

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 1-2 JANUAR/FEBRUAR 2022 CHF 9.80

FOOD &
LIFESTYLE
TRENDS
2022



Was uns jetzt guttut

WARM-UPS

Die Leichtigkeit des Geniessens • Die Liebe zum Schweizer
Klassiker Riz Casimir • Die Güte beschwipster Gebäcke



Schweiz. Natürlich.



JA ZU REZEPTEN MIT – PRODUKTEN

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



AOP-IGP.CH



Von Saftkuren und Soulfood

Liebe Leserin, lieber Leser

Willkommen im 2022! Ich hoffe, es wird für uns alle ein gutes Jahr. Freuen dürfen wir uns jedenfalls schon mal über die erste Ausgabe von le menu ...

Gehören Sie zu den Menschen, die nach den üppigen Weihnachtstagen in Askese verfallen und sich nur noch von Rüebli-saft ernähren? Oder hauen Sie gar nie so über die Stränge, dass Sie danach ein Bedürfnis nach Enthalt-samkeit verspüren? Wir haben im Team darüber diskutiert. Lesen Sie dazu Seite 29. Und weil das Thema letztlich Geschmackssache ist, offerieren wir Ihnen in diesem Magazin sowohl leichte Genussfreuden als auch solche, die Bauch und Seele wärmen.

Wer sich saisonal ernährt, findet das kulinarische Angebot im Winter vielleicht manchmal etwas öde. Dass dies nicht der Fall ist, beweist Stefan Wälty mit seinen Blattkohl-Variationen. Was man damit alles zaubern kann und wie vielseitig diese Gemüse sind, sehen Sie ab Seite 12.

Auf einen genussvollen Start ins neue Jahr!

ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin «le menu»



Superfood
und super fein:
Federkohl

Darauf freuen wir uns im Januar und Februar!

.....



12 MIT KOHLDAMPF GENIESSEN

Liebeserklärung an den Blattkohl,
den genialen Generalisten.

- 6 Aufgegabelt**
Food-Trends 2022
- 10 5 Facts zu**
Ingwer
- 12 Variationen**
Blattkohl
- 20 Küchenklassiker**
Riz Casimir
- 22 Kochen für Freunde**
Lustvoll leicht
- 29 Geschmackssache**
Saftkur vs. Soulfood
- 30 Veggie-Style**
Lauch
- 32 Familienzeit**
Besuch in der Saline von Bex
- 38 Eingeschenkt**
Göttertrank und Trockenzeit



22 UNBESCHWERT SCHLEMMEN

Ein Essen mit Freunden in perfekt
legerer Manier.

- 40 Stil leben**
Schöne Schneeglöckchen
- 42 Einfach & schnell**
Wärmespender
- 50 Aufgespürt**
Eisfischen in Obwalden
- 58 Gewusst wie**
Nass pökeln
- 60 Weinrubrik**
 - Mona in Pazzallo
 - Gilles' Weintipps
 - Häppchen zum Wein
- 65 Hausgemacht**
Paprikachips
- 69 Eingetopft**
Kerbelrübe
- 70 Süsse Verführung**
Caramel-Symphonien



58 NASS PÖKELN PUNKT FÜR PUNKT

Wissen, wie die Methode funktioniert
und was sie bewirkt.

- 80 Backen**
Gebäcke mit Schuss
- 88 Wettbewerb**
Jampur Wok Eisenguss von
Kuhn Rikon gewinnen
- 89 Vorschau**
Asiatisches gegen Fernweh
- 90 Rezeptverzeichnis**
- 66 Haushalt-Shop by**
«le menu»
Profitieren Sie von unseren
vorteilhaften Angeboten für
Küche und Haushalt.



70 CARMEL ZUM DAHINSCHMELZEN

Geschmolzener Zucker von
seiner allersüssesten Seite.



80 BESCHWIPSTE GEBÄCKE

Berauschend raffinierte Gebäcke,
parfümiert mit Kirsch und Co.



KLEINE, GANZ GROSS

Rote Linsen sind
der ultimative
Geheimtipp für
Vegi-Bolo!
Rezept auf Seite 47

*Einen guten Start
ins neue Jahr*



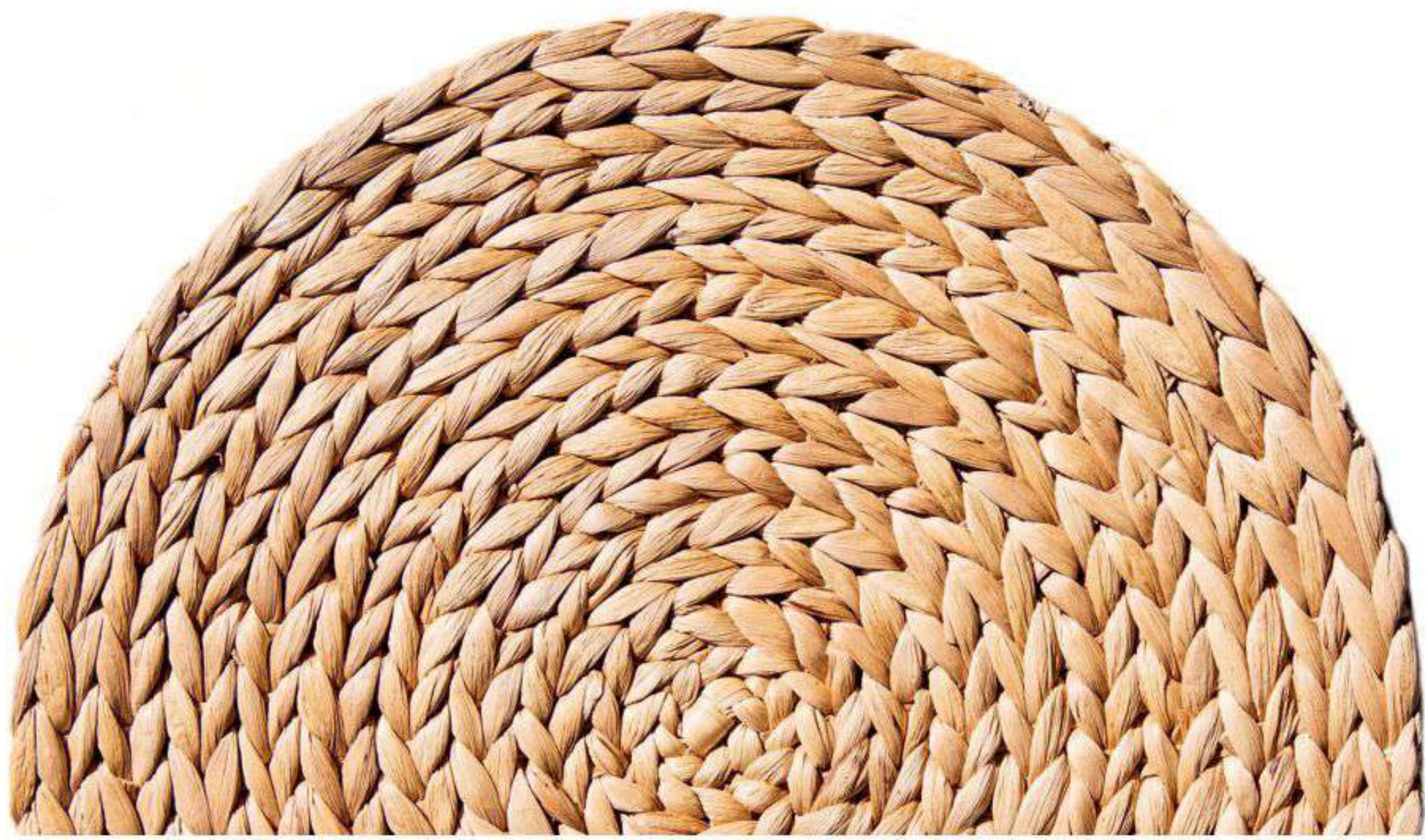
GENUINE
THERMOS
BRAND



JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 66-68



WENKO
DIE BESSERE IDEE



JUTE STATT PLASTIK

Zurück in die 1970er-Jahre: Hippie-Chic mit natürlichen Materialien wie Jute, Seegras und Rattan machen nun auch auf dem Tisch Mode – in Form von Sets, Tischläufern, Körbchen oder Deko-Objekten.



Eat me!

ECHE OMNIVOREN

Gemäss der Food-Trend-Expertin Hanni Rützler ist der Esstyp der Zukunft ein «Real Omnivore», ein Allesesser, der Genuss mit Verantwortung verbindet. Echte Omnivoren essen demnach u. a. auch In-Vitro-Fleisch, Fisch aus Zellkulturen, Insekten und Schnecken.



LIFESTYLE-TRENDS 2022

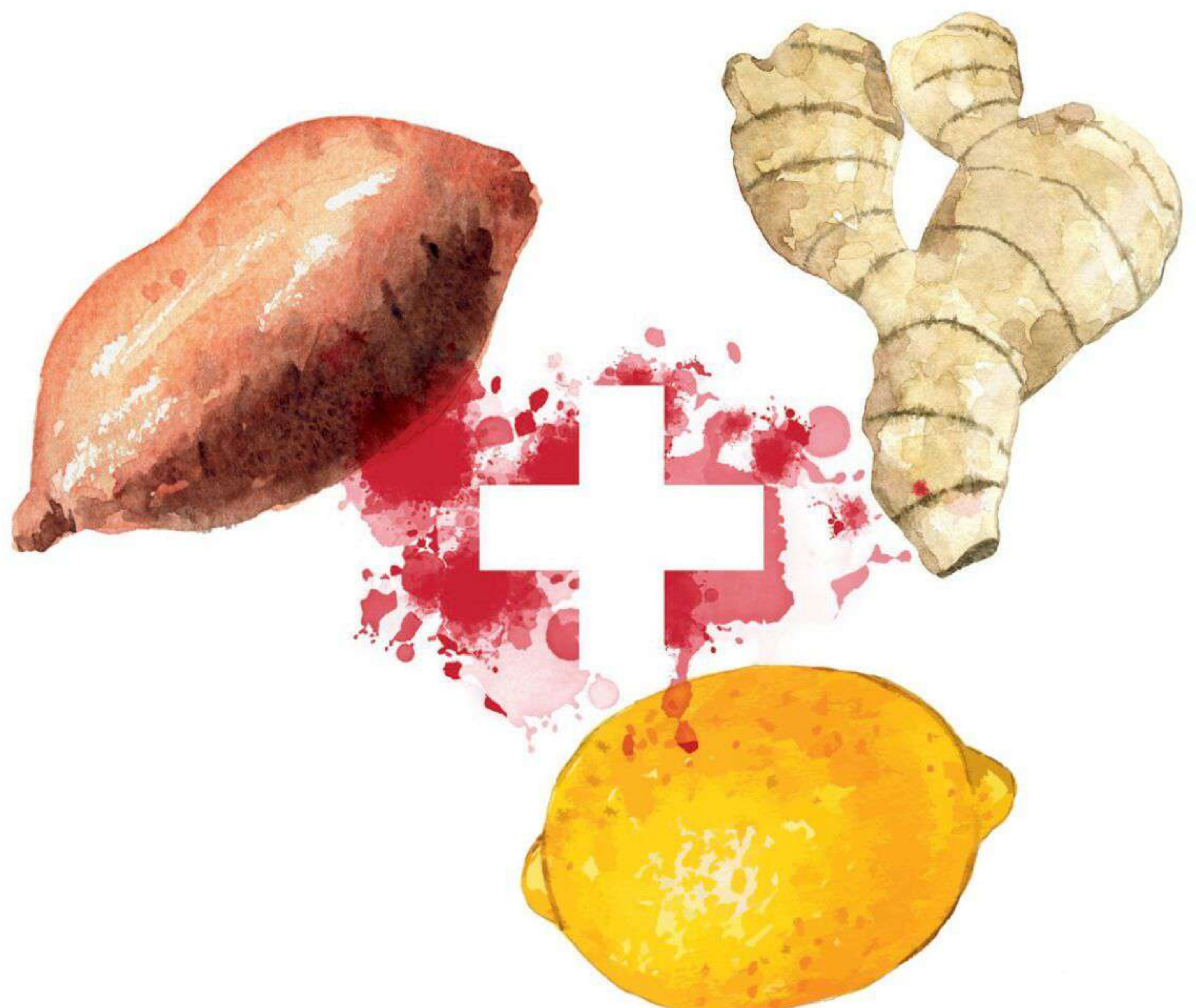


MIX & MATCH

Jeder Teller, jede Tasse, jede Schale oder Schüssel ist ein Schmuckstück für sich: Tisch decken im hippen Mix&Match-Look lässt sich mit ausgewählten Stücken aus dem Brocki – und jetzt auch mit eigens dafür designten Geschirr-Kollektionen wie z. B. mit «Bel Paese» von Bitossi Home (Bild).

SCHWEIZER EXOTEN

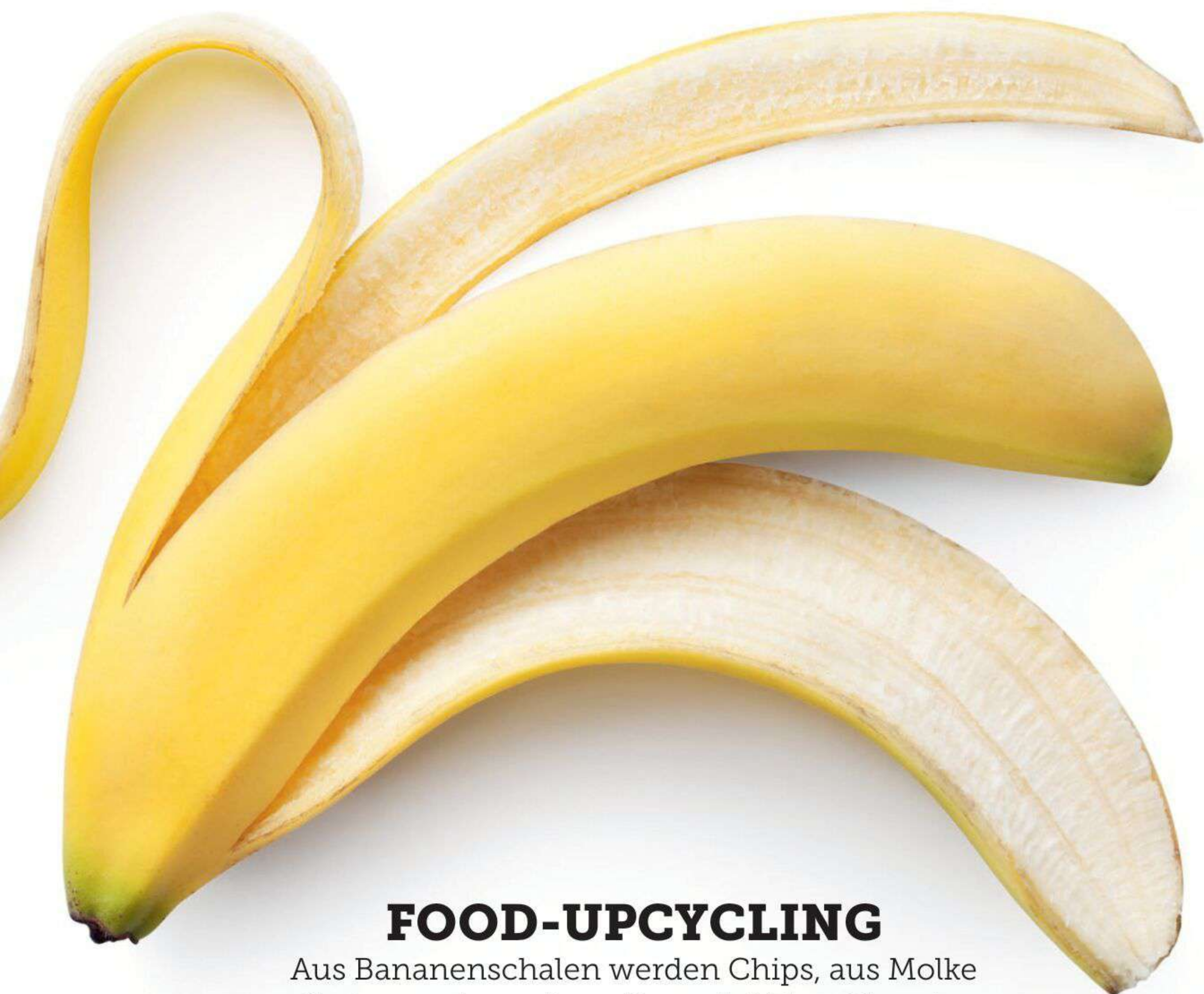
Zitrusfrüchte aus der Waadt, Süsskartoffeln aus dem Seeland, Kaviar aus den Berner Alpen, Bio-Ingwer aus dem Züribiet: Viele der einst exotischen Spezialitäten werden heute auch in der Schweiz produziert und lassen sich mit gutem, sprich mit grünem Gewissen geniessen.



HAFER-DRINK

Unter den Milch-Ersatzprodukten hat der Hafer-Drink am meisten Fans dazugewonnen. Im letzten Jahr konnte ein Wachstum von 95 Prozent verzeichnet werden, heisst es im Trend-Report 2022 auf spoonshot.com.

Der Boom dürfte anhalten, denn Hafer-Drink gilt als nachhaltiger als andere Milch-Alternativen.



FOOD-UPCYCLING

Aus Bananenschalen werden Chips, aus Molke Shakes und aus altem Brot wird Bier, Gin oder Essig: Im Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung gewinnt Food-Upcycling zunehmend an Bedeutung. Dabei werden auch Nebenprodukte, die bei der Verarbeitung von Lebensmitteln anfallen, kreativ aufgewertet.



PINSA, DIE NEUE PIZZA

Sie sieht aus wie eine ovale Pizza, ist tatsächlich aber eine Pinsa – und die wird zurzeit mächtig gehypt. Aus gutem Grund: Der Teig ruht bis zu 120 Stunden, was die Pinsa bekömmlich und leicht verdaulich macht. In der übernächsten Ausgabe von le menu zeigen wir, wie Pinsa selber gemacht werden kann.

VEGAN FÜR GOURMETS

Vergangenes Jahr wurde das «Ona» als erstes veganes Restaurant in der Hochburg der Haute Cuisine mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Auch in der Schweiz wird das Vegan Fine Dining immer öfter zelebriert wie z.B. in der «Marktküche» in Zürich (Bild).

Naturkunst





Jazz kantine

Die «Jazzkantine» in der Luzerner Altstadt wurde von Gault & Millau Schweiz zum POP-Lokal des Jahres 2022 erkoren. Nebst Tapas, Hacktätschli, Thai-Food und Brasserie-Klassikern lockt das sagenhafte, hausgemachte «Graben-Brot», das es auch vor Ort zu kaufen gibt.
jazzkantine.com

Ein süsser SCHLECK

Krystel Fazzi kreiert Bonbons, «weil sie Erinnerungen an die Kindheit wecken», wie die junge Zuckerbäckerin erklärt. Ihre Süssigkeiten stellt sie in einer Coworking-Küche in Ecublens VD her – wenn immer möglich aus regionalen Zutaten natürlich.

lamikette.com



CHAMPIGNONS

DIE LISTE

1. GENUSS braune Champignons sind etwas kräftiger im Goût als weisse, kleine bissfester als grosse

2. AROMA nussig, geschmacklich viel Umami



3. KÜCHE roh in Salat oder zum Dippen, frittiert, gedünstet, gebraten in Sauce, als Beilage oder gefüllt (grosse Exemplare)

4. LAGERUNG in Papier oder Karton im Kühlschrank zwei, drei Tage

5. SAISON ganzjährig aus Zucht

6. PAIRINGS Arganöl, Basilikum, Petersilie, Nüsse, Gin, Vanille, Brombeeren



Meat		Vegetarian Proteins	
			
Beef		Tofu	
GHG Emissions [g CO ₂ eq/serving]	7726.0	GHG Emissions [g CO ₂ eq/serving]	158.9
Land Use [m ² /serving]	25.33	Land Use [m ² /serving]	0.18
Water Use [l/serving], stress-weighted	2697	Water Use [l/serving], stress-weighted	257
Animal Friendliness from A to F	F	Animal Friendliness from A to F	B

Öko im Spiel

Spielerisch erfahren, welchen Fussabdruck man beim Essen hinterlässt – von CO₂-Emissionen über Wasserverbrauch und Landnutzung bis hin zu Tierfreundlichkeit. Das Quartett wurde vom Zürcher ETH-Spin-off Tastelab entwickelt, gegründet im Jahr 2016 durch die Astrophysikerin und Köchin Susanne Tobler und den Informatik-Ingenieur Remo Gisi.

tastelab.ch

Spitze Desserts

Unkomplizierte Desserts, kreiert und rezeptiert vom Spitzenpatissier Kay Baumgardt vom sternegekrönten Restaurant Incantare im Gasthaus zur Fernsicht in Heiden AR. Allein das Blättern in diesem Werk ist pure Lust, geschweige denn das süsse Nachspiel.

«Desserts unplugged»
von Kay Baumgardt, at Verlag



**Man muss früh aufstehen.
Für gutes Schweizer Gemüse.**

Fritz Meier, Gemüsegärtner, Federkohl ernten,
16. Januar, 07:13 Uhr, 3 °C.



Schweiz. Natürlich.

www.gemuese.ch

1.

Das Beste vom Ingwer stammt aus der Unterwelt: Der dicke, weit verzweigte Wurzelstock (*Rhizom*) ist Gewürz und Heilmittel in einem. Nebst den wohltuenden Scharfstoffen Gingerol und Shogaol bietet Ingwer über 500 Substanzen wie z.B. Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor und ätherische Öle, die ihn zu einem kleinen Naturkraftwerk erheben.

2.

Da viele der wertvollen Inhaltsstoffe gleich unter der Schale der Wurzel stecken, sollte Ingwer nicht geschält werden. Besser Bio-Ingwer verwenden oder die Knolle mit der Kante eines Löffels abschaben. Für Ingwertee gegen Erkältung etwa 10 Gramm der Wurzel (4–6 dünne Scheiben) mit kochendem Wasser übergiessen, rund 10 Minuten ziehen lassen.

5 FACTS ZU

INGWER

SCHARFMACHER MIT HEILKRAFT

3.

Ingwer lässt sich vielseitig geniessen: als Gewürz, Tee, Shot, Sirup, Ginger Ale, Ginger Beer, kandiert als Bonbon oder, in süssaurer Reisessiglake eingelegt, als Gari zu Sushi. Das zitronig-pfeffrige Aroma bereichert sowohl salzige Kreationen wie Currys oder Chutneys als auch süsse wie Gingerbread.

4.

Ingwer gibt es ganzjährig im Supermarkt und asiatischen Läden. Mittlerweile wird die Pflanze auch von Schweizer Bio-Bauern kultiviert und von September bis Dezember geerntet. Danach mag es die Wurzel kühl und dunkel – also möglichst luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren. So ist Ingwer mehrere Wochen verwendbar.

5.

Gemäss der Welternährungsorganisation (FAO) ist der Ingwer nebst dem Pfeffer das älteste gehandelte Gewürz der Welt. Bereits vor 4000 Jahren hatte er seinen Marktwert. Im Mittelalter entsprach ein kleines Exemplar einem ganzen Schaf. In Japan gelten dicke Knollen bis heute als Aphrodisiakum und in den USA wird der 1. Juli als Tag der Ingwerguetzli, als National Gingersnap Day, gefeiert.



Rezepte

Entdecken Sie beliebte und überraschende Rezepte mit Ingwer auf unserer Website

lemenu.ch

Stichwort Ingwer



Kommt die
TOFUWURST
vom TOFU-
SCHWEIN?

DON'T WORRY.
EAT HAPPY.



Karma

coop

Für mich und dich.



BLATTKOHL

Grüne Welle

Federkohl

Schwarzkohl

Spitzkohl

Cima di rapa

Grüne Energie mit Genusspotenzial: Blattkohl strotzt vor wohltuenden Nährstoffen und ist auch kulinarisch überaus talentiert. Sechs Köstlichkeiten, die Körper, Geist und Gaumen beleben.

REZEPTE & STYLING: STEFAN WALTY FOTOS: MARCO ZAUGG



Cima di rapa mit Sardellen-Mandel-Pesto

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

PESTO

- 1 Dose **Sardellen aus der Dose**,
abgetropft, gehackt
(ca. 30 g)
- 100 g **geschälte Mandeln**,
geröstet, gehackt
- 2 EL **Kapern**, gehackt
- 2 EL **Petersilie**, gehackt
- 1 **Bio-Zitrone**,
abgeriebene Schale
- 0,5 dl **Olivenöl**

300 g **Cima di rapa**,
in langen Stücken

PESTO Alle Zutaten bis und mit
Olivenöl gut vermischen.

CIMA DI RAPA in siedendem
Salzwasser 2–3 Minuten knackig
blanchieren, abgiessen.

FERTIGSTELLEN Cima di rapa
anrichten, mit dem Pesto servieren.

TIPP

Wer das Pesto ganz fein mag, kann
die Zutaten mörsern oder pürieren.

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

Kartoffel-Federkohl-Pancakes

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
RUHEN LASSEN: ca. 20 Minuten

PANCAKES

- 2 **Eier**
- 3 dl **Milch**
- 120 g **Mehl**
- 750 g **mehligkochende**
Kartoffeln, in Würfeln
- Salz, Pfeffer**
- Wenig **Muskatnuss**
- 2 EL **Bratbutter oder Bratcrème**

GEMÜSE

- 4 EL **geröstetes Sesamöl**
- 2 EL **Erdnussbutter**
- 1 **Limette**, heiss abgespült,
Schale abgerieben,
Saft ausgepresst
- 300 g **Federkohl**, in Stücken
- 2 EL **Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**

PANCAKES Eier und Milch verrühren.
Mehl dazugeben, zu einem klumpen-
freien Teig verrühren, zugedeckt
ca. 20 Minuten ruhen lassen. Kartof-
feln im Salzwasser weich kochen,
abgiessen, kurz ausdampfen lassen.
Durch die feinste Scheibe des
Passevites treiben. Kartoffelmasse zu
der Ei-Mehl-Masse geben, zu einem
klumpenfreien Teig mischen, würzen.
In der heissen Butter portionenweise
8 Pancakes braten, warm stellen.

GEMÜSE Sesamöl und Erdnussbutter
mit Limettenschale und -saft zu
einer Sauce verrühren. Federkohl im
heissen Olivenöl 4–6 Minuten
andämpfen, würzen.

FERTIGSTELLEN Pancakes mit dem
Federkohl anrichten, mit der Sauce
beträufeln.

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

Upgrade

Die Kartoffeln im Teig machen die Pancakes fluffiger, wohlschmeckender und nahrhafter.





Cima-di-rapa-Tarte mit Blauschimmelkäse

FÜR 4 Personen als Vorspeise

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 35 Minuten

Rechteckige Tarteform von ca. 35×12 cm

Backpapier für die Form

- 300 g Cima di rapa,
in langen Stücken
- 1 rechteckiger Blätterteig,
42×25 cm
- 3 Eier
- 2,5 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 200 g Blauschimmelkäse,
z.B. Blaues Wunder oder
Gorgonzola, in Stücken


ZUBEREITEN Cima di rapa in siedendem Salzwasser 2–4 Minuten blanchieren, abgiessen, trocken tupfen und auskühlen lassen. Blätterteig in die vorbereitete Form legen, Gemüse einschichten. Eier und Milch für den Guss mixen, würzen, über das Gemüse giessen. Überschüssigen Blätterteig entlang der Backform abschneiden.

BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.

FERTIGSTELLEN Aus dem Ofen nehmen, Käse über die noch warme Tarte zupfen.

TIPPS

- Mit dem restlichen Blätterteig Prussiens oder Apérogebäck backen.
- Als Beilage zur Tarte passt Blattsalat.

VEGETARISCH  ZUM VORBEREITEN 
GÜNSTIG 



Geschmorter Spitzkohl mit caramelisiertem Speck

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SCHMOREN: ca. 60 Minuten

Gratinform von ca. 2,5 Liter Inhalt

Backpapier für die Form

SPITZKOHL

- 2 Spitzkohlköpfe, ca. 1,2 kg,
in Vierteln
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 2 dl Gemüsebouillon

SPECK

- 300 g geräucherter Speck am Stück,
in 1-cm-Würfeln
- 1 EL Zucker
- 1 EL Ahornsirup oder flüssiger
Honig

SPITZKOHL in die vorbereitete Form legen, mit Öl bestreichen, würzen, Bouillon dazugiessen.

SCHMOREN IM OFEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 50–60 Minuten schmoren.

SPECK mit Zucker mischen, in einer sehr heissen Pfanne ohne Fettstoff rundum anbraten, bis der Zucker caramelisiert. Ahornsirup dazugeben, 2–4 Minuten köcheln lassen.

FERTIGSTELLEN Spitzkohl anrichten, Speck dazugeben, mit Caramel beträufeln.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 



Schwarzkohl-Eintopf mit Saucisse und Cannellinibohnen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
EINWEICHEN: über Nacht
KÖCHELN: ca. 60 Minuten

- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
- 1 EL Rapsöl
- 300 g Schwarzkohl, in Stücken
- 200 g Cannellinibohnen, über Nacht in Wasser eingeweicht, abgetropft
- 1,5 L Gemüsebouillon
- 2 Saucisses au marc (Treberwurst), je ca. 300 g

ZUBEREITEN Zwiebeln und Knoblauch im heissen Öl andämpfen. Schwarzkohl und Bohnen dazugeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, 15 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren, Würste dazugeben, bei kleiner Hitze zugedeckt 40–45 Minuten köcheln lassen.

FERTIGSTELLEN Würste herausnehmen, aufschneiden. Zusammen mit der Suppe und Brot servieren.

TIPP
Mit Senf servieren.

ZUM VORBEREITEN 



Experten-Wissen
von Stefan Wälty

Saucisse au marc, auch bekannt als Treberwurst, ist eine Winterspezialität der Weinbauregion Bielersee. Die geräucherte Rohwurst mit Marc und Rosinen wird pochiert gegessen. Man findet sie in Metzgereien und in grösseren Detailhandelsgeschäften.

Spitzkohl vom Grill mit Chermoula

FÜR 4 Personen als Gemüsebeilage
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
Küchenschnur

CHERMOULA

- 8 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Bund Koriander, gehackt
- 2 EL Kreuzkümmel
- 2 EL Paprikapulver
- 2 Bio-Zitronen, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
- 2 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 1 dl Olivenöl

KOHL

- 4 kleine Spitzkohlköpfe, in ca. 3 cm dicken Scheiben
- Salz, Pfeffer
- Wenig Koriander, Blätter abgezupft

CHERMOULA Knoblauch mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Öl tröpfchenweise unter Rühren dazugeben, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

KOHL mit Küchenschnur binden, würzen.

GRILLIEREN Spitzkohl über starker Glut/bei hoher Hitze beidseitig je 2–3 Minuten grillieren. Am Rand des Grillrosts oder in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 8–10 Minuten fertig garen.

FERTIGSTELLEN Schnur entfernen, Kohl anrichten, mit Chermoula beträufeln und mit Korianderblättchen garnieren.

TIPPS

- Übrige Chermoula für Fleisch oder Fisch verwenden.
- Chermoula ist eine nordafrikanische Marinade. Die Rezeptur variiert von Region zu Region. Immer enthalten sind Koriander und Knoblauch.

VEGETARISCH  SCHRILL 
LEICHT  GÜNSTIG 



RIZ CASIMIR

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

CURRY-GESCHNETZELTES

- 600 g Kalbsgeschnetzeltes
- 1 EL Mehl
- 2 EL Bratbutter oder Bratcrème
- Salz, Pfeffer
- 3 TL Currypulver
- 2 dl Geflügelbouillon
- 2 dl Vollrahm

TROCKENREIS

- 300 g Parboiled Langkornreis
- 10 g Butterflöckchen

GARNITUR

- 4 Babybananen, halbiert
- 4 Ananasscheiben aus der Dose, abgetropft

- 4 Pfirsichhälften aus der Dose, abgetropft
- 2 EL Bratbutter oder Bratcrème
- 20 g Mandelblättchen, geröstet
- Cocktailkirschen zum Garnieren
- Petersilie zum Garnieren
- Schlagrahm zum Garnieren

CURRY-GESCHNETZELTES Fleisch mit Mehl bestäuben. Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Geschnetzeltes portionsweise je ca. 2 Minuten anbraten, würzen, herausnehmen. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warmhalten. Currypulver in der gleichen Pfanne kurz andünsten. Bouillon und Rahm dazugeben, 3–6 Minuten einköcheln lassen.

TROCKENREIS Reis in Salzwasser sprudelnd ca. 10 Minuten kochen, so dass der Reis noch leicht Biss hat. Abgiessen, abtropfen lassen. Zurück in die Pfanne geben, mit Butter mischen. Zugedeckt 3–5 Minuten ziehen lassen.

GARNITUR Bananen, Ananas und Pfirsiche in der heissen Butter 2–4 Minuten anbraten.

FERTIGSTELLEN Geschnetzeltes in der Sauce kurz erwärmen, mit gebratenen Früchten, Mandeln, Petersilie und einem Klacks Schlagrahm garnieren. Mit dem Reis servieren.

ZUM VORBEREITEN 

Experten-Wissen



Stefan Wältz

Riz Casimir ist ein Schweizer Klassiker, der vom Mövenpick-Gründer Ueli Prager erfunden worden sein soll. 1952 kam das Gericht erstmals auf die Speisekarte der Restaurant-Kette. Hierzulande stiess die damals exotische Kreation auf grosse Begeisterung und wurde teils kreativ variiert, z.B. mit Pouletgeschnetzeltem oder frischen Früchten. Riz Casimir ist ein wunderbares Gericht, um wieder einmal in Kindheitserinnerungen zu schwelgen.



Andrea Mäusli

Um den weissen Reis etwas spannender zu machen, mische ich ihn gerne mit gerösteten Mandelsplittern und gehackten Kräutern, z. B. Schnittlauch oder Koriander.



Kilian Hürliemann

Ich liebe es, wenn die Bananen mit Kokosraspeln paniert sind. Dazu wende ich sie zuerst in etwas Zitronensaft, damit die Raspel besser kleben bleiben. Danach mit 2–3 EL Kokosraspel panieren und in der heissen Bratbutter goldbraun braten. Die restlichen Kokosraspel mische ich unter den Reis.



Leicht & leger geniessen

Grapefruit Sour

Rezept auf Seite 26

Wenn es draussen hudelt und gefriert, ist ein Abend mit
Freunden und gutem Essen Balsam für die Seele.
Wir feiern die Leichtigkeit des Geniessens. Schön leger natürlich.

REZEPT & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: DANIEL VALANCE

Rotkabis-Bruschette

Rezept auf Seite 26

Kostprobe

Knuspriges Brot, cremiger Käse,
fein-säuerliche Aromen: Die
Rotkabis-Bruschette regen den
Appetit auf smarte Art an.



**Cedri-Salat mit
Brunnenkresse**

Rezept auf Seite 28



**Ochsenschwanz-
Ravioli
in brodo**

Rezept auf Seite 28



DRINK

Grapefruit Sour

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

- 2 rosa Grapefruits, eine ausgepresst, die andere heiss abgespült, in Schnitzen
- 1 Bio-Zitrone, ganzer Saft
- 5 dl Gingerale
- Eiswürfel

ZUBEREITEN Grapefruitsaft und -schnitze in 6 Gläser verteilen. Zitronensaft und Gingerale begeben, mit Eiswürfeln anrichten, sofort servieren.

SCHNELL 10

«Das Leben leicht tragen und tief geniessen ist ja doch die Summe aller Weisheit.»

WILHELM VON HUMBOLDT



APÉRO

Rotkabis-Bruschette

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
RÖSTEN: ca. 4 Minuten
Backpapier für das Blech

BELAG

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Rotkabis, sehr fein geschnitten oder gehobelt
- 2 dl saurer Most
- Salz, Pfeffer
- 1 rotschaliger Apfel, in feinen Würfelchen

BROT

- 6–8 Brotscheiben, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Ziegenfrischkäse

BELAG Zwiebel im Öl andämpfen. Rotkabis begeben, unter Rühren kurz mitdämpfen. Sauren Most dazugießen, aufkochen und köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, würzen. Apfel begeben, nur noch mischen. Auskühlen lassen.

BROT Brotscheiben mit wenig Öl bestreichen und auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 4 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und mit Käse bestreichen. Dann mit Rotkohl belegen, sofort servieren.

VEGETARISCH 10 LEICHT 15
ZUM VORBEREITEN 15 GÜNSTIG 15
SCHNELL 25

DESSERT

Pavlova Roll

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
ABTROPFEN LASSEN: ca. 6 Stunden
BACKEN: ca. 30 Minuten
Backpapier

FÜLLUNG

- 300 g griechisches Jogurt
- 2 dl Vollrahm, steif geschlagen
- 200 g tiefgekühlte Himbeeren, angetaut
- 80 g Zucker
- 2–3 Tropfen Rosenwasser, nach Belieben

ROLL

- 3 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 150 g Zucker
- 1 TL Essig
- 1 EL Maizena

Puderzucker zum Bestäuben

FÜLLUNG Jogurt und Schlagrahm mischen. In einem mit Gaze ausgelegten Sieb ca. 6 Std. abtropfen lassen, bis eine feste Masse entsteht. Himbeeren mit Zucker ca. 15 Minuten dick einkochen, Rosenwasser begeben, abkühlen lassen.

ROLL Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker und Essig nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt und sehr steif ist. Maizena dazusieben, nochmals kurz mischen. Masse rechteckig ca. 1 cm dick auf dem vorbereiteten Blech ausstreichen.

BACKEN Auf der 2.-untersten Rille in den Ofen schieben. Meringue-Masse im auf 160 °C vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, auf dem Blech auskühlen lassen. Mithilfe des Backpapiers auf ein sauberes Küchentuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen, Meringue-Platte auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Himbeermasse dünn auf den Teig verteilen. Jogurt und Rahm ebenfalls darauf verteilen. Mithilfe des Küchentuchs von der breiten Seite her aufrollen. Bis zum Servieren kühl stellen. Mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH 10 ZUM VORBEREITEN 15



Pavlova Roll

[Rezept links](#)



VORSPEISE

Cedri-Salat mit Brunnenkresse

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SALAT

- 1–2 Cedri, je ca. 300 g, in sehr feinen Scheiben
- 50 g entsteinte schwarze Oliven, fein gehackt
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 40 g Brunnenkresse

SAUCE

- 1 EL Balsamico bianco
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Salz, Pfeffer

Fleur de Sel
Pfeffer

SALAT Cedri auf Tellern verteilen. Oliven, Pinienkerne, Zwiebel und Brunnenkresse darüber verteilen.

SAUCE Essig mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Über den Salat träufeln, mit Fleur de Sel und Pfeffer anrichten.

VEGETARISCH 🍏 LEICHT 🌿 VEGAN 🌱
SCHNELL ⌚



Experten-Wissen
von Andrea Mäusli

Cedri oder Zedrat-Zitronen stammen meistens aus Süditalien und sind bei uns zwischen November und Juni erhältlich. Dank ihrem milden Aroma und der dicken Haut können sie gut roh gegessen werden. Je nach Sorte haben sie wenig bis gar kein Fruchtfleisch und bestehen praktisch nur aus Schale.



HAUPTGANG

Ochsenschwanz-Ravioli in brodo

FÜR ca. 40 Stück
ZUBEREITEN: ca. 2 Stunden
SCHMOREN: ca. 3 Stunden
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
Ausstechförmchen von ca. 7 cm Ø

SUPPE

- Öl zum Braten
- 1 kg Ochsenschwanz, vom Metzger in Stücke schneiden lassen
- 200 g Suppengemüse, z.B. Rüebli, Sellerie, Lauch, in Stücken
- 2 dl Weisswein
- 1 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer

FÜLLUNG

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenpüree
- 3,5 dl Rotwein
- 3 dl Rindsbouillon
- 2 Lorbeerblätter

TEIG

- 100 g Weismehl
- 200 g Knöpflimehl
- ½ TL Salz
- 2 Eier, verquirlt
- Ca. 0,5 dl Wasser
- Mehl zum Auswallen
- 100 g Jungspinat oder 200 g Barba di frate

SUPPE Öl im Schmortopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise rundum anbraten. Suppengemüse begeben, kurz mitbraten. Mit Weisswein und Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 3 Std. schmoren. Dabei Schaum immer wieder abschöpfen. Dann Fleisch und Gemüse herausnehmen, auskühlen lassen. Sud absieben und aufkochen, würzen. Fleisch vom Knochen zupfen, fein zerzupfen, Gemüse grob hacken oder zerdrücken.

FÜLLUNG Zwiebel und Knoblauch in Öl andämpfen. Fleisch und Gemüse begeben, mitdämpfen. Tomatenpüree begeben. Unter Rühren mitdämpfen, bis es bräunlich wird. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen. Bouillon und Lorbeer ebenfalls begeben, ca. 30 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

TEIG Mehle und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Eier und wenig Wasser verrühren, in die Mulde giessen, zu einem elastischen Teig kneten. Unter einer heiss ausgespülten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

FÜLLEN Teig auf wenig Mehl oder mit der Pastamaschine portionenweise dünn auswallen, Rondellen von ca. 7 cm Ø ausstechen, restlichen Teig erneut auswallen. Je 1 TL Füllung auf die Hälfte der Teigondellen geben. Ränder mit Wasser bepinseln. Restliche Rondellen darauflegen, Ränder gut andrücken. Ravioli auf bemehltes Küchentuch legen.

SUD aufkochen und Spinat oder Barba di frate ca. 5 Minuten mitkochen. Dann Ravioli portionenweise im knapp siedenden Sud 3–5 Minuten ziehen lassen.

ZUM VORBEREITEN 📅 GÜNSTIG 🍷

Saftkur vs. Soulfood

Zwei Geniesser, zwei Meinungen



SILVIA ERNE
Rezeptautorin bei le menu

Die Vorzüge einer Saftkur sind meines Wissens nicht wissenschaftlich belegt. Trotzdem bin ich der Meinung, dass ein derartiger Vitamin- und Mineralstoffbooster mir mehr Energie, eine reinere Haut und ein besseres Wohlbefinden beschert. Die Kur gibt mir die Möglichkeit, meinem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken, sowohl während als auch nach der Kur. Das Allerschönste daran ist für mich die Vorfreude. Nicht auf die eigentliche Kur, sondern auf das Geschmackserlebnis DANACH. Jeder Bissen, jeder Schluck wird dann zum echten Soulfood!



KILIAN HÜRLIMANN
Rezeptautor bei le menu

Wer, bitte, will denn ernsthaft auf Seelennahrung verzichten, wenn draussen Frösteltemperaturen herrschen? Und warum vermeintlich gesundes Essverhalten überhaupt terminieren und reglementieren? Meines Erachtens ist die kollektive Kasteiung im Januar eine Art Feigenblattpolitik, von der wir uns Absolution versprechen, stattdessen aber dem Jo-Jo-Effekt verfallen. In der Fastenzeit geht es um bewussten Verzicht. Ich verzichte auch, indem ich mich auf Saisonales beschränke und im Winter geniesse – und somit auch zu Beginn des Jahres –, was im Sommer zu reichhaltig ist.

Saftkur



Soulfood



*Hauptmahlzeit
oder mal
zwischen durch?*

Saftkur gegen Soulfood: Bei der Schnellumfrage unter den Genießern von le menu war Soulfood vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!



LAUCH

Gäbe es den Ritterschlag für Gemüse, hätte der Lauch diesen verdient. Das Gemüse ist nicht nur optisch von hohem Stand, sondern hat auch in der traditionellen Schweizer Küche einen grossen Stellenwert.

REZEPT & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTO: DANIEL VALANCE

Geschmorter Lauch

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

Schmortopf mit Deckel

3 EL Olivenöl

1 kg Lauch, in ca. 4 cm
langen Stücken

Ca. 15 getrocknete, in Öl
eingelegte Tomaten,
fein geschnitten

2–3 Knoblauchzehen,
in feinen Scheiben

1 Bio-Zitrone, wenig
abgeriebene Schale,
2 EL Saft

0,5 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

½ Bund glattblättrige Petersilie,
grob geschnitten

ZUBEREITEN Öl in die Form geben,
Lauch, Tomaten und Knoblauch
darauf verteilen. Zitronenschale, -saft
und Bouillon begeben.

BACKEN In der Mitte des auf 220 °C
vorgeheizten Ofens zugedeckt
ca. 50 Minuten schmoren. Heraus-
nehmen, würzen und Petersilie
darüberstreuen.

TIPP

Mit Fladenbrot servieren.

VEGETARTISCH  LEICHT 

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 

VEGAN 

GANZ GENIESSEN

Es lohnt sich, die ganze
Lauchstange zu verarbeiten.
Denn bei vorgerüstetem
Lauch, wie es ihn z.B.
im Supermarkt gibt, fehlt
tatsächlich das beste Stück.

Die meisten Aromen
und wohltuenden Inhaltsstoffe
stecken laut Experten
nämlich im grünen Teil
des Gemüses.

HOHEIT

IHRE

Der Lauch ist nicht nur
physisch von hohem Stand,
sondern wird auch seit
jeher vom Hochadel geliebt.
Kaiser Nero (um Christi
Geburt) etwa soll regelmässig
Lauchtage eingelegt haben,
was ihm prompt den Spitz-
namen Porrophagus, Lauch-
fresser, eingebracht hat. In
Wales wiederum galt der Lauch
als magisch und ziert stilisiert
sogar das walisische Wappen.



Mild bis scharf

Zurzeit geniessen wir
Winterlauch, von April
bis Juli Früh- oder
Sommerlauch und bis
Spätherbst Herbstlauch.

Je dunkler das Grün,
desto ausgeprägter der
Geschmack. Der weisse
wurzelnahe Stängelteil
ist mild, da er bis zur
Ernte im Boden bleibt.
Lauch enthält Senföle,
darum heisst es im
Volksmund, Lauch sei
gut für den Bauch.

1,25

KILOGRAMM

Lauch essen wir pro Kopf und
Jahr in der Schweiz. Damit verwei-
sen wir die hocharomatischen
Stangen auf Rang 17 der Gemüse-
Beliebtheitsskala. Immerhin
stammt unser Lauch weitestgehend
aus Schweizer Produktion.

CH-Klassiker

Lauch toppt geschmacklich
unzählige Schweizer Klassiker,
z.B. das Waadtländer Papet
vaudois, die Walliser Tarte
Savièsanne, die Appenzeller
Gsöödsoppe, die Solothurner
Weinsuppe sowie die
Prättigauer Hochzeitssuppe.



FAMILIENZEIT

Höhlenfahrt

Mit der Minengrubenbahn dem weissen Gold auf der Spur:
In der Saline von Bex wird das berühmte Fleur des Alpes produziert.
Ein Erlebnis für kleine Abenteurer und grosse Geniesser.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Runde Sache

Der Salzmantel konserviert die Aromen und den Saft der Runden. Diese Garmethode eignet sich für alle Lebensmittel mit Schale oder Haut.

Gemüse im Salzmantel

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

Backpapier für das Blech

- 1 rohe rote Rande, ungeschält
- 1 rohe gelbe Rande, ungeschält
- 1 rohe rot-weiss gefärbte Rande (Chioggia), ungeschält
- 4 rote Zwiebeln, mit der Schale
- 1 ganzer Knoblauch
- ½ Bund Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 2,5 kg feines Salz, z.B. Sel des Alpes
- 6 Eiweiss

ZUBEREITEN Gemüse, Thymian und Öl in einer Schüssel mischen. Salz mit den Eiweissen zu einer geschmeidigen Masse mischen. ⅓ des Salzes auf das vorbereitete Blech verteilen. Gemüse dicht darauflegen, mit dem restlichen Salz vollständig umhüllen. **BACKEN** Auf der untersten Rille des auf 190 °C vorgeheizten Ofens 40–50 Minuten backen. Herausnehmen, Salzkruste mit einem Messer aufbrechen, Deckel abheben. Gemüse warm servieren.

TIPPS

- Gemüse ohne Schale essen.
- Es kann als Beilage oder in Stücke geschnitten, mit einer Vinaigrette als Salat serviert werden.

VEGETARISCH 



Rezept Seite 36



Rezept Seite 36



Papas arrugadas mit Mojo verde

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

PAPAS

- 1 Liter Wasser
- 6 EL Salz, z.B. Fleur des Alpes mit Thymian
- 800 g kleine Kartoffeln

MOJO

- 2 Bund gemischte Kräuter, z.B. glattblättrige Petersilie, Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- ½ TL Salz, Pfeffer

PAPAS Wasser aufkochen, Salz und Kartoffeln begeben, offen kochen, bis das Wasser verdampft ist und die Kartoffeln gar sind.

MOJO Kräuter mit Zitronensaft und Öl pürieren, würzen. Mojo zu den Kartoffeln servieren.

VEGETARISCH SCHNELL 20
GÜNSTIG VEGAN



Gewürzsalz mit Steinpilzen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
TROCKNEN LASSEN: über Nacht

- 40 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 1 EL Piment
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL getrocknete Steinpilze, fein gehackt
- 85 g grobes Salz, z.B. Fleur des Alpes

ZUBEREITEN Alle Zutaten im Mörser zerkleinern, auf einem Backpapier über Nacht trocknen lassen.

TIPP

Das Salz eignet sich zum Würzen von Gemüse, Suppen und Ragouts.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

DIE SALZMINEN VON BEX

«Auf Gold kann man verzichten, nicht aber auf Salz», schrieb einst der römische Staatsmann Cassiodor. Ein geschichtsträchtiger und genussreicher Besuch in den Salzminen von Bex.

In über 3000 Metern Tiefe wird im Waadt-länder Dorf Bex seit Jahrhunderten «weisses Gold» gewonnen: das Sel des Alpes. Von einem Guide geführt, kann man diese faszinierende Welt entdecken. Der erste Höhepunkt der Tour erwartet einen bereits nach wenigen Metern: ein Stollen, der das ehemalige Sole-Reservoir offenbart, das im 17. Jh. in den Fels gesprengt worden ist.

Mit der Grubenbahn gelangt man tief ins Innere der Mine. Nach ein paar Minuten ist das Ziel erreicht, dann geht es zu Fuss weiter. Der einstündige Rundgang ist eine Reise durch die Vergangenheit und bietet Einblick in die über 500-jährige Geschichte der Salzgewinnung. Mehrmals stand die Salzmine vor dem Aus – nichtsdestotrotz

ist sie bis heute in Betrieb: Jährlich werden in Bex rund 30 000 Tonnen Salz gefördert.

Ein besonderes Highlight ist die Werkstätte im Herzen der Mine. Hier wird seit 2018 Fleur des Alpes produziert: Das mit Salz gesättigte Bergwasser aus den Felsen der Salzminen wird in Verdampfungswannen geleitet. Auf der Wasseroberfläche bilden sich Kristalle, sogenannte Salzblumen, die vorsichtig von Hand gesammelt und zum Trocknen auf Lärchenholz gelegt werden. Das qualitativ hochwertige Fleur des Alpes ist zu hundert Prozent natürlich und frei von jeglichen Zusatzstoffen.

Am Ende des Rundganges gibt es für die Besucherinnen und Besucher eine

Degustation verschiedener Spezialitäten wie Gemüsestängeli mit Sel des Alpes, Sirup, Chips, Käse und salziger Caramel-bonbons. Im angrenzenden Shop sind Sel des Alpes in hübschen Verpackungen erhältlich sowie Bücher, Souvenirs, Süßigkeiten mit Salz und eine Auswahl an hochwertigen salzigen Pflegeprodukten.

Im 19. Jahrhundert war Bex übrigens ein bekanntes Thermalbad. Zahlreiche Prominente besuchten die Salzstadt zur Kur, darunter der Schriftsteller Victor Hugo und der Philosoph Friedrich Nietzsche. Tipp: Ein Bad mit Sel-des-Alpes-Wellnessprodukten entspannt und weckt Erinnerungen an das Abenteuer in Bex.

mines.ch / seldesalpes.ch / salz.ch



JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 66-68

WMF FUSIONTEC

FÜRS LEBEN GEMACHT

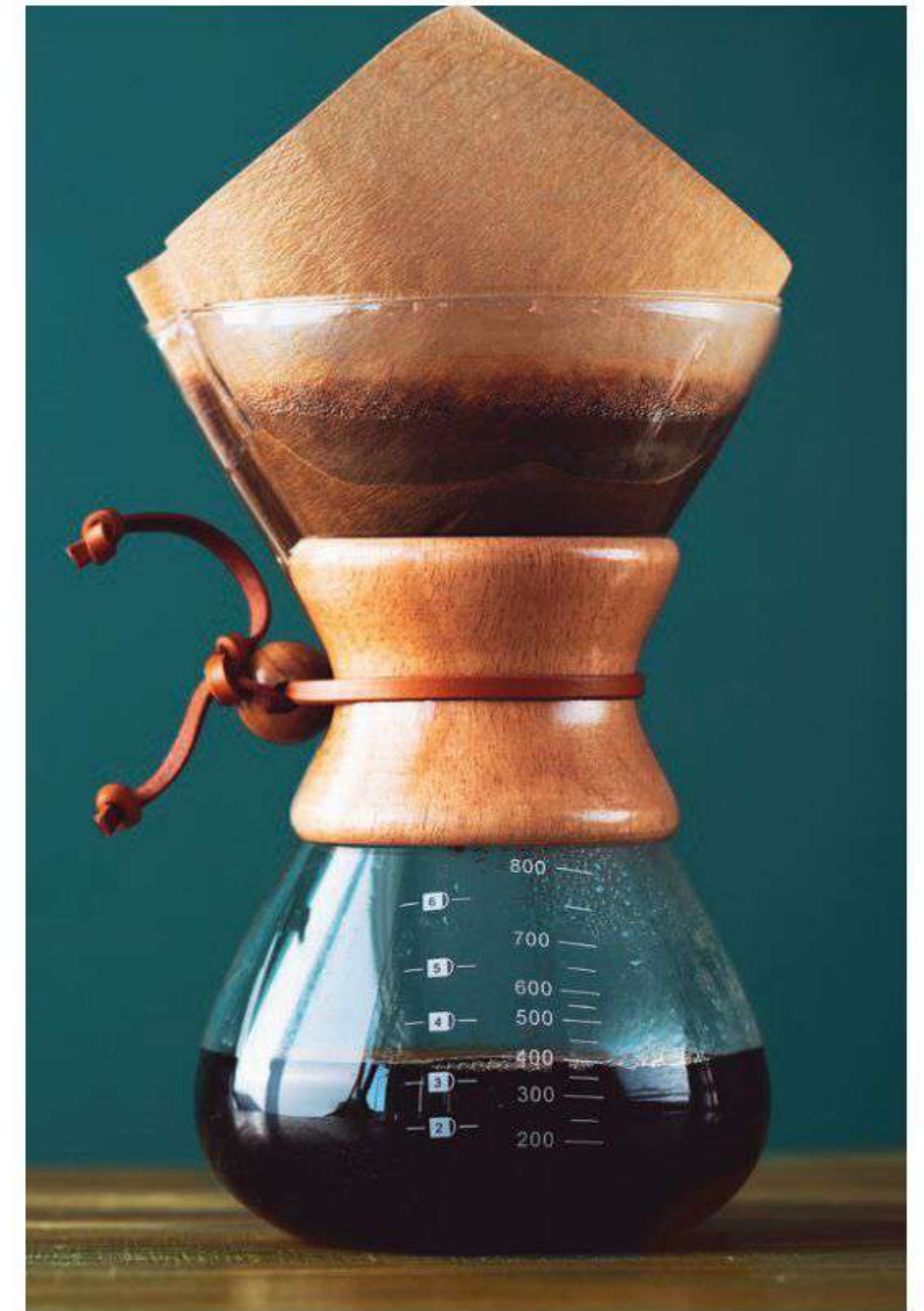


HONIG AUS DEM HORN

Lange Zeit galt Met als Trank der Götter, dem eine heilkräftige, vor allem aber eine berauschende Wirkung nachgesagt wurde. Auch der heutige Honigmet, der derzeit ein kleines Revival feiert, ist mit bis zu 13 Prozent Alkohol vorzugsweise massvoll zu geniessen. Als Alternative bietet sich alkoholfreier Met an, den es wie den echten in diversen Aromen gibt. So oder so: Der «Honigsaft» wird traditionell aus einem Horn getrunken.

SLOW COFFEE

Alter Wein in neuen Schläuchen? Jein. Slow Coffee ist zwar simpler Filterkaffee. Aber die Zubereitung soll, ähnlich der japanischen Teezeremonie, ein meditativer Akt sein. Das Bewusstsein für Kaffee und dessen Genuss werde dadurch gestärkt, sind Kenner überzeugt. Kostprobe gefällig? Frisch gemahlten Kaffee mit 92 bis 96 Grad heissem Wasser langsam, in kreisenden Bewegungen übergiesen ...



DAS REZEPT

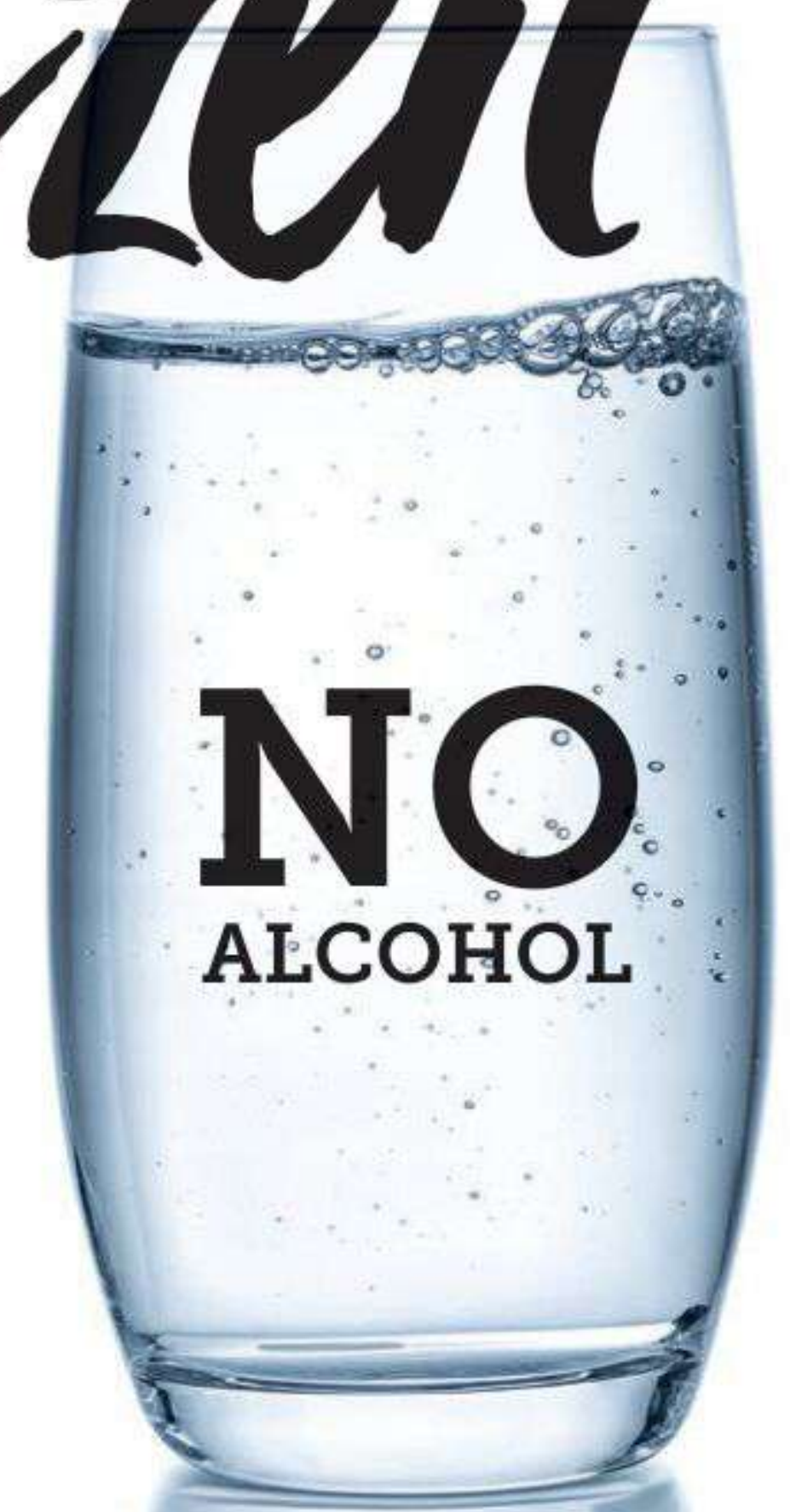
Bloody Barry

Eiswürfel oder Crushed Ice und einige zerdrückte Minzeblätter in ein Glas à 5 dl geben.
2 dl Blutorangensaft,
2 dl Gingerale und 1 dl Tonicwater dazugeben, gut umrühren, geniessen.

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

Trockenzeit

Die Briten haben 2013 den Dry January lanciert und damit einen weltweiten Boom ausgelöst. Seit letztem Jahr ist auch die Schweiz offiziell mit dabei: Rund eine Million Abstinenzwillige sollen laut «Dry January Schweiz» im vergangenen Januar auf Alkohol verzichtet haben. Wer heuer mitmachen will, kann sich auf der Website registrieren. Dort gibt es auch Tipps, um besser durchhalten zu können.
dryjanuary.ch





SEL DES ALPES, EIN MUSS FÜR JEDE KÜCHE!

SEL DES ALPES ist ein reines lokal produziertes Produkt welches dem Schweizer Erfindergeist entstammt. Das weisse Gold liegt geschützt im Felsen, wird mit reinem Bergwasser extrahiert und umweltfreundlich produziert.

Jeder kennt die Salzseen, aber wussten Sie, dass sich in einem Schweizer Berg das SEL DES ALPES versteckt? Die Geschichte begann vor 200 Millionen Jahren, als das Wasser eines Urmeeres verdampfte und das wertvolle Salz zurückliess. Durch die Alpenfaltung verblieb das Salz geschützt im Felsen. Seine Entdeckung war für das Bergvolk, das fernab des Meeres lebte, ein Glücksfall.

500 Jahre Geschichte

Der Legende nach fiel einem jungen Hirten vor 500 Jahren auf, dass seine Ziegen in der Gegend von Bex immer an der gleichen Stelle Wasser tranken. Er wunderte sich und stellte schliesslich fest, dass das Wasser salzig war... und damit begann das grosse Abenteuer der Salzgewinnung in den Schweizer Alpen.

Die Bio-Kräutersalze

Die zu 100 Prozent natürlichen Bio-Kräutersalze enthalten weder Zusätze noch Antiklumpmittel. Sie sind ideale Begleiter in der Alltagsküche und verleihen Ihren Gerichten einen einzigartigen Geschmack.

Das aromatische Salz ist die ideale Würze für Fisch oder Gemüse, während das scharfe Salz perfekt zu Fleisch und Tomatensauce passt. Das milde Salz ist seiner-

seits ideal für Salatsaucen, und das Kräutersalz Orient nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise.



Entdecken Sie neue Geschmackswelten – mit den vier Bio-Kräutersalzen von SEL DES ALPES.

Zuerst wurden nur die salzhaltigen Wasserquellen genutzt. Später begannen die Menschen, den Felsen zu bearbeiten, um daraus Salz zu gewinnen. Heute lassen Gabriel, Eric und Lucas, die letzten Bergbauleute der Schweiz, das einzigartige Erbe aufleben, indem sie das SEL DES ALPES wieder aus dem Innern des Salzbergs holen.

Nachhaltige Produkte

SEL DES ALPES wird mit Respekt gegenüber der Umwelt produziert, dank der Nutzung von grüner Energie aus dem Wasserkraftwerk der Saline. Damit hat das SEL DES ALPES alles, was es braucht, um seinen Zweck auch weiterhin zu erfüllen: dass Gourmets ihren Gerichten den Geschmack der Alpen verleihen können.

Steigen Sie an Bord des Minenzuges und entdecken Sie die Salzminen von Bex, die Wiege des SEL DES ALPES.

www.mines.ch | www.seldesalpes.ch



Wurzelballen
Das Zwiebelgewächs
stammt aus der Familie
der Amaryllisgewächse.

Glockenspiel

Schneeglöckchen lassen den Frühling erahnen.
Deshalb und weil sie so süß duften, schätzen wir die verträumten
Pflänzchen an garstigen Tagen ganz besonders.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK



Das braucht es: Ein Konfitüreglas oder eine kleine Glasvase und Schneeglöckchen von der Wiese.

So geht es: Mit einem scharfen Blumenmesser die Schneeglöckchen abschneiden und sofort ins Wasser stellen. Nur so viele Schneeglöckchen abschneiden, wie gebraucht werden, sodass sich die Schneeglöckchen wieder vermehren können.

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE BAUCH
UND SEELE WÄRMEN

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI
FOTOS: DANIEL VALANCE

Rotkabis-Risotto mit Dörrpflaumen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 1–2 EL Butter
- ½ Rotkabis, ca. 300 g,
in sehr feinen Streifen
- 80 g Dörrpflaumen, entsteint,
in Stücken
- 200 g Risottoreis
- 2 dl Rotwein
- 8 dl Hühnerbouillon, heiss
- 1 EL Mascarpone
- 100 g Le Gruyère AOP,
grob gerieben
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Rotkabis und Pflaumen begeben, kurz mitdämpfen. Reis begeben, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Nach und nach Bouillon dazugeben, unter gelegentlichem Rühren zu einem dickflüssigen Risotto kochen. Mit Mascarpone und der Hälfte des Käses mischen, würzen. Restlichen Käse dazu servieren.

SCHNELL ⌚ GÜNSTIG 🍷



Steak mit Petersilienpesto

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

PESTO

- 2 Bund glattblättrige Petersilie,
fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 1 Bio-Zitrone, wenig
abgeriebene Schale,
2 EL Saft
- 1 dl Olivenöl

½ TL Salz, Pfeffer

STEAKS

- 4 Hohrückensteaks,
je ca. 180 g
- Öl zum Braten
- ½ TL Salz, Pfeffer

PESTO Petersilie mit den restlichen
Zutaten mischen oder pürieren.

STEAKS Hohrückensteaks beid-
seitig je ca. 3 Minuten im heissen
Öl braten, würzen, mit Pesto
servieren.

TIPP

Mit Brot, Salat oder Ofengemüse
servieren.

SCHNELL  20 LEICHT 



Food-Save

Das Rezept eignet sich super, um braun gefleckte Bananen zu verwerten. Denn je reifer die Früchte sind, desto süsser schmeckt die Omelette.

Bananen-Omelette

FÜR 2 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 3–4 reife Bananen, halbiert
- 1 EL Butter
- 1 EL Zitronensaft

TEIG

- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 3 dl Milchwasser
- 4 Eier

Puderzucker zum Bestäuben

- 1 dl Vollrahm, steif geschlagen

ZUBEREITEN Die Hälfte der Bananen in der Butter rundum anbraten, ½ EL Zitronensaft begeben, einkochen.

TEIG Mehl und alle Zutaten bis und mit Eier in einem Messbecher kurz pürieren. Die Hälfte zu den Bananen giessen, stocken lassen. Evtl. nochmals etwas Butter begeben. Braten, bis das Omelett fest ist, wenden,

warm stellen. Mit den restlichen Bananen und dem restlichen Teig gleich verfahren.

SERVIEREN Mit Puderzucker bestäuben, mit Schlagrahm anrichten.

VEGETARISCH 🍌 SCHNELL ⏱️
GÜNSTIG 🍴

Lauwarmer Rosenkohlsalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SAUCE

- 1 TL Senf
- 4 EL Weissweinessig
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Salz, Pfeffer

SALAT

- 300 g Rosenkohl, halbiert oder in Blättern
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL Salz
- 1 dl Apfelsaft oder saurer Most
- 1 rotschaliger Apfel, in feinen Schnitzen
- 50 g Mandelstifte, nach Belieben geröstet
- 150 g Hinterschinken in Tranchen

SAUCE Senf mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

SALAT Rosenkohl im Öl rundum anbraten, salzen. Mit Apfelsaft ablöschen, kurz einkochen. Rosenkohl mit der Sauce mischen. Apfel und Mandelstifte darüberstreuen, mit Schinkenscheiben anrichten, lauwarm servieren.

TIPP

Brot dazu servieren.

SCHNELL 30 **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG



Flammkuchen mit Kartoffeln und Chili

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

BACKEN: ca. 35 Minuten

- 2 ausgewallte Flammkuchenteige, je 24×30 cm
- 200 g Crème fraîche
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 300 g festkochende Kartoffeln, in sehr feinen Scheiben

- 1 rote Zwiebel, in feinen Streifen
- 150 g Bratspecktranchen, in Stücken
- 1 TL Chiliflocken
- 40 g Rucola

ZUBEREITEN Teige mitsamt dem Backpapier je auf ein Backblech ausrollen, dünn mit Crème fraîche

bestreichen, würzen. Kartoffeln, Zwiebeln und Speck darauf verteilen, Chiliflocken darüberstreuen.

BACKEN Miteinander im auf 180 °C vorgeheizten Ofen (Heissluft/Umluft) ca. 35 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, Rucola darauf verteilen, sofort servieren.

SCHNELL 45 **GÜNSTIG** 10





Pasta mit Linsen-Bolo

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Rüebli, in Würfelchen
- 100 g Champignons, grob gehackt oder in Vierteln
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 dl Rotwein
- 100 g rote Linsen
- 3 dl Gemüsebouillon

2 dl Passata di pomodoro
Salz, Pfeffer

- 500 g Teigwaren, z.B. Orecchiette
- Salzwasser, siedend
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt
- Sbrinz AOP, grob gerieben

ZUBEREITEN Zwiebel und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Rüebli und Champignons begeben.

Tomatenpüree begeben, mitdämpfen, bis es leicht bräunlich wird. Wein dazugliessen, aufkochen. Linsen, Bouillon und Passata begeben, ca. 25 Minuten köcheln, würzen. Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente garen, abgiessen, abtropfen lassen, mit Sauce anrichten. Petersilie und Käse darüberstreuen.

VEGETARISCH 🍏 SCHNELL ⚡
LEICHT 🌿 ZUM VORBEREITEN 📖
GÜNSTIG 🍴



Appetit auf weitere
Rezepte? Abonnieren
Sie unseren

Newsletter

lemenu.ch/newsletter



Gemüse-Stew mit Kichererbsen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL Tomatenpüree
- 400 g Kürbis, in Würfeln
- 400 g Sellerie, in Würfeln
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 Dose gehackte Pelati, ca. 400 g

1 Dose Kichererbsen, ca. 245 g,
abgespült, abgetropft
Salz, Pfeffer



100 g Jungspinat



ZUBEREITEN Zwiebeln und Knoblauch im Öl andämpfen, Gewürze und Tomatenpüree begeben, mitdämpfen, bis es leicht bräunlich wird. Kürbis und Sellerie begeben, rundum mitdämpfen. Wein dazugiessen, aufkochen, Gemüsebouillon und Pelati ebenfalls begeben, ca. 15 Minuten offen kochen lassen.

Kichererbsen begeben, würzen, nochmals offen etwas einkochen, würzen, Jungspinat daruntermischen oder darauf anrichten.

TIPPS

- Mit Crème fraîche oder Jogurt anrichten.
- Dazu passt Brot.

VEGETARISCH  SCHNELL 

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 

VEGAN 

SMART & COMPACT SIMPLIFY YOUR LIFE



ZEIT UND ORDNUNG GEWINNEN

Kennen Sie das, wenn man verzweifelt den passenden Deckel zum Topf sucht oder die Schublade nicht richtig zugeht, weil diese wegen zu vielen und sperrigen Küchenutensilien total überquillt? Mit der neuen Smart & Compact Linie verlieren Sie keine Zeit mehr mit mühseligem Suchen und Aufräumen und Sie beseitigen das Chaos in Ihrer Küche im Handumdrehen.



WEITERE INFORMATIONEN



Link:
k-r.shop/smart



Kraftakt: Gusti Berchtold bohrt ein Loch in die dicke Eisdecke des Melchsees.

Aus dem Eis gefischt

Der Bergsee auf Melchsee-Frutt OW gilt als Hotspot für Eisfischer. Wir haben Gusti Berchtold, Initiant des arktischen Abenteuers, auf den zugefrorenen Melchsee begleitet.

Regenbogenforellen sind eine von sechs Fischarten, die in Melchsee-Frutt vorkommen.

TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPTE & STYLING: STEFAN WÄLTJ FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



1



2



3

1 Dank ultrascharfer Klinge kommt man gut durch das Eis. 2 Fische lieben natürliche Köder. 3 Beim Fischen hält man die Rute ständig in der Hand.

Ein leichtes Zucken an der Rute. Die Angelschnur spannt sich, ein paar Meter werden surrend von der Rolle abgespult. Dann Ruhe. Gusti Berchtold nickt zufrieden. «Er hat den Köder geschnappt.» Geduldig wartet der Fischer ab. Wieder ein Ziehen. Gusti Berchtold gibt etwas Gegendruck, zieht an, lässt die Schnur dann aber wieder locker. Das Spiel wiederholt sich ein paar Mal. «Man kann nur zu früh ziehen», erklärt der stämmige Bergler. «Das ist ein beliebter Anfängerfehler. Man braucht Geduld, darf nicht zu viel aufs Mal wollen.»

Der König des Sees

Zehn Minuten später ist der Kampf beendet. Gusti Berchtold kniet sich vor das tellergrosse Loch in der Eisdecke und holt den müde gewordenen Fisch herauf. Nicht ohne Mühe, denn es handelt sich um ein Prachtexemplar von einem halben Meter Länge. «Ein Kanadier, der König unter den Fischen hier», bemerkt der Angler zufrieden. Damit gemeint ist ein Kanadischer Seesaibling, auch Namaycush genannt. «So einer ist nur schwer zu erwischen.»

Dass gerade Gusti Berchtold dieses «Glück» hatte, ist kein Zufall. Kaum einer kennt den See besser. Seit über 20 Jahren ist er in Melchsee-Frutt als Fischereiaufseher, Ausbildner und Guide tätig. Und er hat auch das Eisfischen auf das Hochplateau auf 1920 m ü. M. gebracht. Vor mehr als zwei Jahrzehnten hörte er das erste Mal von Eisfischern in Alaska

Ganze Forellen vom Blech mit Kürbis und Randen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BRATEN IM OFEN: ca. 35 Minuten

Backpapier für das Blech

- 1 kg Kürbis, z. B. Oranger Knirps, entkernt, in dünnen Spalten
- 2 Randen, geschält, in dünnen Spalten
- 4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
- 4 ganze Forellen, küchenfertig
- 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben
- 50 g Butter
- 1 Bund Rosmarin, Nadeln abgezupft
- 4 Knoblauchzehen, in Scheibchen

ZUBEREITEN Kürbis- und Randenspalten auf dem vorbereiteten Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, würzen. Forellen rundum mit Olivenöl einreiben, würzen. Forellen mit Zitronenscheiben füllen, auf das Gemüse legen.

BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten braten.

FERTIGSTELLEN Butter zusammen mit Rosmarin und Knoblauch 2–4 Minuten köcheln lassen, über die Fische und das Gemüse giessen.

TIPP

Dazu passen Bratkartoffeln.

LEICHT ZUM VORBEREITEN





Traumkombi

Zum knusprig
frittierten Fischburger
auf Salat, Zwiebeln
und Kräuter-Mayo
passt ein weiches,
leicht süssliches
Weggli perfekt.

Warme Kleidung und Schneeschuhe sind beim Gang an den Melchsee obligatorisch.



Gusti Berchtold zeigt stolz einen kanadischen Seesaibling, den König des Sees.

Fischburger

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

FISCH

- 2 **Forellenfilets**, je ca. 120 g, entgrätet, halbiert
- Salz, Pfeffer**
- 4 EL **Weissmehl**
- 2 **Eier**, verquirlt
- 4 EL **Panko oder Paniermehl**
- 5 dl **Frittieröl**

GARNITUR

- 80 g **Mayonnaise**
- ½ Bund **Dill**, fein gehackt
- ½ **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale, ganzer Saft
- 4 **Weggli**, quer halbiert
- 2 **Essiggurken**, in Scheiben
- 1 **Kopfsalatherz**, Blätter abgezupft
- ½ **rote Zwiebel**, in feinen Ringen

FISCH Fischfilets beidseitig würzen. Erst im Mehl wenden, dabei das überschüssige Mehl abklopfen. Danach im Ei und zuletzt im Panko wenden, Panade leicht andrücken. Im auf 180 °C heissen Öl 4–6 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

GARNITUR Mayonnaise mit Dill, Zitronenschale und -saft verrühren.

FERTIGSTELLEN Weggli mit Fisch mit Gurkenscheiben, Dillmayonnaise, Kopfsalat und Zwiebelringen füllen.

und war prompt Feuer und Flamme. «Das muss auch bei uns funktionieren», war er gleich überzeugt.

Gesagt, getan. Vor 19 Jahren kamen die ersten Gäste zum Fischen auf den Melchsee, heute zählt man bis zu 800 Tagespässe pro Winter. «So ein Angebot wie bei uns gibt es sonst nirgendwo», sagt der Initiator stolz. Für 55 Franken pro Tag kann hier jeder eisfischen, auch wer keine Vorkenntnisse im Fischen hat. Im Preis inbegriffen ist das Recht, bis zu fünf Fische pro Person zu fangen, sowie die Grundausrüstung wie Eisbohrer, Schöpfkelle und Schneeschaukel, die man sich mit einer Gruppe teilt. Dazu benötigt man noch Schneeschuhe und maximal zwei Ruten, was alles auch gemietet werden kann. Den Anfängern steht Gusti Berchtold mit Rat und Tat zur Seite. «Aber ich bemutere die Gäste nicht», erklärt er. «Ich gebe Instruktionen und Tipps und schaue, dass alles nach den Regeln abläuft.»

Strikte Vorschriften

Die Regeln auf dem Melchsee sind streng und müssen auf jeden Fall eingehalten werden, sonst sitzt man schnell wieder in der Bergbahn hinunter ins Tal. Da lässt der Aufseher nicht mit sich spassen. Zum Beispiel, wenn es um das sachgerechte Töten der Fische geht. «Wichtig ist zuerst ein satter, kräftiger Schlag auf den Kopf, damit der Fisch sofort das Bewusstsein verliert.» Danach wird mit einem scharfen Messer ein sauberer Kiemenschnitt gemäss Tierschutzverordnung durchgeführt, bevor das obligate Foto mit dem gefangenen Fisch und dem glücklichen Angler gemacht wird. So muss das Tier nicht leiden.

Das hat der Kanadische Seesaibling inzwischen hinter sich. Gusti Berchtold nimmt ihn aus und vergräbt die Innereien im Schnee. «Das ist für die Füchse hier oben ein Festessen», erklärt er. In der Nacht graben sie die Fischreste aus, morgens ist nichts mehr davon zu sehen.

Aktiv und passiv fischen

Plötzlich bimmelt ein «Glöggli» an der Passiv-Rute. «Da ist wieder einer dran», freut sich Gusti Berchtold. Normaler-

"Gut zu wissen,
wer dich mit Rat und Tat
durch's Leben begleitet."

Daniela B., Beobachter-Abonnentin



Warum Beobachter-Abonnenten die spannenden Reportagen und Geschichten aus dem wahren Leben so schätzen? Vielleicht liegt es am direkten Nutzwert durch Tipps, Ratschläge und Hilfestellungen, der ihnen mit dem Inhalt jeder Ausgabe und darüber hinaus ins Haus geliefert wird. Nützliches sollte man haben. Mehr zum Abo, mehr zu allen anderen Vorteilen auf shop.beobachter.ch/abos

Wissen hilft.

Beobachter

Pesce in carpione

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

MARINIEREN: 6 Stunden oder über Nacht

Auflaufform von ca. 2 Liter Inhalt

- 4 **Saiblingsfilets**, je ca. 150 g,
entgrätet, halbiert
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL **Weissmehl**
- 2 EL **Rapsöl**

- 2,5 dl **Apfelessig**
- 2,5 dl **Balsamico bianco**
- 1 EL **Honig**
- ½ TL **Salz**
- 2 **Lorbeerblätter**
- 6 **schwarze Pfefferkörner**
- 1 **kleines Rüebli**,
in feinen Scheibchen
- 50 g **Stangensellerie**,
in feinen Scheibchen
- 1 **Zwiebel**, in feinen Streifen
- ½ **Lauchstange**, in Scheibchen

ZUBEREITEN Fischfilets würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Im heissen Öl beidseitig je ca. 1 Minute braten. Filets in die Auflaufform legen.

ESSIG, Honig, Salz, Lorbeer und Pfeffer aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen. Gemüse begeben, 2–3 Minuten mitköcheln. Sud und Gemüse über die Fischfilets giessen, auskühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank 6 Stunden über Nacht marinieren lassen.

FISCH mit etwas Sud und Gemüse kalt servieren.

TIPP

Dazu passen Brot oder Bratkartoffeln.

LEICHT  **ZUM VORBEREITEN** 

KORRIGENDUM

In der Ausgabe 11/21 haben wir auf Seite 49 ein Bauernhaus fälschlicherweise der Familie Scheuner zugeschrieben. Tatsächlich war es das Nachbarhaus. Wir entschuldigen uns für diesen Fehler.



weise bohren die Angler mindestens zwei oder mehrere Löcher in das dicke Eis. Eines davon wird für das aktive Fischen mit der Rute in der Hand genutzt, das andere für das sogenannte passive Fischen. Dabei wird die siebzig Zentimeter kurze Rute in den Schnee gesteckt und die Angelschnur mit einer kleinen Glocke versehen. So hört man, wenn ein Fisch an der Schnur zieht. Gusti Berchtold packt die Rute, und das Spiel mit Ziehen und Nachgeben beginnt von Neuem, bis am Schluss eine stattliche Regenbogenforelle auftaucht.

Zwei Stunden und drei Fischfänge später geht es zum Eisfischen-Magazin. Dort befindet sich die Putzstation, wo die Fische geputzt, filetiert und vakuumiert werden können. Der Service ist optimal. Einen guten Fang kann jedoch niemand garantieren. Aber auch wenn man nichts fängt, ist das Erlebnis einzigartig: Bei frostigen Temperaturen tiefe Löcher ins Eis zu bohren, über einem der stahlblaue Himmel und rundum eine beeindruckende Landschaft – da kehrt Ruhe ein, vergessen ist die alltägliche Hektik. Bis dann plötzlich doch eine kleine Glocke zu bimmeln beginnt ...

melchsee-frutt.ch, Stichwort Eisfischen



NASS BEIZEN PÖKELN

Gut Ding will Weile haben. Das gilt beim Beizen ganz besonders. Dafür gibt es Slowfood der Extraklasse, zum Beispiel nass gepökelttes Corned Beef.

REZEPT & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Corned Beef

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KOCHEN: ca. 3 Stunden
BEIZEN: ca. 7–10 Tage

GEWÜRZMISCHUNG

- 2 TL weisse oder braune Senfkörner
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 12 Nelken
- 12 Pimentkörner
- 12 Wacholderbeeren
- 6 g grüne Kardamomkapseln
- 2 Lorbeerblätter, zerkrümelt
- 1 TL Ingwerpulver

BEIZE

- 1 kg Rindsbraten, Federstück
- $\frac{2}{3}$ der obigen Gewürzmischung
- 180 g Salz
- 100 g Rohrzucker
- 1 Zimtstange
- 40 g Pökelsalz
- 2 Liter Wasser

SUD


- $\frac{1}{3}$ der obigen Gewürzmischung
- 4 Liter Salzwasser, siedend
- 4 Knoblauchzehen, halbiert
- 250 g Rüebli, grob geschnitten
- 250 g Sellerie, grob geschnitten
- 1 Zwiebel, mit der Schale, halbiert
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt

GEWÜRZMISCHUNG Alle Zutaten im Mörser fein zerkleinern und mischen.
BEIZE Das Fleisch in eine Schüssel geben. $\frac{2}{3}$ der Gewürzmischung und restliche Zutaten begeben, zugedeckt im Kühlschrank 7–10 Tage beizen, dabei das Fleisch jeden Tag einmal wenden. Das Fleisch muss mit Flüssigkeit bedeckt sein. Gebeiztes Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen und unter fliessendem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen.

SUD Fleisch mit der Gewürzmischung im leicht siedenden Salzwasser 2 Stunden köcheln, dabei regelmässig den Schaum abschöpfen. Hitze reduzieren, Knoblauch, Rüebli, Sellerie und Zwiebel dazugeben. Fleisch knapp unter dem Siedepunkt 1 Stunde fertig köcheln. Für den Gartest eine Fleischgabel an der dicksten Stelle einstecken. Wenn sich die Gabel leicht herausziehen lässt, ist das Fleisch gar. Fleisch herausnehmen, warm oder kalt tranchieren, mit dem Gemüse und Peterli servieren.

TIPP

Dazu passen Kartoffeln und grobkörniger Senf. Das Fleisch eignet sich gut zum Einmachen.

LEICHT  ZUM VORBEREITEN 

Das Prinzip

Pökeln, in unserem Rezept nass pökeln, ist eine Art des Beizens beziehungsweise des Nassbeizens. Die Methode wird seit der Antike praktiziert, um Fleisch haltbar zu machen, indem ihm durch das Salz respektive Pökelsalz Wasser entzogen wird. Das Nitrit in Pökelsalz verbindet sich mit dem Muskelfarbstoff und sorgt so auch für eine optisch ansprechende Rotfärbung des Fleisches. Beim Nasspökeln bleibt das Fleisch saftiger als beim Trockenpökeln, ist aber weniger lange haltbar.



Gewürze bereitstellen für die Beize.



Alle Gewürze zusammen im Mörser fein zerkleinern und mischen.



Das Fleisch in eine Schüssel geben, $\frac{2}{3}$ der Gewürzmischung und weitere Zutaten mit Wasser mischen, Fleisch damit beizen.



Nach dem Beizen das Fleisch abspülen, trocken tupfen.



Fleisch im Sud köcheln lassen.

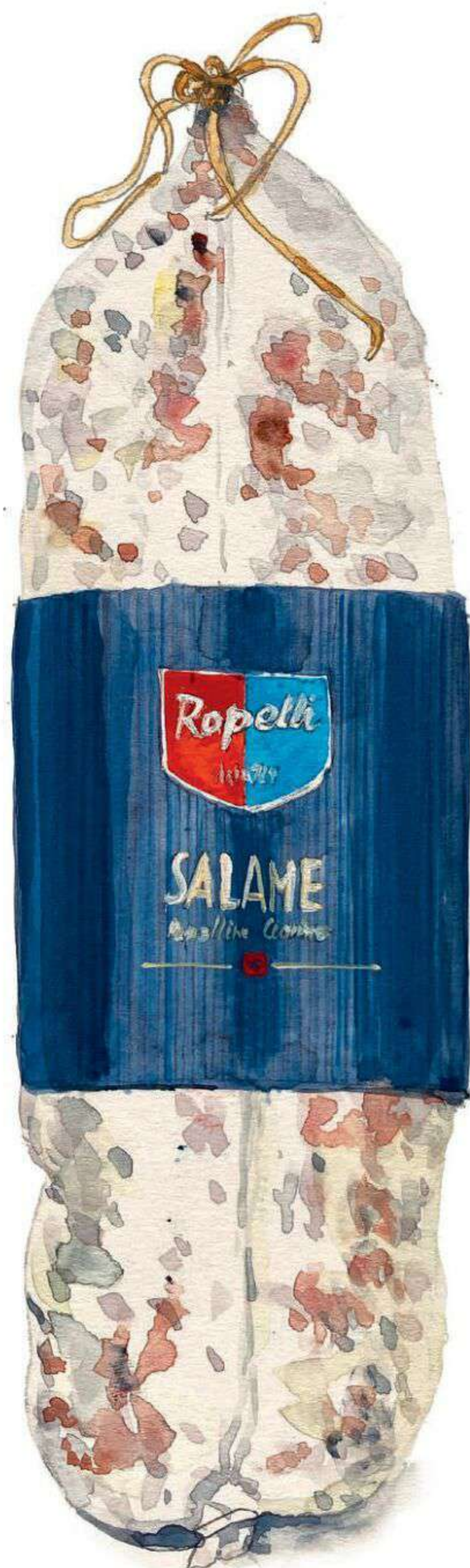
MONA IN DER *Cantina Pelossi*

Verliebt bis in die Zehenspitzen folgt Mona ihrem Schatz nach Pazzallo zur Cantina Pelossi. Ein magischer Augenblick für beide – und eine Horizonterweiterung in jeder Hinsicht.

Dem Helvetier gilt alles, was weiter als eine Stunde von seinem Ausgangspunkt entfernt liegt, als «abgelegen». Trifft man sich in Buenos Aires, Tokio oder Berlin schon mal 90 Minuten vom Büro entfernt zum Aperitif, so beginnt man in Genf, Zürich oder Biel bei der gleichen Distanz eher, sich nach einem Hotelzimmer umzuschauen. Auch der aus einem winzigen Bergdorf stammenden Mona war dieses Gefühl, ständig mit «Abgelegenheit» konfrontiert zu sein, nicht fremd. Als sich ihre Schwester auf den Weg gemacht hatte, um ein Jahr in San Francisco zu verbringen, hatte sie ihr als Geschenk eine detaillierte Weltkarte mitgegeben, die mit einem Zitat von Paul Morand bekrönt war: «Reisen bedeutet, auf einmal zu verlangen, was die Zeit uns nur nach und nach geben kann.» Auf ihrer Reise durch die Welt der Weinberge und der Winzer waren Mona diese Worte wieder in den Sinn gekommen. Als sie mit Eliote an ihrer Seite das Tessin durchstreifte, mass sie das, was die Zeit einstweilen ihnen zu bieten hatte: den sich zwischen den beiden verringernden Abstand. Seit ihrer Ankunft hatte das Objekt ihrer Liebe die Welt des Weinbaus so eingenommen, dass er kurz davorzustehen schien, all seine bisherigen Zukunftspläne umzustossen. «Ob ich nicht besser mein Anthropologiestudium hinwerfe und mich in Changins einschreibe?» hatte er Mona zugeflüstert, die jedoch bereits eingeschlafen war. Eliote hatte ein Treffen mit einem gewissen Sacha vereinbart. Den fand er nicht nur wegen dessen ungewöhnlichen Werdegangs interessant – sein Vater hatte als Ingenieur den Weinbau zunächst als Hobby betrieben –, sondern sah in ihm auch einen Rebellen. Nach einer Lehre in der Landwirtschaft hatte Sacha zunächst auf einer Alp gearbeitet. Die Entdeckung seiner Leidenschaft für den Weinbau verdankt sich einer der zahllosen zufälligen Wendungen des Lebens. Agra, Pazzallo, Bioggio, Cademario, Lamone (auf dem Hügel San Zeno gelegen) und Cagiallo: Mona hatte in ihrem Tagebuch die Namen all dieser weit voneinander entfernt gelegenen Parzellen des Weinguts von Sacha Pelossi minutiös festgehalten. In ihren Augen musste ein Mann, der es vermochte, einen solchen Flickenteppich weinbaumässig zu bewirtschaften, zwangsläufig eine

Wahrnehmung, der nichts entging, und eine unbändige Vorstellungskraft besitzen. Und sie sollten nicht enttäuscht werden. In fließendem Französisch, aus dem er im Handumdrehen ins Schriftdeutsche oder auch den Tessiner Dialekt zu wechseln vermochte, empfing Sacha sie so herzlich, ungekünstelt und überschwänglich, wie dies womöglich auch sein einst aus Russland eingewanderter Grossvater getan hätte. Zwischen Riesling, Chardonnay, Merlot, Pinot und Caminoir reichte er seinen Gästen hausgemachte Charcuterie, die sein jüngstes Steckenpferd darstellte, weil Sacha nun einmal eine Leidenschaft fürs Probieren hatte und Arbeit ohne Freude an der Sache für ihn keinen Sinn hatte. Eliote sog seine Worte nachgerade in sich auf. Sachas Präsenz, seine Aufgeschlossenheit und die ihm ureigene Neugier berauschte sie beide mehr noch als seine Weine. Als dann noch Sachas Ehegattin Laurina, bepackt mit Parmigiana di Melanzane und hausgemachter Focaccia, den Raum betrat, wusste Mona, dass es Liebesgeschichte gab, um die man andere nur beneiden konnte. Die aus Italien stammende Laurina besass, neben dem, was Sacha an Sprachen zu bieten hatte, auch Spanisch- und Russischkenntnisse, die sie weiter vertiefte. Diese beiden hatte alle Etappen einer langen Beziehung durchlaufen, ohne einander dabei zu verlieren oder zu vergessen. Sie hatte auf Sacha gewartet, als dieser in der Romandie sein Önologie-Studium absolvierte. Er was anschliessend ins Tessin zurückgekehrt, um ihre gemeinsame Geschichte fortzusetzen und sein eigenes Unternehmen aufzuziehen. «Sie trinkt keinen Wein! Laurina hat es mehr mit der Literatur», resümierte Sacha und öffnete dabei einen Kerner, den «Wein des Dichters». Als Eliote den Keller verliess, war er in jeder Hinsicht trunken und überzeugt: Er würde es Sacha gleichtun. «Einen Betrieb quasi aus den Nichts aufbauen, alles von A bis Z selbst erledigen, sogar die Abfüllung, versteh' doch, Mona!». Diesmal war sie wach. Am liebsten hätte sie ihm zurückgeworfen: «Er hat zugegeben, dass Kommunikation nicht gerade eine seiner Stärken darstellt, könnte ich das dann für Dich übernehmen?». So nah standen die beiden sich aber noch nicht.

Wer ist Mona? Bekannt wurde Mona als Titelheldin im Büchlein «Le monde de Mona» des Autoren-Trios Gilles Besse (Önologue), 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.



Charcuterie von Rapelli

Mario Rapelli, der erste Maestro Salumiere, hat seine Tätigkeit im Tessin 1929 im nur wenige Kilometer südlich des Luganersees gelegenen Dorf Stabio aufgenommen. Heute wie damals steht das Rapelli-Siegel emblematisch für die ganze Schweiz. Sein Werdegang ist Gegenstand eines Dokumentarfilms. Mona hat ihn sich auf der Website des Unternehmens angeschaut.
www.rapelli.ch/de

Der Saint-Honoré von Sergio Zambelli

Sacha und Laurina haben so ihre Gewohnheiten. Bei Geburtstagsfeiern, Veranstaltungen und besonderen Einladungen setzen sie ihr Vertrauen in Sergio Zambelli. Auch mit seinen nunmehr 80 Lebensjahren ist er noch in der Pâtisserie minute aktiv. Seinen «Saint-Honoré» macht dies noch honoriger. Besuchen sie sein Geschäft im Ortsteil Serocca von Agno.



Sacha Pelossi

«Keine Rebstöcke, keine Weinbaufläche, keine Finanzen!» pflegt Sacha Pelossi zu sagen, der dafür mit einem reichen Know-how aufwarten kann. Heute zählen seine Erzeugnisse zu den Perlen des Weinbaus in der Schweiz. Er versteht sich nicht nur auf traditionelle Weine – wie seine prämierten Merlots beweisen –, sondern vermag auch neue Wege zu beschreiten, so mit seinem untypischen Enfasi, einem fassausgebauten Likörwein.

divo.ch/de/sacha-pelossi-einer-den-mann-kennen-muss





Schnelle Blätterteigschnitte

FOTO: MARCO ZAUGG

SCHNELL GEMACHT

Schnelle Blätterteigschnitte mit Käse, Kümmel und Chili

Rechteckigen Blätterteig halbieren, mit Papier auf ein Blech ziehen und einer Gabel einstechen. Mit 80 g Fonduemischung, 4 EL fein geschnittenen Bundzwiebeln, je 1 EL Kümmel und Chiliflocken bestreuen. 20 Minuten bei 200 °C backen, in Stangen schneiden.

DER GROSSARTIGE

Riesling Sylvaner Schiefer 2020, Weingut Obrecht

Christian und Francisca Obrecht pflegen das Weingut in Jenin in fünfter Generation. Das Wissen um die Natur und den Boden hat die beiden inspiriert: Die biodynamisch gekelterten Trauben werden in einem Holzbottich aus dem Jahr 1862 spontan vergoren und in einer Tonkugel ausgebaut. Der Riesling Sylvaner begeistert durch kräftige Fruchtigkeit, saftige Frische und feine Mineralität.

CHF 24.-, [obrecht.ch](https://www.obrecht.ch)



Gilles' Weintipps



DER PRÄMIERTE

Pinot Noir Classique, AOC Aargau, 2020, Weingut Wetzels

Dorothe und Martin Wetzels bewirtschaften ihre Weinberge an der Limmat sehr sorgfältig. Davon zeugt ihr Pinot Noir, der auf der Mondial des Pinots 2021 eine Goldmedaille erhielt. Wetzels empfehlen den eleganten, leicht fruchtigen Wein zu regionalen Spezialitäten.

CHF 15.50
weingutwetzels.ch

DER GOLDIGE

Trois générations d'éleveurs, 2020, AOC Valais, Artisans du vin, Antoine et Christophe Bétrisey

Familie Bétrisey verbindet eine Leidenschaft für die Reifung von Weinen. Diese Mischung aus Rèze, Heida, Petite-Arvine und Amigne gewann eine Goldmedaille an der Expovina. Zu Walliser Gerichten, Käse, Fisch.

CHF 15.-
betrisey-vins.ch



DER ELEGANTE

Château d'Allaman Rouge Grand Cru Allaman La Côte AOC, Cave de Jolimont, Mont-sur-Rolle

Gamaret, Gamay, Pinot Noir und Garanoir geben diesem Wein sein Bouquet. Er ist mittelkräftig mit Aromen kleiner Früchte wie Schwarzkirsche, Holunder und schwarze Johannisbeeren. Fein zu Braten und Wurst.

CHF 14.95
coop.ch



MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Tessiner Blut.

Ein typischer Merlot mit jugendlicher Struktur: Reiffruchtige Beerenaromatik, im Gaumen leicht und elegant. Passend zu Braten, Grilladen, Wild und Käse.

**TICINO DOC
MERLOT
ROCCOLO, 75 CL**

9.95
(10 cl = 1.33)




Preisänderungen sind vorbehalten.
Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie unter [mondovino.ch](https://www.mondovino.ch)



Für mich und dich.



- Ferienwohnungen / Zimmer / Schlafen im Stroh / Gruppenunterkünfte / Gästebewirtung / Aktives Bauernhoferlebnis / Kinderferien

**AGROTURISMUS
SCHWEIZ 
WWW.MYFARM.CH**



Paprikachips

SELBER MACHEN

Der Sound ist weltbekannt: Zuerst ertönt ein Geraschel, dann ein verlockendes Geknusper. Auch dafür lieben wir Chips! Geschmacklich sind unsere Favoriten jene mit Paprika – hausgemacht natürlich.

TEXT & REZEPT: STEFAN WÄLTJ
ILLUSTRATION: YING XU



Chips gehören in der Schweiz zum Apéro, TV-Abend und Grillfest wie der Schaum zum Bier, das übrigens perfekt zu Chips passt. Rund ein Kilogramm knabbern wir hierzulande pro Kopf und Jahr – am allerliebsten solche, die mit Paprikapulver bestreut sind. Absoluter Favorit in Sachen Paprikachips sind jene im orangen Beutel mit dem grossen Z darauf, also Paprikachips vom Familienunternehmen Zweifel, das Pommes-Chips seit 1958 nicht nur für den heimischen Markt produziert, sondern auch für den Export.

Zweifel verarbeitet jährlich rund 20 000 Tonnen Kartoffeln in Spreitenbach. Die Kartoffeln werden gewaschen und nach Grösse sortiert, dann geschält, fein gehobelt, in Rapsöl frittiert und schliesslich gewürzt und abgepackt. Alles maschinell. Doch Chips lassen sich auch prima selber machen, wie unser Rezept zeigt. Dazu braucht es lediglich etwas Zeit und Geduld, aber es lohnt sich.

Paprikachips

FÜR 4 Personen als Apéro
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

WÜRZMISCHUNG

- 1 TL Hefeextrakt
- 1 TL Aromat
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Paprika edelsüss

CHIPS

- 300 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
- 1 Liter Frittieröl

WÜRZMISCHUNG Hefeextrakt, Aromat, Salz und Zucker im Mixer zu einem sehr feinen Pulver zermahlen. Mit Paprika mischen.

CHIPS Kartoffeln mit der Mandoline oder Aufschnittmaschine in ca. 1 mm dicke Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Kartoffeln absieben, abtropfen lassen,

mit Haushaltspapier oder einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen. Im auf 150 °C vorgeheizten Öl portionenweise 1–2 Minuten vorfrittieren, herausnehmen, abkühlen lassen. Temperatur des Öls auf 170 °C erhöhen, Kartoffelchips portionenweise 1–2 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Frittierkelle die Chips aus dem Öl nehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Noch heiss mit 1 Teelöffel der Würzmischung mischen.

TIPP

Die restliche Würzmischung passt z.B. zu Steaks oder Mistkratzerli. Hefeextrakt schmeckt würzig und unterstreicht den Eigengeschmack von Gerichten. Kaufen kann man Hefeextrakt online im Internet oder in gut sortierten Lebensmittelgeschäften.

VEGAN ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

Haushalt-Shop

BY LE MENU



Teleskop-Garderoben-system Herkules Duo

Individuell einstellbares Ordnungssystem

- Gute und stabile Qualität
- Verstellbar in Höhe und Breite
- Anpassbar an Räume und übers Eck montierbar
- Pulverbeschichtete Metallstangen
- Kunststoffteile aus hochwertigem ABS und PP
- Masse (H×B×T): 165–300×164–215×38 cm

Bestellnummer

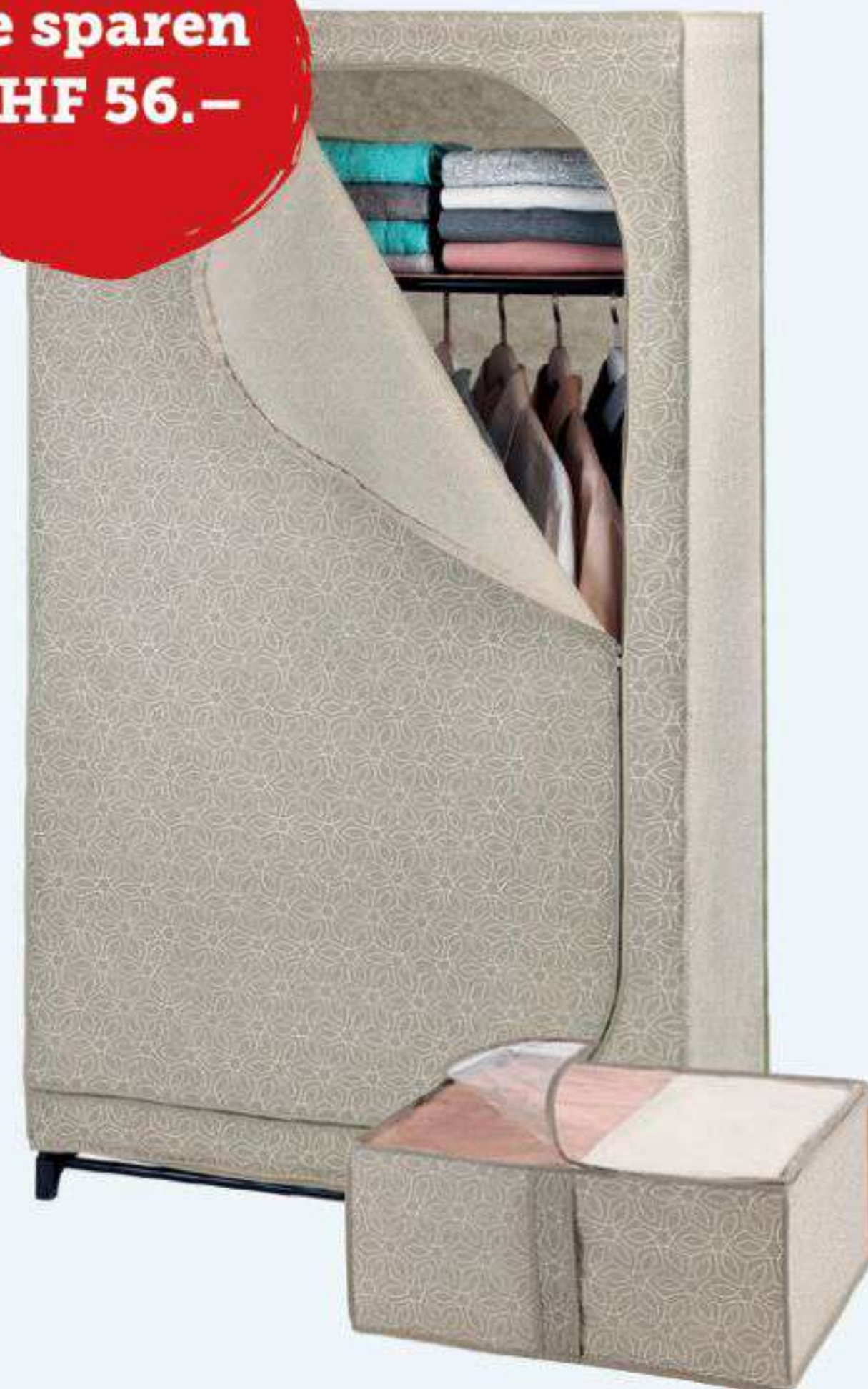
Schwarz 10778
Weiss/grau 10547

Startpreis: CHF 170.–

Leserpreis: CHF 109.–

Sie sparen CHF 61.–

Sie sparen CHF 56.–



Kleiderschrank Balance mit 3 Boxen M

Idealer Schutz vor Motten, Staub und Schmutz

- Atmungsaktiv
- Farbe: Taupe
- 1 Kleiderschrank mit Ablage:
 - Absolut stabil durch robustes Metallgestell
 - Mit zusätzlicher Ablage für Hüte, Handtücher etc.
 - Masse (H×B×T): 160×90×50 cm

3 Boxen M:

- Mit grossem Sichtfenster
- 3-Seiten-Reissverschluss
- Masse pro Box (H×B×T): 20×55×40 cm

Bestellnummer: 10799

Startpreis: CHF 155.–

Leserpreis: CHF 99.–



Teleskop-System Schuhe Herkules

Schafft Ordnung und Übersicht

- Stabiles Regal für 48 Paar Schuhe
- Höhenverstellbar
- Werkzeugloser Aufbau durch einfaches Klemmen zwischen Boden und Decke
- Pulverbeschichtete Metallstangen in besonders schwerer Qualität
- Masse (H×B×T): 165–300×94×9 cm

Bestellnummer

Schwarz 10780
Weiss/grau 10779

Startpreis: CHF 160.–

Leserpreis: CHF 99.–

Sie sparen CHF 61.–



Sie sparen ab CHF 15.–

Speisegefäss und Isoliertrinkflasche

Absolut dicht und beste Isolierleistung

- Doppelwandiger Edelstahl, Polypropylen und Silikon
- Schlag- und bruchsticher

A) Trinkflasche 0,7 Liter:

- Hydration Tracker
- Push Button Lid mit Safety Lock und Tragegriff

B) Speisegefäss 0,5 Liter:

- Bonus Bowl (100 ml) und faltbarer Edelstahl-Löffel
- Drehverschluss und zerlegbarer Stopper

Bestellnummer A)

● **Matcha Green** 10925
● **Blau** 10926

Startpreis: CHF 59.–

Leserpreis: CHF 44.–

Bestellnummer B)

● **Matcha Green** 10922
● **Blau** 10923

Startpreis: CHF 69.–

Leserpreis: CHF 49.–

Bestellen Sie jetzt!

Mit der beiliegenden Karte, per
Tel. 062 544 92 90 oder unter
www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 25.2.2022



Kochtopf-Set Smart & Compact

**Platzsparend und
vielseitig einsetzbar**

- Kompakt verstauen dank stapelbaren Kochtöpfen
- Deckel lässt sich dank eingebauten Magneten direkt am Topfboden befestigen
- Speisen länger frisch halten: Deckel mit Vakuumfunktion
- Rutschfeste Kaltgriffe ummantelt mit Silikon
- Für alle Herdarten geeignet, inkl. Induktion
- *Setinhalt:* Kochtopf à je 1,5 Liter, 3,0 Liter und 5,0 Liter

Bestellnummer: 10749

Startpreis: CHF 247.–
Leserpreis: CHF 159.–

**Sie sparen
CHF 88.–**

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN



Bratpfannen-Set Smart & Compact

**Für schonendes und
fettarmes Braten**

- Widerstandsfähige, 3-lagige Antihaftbeschichtung mit Titanpartikeln verstärkt
- Ergonomischer Kaltgriff dank Silikonummantelung
- Backofentauglich bis 200°C
- Für alle Herdarten geeignet, inkl. Induktion
- *Setinhalt:* Je 1 Bratpfanne mit Durchmesser 24 und 28 cm, und 1 praktischer Spritzschutz (auch als Abgiesshilfe zu verwenden)

Bestellnummer: 10750

Startpreis: CHF 142.90
Leserpreis: CHF 89.–

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN



Korkuntersetzer-Set Smart & Compact

Schützt Oberflächen

- Korkuntersetzer mit praktischem Magnet: Untersetzer hält direkt am Topfboden
- Kein Verrutschen von Pfannen und Töpfen
- Korkuntersetzer ausschliesslich bei induktions-tauglichem Kochgeschirr magnetisch
- Nachhaltig produziert
- Hitzebeständig bis 170°C
- Set besteht aus 3 Korkuntersetzern (16, 20 und 24 cm)

Bestellnummer: 10751

Startpreis: CHF 45.70
Leserpreis: CHF 40.–

**Sie sparen
CHF 5.70**

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN



Schüssel-Set MONDI

Vielseitig einsetzbar

- Zum Zubereiten, Servieren und Aufbewahren
- 3-teiliges Schüssel-Set inkl. luftdichter Aufbewahrungsdeckel
- Füllvolumen: 1 l, 2,5 l und 4,5 l
- Innenliegende Skalierung
- Ineinander stapelbar zur platzsparenden Lagerung
- Ø 16, 20 und 24 cm
- Hochwertiger Edelstahl/Kunststoff
- Spülmaschinengeeignet

Bestellnummer: 10934

Startpreis: CHF 75.40
Leserpreis: CHF 59.90

GEFU®

Haushalt-Shop

BY LE MENU



Pastatrockner Diverso

Aus der Nudelmaschine an den Trockner

- Damit selbst gemachte Tagliatelle & Co. perfekt trocknen können, bietet der Pastatrockner jede Menge Platz.
- 16 Arme à 20 cm Länge
- Integrierter Transportstab
- Platzsparend zusammenklappbar
- Masse: Ø 44,0 cm, H 46 cm
- Hochwertiger Edelstahl/ Kunststoff

Bestellnummer: 10186

Startpreis: CHF 55.60
Leserpreis: CHF 45.–

**Sie sparen
CHF 10.60**

GEFU®



Pasta Maker Pasta Perfetta

Im Handumdrehen hausgemacht

- Für Tagliolini, Tagliatelle, Lasagne
- Teigbreite 145 mm
- Teigdicke 0,2 bis 3 mm
- Kurbelantrieb
- Rutschfester Sockel
- Extrahohe Tischklemme für Tisch- und Arbeitsplatten bis 70 mm
- Hochwertiger Edelstahl mit hochglanzveredelter Oberfläche

Bestellnummer: 10933

Startpreis: CHF 60.50
Leserpreis: CHF 49.90

GEFU®

**Sie sparen
CHF 10.60**



Schmortopf Fusiontec 28 cm

Optimale Wärmeverteilung und -speicherung

- 20 natürliche Rohstoffe werden mit einem speziellen Eisen-Stahlkern zu Fusiontec verschmolzen.
- In Deutschland hergestellt
- Hohlgriffe für reduzierte Wärmeübertragung
- Breiter Schüttrand für müheloses Zubereiten und Servieren
- Für alle Herdarten und Backofen geeignet

Bestellnummer

● **Rose Quartz** 10935
● **Black** 10936

Startpreis: CHF 189.–
Leserpreis: CHF 159.–

**Sie sparen
CHF 30.–**

WMF



Kochtopf-Set Fusiontec 2-teilig

WMF Fusiontec – fürs Leben gemacht

- 20 natürliche Rohstoffe werden mit einem speziellen Eisen-Stahlkern zu Fusiontec verschmolzen.
- In Deutschland hergestellt
- Farben mit Metallic-Effekt
- Hohlgriffe für reduzierte Wärmeübertragung
- Breiter Schüttrand für müheloses Zubereiten und Servieren
- Für alle Herdarten geeignet
- **Setinhalt:** Fleischtopf 20 cm, Stielkasserolle 16 cm, beide mit Glasdeckel mit Edelstahlgriff

Bestellnummer

● **Rose Quartz** 10937
● **Black** 10938

Startpreis: CHF 249.–
Leserpreis: CHF 189.–

WMF

**Sie sparen
CHF 60.–**

Kerbelrübe

Die Kerbelrübe *Chaerophyllum bulbosum* ist ein Kind der Kälte: Die Samen keimen nur bei frostigen Temperaturen. Im Frühling erfreuen die jungen Blätter das Auge und im Spätherbst die Knollen den Gaumen.

AUSSAAT IM TIEFSTEN WINTER

- Topf mit 40 cm Durchmesser und Höhe mit Gemüseerde randvoll füllen, zwischendurch die Erde andrücken.
- Einzelne Samen 2 cm tief in die Erde stupsen, dabei 5 cm Abstand einhalten.
- Topf an einen halbschattigen Platz stellen und die Erde feucht halten, bis die Samen nach circa 6–8 Wochen keimen.

GIESSEN LÄSST DAS GRÜN SPIESSEN

- Während die Fiederblättchen langsam wachsen, die Erde stets feucht halten.
- Eine einmalige Flüssigdüngergabe im April lässt die Pflanze üppig spriessen und macht sie zur Augenweide.

PFLÜCKSALAT WÄHREND DER SOMMERRUHE

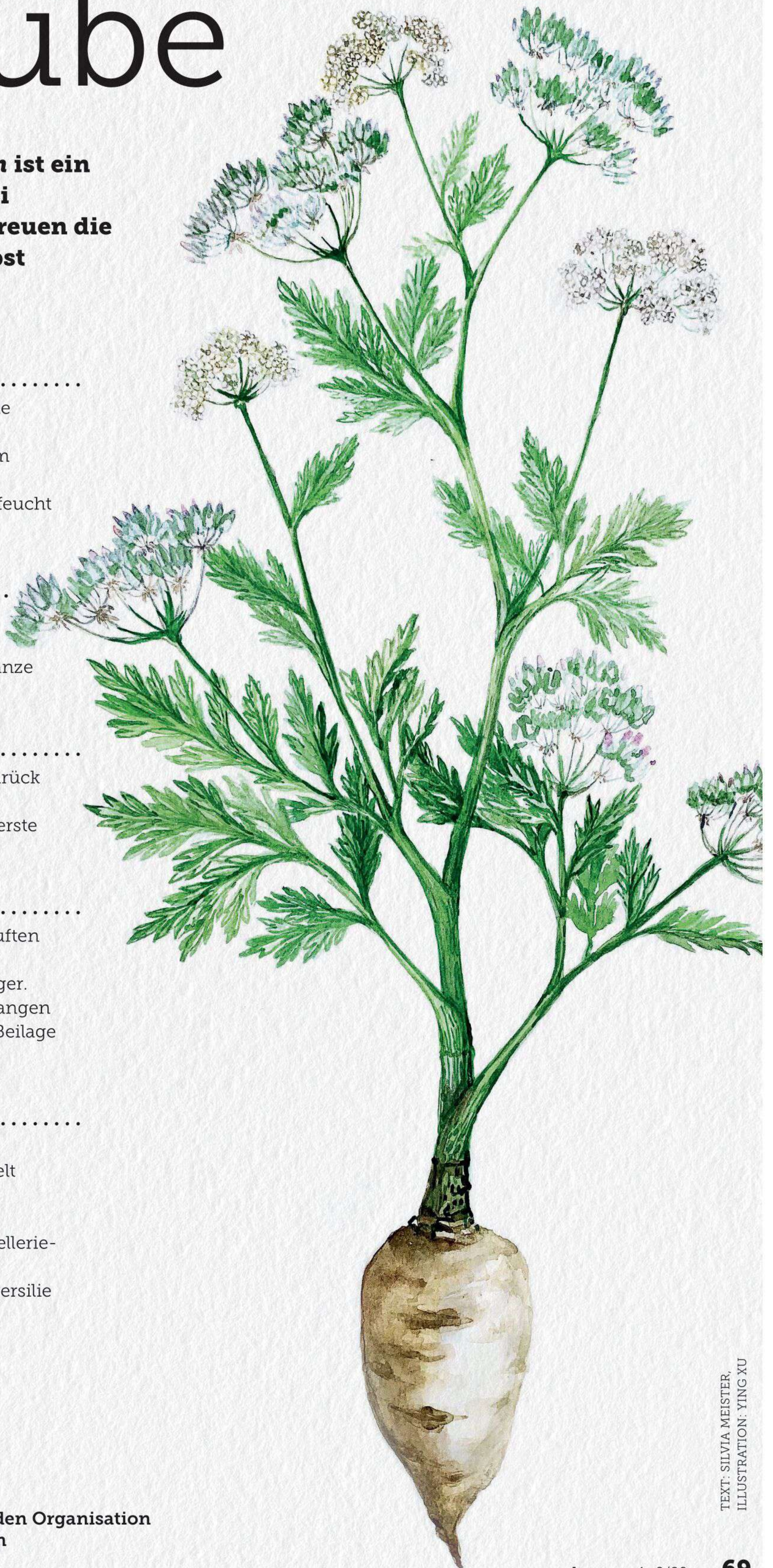
- Während der Sommerferien zieht sich die Kerbelrübe zurück und das Laub wird gelb.
- Wenig Pflücksalat-Samen einsäen und nach 4 Wochen erste Salatblättchen geniessen.

SPÄTE ERNTE FÜR MEHR GENUSS

- Ab Ende Oktober sind die Kerbelrüben ausgereift und duften aromatisch nach Sellerie und Haselnuss.
- Nach dem ersten Frost wird der Geschmack noch nussiger.
- Für die Ernte den Topf kippen und ausleeren; die 5 cm langen Rübchen sind 3–4 cm dick und ergeben eine köstliche Beilage für 2 Personen.

VIELSEITIGES GESCHMACKSERLEBNIS

- Grössere Rübchen schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und ca. 5 Min. in Olivenöl braten; so entwickelt sich ein marroniähnlicher Gout.
- Kleinere Rübchen ungeschält verwenden.
- Roh, z. B. geraffelt in Wintersalat, kommt der intensive Sellerie-Nuss-Geschmack besonders gut zur Geltung.
- Kerbelrübchen lassen sich ausgezeichnet mit Wurzelpetersilie kombinieren.



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



SÜSSE VERFÜHRUNG

CARAMEL SENSATIONELL

Caramel ist ein Zuckerzauberer, der uns allein durch den Duft den Mund wässerig macht. Sein grösstes Talent aber ist, dass es Feines feiner, sprich Süsses sensationell macht.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: CLAUDIA LINK





**Gesalzene Caramel-
Pralinés**

Rezept auf Seite 76

Griess mit Caramelsauce

Rezept auf Seite 76



Caramel-Sabayon

Rezept auf Seite 78

Hingucker mit Biss

Mit etwas Geduld und Fingerspitzengefühl werden die Caramel-Haselnüsse zur Augen- und Gaumenfreude.

Caramel-Birnen-Tiramisu

Rezept auf Seite 78





Gesalzene Caramel-Pralinés

FÜR 15 Stück

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde

1 Silikon-Pralinéform mit
15 Vertiefungen von je 2 cm Ø

170 g dunkle Schokolade, 80%
Kakaoanteil, in Stücken

CARAMEL

90 g Zucker
20 g Butter
1 dl Vollrahm
1 TL Fleur de Sel

ZUBEREITEN Schokolade in eine kleine Schüssel geben, langsam im heissen Wasserbad schmelzen, 5 Minuten abkühlen lassen. Flüssige Schokolade in die Vertiefungen der Pralinéform giessen, Form auf die Arbeitsfläche klopfen, sodass die Luftblasen entweichen. Form mit Schwung auf ein Backpapier wenden, sodass die überschüssige Schokolade herausfliessen kann. Sobald die Schokolade einen matten Glanz annimmt, überstehende Schokolade mit einem Spachtel von der Form abziehen. Schokoladeresten beiseite stellen. Form 1 Stunde kühl stellen.

CARAMEL Zucker in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist. Butter dazugeben, schmelzen, mit Rahm ablöschen, unter Rühren aufkochen, bis ein cremiges Caramel entsteht, auskühlen lassen. Caramel in einen Einweg-Spritzsack füllen, Spitze abschneiden und das Caramel bis 2 mm unter den Rand in die Vertiefungen füllen. 2 Stunden kühl stellen. Beiseite-gestellte Schokolade nochmals im Wasserbad schmelzen. Schokolade über die gefüllten Caramel-Pralinés giessen, mit einem Spachtel überschüssige Schokolade abziehen. Pralinés 2 Stunden kühl stellen. Pralinés herauslösen und servieren. Fleur de Sel darüberstreuen.

TIPP

Die Pralinés sind gut verschlossen in einer Dose im Kühlschrank 1 Woche haltbar.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN



Griess mit Caramelsauce

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

FÜR 4 Gläser von je ca. 3 dl Inhalt

CARAMEL

100 g Zucker
2 EL Wasser
1 dl Vollrahm

GRIESSBREI

2 Eigelb
7,5 dl Vollmilch
1 Vanilleschote, längs
aufgeschnitten,
Samen herausgekratzt
4–5 EL Zucker
1 Prise Meersalz
1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
1 Bio-Orange,
abgeriebene Schale
125 g Hartweizen-Griess
2 Eiweiss, steif geschlagen

CARAMEL Zucker mit dem Wasser in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist. Rahm dazugiessen, aufkochen, sirupartig einköcheln. Caramel in die Gläser verteilen.

GRIESSBREI Eigelbe mit 3 Esslöffel Milch verrühren. Restliche Milch und alle Zutaten bis und mit Orangeschale aufkochen, Griess unter Rühren begeben, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Vanilleschote entfernen, Masse etwas abkühlen lassen. Eigelbe darunterrühren. Eischnee vorsichtig unter die Masse ziehen, in die Gläser verteilen und sofort servieren.

VEGETARISCH GÜNSTIG



Caramel-Hefeklösse

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

AUFGEHEN LASSEN: 2½ Stunden

TEIG

- 25 g Butter
- Ca. 0,8 dl Milch
- 10 g Hefe
- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 30 g Zucker
- ½ Pk. Vanillezucker

FÜLLUNG

- ½ Apfel, z. B. Boskoop, an der Röstiraffel gerieben
- 25 g Pistazien, fein gehackt
- ½ EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt

SUD

- 7 dl saurer Most

CARAMELSAUCE

- 100 g Zucker
- 2 EL Honig
- 0,5 dl Vollrahm
- 0,5 dl Vollrahm, halbsteif geschlagen

TEIG Butter in einer Pfanne erwärmen, Pfanne von der Platte nehmen, Milch dazugießen, Hefe darin auflösen. Mehl, Salz und beide Zucker mischen, Flüssigkeit dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen. Teig nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu einer Rolle formen.

FÜLLUNG Apfel mit den restlichen Zutaten mischen. Teig in 8 Portionen teilen, etwas flach drücken. Masse darauf verteilen, mit Teig umschliessen, zu Kugeln formen,

dabei die Teignähte gut verschliessen. Kugeln nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

SUD Most in einer weiten Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Knödel dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln. Knödel herausnehmen, warm stellen. 2 dl Sud beiseitestellen.

CARAMELSAUCE Zucker in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist, mit dem beiseitegestellten Sud ablöschen, Honig und Rahm dazugeben, kurz aufkochen. Knödel auf Teller verteilen, Caramelsauce darübergiessen, mit Rahm garnieren.

TIPP

Most kann durch Orangensaft ersetzt und nach Belieben mit 4 EL Cointreau verfeinert werden.

VEGETARISCH



Caramel-Birnen-Tiramisu

FÜR 6–8 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

ABTROPFEN LASSEN: über Nacht

KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

Für 1 Auflaufform von ca. 1,5 L Inhalt

400 g Jogurt nature

CAMELSAUCE

50 g Zucker

1 EL Butter

0,5 dl Vollrahm

BIRNEN

3 dl Wasser

3 dl Weisswein, z. B. Pinot Gris

2 EL Zucker

1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten, Samen herausgekratzt

3 Birnen, z. B. Kaiser Alexander, geschält, halbiert, Kerngehäuse herausgelöst

MANDELN

100 g Zucker

1 EL Wasser

100 g Mandeln

½ TL Fleur de Sel

CRÈME

3 dl Vollrahm, steif geschlagen

80 g Puderzucker

100 g Löffelbiskuits

VORBEREITEN Ein Sieb mit zwei Lagen Haushaltspapier auslegen. Sieb über eine Schüssel hängen. Jogurt begeben, zugedeckt im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen.

CAMELSAUCE Zucker in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist. Butter dazugeben, schmelzen, mit Rahm ablöschen, unter Rühren aufkochen, bis ein cremiges Caramel entsteht, auskühlen lassen.

BIRNEN Wasser und alle Zutaten bis und mit Vanilleschote und -samen aufkochen. Birnenhälften begeben, bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weich kochen. Birnen herausnehmen, auskühlen lassen. Flüssigkeit auf 1,5 dl Saft einkochen. Vanilleschote entfernen.

MANDELN Zucker mit Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist. Pfanne von der Platte nehmen. Mandeln und Salz begeben, schwenken, bis die Mandeln gleichmässig vom Caramel überzogen sind. Auf ein Backpapier geben, abkühlen lassen, grob hacken.

CRÈME Abgetropftes Jogurt mit dem Schwingbesen aufschlagen, Schlagrahm und ⅔ der Mandeln daruntermischen.

FERTIGSTELLEN Löffelbiskuits auf dem Formboden verteilen. Reduzierte Flüssigkeit darübergießen. Birnen darauf verteilen, mit der Jogurtmasse bedecken. Tiramisu mit restlichen Mandeln und Caramelsauce garnieren.

TIPP

Birnen aus der Dose verwenden.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN



Caramel-Sabayon

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

Sagex- oder Styroporplatte ca. 20×40 cm

Springform von ca. 22 cm Ø

CAMEL-HASELNÜSSE

20 Haselnüsse

20 Zahnstocher

95 g Zucker

SABAYON

50 g Zucker

1 EL Wasser

0,5 dl Weisswein, z. B. Gewürztraminer

3 Eigelb

1 dl Gewürztraminer

VORBEREITEN Sagexplatte auf die Küchenabdeckung legen, sodass ⅔ der Platte überhängend ist, Platte beschweren. Evtl. ein Backpapier auf den Boden legen.

CAMEL-HASELNÜSSE Nüsse an der Unterseite auf je einen Zahnstocher stecken. Zucker in einer kleinen Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er bernsteinfarben ist, etwas abkühlen lassen. Caramel bei kleiner Hitze warm halten. Eine Nuss in das Caramel tunken, Zahnstocher von unten in die überhängende Sagexplatte stecken, sodass die Nuss abtropfen kann, abkühlen lassen. Restliche Caramelnüsse gleich zubereiten.

SABAYON Zucker in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen, bis er goldbraun ist, mit Wein ablöschen, aufkochen, abkühlen lassen. Eigelbe, Zucker und Wein in einer Chromstahlschüssel gut verrühren. Über dem heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen 3–5 Minuten aufschlagen, bis die Crème schaumig und fest ist. Sofort in Schälchen servieren. Mit Caramelnüssen garnieren.

Machen Sie Ihre Liebsten glücklich! Und sich selbst.



Coupon ausfüllen und an **GlücksPost, Kundendienst, Geerenstrasse 43, 8185 Winkel** senden

☐ **JA**, ich möchte ein **Halbjahres-Abo**
der **GlücksPost** bestellen.
26 Ausgaben für **nur CHF 98.-**

Gewünschtes bitte ankreuzen: ☐ Für mich ☐ Zum Verschenken
Rechnungsadresse: ☐ Frau ☐ Herr

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

30134890

Geschenkadresse: ☐ Frau ☐ Herr

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

**Coop-
Geschenkkarte**
im Wert von
CHF 20.- zu Ihrem
Halbjahres-Abo!



☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die Ringier Axel Springer Schweiz AG und Gesellschaften der Ringier Gruppe künftig per E-Mail oder SMS über interessante Angebote informieren.

Die angegebenen Personendaten können durch die Ringier Axel Springer Schweiz AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Die Ringier Axel Springer Schweiz AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an die Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Der Schenkende wie auch der Beschenkte können der Ringier Axel Springer Schweiz AG jederzeit mitteilen, wenn sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: www.glueckspost.ch/datenschutz. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 31.08.2022. Das Geschenk erhalten Sie, solange Vorrat, nach Eingang Ihrer Zahlung.



**Bestellen Sie Ihr Abo
bequem unter**

➔ shop.glueckspost.ch/angebot
oder ☎ **0848 822 722** (CHF 0.08/Min.)

TRUNKEN VOR LUST

Limoncello- Tarte

Rezept auf Seite 86

Echt jetzt, beschwipst ist man nicht einmal
nach dem dritten Stück unserer mit
Kirsch & Co. veredelten Gebäcke. Die berauschende
Wirkung ist allein ihrer Güte geschuldet.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

Schokolade- Kirsch-Würfel

Rezept auf Seite 86

Feintuning

Babka, das Trendgebäck aus Osteuropa, brilliert in dieser Version mit Frucht- statt Schoggiaroma.

Orangen- Cranberry-Babka

Rezept auf Seite 87

A photograph of several golden-brown, rectangular hand pies with crimped edges, piled in a dark green woven basket lined with a teal cloth. Two pies are broken open on the dark green wooden surface in the foreground, revealing a filling of almond and amaretto. The background is a dark, textured surface.

Mandel-Amaretto- Hand-Pies

Rezept auf Seite 85



Apple-Bourbon-Pie

Rezept rechts

Apple-Bourbon-Pie

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 ¾ Stunden
EINWEICHEN: ca. 4 Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 1 ¼ Stunden
BACKEN: ca. 1 Stunde
1 Pie- oder Springform von ca. 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Butter für den Formenrand
60 g Sultaninen
1 dl Bourbon-Whisky

TEIG

325 g Weissmehl
75 g Vollkornmehl
¾ TL Salz
100 g Rohrzucker
125 g Butter, kalt, in Stücken
75 g Schweineschmalz,
kalt, in Stücken
1 EL heller Essig
0,7 dl Bourbon-Whisky
0,6 dl Wasser, eiskalt

FÜLLUNG

1,25 kg säuerliche Äpfel,
z.B. Cox Orange, RubINETTE,
geschält, Kerngehäuse
entfernt, in feinen Scheiben
1 ½ EL Zitronensaft
1 TL Vanillepaste oder 1 Vanille-
schote, ausgeschabtes Mark
1 TL Zimtpulver
1 Msp. Muskatnuss
40 g Butter
100 g Dattelsüsse
½ TL Flohsamenschalen

1 Eiweiss, leicht verquirlt
1 Eigelb, mit 1 TL Zucker und
1 TL Rahm verrührt

Puderzucker zum
Bestäuben

VORBEREITEN Sultaninen mit Bourbon erwärmen, bei Raumtemperatur 3–4 Stunden quellen lassen.
TEIG Beide Mehlsorten, Salz und Rohrzucker mischen. Butter und Schmalz dazugeben. In der Küchenmaschine oder mit den Fingern zu einer grobkrümeligen Masse verreiben, dabei dürfen noch Butterstückchen sichtbar sein. Eine Mulde formen. Essig, Bourbon und Wasser hineingießen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig zweiteilen (nicht ganz hälftig),

zu 2 Rondellen formen, in Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Äpfel mit Zitronensaft und Gewürzen mischen. Butter in einer weiten Pfanne schmelzen, Äpfel beifügen, unter mehrmaligem Wenden 8–10 Minuten knapp weich dämpfen. Dattelsüsse dazumischen, abkühlen lassen. Sultaninen aus dem Whisky nehmen, beifügen. Flohsamenschalen mit restlichem Whisky verrühren, unter die Äpfel mischen.
FERTIGSTELLEN Beide Teige auf wenig Mehl 3–4 mm dick zu Rondellen auswallen. Vorbereitete Form mit der etwas grösseren Rondelle auslegen, am Rand ca. 5 cm hochziehen, Teigboden einstechen, kühl stellen. Zweite Rondelle auf Formengrösse zuschneiden. Teigreste nochmals auswallen und beliebige Formen ausstechen, kühl stellen. Rondelle auf Backpapier ziehen und 15 Minuten kühl stellen. Dann in Streifen schneiden. Füllung auf dem Teig verteilen, überragenden Teigrand über die Füllung legen, mit Eiweiss bestreichen. Teigstreifen und -verzierung darauflegen, mit Eigelb bestreichen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 50–60 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form 10–15 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form nehmen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

TIPP Dattelsüsse ist in grösseren Supermärkten sowie im Reformhaus erhältlich.

VEGETARISCH  ZUM VORBEREITEN 
GÜNSTIG 



Experten-Wissen
von Silvia Erne

Die Zugabe von Schweineschmalz macht den Teig blättrig. Alkohol, in unserem Fall Whisky, hilft, das Gluten im Pie-Teig zu reduzieren. So entsteht ein schön mürber Teig.



Mandel-Amaretto-Hand-Pies

FÜR 18 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für die Bleche

FÜLLUNG

200 g gemahlene geschälte Mandeln
4–5 EL Zucker
1 dl Bittermandellikör,
z.B. Amaretto
1 Bio-Zitrone, wenig
abgeriebene Schale und
1–2 EL Saft

450 g Blätterteig
Mehl zum Auswallen
1 Eiweiss, leicht verquirlt
1 Eigelb, mit 2 TL Rahm
verquirlt
2–3 EL Zucker

FÜLLUNG Alle Zutaten mischen.
BLÄTTERTEIG auf wenig Mehl 3 mm dick rechteckig auswallen. In Rechtecke von ca. 10×7 cm schneiden. Ränder mit Eiweiss bestreichen. Füllung jeweils auf der einen Hälfte der Teigstücke verteilen, Teig über die Füllung schlagen und Ränder mit einer Gabel andrücken. Auf den vorbereiteten Blechen verteilen. Mit Eigelb bestreichen und mit Zucker bestreuen, 15–20 Minuten kühl stellen. Teigoberfläche beliebig einschneiden.
BACKEN Miteinander im auf 180 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, auskühlen lassen.

VEGETARISCH  SCHNELL 
ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 



Limoncello-Tarte

FÜR ca. 12 Stück
 ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde 10 Minuten
 KÜHL STELLEN: ca. 4 Stunden
 BACKEN: ca. 1 Stunde
 1 Backblech von 26 cm Ø
 Backpapier
 Backerbsen oder Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Butter für den Formenrand	
TEIG	
200 g	Mehl
1 Msp.	Salz
50 g	Zucker
125 g	Butter, kalt, in Stücken
½	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
1	Eigelb
4–5 EL	Wasser, eiskalt
FÜLLUNG	
2	Bio-Zitronen, abgeriebene Schale und 0,75 dl Saft
1,5 dl	Limoncello
90 g	Zucker
2 TL	Maisstärke
1 Msp.	Salz
2	Eier, Gr. L
2	Eigelb, Gr. L
35 g	Butter, kalt, in Stücken
3	Eiweiss
¼ TL	Zitronensaft
75 g	Zucker
2	Handvoll Mandelblättchen

VORBEREITEN Blech ausbuttern. Aus Backpapier 2 Rondellen von ca. 32 cm Ø zuschneiden. Rondellen zerknittern, wieder glätten.

TEIG Mehl, Salz, Zucker und Butter zu einer grobkrümeligen Masse verreiben. Dabei rasch arbeiten, damit die Zutaten nicht warm werden. Zitronenschale dazumischen. Eine Mulde formen. Eigelb und Wasser hineingeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Auf wenig Mehl auf einer der beiden Backpapierrondellen auswallen, Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen, 1 Stunde kühl stellen.

FÜLLUNG Zitronenschale beiseitestellen. Zitronensaft mit allen Zutaten bis und mit Eigelb in einer Pfanne verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Masse dicklich wird, nicht kochen! Butter unter Rühren dazugeben, schmelzen. Zitronenschale darunter-rühren, auskühlen lassen.

BLINDBACKEN Teigboden mit der zweiten Backpapierrondelle abdecken. Backerbsen halbhoch einfüllen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen. Herausnehmen, Backpapier mitsamt Erbsen entfernen. Mürbeteigboden 7–8 Minuten weiterbacken, herausnehmen, auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Eiweiss mit Zitronensaft schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis eine feste Meringue-Masse entsteht. Füllung auf dem Teigboden verteilen. Meringue-Masse bis auf einen 2 cm breiten Rand daraufgeben. Mit Mandelblättchen bestreuen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 160 °C vorgeheizten Ofens ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen, 2–3 Stunden kühl stellen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN



Schokolade-Kirsch-Würfel

FÜR ca. 16 Stück
 ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
 ZIEHEN LASSEN: ca. 5 Stunden oder über Nacht
 BACKEN: ca. 35 Minuten
 1 Backform von ca. 22×22 cm (Brownie-Blech)
 Backpapier für die Form

150 g Dörrkirschen
 1 dl Kirsch

TEIG	
200 g	Butter
200 g	dunkle Schokolade, zerbröckelt
5	Eigelb
200 g	Zucker
1 Msp.	Salz
125 g	Mehl
1 TL	Backpulver
5	Eiweiss, steif geschlagen

TOPPING	
200 g	Frischkäse nature
3 dl	Vollrahm
1 Pk.	Rahmhalter
1 EL	Zucker
150 g	Weichsel- oder Kirschenkonfitüre, erwärmt, durchs Sieb gestrichen

VORBEREITEN Kirschen mit Kirsch erhitzen, bei Raumtemperatur 4–5 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

TEIG Butter und Schokolade schmelzen, leicht auskühlen lassen. Eigelb mit Zucker und Salz zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen, Schokolade und Kirschen mit Flüssigkeit dazumischen. Mehl und Backpulver mischen, auf die Masse



Orangen- Cranberry-Babka

sieben, Eischnee dazugeben.

Beides kurz darunterziehen. In die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

TOPPING Frischkäse glatt rühren. Rahm mit Rahmhalter und Zucker steif schlagen, unter den Frischkäse ziehen. Auf dem Cake verteilen, glatt streichen. Konfitüre darauf verteilen, in Würfel schneiden. Bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP

Dörrokirschen sind im Reformhaus und bei gut sortierten Grossverteilern erhältlich.

VEGETARISCH 🍏 **ZUM VORBEREITEN** 📋

FÜR ca. 14 Stück

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

AUFGEHEN LASSEN: ca. 4 Stunden

QUELLEN LASSEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

1 Cakeform von ca. 28 cm Länge

Backpapier für die Form

TEIG

300 g Zopfmehl
½ TL Salz
40 g Zucker
10 g Hefe, zerbröckelt
Ca. 1,25 dl Milch, lauwarm
40 g Butter, flüssig
1 Ei, verquirlt

FÜLLUNG

0,75 dl frisch gepresster
Orangensaft
150 g getrocknete Cranberrys
75 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
0,5 dl Orangenlikör,
z.B. Grand Marnier
1 Bio-Orange,
abgeriebene Schale

GLASUR

80 g Puderzucker
1½ EL Orangensaft
1–1½ EL Orangenlikör

TEIG Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch, Butter und Ei in die Mulde giessen. Alles mischen, zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. Bei Raumtemperatur 2–3 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

FÜLLUNG Orangensaft mit Cranberrys, Zucker und Vanillezucker aufkochen, zugedeckt 10 Minuten köcheln. Likör und Orangenschale beifügen, von der Platte nehmen, 30 Minuten quellen lassen.

Mit Stabmixer teilweise pürieren.

FORMEN Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von ca. 35 cm Seitenlänge auswallen. Füllung darauf verteilen, aufrollen. Längs halbieren und spiralförmig verdrehen. In die vorbereitete Form legen. Zugedeckt nochmals ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 170 °C vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten backen. In der Form leicht auskühlen lassen. Aus der Form nehmen, auf ein Kuchengitter stellen.

GLASUR Alle Zutaten verrühren, Kuchen glasieren, trocknen und auskühlen lassen.

VEGETARISCH 🍏 **ZUM VORBEREITEN** 📋
GÜNSTIG 🍳

IHR GEWINN: JAMPUR WOK EISENGUSS

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN

Wok it! Gewinnen Sie einen von sechs Jampur Woks Eisenguss 36 cm von Kuhn Rikon im Wert von CHF 149.–. In der Küche, nicht nur für die asiatische, ein Muss. Im formschönen Eisenguss-Wok wird Gemüse, Fleisch oder Fisch durch die gleichmässige Hitzeverteilung gesund und schonend zugleich zubereitet. Ausserdem ist der Eisengusswok bis zu 300 °C und mit Glasdeckel bis zu 180 °C backofentauglich.

Weitere Infos unter: www.kuhnrikon.com



ital. Teigwaren-gericht	Wort am Gebetsende	Hauptstadt v. Mallorca	↘	zuletzt, schliesslich	↘	↘	histor. span. Königreich	einbalsamierte Leiche	↘	Parlament	↘	Vorn. v. Lauder †	nach innen	↘	diese anderen	Ge-sichts-spiel	Jupiter-mond
↘	↘	↘				2	Malzbrei	↘					↘	11	ital. Tonbez. für das E	↘	↘
Brötchen Mz.		Mütze oriental. Könige		amerik. Gebäck mit Loch	↘			8		frz.: Regen		Indianer in Süd-amerika	↘				
↘		↘			4		Schlagader		ital. Teigwaren	↘					Zweikampfsportler		Markt-buden
↘				Einheitsmuster			histor. Städtchen im Kt. VD	↘				richterl. Verfügung		Halbton über F	7		↘
schweiz. Gewerkschaft	niederträchtig		Spielstand (engl.)	↘					Oper von Puccini		unmittelbar	↘					9
Abbau-stelle v. Gestein	↘						Schlag		d. pass. Zeitpkt. bestimmen	↘				Spielkarten		Wintersportort im Simmental	
↘			Abk.: Wengernalpbahn		heldenhafter Mann	↘					schweiz. Bundesbahnen (ital.)		nadelartiges Werkzeug	↘			
Tibetgazelle		Minister im islam. Land	↘						Abk.: Ständerrat		tiefkühlen	↘		1			
↘							koffeinhaltiges Kaltgetränk	↘					Befehl i. E-Mail-Verkehr			6	
Weltreligion		Rotwein aus dem Piemont	↘								Kraft, Körperkraft	↘		10			

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

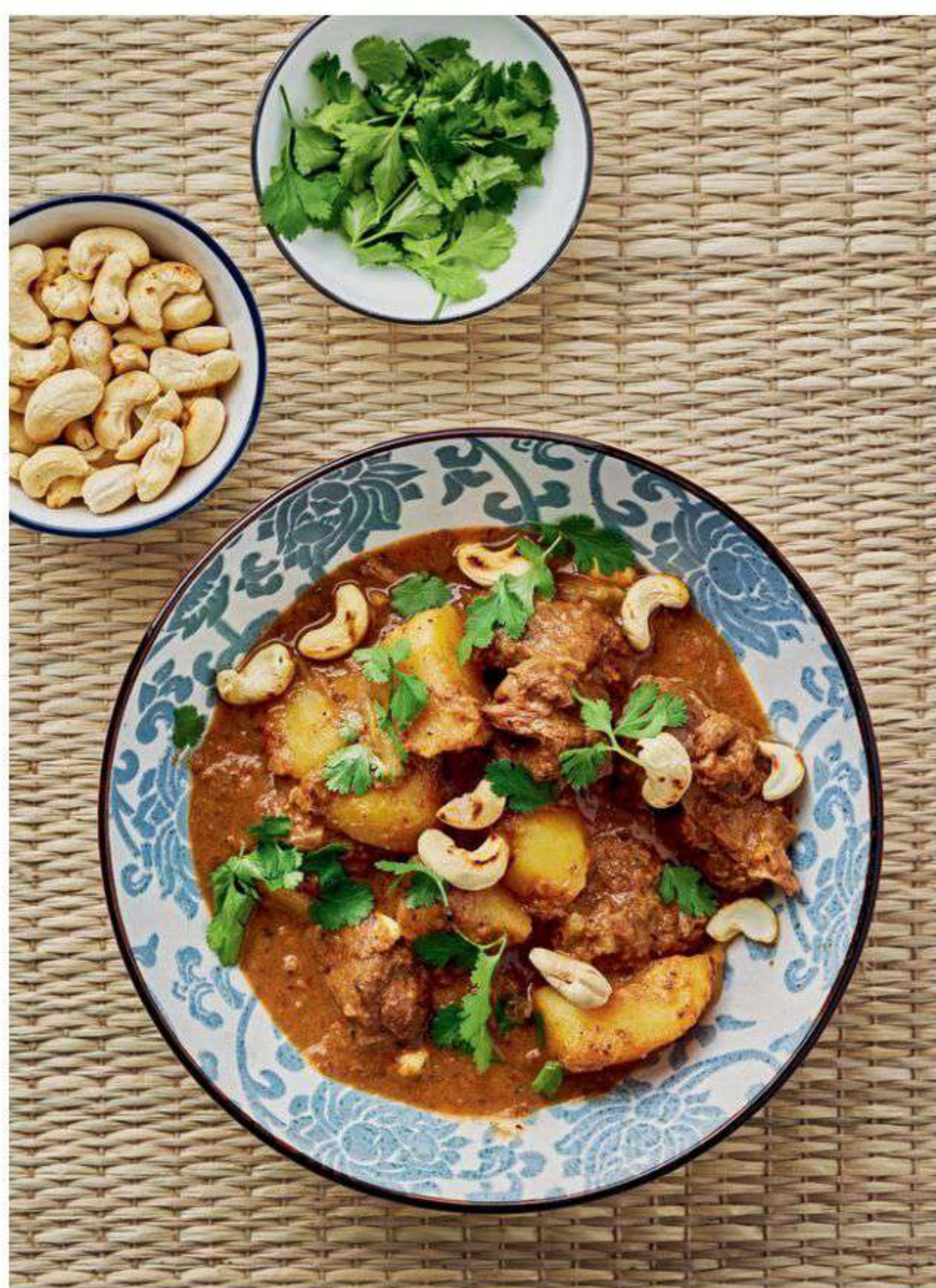
Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 12.

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 22. Februar 2022.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlosen wir sechs Jampur Woks. 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 11/2021 war

ZIMTSTERN



FOTOS: CLAUDIA LINK, DANIEL AESCHLIMANN

AUSGABE NR. 3 ERSCHEINT AM 25. FEBRUAR 2022

Düfte und Aromen gegen Fernweh: Thai-Currys Genussvolle GPS-Schatzsuche für Klein und Gross Fein und vielseitig wie die Schweiz: Wähe

IMPRESSUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Abonnentenservice

Aboservice «le menu»
Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen,
Telefon 058 510 61 00, 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 10x pro Jahr
Ausland zzgl. Versandkosten
Einzelnummer: CHF 9.80

Ausschneiden und sammeln!



Bestellungen unter www.lemenu.ch/abo
oder via Telefon 058 510 61 00

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, Jana de Toffol (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.

Korrektur 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

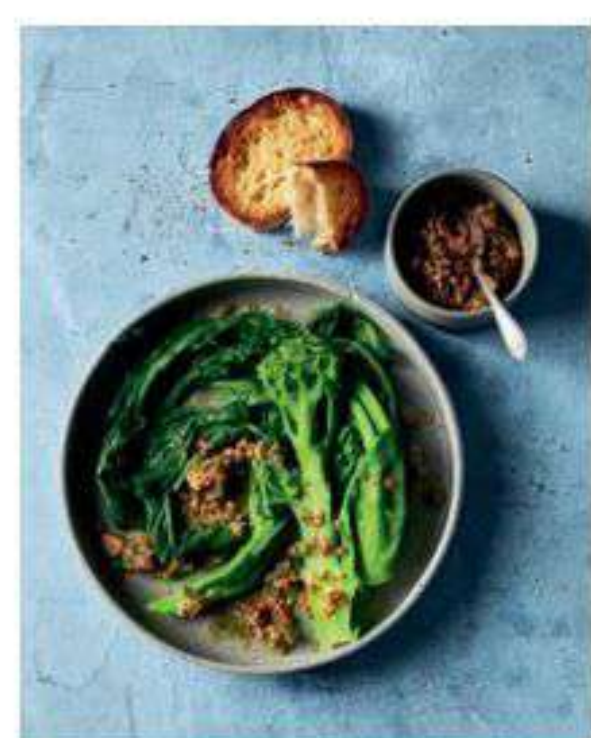


Eine Publikation von

medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Cima di rapa
mit Sardellen-
Mandel-Pesto
Seite 14



Kartoffel-
Federkohl-
Pancakes
Seite 14



Cima-di-rapa-
Tarte mit
Blauschimmel-
käse
Seite 17



Geschmorter
Spitzkohl
mit carameli-
siertem Speck
Seite 17



Schwarzkohl-
Eintopf mit
Saucisse und
Cannellini-
bohnen
Seite 18



Spitzkohl vom
Grill mit
Chermoula
Seite 18



Riz Casimir
Seite 20



Grapefruit
Sour
Seite 26



Rotkabis-
Bruschette
Seite 26



Pavlova Roll
Seite 26



Cedri-Salat mit
Brunnenkresse
Seite 28



Ochsen-
schwanz-
Ravioli in
brodo
Seite 28



Geschmorter
Lauch
Seite 31



Gemüse im
Salzmantel
Seite 34



Papas
arrugadas
mit Mojo verde
Seite 36



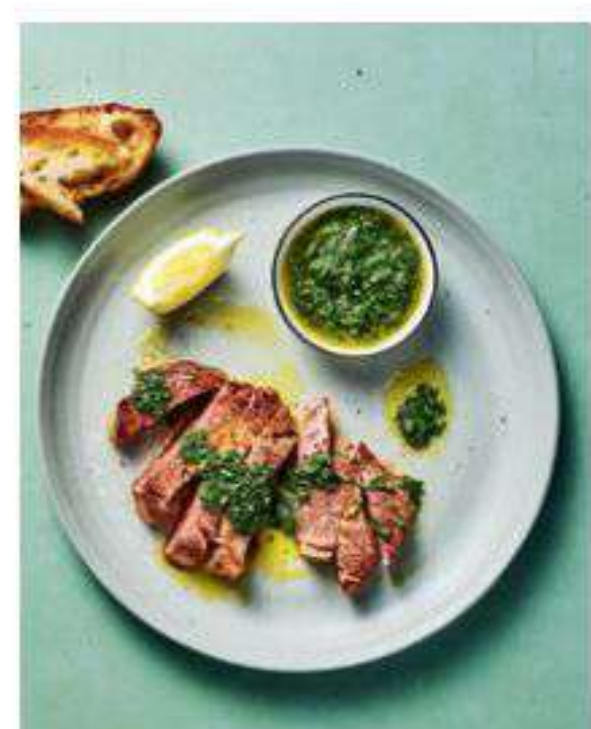
Gewürzsatz mit
Steinpilzen
Seite 36



Bloody Barry
Seite 38



Rotkabis-
Risotto mit
Dörpflaumen
Seite 42



Steak mit
Petersilienpesto
Seite 43



Bananen-
Omelette
Seite 44



Lauwarmer
Rosenkohlsalat
Seite 45



Flammkuchen
mit Kartoffeln
und Chili
Seite 46



Pasta mit
Linsen-Bolo
Seite 47



Gemüse-
Stew mit
Kichererbsen
Seite 48



Ganze Forellen
vom Blech mit
Kürbis und
Randen
Seite 52



Fischburger
Seite 55



Pesce in
carpione
Seite 57



Corned Beef
Seite 59



Schnelle
Blätterteig-
schnitte
Seite 62



Paprikachips
Seite 65



Gesalzene
Caramel-
Pralinés
Seite 76



Griess mit
Caramelsauce
Seite 76



Caramel-
Hefeklösse
Seite 77



Caramel-
Birnen-
Tiramisu
Seite 78



Caramel-
Sabayon
Seite 78



Apple-
Bourbon-Pie
Seite 85



Mandel-
Amaretto-
Hand-Pies
Seite 85



Limoncello-
Tarte
Seite 86



Schokolade-
Kirsch-Würfel
Seite 86



Orangen-
Cranberry-
Babka
Seite 87



Du liest noch keine Tierwelt?



**Woche für Woche spannende Reportagen!
Mit einem Abo der «Tierwelt» – der Schweizer
Zeitschrift für Tier und Natur.**



www.tierwelt.ch

Wein auf unkonventionelle Art und Weise kennenlernen?

Höchste Zeit, dass sich
mehr Frauen die Weinkarte
im Restaurant schnappen.
An diesem Weinkurs lernst du
die wichtigsten Begriffe
rund um den Wein kennen.

Madelyne Meyer
Gründerin Edvin & Bestsellerautorin des
Buches «Endlich Wein verstehen»

Meine Kurse
findest du hier:



discentia

discentia.com – Deine Kursplattform für Business und Freizeit

