Blätter sonst zu welken beginnen.

FAMILIENZEIT

Goldsuche

Jetzt wirds richtig abenteuerlich: Wir waschen Gold! Zuerst gilt es natürlich, die Mini-Nuggets zu finden, dafür gibts nach der Schatzsuche ein echtes Goldwäscher-Zvieri.

REZEPTE: CARINA STRÄSSLER STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DENNIS SAVINI

Engelsmocken

Rezept Seite 60

Bohneneintopf mit Speck

Rezept Seite 60

Engelsmocken

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
GRILLIEREN: ca. 3 Minuten
4 lange Holzspiesse oder verlängerte Fonduegabeln

200 g	**Brot,** in ca. 4 cm grossen Würfeln
1 Tube	**gezuckerte Kondensmilch,** 300 g
100 g	**gemahlene Haselnüsse**

ZUBEREITEN Brotwürfel an die Spiesse stecken. Kondensmilch und Haselnüsse je in ein Schüsselchen geben. Brotwürfel in die Kondensmilch tunken, anschliessend in den Haselnüssen wenden. Engelsmocken ca. 3 Minuten über der heissen Glut bräteln.

VEGETARISCH **SCHNELL**
GÜNSTIG

Bohneneintopf mit Speck

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KOCHEN: ca. 30 Minuten
Feuertopf

250 g	**geräucherter Speck am Stück,** Schwarte entfernt, in 2 mm dicken Scheiben
1	**Zwiebel,** fein gehackt
2	**Knoblauchzehen,** in feinen Scheiben
1	**Peperoncini,** entkernt, in feinen Ringen
1 EL	**Tomatenpüree**
5 dl	**Rindsbouillon**
1	**Lorbeerblatt**
1 Dose	**ganze Pelati,** 400 g
1 Dose	**Red-Kidney-Bohnen,** 435 g, abgespült, abgetropft
1 Dose	**weisse Bohnen an Tomatensauce,** 435 g
1 Dose	**Borlotti-Bohnen,** 400 g, abgespült, abgetropft
200 g	**festkochende Kartoffeln,** geviertelt
1 Zweig	**Rosmarin**
3 Zweige	**Zitronenthymian**
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Speck im Feuertopf anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncini dazugeben, kurz mitbraten. Tomatenpüree beigeben, andämpfen, mit der Bouillon ablöschen und aufkochen. Lorbeerblatt, alle Bohnen, Kartoffeln und Kräuter dazugeben, würzen. Eintopf ca. 30 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

TIPP
Eintopf am Vortag kochen und über dem Feuer heiss werden lassen.

Eisenkraut-Süssmost-Tee

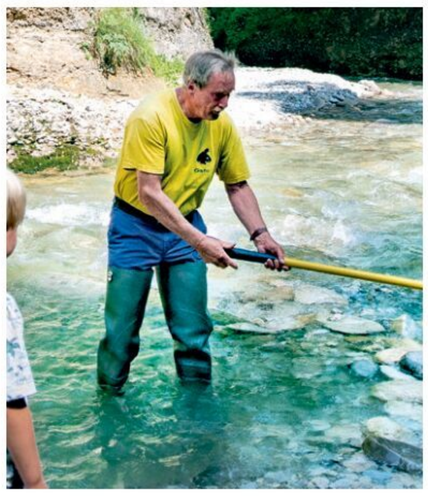
FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: 10 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 10 Minuten

2 Beutel	**Eisenkrauttee oder**
2 Zweige	**frische Verveine**
5 dl	**Wasser,** siedend
5 dl	**klarer Süssmost**
2	**Bio-Zitronen,** von 1 ganzer Saft, 1 in feinen Scheiben

ZUBEREITEN Teebeutel im siedenden Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen, Beutel entfernen. Most und Zitronensaft dazugeben, in eine Thermosflasche oder transportfähige Flasche füllen. Tee in Gläser verteilen und mit Zitronenscheiben garnieren.

TIPP
Der Tee kann kalt oder warm getrunken werden.

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



Goldwaschen
Wir waren bei Gsto Unternährer im Napfgebiet auf Goldwaschtour.
napfgolderlebnis.ch
Infos zu Goldwaschen und Schweizer Golderlebnisregionen:
free-miners.ch
gold-gusti.ch
abenteuerwelt-napf.ch
goldwasch-tour.ch

Eisenkraut-Süssmost-Tee

Rezept links

Goldige Aussichten

Gold waschen und rundum geniessen: Im Biosphärengebiet Entlebuch gibts eine Menge zu entdecken – von Naturschätzen wie im «Wilden Westen» bis zu süssen und pikanten Gaumenfreuden.

Es ist bekannt: Die beste Milch stammt von glücklichen Kühen. Im Entlebuch wird auf traditionell kleinen Familienbetrieben solch qualitativ hochstehende Milch gemolken. Innovative Käser verarbeiten das weisse Gold zum einen oder anderen Wunderprodukt: Aromatische Bergkäse, feine Jogurts oder cremige Glaces überzeugen jeden Geniesser. Im Biosphärengebiet Entlebuch gibt es zahlreiche Bauernbetriebe, die ihre Produkte im eigenen Hofladen verkaufen. Hier wird Nachhaltigkeit gelebt – dafür steht auch die Marke «Echt Entlebuch».

GENIESSEN

Käsehandwerk mit Herzblut

Echtes Käsehandwerk aus dem Entlebuch: Die Biosphäre-Käserei produziert mit viel Liebe zur Region feinsten Käse nach traditioneller Art. Der Chef-Käser kreiert ehrliche und echte Entlebucher Innovationen in sorgfältiger Handarbeit. Sei dies Goldwäscherkäse, Entlebucher Bergkäse, Bergheukäse, Enzian oder Bärlauchkäse – die Auswahl ist riesig. Das Käsefachgeschäft in Schüpfheim bietet auch zahlreiche Produkte von anderen regionalen Produzenten an.
biosphaere-berg-kaeserei.ch

Selbstbedienung im Hof-Kiosk

Es ist ein kleines Bijou an der Herzschlaufe Napf, Route 399, Etappe Langnau–Entlebuch: Im Hof-Kiosk Rehärze in Schüpfheim stehen selbst gemachte heisse und kalte Getränke sowie etwas zum Knabbern in Selbstbedienung für die Gäste bereit. Am Wochenende lockt zudem stets ein saisonales Dessert, kreiert aus Produkten vom Bauernhof. Auf dem Bänkli vor dem Kiosk gibts dazu eine wunderbare Aussicht auf Pilatus, Schwändelifluhkette, Beichlen und Co. Den Hof-Kiosk haben vier kreative Geschwister in der Homeschooling-Corona-Zeit als Sommerprojekt gestartet.
hof-kiosk-rehaerze.business.site

Die legendärste Merängge

Die erste geschichtliche Überlieferung des einzigartigen weissbraunen Gebäcks geht bis ins Jahr 1939 zurück. Der Grund für diese Erfindung war simpel: Man wollte den überschüssigen Rahm aus dem Landwirtschaftsbetrieb Kemmeriboden-Bad, der neben dem Wirtshaus betrieben wurde, verwenden. Heute wie damals ist die Kemmeriboden Merängge ein handwerkliches Kunststück erster Güte. Aber klar: Das Rezept werden die Bäckersleute selbstverständlich nicht verraten.
kemmeriboden.ch; madeinbern.com

Glace vom Bauernhof

Mit Freude und Engagement bewirtschaftet Familie Zemp seit vier Generationen den Landwirtschaftsbetrieb Schintbühl. Die gehaltvolle Milch für die weitherum bekannte Schintbühl-Glace liefern rund drei Dutzend kleine, rotbraune Jersey-Kühe. Die Milch gilt dank der besonderen Fett- und Eiweisszusammensetzung als besonders gut verträglich. Nebst der begehrten Glace gibts auf dem Schintbühl-Hof neuerdings auch cremigen Rahmweichkäse und Jogurt, natürlich aus der feinen Milch der Jersey-Kühe hergestellt.
www.schintbuehlglace.ch

ÜBERNACHTEN

Charmante Schlafstätte

Das Hotel Sporting liegt etwas ausserhalb des charmanten Dorfs Marbach. Das Haus zeichnet eine äusserst persönliche und sympathische Gastfreundschaft aus, und nach diversen Erneuerungen und Renovationsarbeiten erstrahlen die 18 Zimmer nun in neuem Glanz.
hotelsporting.ch

Traumhafte Zeitreise

Das Hotel und Restaurant Hammer ist das älteste Hotel im geschichtsträchtigen Eigenthal. Die Kulisse, direkt mit dem Pilatus vor Augen, ist einzigartig. Das 1903 erbaute Haus ist in der Tat ein idealer Ausgangspunkt, um die Schönheiten des Eigenthals und das nahegelegene Biosphärengebiet zu entdecken. Und auch für reichlich Kultur ist gesorgt: Mit der «Kulturagenda» werden Musiker, Schriftsteller, Politiker oder Wissenschaftler ins Hotel eingeladen, um Konzerte, Lesungen oder Vorträge zu halten.
hotel-hammer.ch

ERLEBEN

Eine Welt voller Kontraste

Die «Schratteflue», das Karstgebirge in der UNESCO-Biosphäre Entlebuch, ist Teil der streng geschützten Kernzone und eine der ursprünglichsten Karstlandschaften der Schweiz. Auf der Nordseite befinden sich steil abfallende, zerklüftete Felswände mit Schotterfeldern, die danach in Alpweiden und Moorflächen übergehen. Dank dieser kontrastreichen Vielfalt an unterschiedlichen Lebensräumen weisen diese einen Reichtum an Tier- und Pflanzenarten auf.
biosphaere.ch

AUSFLUGSTIPPS UND TEXTE: ELISHA NICOLAS SCHUETZ / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
FOTOS: UNESCO BIOSPHÄRE ENTLEBUCH / MARTIN MÄGLI, HOTEL LANDGASTHOF KEMMERIBODEN-BAD, BIOSPHÄRE BERG-KÄSEREI ENTLEBUCH, SCHINTBÜHL GLACE, HOTEL RESTAURANT HAMMER

Naturschönheit UNESCO-Biosphäre
Entlebuch, Aussicht vom Napf

Süsses Gebirge Die berühmteste
Merängge der Schweiz ...

Goldwäscherkäse
Aromabissen
von der Biosphäre
Berg-Käserei
Entlebuch

Glaceträume vom Schintbühl-Hof,
hergestellt mit Milch von Jersey-Kühen

Hunger oder Durst? Energiespender
vomHof-Kiosk Rehärze in Schüpfheim

Hammermässig: das Hotel Hammer
im geschichtsträchtigen Eigenthal

Rustikale Brotstangen

BROT BACKEN SERIE
Teil 13 von 15

Einfach und fein: Die knusprig-buttrigen Brotstangen eignen sich bestens für eine gesellige Apéro-Runde.

REZEPTE, STYLING & FOTOS: KATHARINA ARRIGONI

Rustikale Brotstangen

FÜR ca. 29 Brotstangen à 26 g
VORAB: Sauerteigkultur erstellen/aktivieren*
AM VORABEND: Sauerteigkultur auf benötigte Menge hochfüttern
ZUBEREITEN
1. GEHZEIT: 4–5 Stunden
2. GEHZEIT: 1 Stunde
BACKEN: 19–22 Minuten
Backpapiere – Blech oder Backstein

FÜR DEN TEIG

280 g	**Wasser,** zimmerwarm
20 g	**flüssiger Honig** (oder Ahornsirup)
100 g	**Weizen-Sauerteigkultur***
250 g	**Weizen-Weissmehl**
150 g	**feines Weizen-Vollkornmehl**
50 g	**feines Roggen-Vollkornmehl**
10 g	**Salz**

ZUM BESTREICHEN

30 g	**Butter**
¼ TL	**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 ZUBEREITEN

Am Morgen: Das Wasser in die Teigschüssel geben und den Sauerteig mit einem Schwingbesen gut untermischen. Dann den Honig, die Mehle und das Salz zugeben und auf niedriger Stufe 5–8 Minuten kneten. Weitere 5–8 Minuten auf höherer Stufe zu einem geschmeidigen Teig kneten. Luftdicht bedecken und an einen 23–25 °C warmen Ort stellen.

ERSTE TEIGRUHE/TEIG FALTEN

Den Teig nach 1 Stunde falten. Dabei 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 3–4 Stunden bei 23–25 °C reifen lassen, bis er sich luftig anfühlt.

FORMEN/ZWEITE TEIGRUHE

Den Teig mithilfe der Teigkarte auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und etwas flachdrücken. Mit dem Teigabstecher 29 möglichst quadratische Teigstücke abtrennen und präzise abwägen – je ca. 30 g (1). Zu viel oder zu wenig abgestochene Teigstücke so auf weitere Teigstücke legen, dass sie beim Langrollen mit «eingerollt» werden. Die Teigstücke anschliessend zu gleichmässig dicken, ca. 25 cm langen Stangen rollen und auf 3 Backpapiere verteilen (2). Mit einem Leinen- oder Küchentuch bedeckt (3) nochmals 1 Stunde bei 23–25 °C reifen lassen.

TIPP

Bei Durchzug können Sie die geformten Brotstangen alternativ mit einer Plastikfolie bedecken, um diese vor dem Austrocknen zu schützen.

BESTREICHEN/BACKEN

Umgekehrtes Blech oder Backstein auf dem Gitterrost im unteren Drittel im Ofen auf 230 °C gut vorheizen (Unter- und Oberhitze). Butter und Salz in eine kleine Pfanne geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die erste Ladung Brotstangen mit der Salzbutter bestreichen (4) und im sehr gut vorgeheizten Ofen zuerst 5 Minuten mit Dampf backen. Nach 5 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 14–17 Minuten bei 210 °C fertig backen – bis die Brotstangen-Spitzen leicht Farbe angenommen haben. Direkt nach dem Backen nochmals mit der Salzbutter bestreichen. Sobald die Temperatur wieder 230 °C erreicht hat, mit der zweiten – und danach der dritten – Ladung Brotstangen gleich verfahren.

TIPP

Die Rustikalen Brotstangen schmecken frisch am besten!

*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.

EXPERTEN-WISSEN

Rund ums Brot

Sauerteig – Begriffe und mehr!

Viele stellen sich den Umgang mit einer Sauerteigkultur äusserst schwierig vor. Dabei sind diese putzigen Mikroorganismen eigentlich ganz pflegeleicht! Vorausgesetzt, man hat das nötige Grundverständnis und begegnet ihnen auf Augenhöhe. Dann macht das Brotbacken mit diesen Wilden Hefen nicht nur sehr viel Freude, sondern ist auch richtig unkompliziert, versprochen! Hier ein paar Fachbegriffe und Tipps für Sie.

Was ist ein Sauerteig?
Ein Sauerteig/eine Sauerteigkultur ist eine Mischung aus Wasser, Mehl und einer Horde an Mikroorganismen – hauptsächlich Milchsäurebakterien und Hefen. Deren Aufgabe ist die Säuerung und Lockerung des Teiges.

Was ist Anstellgut?
Als Anstellgut – auch Starter genannt – wird die Sicherung einer aktiven Sauerteigkultur (Sauerteig) bezeichnet. Diese Sicherung besteht mit meiner unter www.lemenu.ch/sauerteigkultur vorgestellten Methode aus lediglich etwa 25 g Sauerteigkultur. Sie wird immer mit dem letzten, also aktivsten Sauerteig hergestellt. Sie dient einzig der Lebenserhaltung der Sauerteigkultur. Diese Methode der Sicherung einer sehr kleinen Menge Sauerteigkultur entspricht einem oft an mich herangetragenen Bedürfnis, so wenig «Abfall» wie möglich zu produzieren.

Wie viel Sauerteigkultur (Sauerteig) wird für ein Brot benötigt?
Die Menge einer – aktiven! – Sauerteigkultur (Sauerteig) ist rezeptabhängig. Meist liegt der prozentuale Anteil bei Weizen- und Dinkelbroten im Bereich von 30% der Gesamtmehlmenge. Das heisst, auf 500 g Mehl werden zum Beispiel 150 g Sauerteig benötigt.

Welchen Einfluss hat die Sauerteigmenge auf die Reifezeit?
Hier verhält es sich ähnlich wie bei der Arbeit mit industrieller Hefe: je mehr aktive Sauerteigkultur, desto schneller reift der Teig. Und umgekehrt. Natürlich spielen noch andere Faktoren eine Rolle, wie zum Beispiel die verwendeten Mehle oder die Teigtemperatur.

Wie lange kann ich eine Sauerteigkultur-Sicherung im Kühlschrank deponieren?
Eine Sauerteigkultur können Sie als «Sicherung» problemlos wochenlang im Kühlschrank deponieren. Durch die kühlen Temperaturen verfallen die Mikroorganismen in einen Winterschlaf. Und je länger sie schlafen, umso inaktiver werden sie. Das heisst, dass Sie sie – sobald Sie neue Backpläne schmieden – wieder aufwecken müssen. Und je länger sie geschlafen haben, umso länger geht es, bis sie wieder in Höchstform sind. Das heisst, Sie müssen Sie mehrmals hintereinander auffrischen – ebenfalls mit kleinen Mengen möglich. Bis die Sauerteigkultur so aktiv ist, dass sie wieder ein Brot lockern kann. Nun ist es an der Zeit, sie auf die gemäss Rezept benötigte Sauerteigmenge hochzufüttern.

Was ist das für eine graubraune Flüssigkeit, die sich bei der Lagerung im Kühlschrank bildet?
Das ist der sogenannte Fusel. Eine Schicht aus Wasser und Alkohol, die sich bildet, weil die Mikroorganismen keine Nahrung mehr bekommen. Je länger die Sauerteigkultur im Kühlschrank lagert, umso dunkler wird der Fusel. Leeren Sie die Flüssigkeit vor dem Auffrischen einfach ab oder entnehmen Sie etwas Sauerteigkultur vom unteren Bereich des Glases.

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

Schnittsellerie

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

BOTANISCHER NAME:	Apium graveolens var. secalinum
URSPRUNGS-LAND:	Mittelmeerraum
TOPFGRÖSSE:	40 cm tief und 30 cm breit
ZWEIJÄHRIGE PFLANZE:	Höhe 60 cm
VERWENDETE TEILE:	Blätter, Stängel und Samen

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Schnittsellerie schmeckt – man ahnt es – nach Sellerie. Dazu gesellt sich eine Petersiliennote, akzentuiert von einer leichten Schärfe. Die fein geschnittenen Blätter und Stiele werden den Speisen kurz vor dem Servieren beigegeben. Sie passen zu Poulet, Fisch, kräftigen Suppen, Reis- und Kartoffelgerichten sowie zu Blatt- oder Gurkensalat. Die hocharomatischen Samen sollten nur sparsam verwendet werden, z. B. für geschmorte Tomaten, Eintöpfe, gedünsteten Kohl. Schnittsellerie harmoniert mit Kräutern wie Koriandergrün und Petersilie sowie mit Gewürzen wie Ingwer und Kreuzkümmel. Er eignet sich gut zum Trocknen, da er nur wenig Aroma einbüsst.

STANDORT UND SUBSTRAT

Schnittsellerie mag sonnige bis halbschattige Standorte auf der Ost- oder Westseite des Hauses. Für eine Aussaat ¾ des Topfs mit Gemüseerde füllen und das oberste ¼ mit Aussaaterde. Jungpflanzen in lockere, humose Gemüseerde setzen.

GIESSEN UND DÜNGEN

Schnittsellerie liebt es feucht, also regelmässig giessen! Im Frühling ist der Nährstoffbedarf am grössten, darum im April einmal Flüssigdünger geben.

ERNTE UND RÜCKSCHNITT

Im Herbst werden die jungen, äusseren Blätter samt Stiel geerntet. Im Winter stellt der Schnittsellerie sein Wachstum ein. Ab März treiben neue Blätter. Nur die jungen Stiele und Blätter haben ein zartes Aroma, ältere Blätter schmecken herb. Sobald im Mai Blütenstängel treiben, keine Blätter mehr ernten. Die Samen reifen im August und fallen leicht ab; zum Ernten in eine Papiertüte schütteln, sieben, trocknen.

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

TEXT: SILVIA MEISTER, FOTOS: ISTOCK

DER SÜSSMAIS

Sonnengelb und wohlgeformt ist der Süssmais, auch Zucker- oder Gemüsemais genannt, ein richtiger Schönling. Darum und weil er umwerfend schmeckt, ist er der unbestrittene Hauptdarsteller auf dem Teller.

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: MARCO ZAUGG

Süssmaistaler mit asiatischer Vinaigrette

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KOCHEN LASSEN: ca. 20 Minuten

VINAIGRETTE

- **2 EL** Rohzucker
- **0,5 dl** Weissweinessig
- **½** roter Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- **2 cm** Ingwer, fein gerieben
- **2 EL** geröstetes Sesamöl
- **4 EL** Rapsöl
- **3 EL** geröstete, gesalzene Erdnüsse, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

MAIS

- **6** Maiskolben

GARNITUR

- **3** Schalotten, in feinen Ringen
- **1 EL** Mehl
- **2 EL** Rapsöl
- **1** Limette, heiss abgespült, Schale abgerieben
- Koriandérblättchen zum Garnieren

VINAIGRETTE Zucker zusammen mit Essig und Peperoncini kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen.
MAIS in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, in je 4 cm dicke Taler schneiden.
GARNITUR Schalotten mit Mehl mischen, überschüssiges Mehl abklopfen. Im heissen Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–5 Minuten knusprig braten. Auf Haushaltpapier abtropfen lassen. Maistaler anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln, mit knusprigen Schalotten, Limettenschale und Koriander garnieren.

TIPP
Dazu passt Trockenreis.

VEGAN **ZUM VORBEREITEN** **GÜNSTIG**

FOTO: ISTOCK

ECHT JETZT?

Der Süssmais wird als Getreide gehandelt, als Gemüse gegessen und der Gräserfamilie zugeordnet. Er entstand vermutlich aus einer Mutation des Maises, der einst mit Kolumbus von Mexiko nach Europa kam, wo er als Zierpflanze, dann als Tierfutter Karriere machte.

Sensibelchen
Maiskolben werden rasch mehlig, da sich der Zucker in den Körnern in Stärke verwandelt. Die Kolben frisch geniessen oder max. 2 Tage in einem feuchten Tuch gekühlt aufbewahren.

2012

wurden die weltweit ersten samenfesten Süssmaissorten vom Typ «extrasüss» lanciert, gezüchtet von der Sativa Rheinau AG. Bis dahin gab es nur US-Hybridsorten, die nicht nachbaufähig sind. Die Sativa-Sorten «Damaun», «Mezdi», und «Tramunt» sind heute Standard im Bio-Anbau. Einheimischer Süssmais ist von August bis November erhältlich.

Solist

Der Süssmais ist ein begnadeter Solist. Allein etwas Salz und zerlassene Butter bringen sein süssliches, grasig-nussiges Aroma aufs Feinste zur Geltung. Er schmeckt grilliert, geröstet, gekocht, eingelegt, roh. Es gibt ihn frisch als Kolben, konserviert als Körner oder Baby-Mais.

HÄNDISCH

Wir verdanken den Süssmais den GIs, die ihn nach dem Zweiten Weltkrieg über den grossen Teich brachten. In den USA sind die Kolben bei jedem BBQ mit dabei und werden am 11. Juni, dem National Corn on the Cob Day, gar gefeiert. Hüben wie drüben dürfen sie in die Hand genommen und die Körner abgenagt werden.

KÖSTLICH KLEINLICH

Unsere Törtchen haben es in sich – in jeder Beziehung. Die Kleinkunst zum Anbeissen erfordert Fingerspitzengefühl, steckt aber auch voller süsser Überraschungen.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Heidelbeer-Törtchen mit Zitronencrème

Rezept auf Seite 74

Brombeer-Törtchen mit Mandeln

Rezept auf Seite 74

Himbeer-Törtchen

Rezept auf Seite 76

Süssholz raspeln

Süssholz bringt eine leichte Anisnote mit ins Spiel, was die Süsse der Mirabelle raffiniert akzentuiert.

Mirabellen-Süssholz-Törtchen

Rezept auf Seite 76

Heidelbeer-Törtchen mit Zitronencrème

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN: ca. 4 Stunden
BACKEN: ca. 25 Minuten
8 Brioche-Formen, 8–9 cm Ø, ausgebuttert und bemehlt
Ausstecher von 11–12 cm Ø
Backerbsen oder Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Öl für die Form

BÖDELI

200 g	**Mehl**
1 Prise	**Salz**
100 g	**Butter,** kalt, in Stücken
0,4 dl	**Wasser**
50 g	**dunkle Schokolade,** flüssig

FÜLLUNG

1	**Ei**
1 Prise	**Salz**
25 g	**Zucker**
1 Blatt	**Gelatine,** in kaltem Wasser eingeweicht
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und Saft
1 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen

GARNITUR

½	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und Saft
1	**Vanillestängel,** Samen ausgekratzt
2 EL	**Gelierzucker 1:2**
250 g	**Heidelbeeren**

BÖDELI Mehl und Salz mischen, Butter dazugeben und feinkrümelig verreiben. Eine Mulde formen, Wasser hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie eingewickelt 30 Minuten kühl stellen. Teig auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen, 8 Rondellen von 12 cm Ø ausstechen, in die vorbereiteten Formen legen, Rand hochziehen, gut andrücken, Boden mit einer Gabel einstechen, 30 Minuten kühl stellen. Backpapier zerknüllen, wieder glatt streichen, auf die Teigbödeli legen. Backerbsen oder Hülsenfrüchte daraufgeben.
BACKEN In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. Backpapier mit Erbsen oder Hülsenfrüchten entfernen. Teigbödeli 5 Minuten fertig backen. Bödeli auf Kuchengitter abkühlen lassen. Schokolade im Wasserbad schmelzen, Bödeli damit bestreichen.
FÜLLUNG Ei trennen, Eiweiss mit Salz steif schlagen. Eigelb mit dem Zucker ca. 5 Minuten cremig schlagen. Gelatine abtropfen lassen, ausdrücken, mit Zitronensaft im gut handwarmen Wasserbad auflösen, unter Rühren in die Ei-Zucker-Masse rühren, Zitronenschale dazugeben. Schlagrahm und Eischnee sorgfältig unter die Masse heben. Masse in die gebackenen Bödeli giessen. Törtchen ca. 3 Stunden kühl stellen.
GARNITUR Zitronenschale, -saft, Vanillesamen und Gelierzucker aufkochen, beiseitestellen. Heidelbeeren dazugeben, abkühlen lassen. Beeren auf den Törtchen verteilen, kühl stellen.

TIPPS

- Törtchen 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.
- Die Törtchen sind zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag haltbar.
- Anstelle von Heidelbeeren Erdbeeren verwenden.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Brombeer-Törtchen mit Mandeln

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen

Butter für das Blech

BÖDELI

4	**Jufka- oder Filoteigblätter**
50 g	**Butter,** flüssig

FÜLLUNG

2	**Eier**
1 Prise	**Salz**
100 g	**Zucker**
250 g	**Ricotta**
120 g	**gemahlene Mandeln**
400 g	**Brombeeren**
Wenig	**Puderzucker**

BÖDELI Die Teigblätter ausbreiten, mit der flüssigen Butter bestreichen. Teigblätter längs halbieren, quer dritteln. Quadrate je zu einem Dreieck legen. Je 2 Dreiecke versetzt in das vorbereitete Blech legen.
FÜLLUNG Eier mit Salz und Zucker schaumig schlagen. Ricotta mit dem Schwingbesen verrühren, unter die Eimasse mischen. Mandeln daruntermischen. Masse auf die Teigböden giessen, Beeren darauf verteilen.
BACKEN In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen.

TIPP
Die Beeren können beliebig ausgetauscht werden.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Feigen-Törtchen mit Ziegenfrischkäse

FÜR 6 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Für 6 Tarte-Formen von 8–10 cm Ø
Ausstechförmchen von ca. 13 cm Ø
Backpapier für die Formen
Backerbsen oder Hülsenfrüchte zum Blindbacken

BÖDELI

- **1** **rechteckig ausgewallter Blätterteig**
- **50 g** **Rohzucker**

FÜLLUNG

- **300 g** **Ziegenfrischkäse**
- **1** **Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
- **2 EL** **flüssiger Honig**
- **30 g** **Baumnüsse,** geröstet, grob gehackt
- **6** **frische Feigen,** in Scheiben
- **30 g** **Baumnüsse,** geröstet, grob gehackt
- **2 EL** **flüssiger Honig**

BÖDELI Teig gleichmässig mit Zucker bestreuen, mit dem Wallholz leicht darüberwallen. Rondellen von 13 cm Ø ausstechen, Teig in die vorbereiteten Formen legen, 30 Minuten kühl stellen. Teigböden mit einer Gabel einstechen. Teig mit Backpapier abdecken, auf die Teigböden legen, dann Backerbsen oder Hülsenfrüchte halbhoch einfüllen.

BACKEN In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, Backerbsen und Papier entfernen und 5–7 Minuten fertig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
FÜLLUNG Frischkäse, Zitronenschale, Honig und Nüsse mischen, in die Tortenböden verteilen. Mit Feigen und Nüssen garnieren, Honig darüber verteilen.

TIPP
Ziegenfrischkäse kann durch Frischkäse, z. B. Philadelphia nature, ersetzt werden.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Mirabellen-Süssholz-Törtchen

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN: 2½ Stunden
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier zum Blindbacken
Backerbsen oder Hülsenfrüchte zum Blindbacken
Ausstecher von 12 cm Ø
1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen

Butter für das Blech

BÖDELI

200 g	**helles Dinkelmehl**
½ TL	**Salz**
50 g	**gemahlene Mandeln**
75 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 1 dl	**Wasser**
1 TL	**Essig**

FÜLLUNG

500 g	**Mirabellen,** entsteint
100 g	**Zucker**
0,5 dl	**Apfelsaft**
1 EL	**Zitronensaft**
1 TL	**Süssholzpulver**
2 Blatt	**Gelatine,** in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft
50 g	**Crème fraîche**
Wenig	**Süssholzpulver zum Bestreuen,** nach Belieben

BÖDELI Mehl, Salz und Mandeln mischen, Butter dazugeben und feinkrümelig verreiben. Eine Mulde formen, Wasser und Essig hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie eingewickelt 30 Minuten kühl stellen. Teig auf wenig Mehl 3 mm dünn auswallen, Rondellen von 12 cm Ø ausstechen, in das vorbereitete Blech legen, Rand hochziehen, gut andrücken, Böden mit einer Gabel einstechen, 30 Minuten kühl stellen. Teig mit Backpapier abdecken, auf die Böden legen. Backerbsen oder Hülsenfrüchte daraufgeben.
BACKEN In der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 12 Minuten backen. Backpapier mit Erbsen oder Hülsenfrüchten entfernen. Teigböden 5 Minuten fertigbacken. Tortenbödeli auf Kuchengitter auskühlen lassen.
FÜLLUNG Mirabellen, Zucker, Apfelsaft, Zitronensaft und Süssholz aufkochen. Abgetropfte Gelatine dazugeben, pürieren. Masse durch ein Sieb streichen, in die Tortenbödeli giessen, 30 Minuten abkühlen lassen. Je 1 Teelöffel Crème fraîche darauf verteilen, marmorartig mit der Füllung mischen, ca. 2 Stunden kühl stellen.
GARNIEREN Süssholzpulver darüberstreuen.

TIPP
Die Tortenbödeli am Vortag backen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

KÜCHEN ALCHEMIE

MEHR GESCHMACK

Beim Kochen oder Backen verdampft das Wasser in den Früchten, der Zuckergehalt konzentriert sich und der Geschmack wird intensiver. Zudem karamellisiert der Fruchtzucker; es entstehen appetitliche Röstaromen. Wichtig ist: reife, geschmackvolle Früchte verwenden.

Himbeer-Törtchen

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
ABTROPFEN LASSEN: über Nacht
BACKEN: ca. 7 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
Haushaltpapier
Backpapier für das Blech
8 Anrichteringe von je ca. 5 cm Ø

FÜLLUNG

400 g	**Jogurt nature**
2 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
60 g	**Puderzucker**
2 Pk.	**Vanillezucker**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale

SCHOKOLADENBISKUIT

4	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
80 g	**Zucker (1)**
4	**Eigelb**
60 g	**Zucker (2)**
80 g	**Mehl**
2 EL	**Schokoladenpulver**

GARNITUR

250 g	**Himbeeren**
3 EL	**Zucker**
100 g	**Himbeeren**
10	**Pfefferminzblätter**

FÜLLUNG Alle Zutaten bis und mit Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Ein Küchensieb mit einem doppelt gefalteten Haushaltpapier auslegen, Schüssel darunterstellen. Masse ins Sieb giessen, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
SCHOKOLADENBISKUIT Eiweisse mit Salz steif schlagen. Zucker (1) einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelbe und Zucker (2) zu einer hellen, dicklichen und schaumigen Masse schlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse geben, sorgfältig darunterziehen. Mehl und Schokoladenpulver mischen, dazusieben. Vorsichtig darunterziehen.

Blechrücken mit Backpapier belegen, Masse darauf verteilen, rechteckig ausstreichen.
BACKEN In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 5–7 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
FERTIGSTELLEN Himbeeren mit Zucker mischen, die Hälfte davon pürieren. Aus dem Schokoladenbiskuit mithilfe eines Anrichterings von 5 cm Ø 24 Rondellen ausstechen. Die Innenseite der Anrichteringe mit Öl bestreichen, mit Klarsichtfolie auskleiden. Eine flache Unterlage (Backblech, Serviertablett) mit Backpapier belegen, Ringe darauflegen. Je 1 ausgestochenes Biskuit in den Tortenring legen. Böden mit ⅓ des Himbeerpürees tränken, ⅓ der Himbeeren und ⅓ der Jogurtmasse darauf verteilen, Vorgang wiederholen, mit Biskuit abschliessen. Ca. 3 Stunden kühl stellen. Ringe und Folie entfernen, Törtchen auf Teller anrichten und mit Himbeeren und Pfefferminze garnieren.

TIPP
Die Törtchen sind zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag haltbar.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

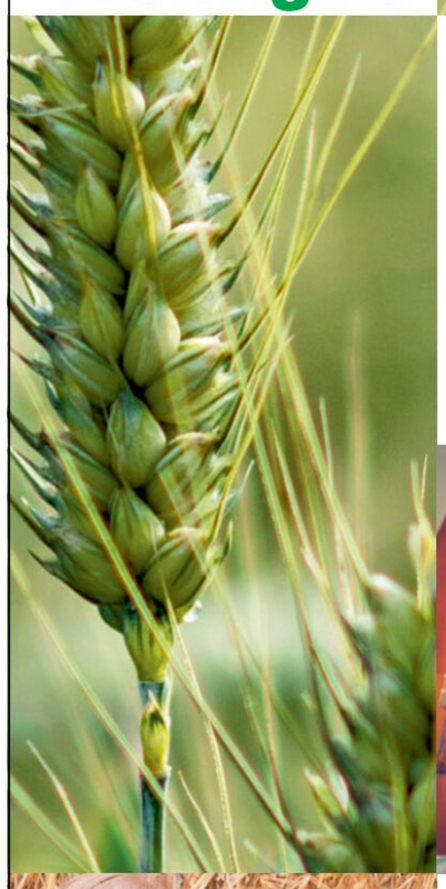
bio MARCHÉ

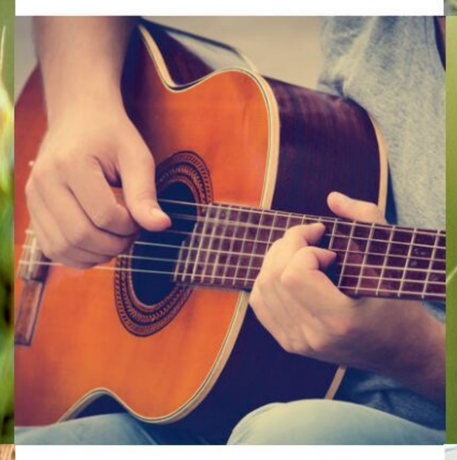
DAS SCHWEIZER BIO-FESTIVAL

3. – 5. September 2021

Zofingen

Grosser Bio-Markt mit Ausstellern aus dem In- & Ausland





Gaukler und Musik in den Gassen

Attraktionen für die ganze Familie

FR 14 – 20
SA 10 – 20
SO 10 – 17

Hauptsponsor:
LIDL
www.lidl.ch

Medienpartner:
Beobachter
Radio Argovia

Mit Unterstützung von:
BIOSUISSE
ZOFINGEN BEWEGT&VERBINDET

Eintritt frei!

biomarche.ch
/biomarche.ch

MONA ENTDECKT DIE

St. Jodern Kellerei

Mona darf bei der Pflege der Reben mithelfen. Eine Ehre, die den Mitgliedern der Genossenschaft St. Jodern Kellerei vorbehalten ist. Und dann beginnt auch noch Monas Herz zu beben: Sie ist verliebt!

«Man reist ja, damit sich etwas ereignet und ändert, sonst könnte man geradeso gut daheim bleiben.» Wohin sie ihre Füsse auch immer trugen, tat Mona das Bonmot des bedeutenden Reiseschriftstellers Nicolas Bouvier kund, das sie mit ihrem Füllfederhalter in das Deckblatt ihres Tagebuchs eingraviert hatte. Von Neuenburg nach Zürich, vom Aargau ins Weinbaugebiet Lavaux, vom Vully nach Visp liess sie mit einem eines Verlegers würdigen Bekehrungseifer keine Gelegenheit aus, jedem, der ihr sein Ohr lieh, gegenüber anzubringen: «‹Die Erfahrung der Welt›, eine in alle Sprachen übersetzte Reiseerzählung, die Bibel des Andernorts». Mona, die mit ihren 21 Jahren erst zum zweiten Mal eine Rundreise durch die Weinbaugebiete der Schweiz unternahm, hielt immer ein Zitat von Bouvier bereit, der in den frühen Fünfzigerjahren des zurückliegenden Jahrhunderts mit gerade einmal 25 Jahren in seinem Topolino das ehemalige Jugoslawien, die Türkei, den Iran und Pakistan durchquert hatte. War ihr Parcours auch bei Weitem nicht so sehr von Abenteuern gespickt wie der des Genfer Meisterautors, so verspürte sie in Visperterminen doch wenigstens so etwas wie Exotik im eigenen Land beim Blick auf die sich zwischen alten Gemäuern windende schmale Strasse, die in steinerne Arme eingebettet wirkenden alten Reben, die in den Hang gesetzten jungen Stöcke, und dann war da diese Stille nach dem Ebenbild der von Bouvier beschriebenen Reisfelder in einem Japan früherer Tage. «Mona, du bist Mona?» Ein Stoss der Stärke 6 auf der nach oben offenen Richter-Skala erschütterte sie. «Je suis Eliot, le cours ist dort, tu kommst?» Das Land der aufgehenden Sonne und das Oberwallis sind beide Erdbebenregionen, und Mona hatte da so eine Vorahnung. Ehe wir auf ihre Erwiderung zu sprechen kommen, halten wir zunächst den Rahmen fest, in dem sich all dies abspielte. Die ihr vom Önologen Michael Hock unterbreitete Einladung zur Teilnahme an der Ausbildung, die die Genossenschaft von Visperterminen den Nachkommen ihrer Mitglieder anbot, nahm Mona begeistert an, vermochte sie doch zu ermessen, welche Ehre ihr damit zuteilwurde. Schliesslich suchte dieses Weingut in der ganzen Schweiz seinesgleichen. Nicht so sehr wegen seines Titels als der «höchste Weinberg Europas» – den ihm Italien und Spanien streitig machten –, als vielmehr wegen seiner aussergewöhnlichen, in einem einzigartigen, kühnen Projekt geeinten Erzeugergemeinschaft. Bis zum Jahr 1979 waren zahlreiche Rebparzellen aufgegeben worden. In der Industrie im Flachland liess sich weniger mühsam Geld verdienen als hier, in einer anspruchsvollen, schwer zugänglichen, wenig motivierenden Höhenlage. Alles war bereits im Verschwinden begriffen, als, geführt von stolzen Samurai, die Einwohner die Vielzahl ihrer verstreut gelegenen Parzellen zu einem genossenschaftlichen Königreich vereinten: der St. Jodern Kellerei. Fast ausnahmslos stimmte die Gemeinschaft der Grundbesitzer von Visperterminen in einen neuen Chor des Weinbaus ein: «Mit vereinten Kräften zu einem gemeinsamen Ziel!» «Kommst du, Mona?» Neuerlich bebte die Erde, und nun wankte der Boden unter ihren Füssen. Eliot trat zu ihr hin und streckte seine Hand entgegen, um ihr beim Abstieg vom Mauervorsprung behilflich zu sein. Seine drei Vorgängergenerationen hatten Weinbau betrieben. Als Erster sollte er nun «richtig studieren», im nunmehr dritten Jahr folgte er Vorlesungen über Anthropologie in Freiburg. Mona wollte ihm von Nicolas Bouvier erzählen, spürte jedoch instinktiv, dass die bodenständige Natur des Orts ihren erhabenen Theorien entgegenstand. Michael Hock wandte sich an die Söhne und Töchter der rund 600 Genossenschaftsmitglieder. Der Schnitt, die Entlaubung und Ausdünnung der Reben: All dieses Know-how galt es lebendig zu erhalten, sollte das Unterfangen seine ureigene Seele bewahren. Mona dachte an die Worte ihres Vaters, die sie so sehr verärgert hatten: «Das Dorf ist wichtiger als die Familie, denn zur Entstehung eines Gemeinwesens braucht es Gemeinschaftssinn.» Dass auch sie dies nun begriffen hatte, liess sie still in sich hineinlächeln. Mit wogendem Blick spürte Mona, wie Eliot seine Hand auf ihr Spiral-Notizbuch legte. «Was ist ‹Die Erfahrung der Welt›?» Der Seismograph registrierte einen Spitzenwert von 8,5. Von Tokio bis nach Chile, von Istanbul bis Manila war es keinem empfindsamen Gemüt entgangen: Mona hatte der Pfeil Amors getroffen.

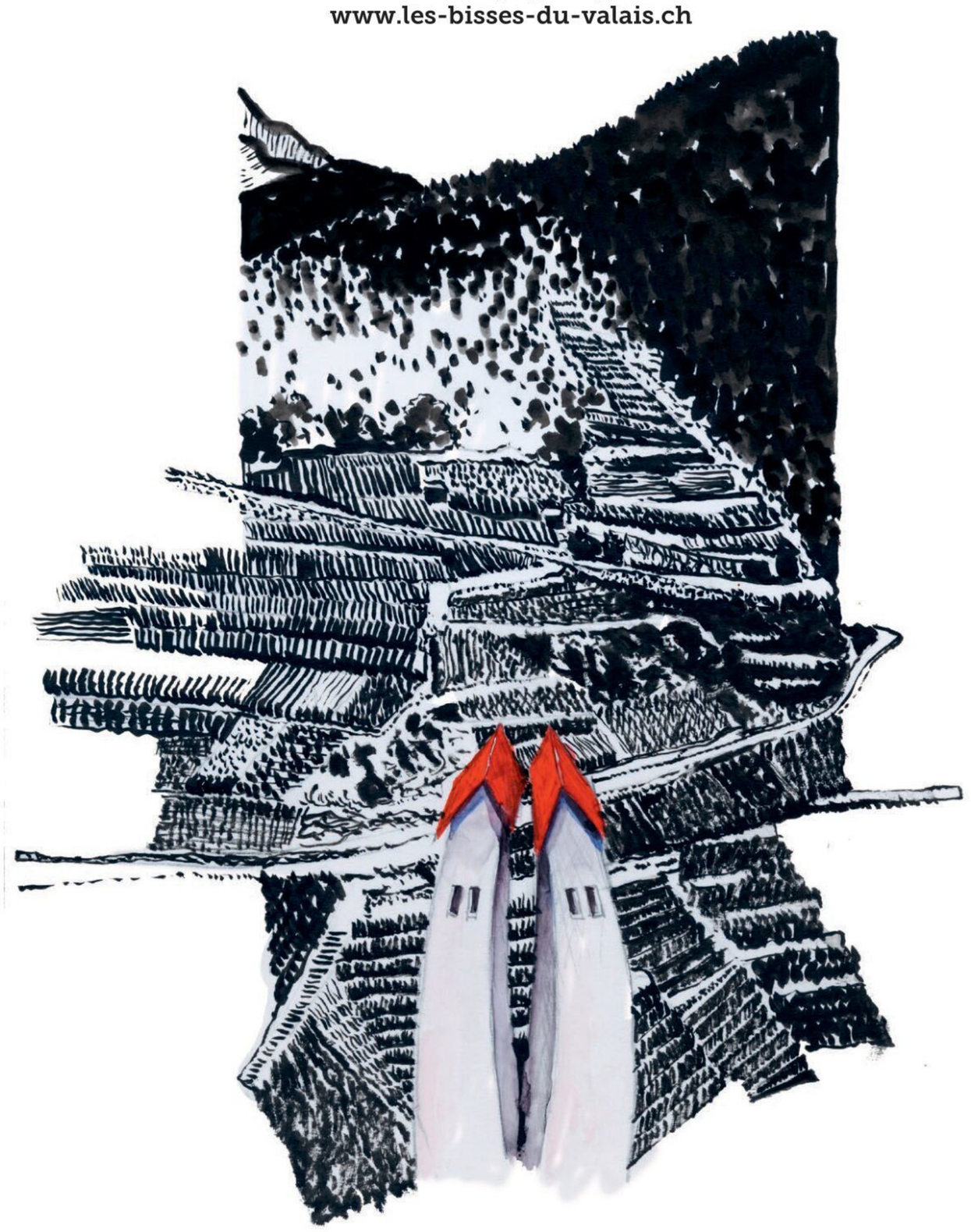
Wer ist Mona? Bekannt wurde Mona als Titelheldin im Büchlein «Le monde de Mona» des Autoren-Trios Gilles Besse (Önologe), Manuella Maury (Autorin und Journalistin) und Dominique Studer (Illustrator). Infos: www.jrgermanier.ch/shop
In unserer literarischen Serie «Monas Reise durch die Welt der Schweizer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

Die Abhilfe, der Professor und der Önologe

Manch Titel gebietet Autorität. Der gebürtige Bündner und in Zürich zum Biologen ausgebildete Michael Hock hatte im Piemont, der Heimat seiner Frau, zur Önologie gefunden. Die Lebensumstände sollten ihm das Amt des dritten Kellermeisters dieser erstaunlichen Genossenschaft St. Jodern Kellerei zuführen. «Ein Titel, der Verantwortung mit sich bringt» für die 600 Mitglieder, die sich zugleich als «bei sich zu Hause und dennoch vereint» empfanden.
www.jodernkellerei.ch

Wasserfuhre Heido (Païen)

Der Begriff Heida steht nicht nur für einen Wein und einen durch das Herkunftssiegel AOC geschützten, prämierten Raclette-Käse, sondern auch (als «Heido») für eine (auch als Suone oder Bisse bezeichnete) Wasserfuhre, die sich oberhalb von Visperterminen über einer Länge von 10 km erstreckt. Eine Wanderung entlang ihres Verlaufs bietet Aussicht auf das Fletschhorn und, von der anderen Seite des Rhone-Tals aus, das Bietschhorn, das Aletschhorn sowie einen Teil des Aletschgletschers. Zum auf über 2000 m ü. M. gelegenen Wanderweg, der 200 Höhenmeter in sich birgt, gelangt man mit dem Sessellift.
www.les-bisses-du-valais.ch



Die Erfahrung der Welt

Der 1929 geborene und 1998 verstorbene Genfer Schriftsteller, Fotograf und Ikonograf Nicolas Bouvier hat «Die Erfahrung der Welt» 1963 im Selbstverlag veröffentlicht. Das mit Zeichnungen von Thierry Vernet ausgeschmückte Werk gilt heute als das Meisterwerk der Reiseliteratur schlechthin. Lange Jahre als Geheimtipp gehandelt, hat es sich zu einem Bestseller entwickelt, der weltweit in eine Vielzahl von Sprachen übersetzt worden ist.
www.plansfixes.ch/films/nicolas-bouvier

Am Puls der Ernte

DER ANLASS, DER AUCH IN IHRE HERBSTAGENDA GEHÖRT!

Nach zwei erfolgreichen Ausgaben im Wallis organisiert Swiss Wine Promotion am 2. Oktober 2021 den ersten nationalen Tag der Weinlese, welcher der Öffentlichkeit einen Einblick in diese einzigartige Zeit im Weinberg ermöglicht. An diesem Tag können Sie den wichtigsten Anlass im Weinkalender direkt miterleben.

Herbst und Weinlese gehören zusammen

Der Sommer geht zu Ende, die Trauben werden süsser, die Reben schmücken sich mit einem Hauch von Gold: Der Einzug des Herbstes kündet die baldige Ernte an. Das ist die Zeit der Weinlese, die Krönung der Arbeit, die die Winzerinnen und Winzer das ganze Jahr über leisten. Eine aufregende Zeit mit intensiver Tätigkeit, vor allem aber auch mit geselligen und festlichen Momenten in fröhlicher, verbindender Atmosphäre.

Ein einmaliges Erlebnis

«Am Puls der Ernte» lädt Sie ein, diesen magischen Moment im Prozess der Weinherstellung mitzuerleben, die Winzerinnen und Winzer in Ihrer Nähe zu treffen und Anekdoten zu entdecken. Vielleicht haben Sie sogar das Glück, ein wenig das Geheimnis unserer besonderen Schweizer Weine zu lüften.

Erleben Sie die Weinlese während einiger Stunden hautnah; lesen Sie die Weintrauben von Hand, riechen Sie die ersten Aromen des zukünftigen Weins, degustieren Sie die einheimischen Weine, lassen Sie Ihre Sinne vibrieren.

Die Winzerinnen und Winzer werden Ihnen einen herzlichen Empfang, eine Einführung in ihr Know-how, ein paar Stunden gesunden Schwitzens und zum Abschluss des Anlasses eine feine Mahlzeit mit allen Akteurinnen und Akteuren rund um die Schweizer Weine bieten.

Tauchen Sie mit Freunden oder der Familie ein «Am Puls der Ernte», den ersten nationalen Tag der Weinlese am **Samstag, 2. Oktober 2021.**

Informationen und Reservationen auf www.ampulsderernte.ch

Mit freundlicher Unterstützung von

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

FOTOS: GABY GIANINI

Gilles' Weintipps

DER PRÄMIERTE
Hohle Gasse Pinot Noir, 2019, AOC Baselland, Weingut Jauslin
Das Weingut Jauslin kann sich zahlreicher Auszeichnungen rühmen. Auch der Pinot Noir Hohle Gasse wurde prämiert. Er zeigt Reichtum, Tiefe und viel Finesse mit Noten von schwarzen Früchten und dezenten Röstaromen.
CHF 33.–
weingutjauslin.ch

DER FRISCHE
Humagne Blanche, 2020, AOC Valais, Bagnoud Vins
Simon und Régis, die Söhne von Nicolas Bagnoud, wurden von Gault & Millau zu den «Rookies» des Jahres 2021 für das Wallis gekürt. Ihr Humagne Blanche besticht durch eine blumige Nase, Lebendigkeit und Frische. Perfekt als Aperitif, zu Süsswasserfisch oder Raclette.
CHF 18.–
bagnoudvins.ch

DER ELEGANTE
Brut Millésimé, 2014, AOC Valais, Germanier, Cave du Tunnel
Ausschliesslich aus Chardonnay hergestellt, macht dieser Walliser Blanc de Blancs den grossen Weinen der Champagne Konkurrenz. Am Gaumen ist er rund, elegant, mit einem Hauch von Limette und einer angenehmen Lebendigkeit.
CHF 21.95
coop.ch

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.

Gipfelstürmer.

Sehr aromatisch mit Noten von Himbeeren, roten Kirschen und etwas Schwarztee. Am Gaumen geschmeidig, fruchtig und unkompliziert. Ein typischer Pinot Noir, der zu Walliser Platte, Pasta an Rahmsauce oder leichten Wildgerichten passt.

Pro Montagna

VALAIS AOC
PINOT NOIR
ST. JODERN
KELLEREI, 75 CL

16.95
(10 cl = 2.26)

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.

Birnenschnitz mit Tête de Moine

FOTO: MARCO ZAUGG

SCHNELL GEMACHT

Birnenschnitz mit Tête de Moine, Rohschinken und Rucola

2 Birnen in Spalten schneiden. Zusammen mit je einem Röschen Tête de Moine und etwas Rucola in eine halbierte Rohschinkentranche einwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

BIOSUISSE

DER CHARAKTERSTARKE

L'origine Chasselas, 2020, AOC Vully, Demeter, Javet & Javet

Seit elf Jahren produziert die Familie Javet ihre Weine nach biodynamischen Grundsätzen und gibt ihnen wunderbar poetische Namen. Dieser Chasselas hat einen unverkennbaren, starken Charakter: mineralisch und blumig, lebendig und schön weinig. Jung getrunken, offenbart er Frische. Nach zehn Jahren wartet er mit honigartigen, animalischen Noten auf.

CHF 14.–, javet.ch

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Sie sparen ab CHF 60.–

Wokpfanne Jampur 36 cm

Asiatisch authentisch kochen

- Hochwertiges Eisengussmaterial
- Erlaubt schnelle und gleichmässige Hitzeverteilung
- Zubereitung bei mittlerer und hoher Hitze
- Induktionstauglich
- Gesunde und schonende Zubereitung
- Optimale Wärmespeicherung
- Gewicht 5,75 kg
- Durchmesser 36 cm

Bestellnummer 10866

Startpreis: CHF 149.–
Leserpreis: CHF 109.–

Sie sparen CHF 40.–

KUHN RIKON
SWISS DESIGN

Wokpfanne High Dome

Wok it!

- Hochwertiges Mehrschichtmaterial
- Erlaubt schnelle und gleichmässige Hitzeverteilung
- Zubereitung bei hoher Hitze
- Induktionstauglich
- Gesunde und schonende Zubereitung
- 28 cm mit Stiel
- 32 cm mit Seitengriffen

Bestellnummer
28 cm 10867
Startpreis: CHF 179.–
Leserpreis: CHF 119.–

Bestellnummer
32 cm 10868
Startpreis: CHF 199.–
Leserpreis: CHF 129.–

KUHN RIKON
SWISS DESIGN

Ofenform-Set Easy 5-teilig

Ideal zum Backen und Servieren

- Bietet noch mehr Komfort in der Zubereitung von Aufläufen, Gratins und Kuchen
- Kein Einfetten und Einweichen mehr dank der Antihaftbeschichtung
- Aus hochwertigem Borosilikatglas
- Wir haben für Sie ein Set zusammengestellt: Ofenform à je 0,8/2,0/ 2,6/3,6 Liter und eine Wähenform 27 cm

Bestellnummer 10865

Startpreis: CHF 159.90
Leserpreis: CHF 99.90

Sie sparen CHF 60.–

KUHN RIKON
SWISS DESIGN

Sie sparen CHF 30.–

Induktionskochplatte PRO Slide 2100

Temperatur perfekt auf den Punkt

- Warmhaltefunktion «Keep Warm»
- 12 Leistungsstufen für feine Hitzeabstufung
- Mit Booster- und Warmhaltefunktion
- Mit Side Sensor Touch-Technologie
- Oberfläche aus Glaskeramik
- Leistung: 2100 Watt
- Masse (H×B×T): 6,5×29×37,5 cm

Bestellnummer 10870

Startpreis: CHF 119.–
Leserpreis: CHF 89.–

caso DESIGN

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Gourmethobel VIOLINO

Multitalent für Gemüse und Obst

- Mit integriertem Stellrad für unterschiedliche Schnittstärken
- Ultrascharfe Klingen für das Hobeln von dicken und dünnen Stiften, Würfeln oder Scheiben
- Setinhalt: 3 verschiedene, austauschbare Schneidflächen für Scheiben, einstellbar von 1 bis 5 mm, Stifte oder Würfel 3–7 mm, 1 Sicherheitsrestehalter, 1 Aufbewahrungsbox
- Edelstahlrahmen und Kunststoff

Bestellnummer 10010

Startpreis: CHF 119.90
Leserpreis: CHF 89.–

Sie sparen CHF 30.90

Sie sparen CHF 50.–

Messerschärfer 15 Trizor XV

Ultrascharfe 15-Grad-XV-Technologie

- Schärft alle Küchen-, Haushalt- und japanischen Messer mit gerader und Wellenschliff-Klinge
- 3-stufiges Edge-Select-System gewährt optimale Vielseitigkeit
- 100% diamantbeschichtete Schleifscheiben in der Stufe 1 und 2 zum Vorschärfen und Schärfen
- Flexible Abzieh- und Polierscheiben in Stufe 3 für eine speziell scharfe Schneidkante

Bestellnummer 10869

Startpreis: CHF 245.–
Leserpreis: CHF 195.–

Flambierer FUEGO

Caramelisieren im Nu erledigt

- Profi-Qualität zum Caramelisieren, Bräunen, Gratinieren, Überkrusten oder Häuten
- Flammentemperatur bis 1300°C
- Stufenlose Flammenregulierung
- Brenndauer bis 60 Minuten
- Befüllen mit Feuerzeuggas
- Standfuss und Kindersicherung

Bestellnummer 10717

Startpreis: CHF 56.50
Leserpreis: CHF 47.–

Sie sparen CHF 9.50

Sie sparen CHF 82.50

Brotbackautomat SD-YR2550SXA

Für kreative Hobbybäcker

- 31 Programme für Brote, Teige, Marmeladen, etc.
- 4 Programme für glutenfreie Brote, Kuchen, Pizza- und Pasta-Teig
- NEU: Programm für Backmischungen mit Hefe
- Mit Roggen-Backprogramm, inkl. speziellem Knethaken sowie Sauerteig-Backprogramm mit 24-h-Programm für Sauerteig-Starterkultur
- 3 Bräunungsgrade, max. Mehlmenge für Brot: 600 g
- Timer bis max. 13 Stunden
- Masse (H×B×T): 36,2×40,8×25,2 cm

Bestellnummer 10860

Startpreis: CHF 301.50
Leserpreis: CHF 219.–

GEFU®

ChefsChoice

GEFU®

Panasonic

Bestellen Sie jetzt!

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

www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 29.10.2021

Stabmixer Professional

Kraftvoll und handlich

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

Bestellnummer 10114

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

Sie sparen CHF 90.–

Sie sparen ab CHF 27.–

Wäschetrockner-Turm

3 oder 4 Etagen für Ihre Wäsche

- Mit 4 Laufrollen zum leichten Fortbewegen
- Durch einzeln herunterklappbare Gitterebenen für kleine und grosse Wäschestücke geeignet
- Aus rostfreiem Edelstahl
- 4-Etagen: 40 m Trockenlänge, (H×B×T): 170×70×70 cm
- 3-Etagen: 30 m Trockenlänge, (H×B×T): 130×70×70 cm

Bestellnummer

3-Etagen 10177
Startpreis: CHF 106.–
Leserpreis: CHF 79.–

4-Etagen 10178
Startpreis: CHF 142.–
Leserpreis: CHF 99.–

Wäschetrockner Summer Dry, 20 m

Multifunktional, drinnen wie draussen

- Platzsparend flach zusammenklappbar
- Leichte Handhabung
- Mit Clip zur Befestigung der ausklappbaren Flügel
- Eck-Kappen mit Kleiderbügelvorrichtung für mehr Platz zum Trocknen
- Gesamttrockenlänge: 20 m
- Masse (H×B×T): 88×171×54 cm

Bestellnummer 10864

Startpreis: CHF 78.–
Leserpreis: CHF 58.–

Sie sparen CHF 20.–

Sie sparen CHF 30.–

Wäschesammler Trivo

Praktischer Ordnungshelfer

- Moderner Wäschesammler ausgezeichnet mit dem renommierten Plus X Award
- Mit 4 leichtgängigen Rollen flexibel verstellbar
- Inklusive Deckel und 3 Fächern für optimale Wäschetrennung
- Mit praktischen Tragegriffen
- Fassungsvermögen: 116 Liter
- Masse (H×B×T): 60×56×35 cm

Bestellnummer

Beige	**10861**
Rot	**10862**
Dunkelgrau	**10863**

Startpreis: CHF 105.–
Leserpreis: CHF 75.–

Kisag Switzerland

WENKO DIE BESSERE IDEE

WENKO DIE BESSERE IDEE

WENKO DIE BESSERE IDEE

DIE MAGIE DER ZUTATEN

SÄURE

Säure trägt wesentlich zum guten Gelingen von Gebäck bei. Zum einen sorgt sie für einen abgerundeten Geschmack, zum andern für eine schöne Textur und Luftigkeit.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

Neue le menu Serie

BACK AKADEMIE

Alles über Zutaten und ihre Wirkung

Gib ihm Saures – zum Beispiel Zitronensaft

Zwetschgen-Streusel-Muffins

Rezept auf Seite 92

Nuss-Kernen-Brot

Rezept auf Seite 92

Magisch

Dank der Säure wird das glutenfreie Brot feucht und locker. Und es ist übrigens schnell gemacht.

Brie-Feigen-Gipfeli

Rezept auf Seite 93

Trauben-Blechkuchen

Rezept auf Seite 94

Brombeer-Mandel-Meringue-Torte

Rezept auf Seite 94

Zwetschgen-Streusel-Muffins

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen
12 Papierförmchen für das Blech

STREUSEL

60 g	**Mehl**
70 g	**Rohzucker**
1 Msp.	**Salz**
1¼ TL	**Zimtpulver**
45 g	**Butter,** flüssig

TEIG

260 g	**Mehl**
1½ TL	**Backpulver**
¼ TL	**Natron**
¼ TL	**Salz**
150 g	**Rohzucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
70 g	**Butter,** flüssig
55 g	**neutrales Öl,** z. B. Sonnenblumenöl
2	**Eier,** Gr. M
70 g	**Crème fraîche**
1,75 dl	**Milch**
Ca. 300 g	**Zwetschgen oder Pflaumen,** entsteint, ergibt ca. 250 g, gewürfelt
	Puderzucker zum Bestäuben

STREUSEL Alle Zutaten mischen, bis Klümpchen entstehen, kühl stellen.
TEIG Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Salz, Rohzucker und Vanillezucker dazumischen. Butter mit allen Zutaten bis und mit Milch verrühren, zu den trockenen Zutaten geben. Nur so lange zu einem Teig verrühren, bis die Zutaten gerade gemischt sind. Früchte darunter-mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen. Streusel darauf verteilen.

BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 5 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 175 °C reduzieren und 20–25 Minuten fertig backen. Herausnehmen, 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter legen, vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Luftigkeit dank Säure

Triebmittel machen Teige locker. Im Fall der Muffins empfiehlt sich eine Kombination aus Backpulver und Natron, weil der Teig durch die Früchte schwer wird. Damit die Triebmittel optimal funktionieren, braucht es Säure. Im Backpulver ist diese bereits enthalten; die chemische Reaktion beginnt mit der Zugabe von Flüssigkeit. Beim Natron muss die Säure zugegeben werden. In unserem Rezept ist sie gleich in mehreren Zutaten enthalten: in Rohzucker, Crème fraîche und den Früchten.

Nuss-Kernen-Brot

FÜR ca. 18 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
QUELLEN LASSEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 65 Minuten
1 Cakeform von ca. 23 cm Länge
Öl und Backpapier für die Form

4,8 dl	**Wasser**
3 EL	**geschrotete Leinsamen**
2¼ EL	**Flohsamenschalen**
1½ EL	**flüssiger Honig**
1½ EL	**Obstessig**
150 g	**Buchweizenmehl**
100 g	**glutenfreies Vollkorn-Hafermehl**
60 g	**Buchweizen- oder glutenfreie Haferflocken**
1¼ TL	**Salz**
1 TL	**Backpulver**
¾ TL	**Natron**
0,5 dl	**Rapsöl**
Je 60 g	**Kürbiskerne und Haselnüsse,** gehackt

VORBEREITEN Form mit Öl ausstreichen, mit Backpapier auslegen. Wasser, Leinsamen, Flohsamenschalen, Honig und Essig mit Schwingbesen verrühren, 15–20 Minuten quellen lassen. Buchweizenmehl mit allen Zutaten bis und mit Natron in einer Schüssel mischen. Gequollene Zutaten inkl. Flüssigkeit dazugeben, Öl und ¾ der Kerne und Nüsse beifügen, alles zu einem Teig verkneten. In die vorbereitete Form füllen, glatt streichen. Oberfläche mit Wasser bepinseln und mit restlichen Kernen und Nüssen bestreuen.

Brie-Feigen-Gipfeli

BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 60–65 Minuten backen. Aus der Form nehmen und auf Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPPS

- Anstelle der Kürbiskerne und Haselnüsse andere Kerne und Nüsse verwenden.
- Das Brot lässt sich 1–2 Monate tiefkühlen: ganz oder in Scheiben gut verpackt einfrieren. Brotlaib oder -scheiben bei Raumtemperatur auftauen lassen. Oder Brotscheiben nur antauen lassen und anschliessend knusprig toasten.

VEGAN ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für die Bleche

TEIG

350 g	**Mehl**
1 TL	**Salz**
175 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 1 dl	**Wasser,** eiskalt
1 EL	**heller Essig**

FÜLLUNG

200 g	**Brie,** nicht zu reif, gewürfelt
80 g	**Rohschinken,** grob zerzupft
Ca. 3	**frische Feigen,** gewürfelt
½	**rote Zwiebel,** fein geschnitten
1 TL	**Rosmarin oder Thymian,** gehackt
2 TL	**Sherry-Essig oder Zitronensaft**
2 TL	**flüssiger Honig**
2–3 TL	**Senf**
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	**Ei,** verquirlt

TEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter dazugeben. Zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig in die Mulde giessen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Alle Zutaten mischen.
ZUBEREITEN Teig halbieren, auf wenig Mehl zu 2 Rondellen von je ca. 36 cm Ø auswallen. In je 6 Dreiecke schneiden. Ränder mit wenig Ei bestreichen. Füllung in der Mitte der Dreiecke verteilen. Teige von der Breitseite zur Spitze hin aufrollen, auf die vorbereiteten Bleche verteilen. Nochmals 20–30 Minuten kühl stellen. Mit restlichem Ei bestreichen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN

Was bewirkt Essig?

Der Essig aktiviert das Natron, wodurch CO_2 gebildet wird, das den Teig lockert. Für ein perfektes Resultat ist es wichtig, dass der Teig unmittelbar nach dem Mischen gebacken wird.

Warum Essig für geriebenen Teig?

In knusprigen Teigen soll sich nicht zu viel Gluten bilden. Bei den Brie-Feigen-Gipfeli hemmt die Säure in Form von Essig die Glutenbildung.

Trauben-Blechkuchen

FÜR ca. 16 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 45 Minuten
1 rechteckiges Blech von ca. 33×30 cm
Backpapier für das Blech

TEIG

250 g	**Butter**
250 g	**Zucker**
1 Msp.	**Salz**
4	**Eier,** Gr. L
150 g	**griechischer Jogurt**
10–15	**Tropfen Bittermandelaroma**
100 g	**gemahlene geschälte Mandeln**
250 g	**Mehl**
1½ TL	**Backpulver**
½ TL	**Natron**
1 TL	**Zimtpulver**

BELAG

650–700 g	**blaue oder gemischte entkernte oder kernlose Trauben,** halbiert
1 EL	**Zitronensaft**
2 EL	**Zucker**
2	**Handvoll Mandelblättchen**

VORBEREITEN Butter und Eier 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
TEIG Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz beifügen und 4–5 Minuten schaumig rühren. Eier einzeln dazurühren. Jogurt und Aroma darunterrühren. Mandeln, Mehl, Backpulver, Natron und Zimt mischen, dazugeben, darunterziehen. Im vorbereiteten Blech verteilen.

BELAG Trauben mit Zitronensaft mischen, auf dem Teig verteilen. Zucker und Mandelblättchen darauf-streuen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen. Im Blech abkühlen lassen. Herausnehmen und auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Warum Jogurt?

In diesem Rezept wird Jogurt als Säure eingesetzt, um das Natron zu aktivieren. Erst durch die Kombination der beiden wird eine chemische Reaktion ausgelöst, die CO_2 entstehen und den Teig beim Backen locker aufgehen lässt.

Brombeer-Mandel-Meringue-Torte

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
2 Springformen von je 20 cm Ø
Backpapiere für die Formenböden

Butter und Zucker für die Formenränder

MERINGUE

150 g	**gemahlene Mandeln**
5	**Eiweiss,** Gr. L
1 TL	**Zitronensaft oder heller Essig**
1 Msp.	**Salz**
300 g	**Zucker**

FÜLLUNG

4,5 dl	**Vollrahm**
2 Pk.	**Rahmhalter**
1 EL	**Zucker**
½ TL	**Zimtpulver**
150 g	**griechischer Jogurt**
500 g	**Brombeeren**
	Zitronenverveine zum Garnieren

VORBEREITEN Springformböden mit Backpapier belegen. Ränder bebuttern und mit Zucker bestreuen.
MERINGUE Mandeln ohne Fett in einer Bratpfanne rösten, abkühlen lassen. Eiweisse, Zitronensaft und Salz bei niedriger bis mittlerer Stufe schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Zucker nach und nach einrieseln lassen und auf hoher Stufe weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Mandeln sorgfältig darunterziehen. Je zur Hälfte in die vorbereiteten Formen füllen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, mit

einem Messer vom Rand lösen, 10 Minuten abkühlen lassen. Aus den Formen nehmen, auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
FÜLLUNG Rahm mit Rahmhalter, Zucker und Zimt steif schlagen. Jogurt daruntermischen. Die Hälfte der Brombeeren mit einer Gabel zerdrücken, in einem Sieb abtropfen lassen und dabei Saft auffangen (siehe Tipp). Unter die Hälfte des Schlagrahms mischen, Masse auf einen Meringue-Boden streichen. Zweiten Meringue-Boden darauflegen. Restlichen Schlagrahm und übrige Beeren darauf verteilen, garnieren. Torte frisch geniessen.

TIPP
Brombeersaft mit 4 EL Zucker sirupartig einköcheln und auskühlen lassen. Die fertige Torte damit beträufeln.

VEGETARISCH

Was bewirkt Zitronensaft oder Essig in Eischnee?

Eischnee wird durch die Zugabe von Säure in Form von Zitronensaft oder Essig stabiler, die Proteinmoleküle vernetzen sich nicht so leicht. Die Masse behält ihre Festigkeit selbst beim Beimischen von Mandeln und beim anschliessenden Backprozess. Wichtig: Das Eiklar lange genug schlagen!

EXPERTENWISSEN ZUM THEMA

Säure

von Silvia Erne

Welche Säuren eignen sich für besonders stabilen Eischnee?

Es spielt keine Rolle, ob man Zitrussaft, Essig oder Weinstein beifügt.

Welche Säure empfiehlt sich für geriebenen oder gerührten Teig?

Säure jeder Art macht Teige zarter, da sie das Glutennetz in diesen durchbricht. Es spielt keine Rolle, ob die Säure in Form von Essig, Zitronensaft, fermentierten Milchprodukten, Honig oder Kakaopulver zugegeben wird.

Wie wird Wähen-/Tarte- oder Kuchenteig besonders zart?

Einerseits durch die Zugabe von 1–2 TL Essig oder Zitronensaft. Andererseits kann die Wassermenge im Rezept bis zur Hälfte durch Wodka ersetzt werden. Auch der Alkohol reduziert die Glutenbildung. Er verdampft beim Backen und beeinflusst den Geschmack nicht.

Wie sieht es mit Säuren in elastischen Teigen wie Hefeteig aus?

Enthält das Rezept säurehaltige Zutaten wie z. B. fermentierte Milchprodukte oder Dörrfrüchte, diese möglichst spät zum Teig geben. Die Säuren durchbrechen das Glutennetz, wodurch der Teig weniger elastisch wird.

Warum hat es in vielen Rührteigen eine säurehaltige Zutat?

In vielen Rührteigen wird Backpulver oder Natron als Teiglockerungsmittel verwendet. Backpulver enthält bereits Zitronen- oder Weinsteinsäure. Wird Natron pur oder in Kombination mit Backpulver verwendet, muss zusätzlich Säure zugefügt werden, etwa in Form von Buttermilch, Jogurt, Zitrussaft, Honig, Kakaopulver oder Rohzucker. Sobald das Natron mit der Säure in Kontakt kommt, entsteht das zur Teiglockerung benötigte CO_2.

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:
BAMIX® SWISSLINE

Gewinnen Sie einen von 4 bamix® SwissLine 200 Watt rot Swiss Edition im Wert von CHF 279.–! Der bamix® SwissLine mit erhöhter Leistung erledigt alle Arbeiten in der Küche mühelos. Als Pürierstab perfekt einsetzbar, um Suppen jeglicher Art perfekt zuzubereiten. Der Zaubermixer SwissLine ist mehr als ein Küchenhelfer, der herkömmliche Küchenmaschinen weitgehend ersetzen kann, da er mit seinen vielen Zubehörteilen die gleichen Aufgaben schneller und einfacher erledigt.
Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Stativ SwissLine rot, Becher 400 ml mit Deckel schwarz, Krug 1000 ml mit Deckel schwarz, Processor schwarz.
Mehr Infos unter: **www.bamix.ch**

Vielschichtigkeit	Loch in der Nadel	vierter Monat des Jahres		Vorn. v. Schauspielerin Alba		röm. 12	modern, populär	entzündl. Schwellung		Tanzschritt		Sauerstoff aufnehmen	Vorn. v. Komponist Mahler †	Flächenmass	Schlafmittel	Wortteil: stark, übermässig	Abk.: Neues Testament
			2									Staat in Westafrika					
Mundart: Kirschen		Hauptstadt v. Marokko		Winkelfunktion				7		auf und ...		sehr bejahrt				5	
	9						Fastenmonat der Moslems		Nachspeise		4						Ahnherr
				eh. CH-Fussballer (Ciriaco)		episches Werk						nördlichste Stadt Schwedens		Autokz. Brunei			
Abendmahlschale (Sage)	oriental. Badehaus		Menge, Gruppe		8				Gesichtsausdruck		Rogen vom Stör	6					
Hafenstadt in Israel				3		Chines. Stachelbeere		Beweggrund						Medienbezugsart Mz.		Blume mit Stacheln	
			Abk.: Familie		Rauchabzug, Schornstein					11	brutal, gefühlskalt		Ausstrahlung				
Superheld: ...man		frz.: kalt						ital. Tonbez. für das D		Sensler Fladengebäck							
					akust. Signal								fruchtbare Wüstenstelle		1		
bolivian. Grossstadt (2 W.)		Vormittagsveranstaltung						10		kleines Haustier							raetsel ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

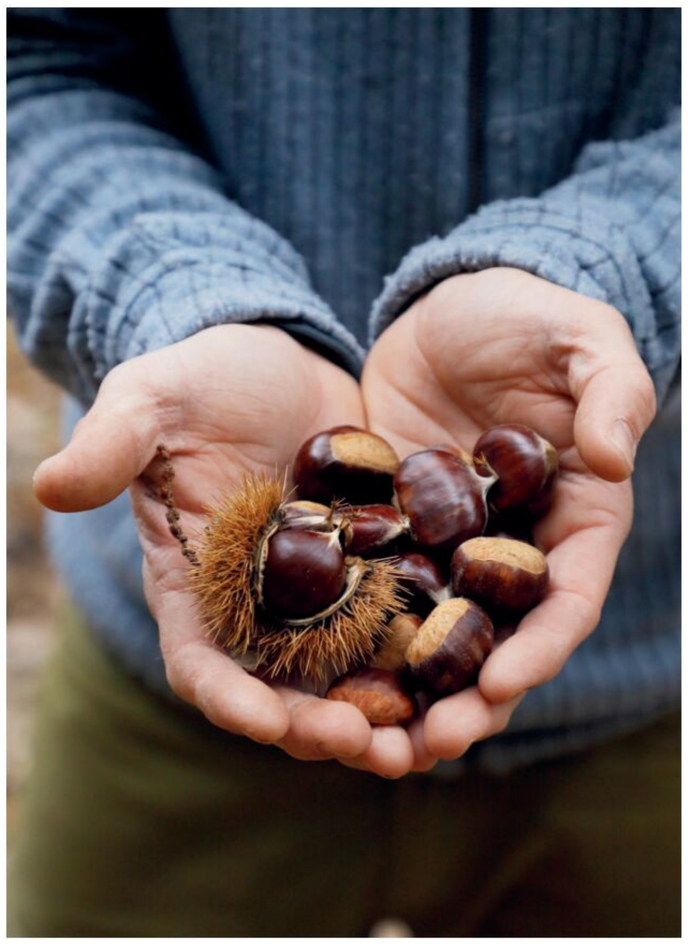
Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 11.
Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 21. September 2021.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort wird einer von 4 bamix® SwissLine 200 Watt rot Swiss Edition im Wert von CHF 279.– verlost. 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 6/21 war

SCHNITZEL

VORFREUDE



FOTOS: DANIEL VALANCE, DANIEL AESCHLIMANN

AUSGABE NR. 10 ERSCHEINT AM 24. SEPTEMBER 2021

Aus dem Wald: Kochen für Freunde mit Bärenhunger
Marroni suchen und braten im Tessin
Hut ab: Unterwegs mit dem Pilzkontrolleur

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!

Carpaccio aus Walliser Trockenfleisch IGP mit Pastinaken-Chips
Seite 12

Kabisröllchen mit Saucisson vaudois IGP
Seite 12

Zwetschgen-Faltkuchen
Seite 19

Rehmedaillons mit Zwetschgen-Sauce und Pilzen
Seite 20

Zwetschgen-Tomaten-Ketchup
Seite 21

Zwetschgen-Nektarinen-Salat
Seite 22

Croissant perdu
Seite 22

Grillierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse
Seite 22

Rumtopf mit Quarkglace
Seite 31

Helle Kräuter-Sangria
Seite 31

Vegi-Tostadas
Seite 32

Salade niçoise mit geräucherter Forelle
Seite 32

Secreto vom Schwein mit Bratkartoffeln mit Käsekruste
Seite 32

Jsotta Grapefruit
Seite 34

Egg Ticino
Seite 38

Polenta al forno mit Gemüse-Sugo
Seite 40

Polenta-Fritters mit Kräuter-Aioli
Seite 41

Apfelwähe
Seite 42

Tomaten-Peperoni-Smoothie
Seite 46

Grillierte Kalbspaillards mit Saisonsalat
Seite 47

Gebratener Tofu mit Erbsen-Mash
Seite 48

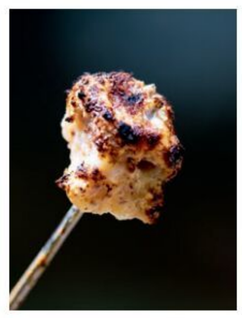
Orientalische Baked Sweet Potatoes
Seite 49

Philly-Cheese-Vegi-Sandwich
Seite 50

Zucchetti-Pasta
Seite 51

Stracciatella-Mousse mit Trauben
Seite 52

Schaumküsse
Seite 53



Engelsmocken
Seite 60

Bohneneintopf mit Speck
Seite 60

Eisenkraut-Süssmost-Tee
Seite 60

Rustikale Brotstangen
Seite 65

Süssmaistaler mit asiatischer Vinaigrette
Seite 69

Heidelbeer-Törtchen mit Zitronencrème
Seite 74

Brombeer-Törtchen mit Mandeln
Seite 74

Feigen-Törtchen mit Ziegenfrischkäse
Seite 75

Mirabellen-Süssholz-Törtchen
Seite 76

Himbeer-Törtchen
Seite 76

Zwetschgen-Streusel-Muffins
Seite 92

Nuss-Kernen-Brot
Seite 92

Brie-Feigen-Gipfeli
Seite 93

Trauben-Blechkuchen
Seite 94

Brombeer-Mandel-Meringue-Torte
Seite 94

sbrinz
SWITZERLAND

GOLD DER ALPEN

Urechter Genuss

Z'BÄRG MIT SBRINZ AOP

sbrinz.ch

am Puls der Ernte

Samstag
2. Oktober 2021

Schweiz. Natürlich.

SWISSWINE

Information und Anmeldung:
ampulsderernte.ch