

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 11 NOVEMBER 2021 CHF 9.80

ZU GAST
AUF DER
**HIRSCH
FARM**



Je länger, je lieber

CAKES

Fit für feinste Frites und Co. • Seelenschmaus, wärmstens
empfohlen • Küttiger Rüebli all'italiana



Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER QUALITÄT SCHÜTZEN?

JA

ECHT SCHWEIZERISCH.
100% MEIN GESCHMACK.

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.**

20 Protégé par l'AOP depuis 20 ans.
Seit 20 Jahren AOP-geschützt.
Tutelato dall'AOP da 20 anni.
LE GRUYÈRE
SWITZERLAND

AOP-IGP.CH



Kerniges & Knuspriges

Liebe Leserin, lieber Leser

Katharina Arrigoni hat uns 15 Ausgaben lang mit tollen Brot-Kreationen begleitet, nun beglückt sie uns – vorläufig – das letzte Mal mit ihrer Backkunst. Die kernigen Sauerteig-Brötchen finden Sie auf S. 84. An dieser Stelle ein grosses und herzliches Dankeschön an Katharina für die tolle Zusammenarbeit und die gelingsicheren Rezepte.

Frittieren ist eine der am meisten unterschätzten Kochtechniken überhaupt. Das zeigt sich leider allzu oft an lieblosen, zu wenig heiss ausgebackenen oder zu lange herumgestandenen Fritten. Der Trick beim Frittieren ist die richtige Temperatur des Öls. Wenn Sie zu den Frittiefans gehören – wie übrigens ich –, rate ich Ihnen, einen Temperaturmesser zu kaufen. Ist das Fischknusperli nämlich perfekt frittiert, gibt es (fast) nichts Besseres als die heisse, knusprige und vor allem aromatische Kruste um den zarten Fisch (S.17). Und warum es wichtig ist, gewisse Lebensmittel zweimal zu frittieren, lesen Sie auf S.18.

Viel Spass beim Ausprobieren wünscht

ANDREA MÄUSLI

Chefredaktorin «le menu»

Mauler
MAISON FONDÉE EN 1829



*EIN BRUT
DER GOLDKLASSE*

www.mauler.ch

Le Prieuré St-Pierre - 2112 Môtiers NE
T 032 862 03 03

Darauf freuen wir uns im November!



14 GOLDIGE KNUSPERBISSEN

Richtig frittieren und Frittiertes, bei dem jeder Bissen Gold wert ist.

- 8 Aufgegabelt**
Scharfes & Schnittiges
- 12 5 Facts zu**
Bananen
- 14 Variationen**
Frittiertes
- 24 Geschmackssache**
Fritteuse oder Airfryer
- 26 Kochen für Freunde**
Seelenschmaus
- 35 Eingetopft**
Knollen-Ziest
- 36 Eingeschenkt**
Moon Milk & Irish Coffee
- 38 Kuchenklassiker**
Kürbissuppe
- 40 Familienzeit**
Fondue im Freien

46 HIRSCH AUS HINTERFULTIGEN

Geheimtipp für Gourmets: Damhirsch vom Berner Bio-Bauernhof.

- 46 Aufgespürt**
Berner Hirschfarm
- 52 Querfeldein**
Châtel-St-Denis
- 54 Einfach & schnell**
Spätherbstliches
- 62 Veggie-Style**
Küttiger Rüebli
- 64 Weinrubrik**
 - Mona in Morcote
 - Gilles' Weintipps
 - Häppchen zum Wein
- 69 Hausgemacht**
Sambal Oelek
- 70 Stil leben**
Dekorative Olivenzweige
- 72 Süsse Verführung**
Fudges

54 EINFACH GENIAL UND SAISONAL

Blitzgerichte, die den Spätherbst von seiner schmackhaften Seite zeigen.

- 84 Brot backen**
Sauerteig-Brötchen
- 88 Backen**
Cakes
- 96 Wettbewerb**
Crockpot® Multi-Cooker gewinnen!
- 98 Rezeptverzeichnis**
- 80 Haushalt-Shop by «le menu»**
Profitieren Sie von unseren vorteilhaften Angeboten für Küche und Haushalt.

Für die kalten
Herbst- und
Wintertage



72
**FUDGES AUF
FEINSTE VARIERT**

Englische Caramelbonbons als
Verwandlungskünstler.

88
**UM LÄNGEN
LUSTVOLLER**

Cakes lieben alle und unsere
Kreationen ganz besonders.



CHAPEAU!
Schörlinge mit
Geschmack:
Rezept für
Kräuterseitlinge
auf Seite 54



Social **Satin**



Keeper 9.5 **Keeper 15.0**

Theos

JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 80-83

SBRINZ AOP

DAS ERBE DER ÄLPLER

Machen wir eine kleine Zeitreise ins 16. Jahrhundert: Währschafe Innerschweizer Äpler stehen an einem grossen Kupferkessel und verarbeiten frische Rohmilch zu feinstem Sbrinz. Der gereifte Käse wird dann von Säumern über die Alpen nach Norditalien gebracht. Es ist anzunehmen, dass der Name Sbrinz von der Gemeinde Brienz abgeleitet wurde, damals ein wichtiger Umschlagplatz auf der Route. Auch wenn die Transportwege heute anders sind: Der Sbrinz AOP wird nach den gleichen traditionellen Methoden hergestellt wie vor über 400 Jahren. Geblieben ist auch die kulinarische Liaison mit Italien – was die Äpler-Spaghetti genussvoll zeigen.



Appellation d'origine protégée
Spezialitäten mit Ursprungsgarantie



Älpler-Spaghetti

Für 4 Personen: 2 Zwiebeln in Ringe schneiden, 150 g Bratspeck in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseitestellen. 7 dl Wasser und 2,5 dl Vollrahm aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. 400 g festkochende Kartoffeln in 1 cm kleine Würfeli schneiden, dazugeben und ca. 5 Minuten kochen. 250 g Spaghetti beifügen, al dente kochen, ab und zu sorgfältig umrühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. 150 g geriebenen Sbrinz AOP unter die Spaghetti mischen. Auf Tellern anrichten, Zwiebel-Speck-Mischung darauf verteilen. 2 EL Schnittlauch fein schneiden, Spaghetti damit bestreuen, heiß servieren.

Schleifen lassen

Der Name ist Programm: Ship & Sharp ist eine Schleifmanufaktur, die zeitgemäss digital funktioniert. Bei Bedarf die Länge der Klingen von Messern und Scheren im Onlineshop angeben, die kostbaren Stücke verpacken und ab geht die Post. Nach rund einer Woche kann wieder geschnitten und geschnipselt werden.

shipandsharp.ch

**FOOD
HACK**



KÄSERINDE VERWENDEN

Bei natürlich gereiftem Käse wie Sbrinz AOP, Berg- oder Raclettekäse kann die Rinde nicht nur bedenkenlos gegessen werden, sondern eignet sich auch hervorragend als Würze, etwa für Minestrone oder Risotto. Einfach im Topf mitköcheln. Oder aber frisch gerieben darübergeben.

Süsse Revolution

Es waren einmal drei Frauen, die davon träumten, die Welt durch Schokolade zu verändern. Sie gründeten Cadesio mit Sitz in Lausanne, kreierten neun Schokoladenspezialitäten und widmeten jede davon einer gemeinnützigen Schweizer Organisation. Dass die süßen Freudespender ökofreundlich verpackt sind, versteht sich bei dieser Frauenpower von selbst.

cadesio.com





Der Nase nach

Letzte Gelegenheit, einen der hiesigen Trüffelmärkte zu besuchen, etwa am 6. November in Pfäffikon SZ, am 13. November in Biel oder am 20. und 21. November in Murten.

trueffelschweiz.ch

Genusswelt

Zmittag und Znacht, Brunch am Sonntag, Bio-Shop, (Online-)Kochkurse, Team-Events, Privat- und Firmen-Anlässe: Der Kraftmarkt im Zuger «Freiruum» bietet eine Genusswelt, die sinnig und stimmig zugleich ist. Fokussiert wird nämlich eine Ernährung, die rundum wohltuend sein soll – Ayurveda inklusive.

kraftmarkt.squarespace.com



Kultiger Kalender

Hinter jedem Türchen steckt ein Pläsierchen, das Bäredräck-Fans die Vorweihnachtszeit aufs Feinste versüßt. Jetzt bestellen, denn der Adventskalender Lakrids by Bülow ist Kult.

diegeschenkemacher.ch



Sammlerei

Konservieren statt kompostieren: Unter diesem Motto verarbeitet die Basler Sammlerei Früchte und Gemüse, die niemand sonst haben will. Das Sammelgut stammt aus Gärten der Region und wird von Menschen, die mit einer psychischen Krankheit leben müssen, in Handarbeit haltbar gemacht.

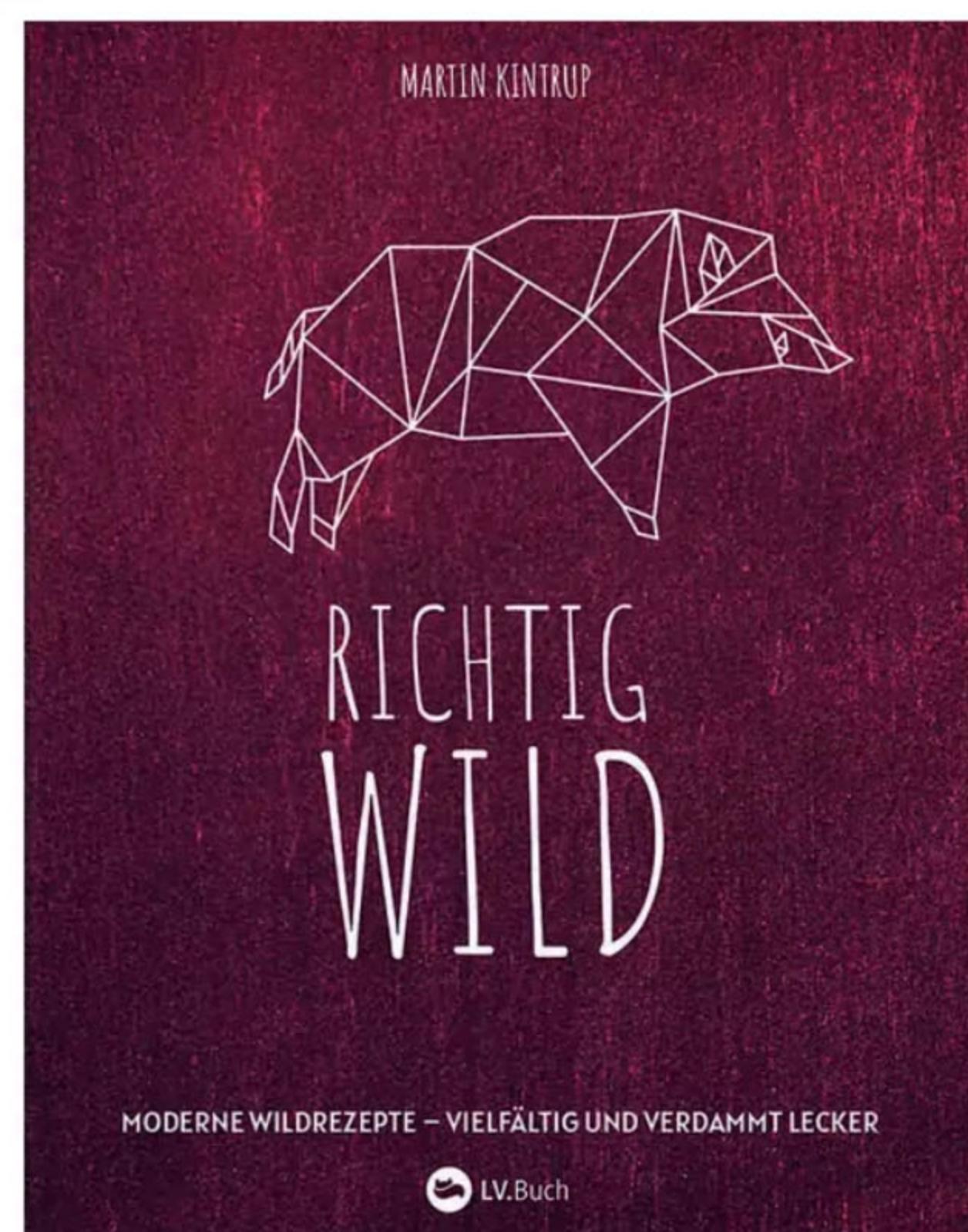
diesammlerei.ch

DIE LISTE

W
E
S
T
E
R
L
A
M



- 1. HERKUNFT** Kreuzung zwischen Grün- und Rosenkohl, 2010 in Grossbritannien lanciert, seit 2014 in der Schweiz kultiviert
- 2. AROMA** mild-nussig, mit leicht süßlich-grüner Note
- 3. GENUSS** roh, gedünstet, gebraten, gekocht, blanchiert, geröstet
- 4. LAGERUNG** im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche
- 5. SAISON** von November bis März frisch vom Feld
- 6. PAIRINGS** Burrata, Äpfel, Nüsse, Speck, Curry, Chili, Petersilie, Aceto balsamico



Guet guetze

Mit den smarten Back-Bögen von Toppits bekommen alle ihre Weihnachtsguetzli gebacken. Die rutschfeste Unterseite fixiert das Backpapier an Ort und Stelle und der Antihäftschatz garantiert, dass die Gebäcke weder durchfetten noch kleben bleiben. Mehr noch: Das Papier ist aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft, ungebleicht und kompostierbar.

toppits.ch

Voll Treffer

Dies vorweg: In diesem Kochbuch gibt es weder Rehschnitzel noch Hirschpfeffer, sondern tatsächlich Wildes. Der Autor zeigt, dass Wildbret zum Beispiel das Zeug hat, im mediterranen Pasta-Plausch zu brillieren, auf dem Grill oder inippem Streetfood. Dazu liefert er Wissensbissen rund um Reh, Hase und Wildgeflügel sowie Tipps und Tricks fürs Zubereiten der Jagdbeute.

«Richtig Wild» von Martin Kintrup,
Landwirtschaftsverlag

Schnittig

Zwei in einem: Der Wurst- und Käsehobel des Berner Familienunternehmens Puralpina ist ein ausgeklügeltes Teil. Mit dem Käsehobel lässt sich pickelharter Käse und mit dem Fleischhobel feinste Wurst hauchdünn hobeln. Das hochwertige Produkt entsteht in Schweizer Werkstätten für Menschen mit Behinderung.

puralpina.ch



Doppelt Schwein

Von aussen betrachtet sieht Franz aus wie ein Schwein. Umgekrepelt offenbart das clevere Wendetierchen, was es kulinarisch alles zu bieten hat. Franz wird in der Schweiz aus Filz und Sattelleder hergestellt.

bestswiss.ch

**Es braucht gute Böden und viel Handarbeit.
Für feines Schweizer Sauerkraut.**

Familie Hänni, Weisskabis ernten, 11. Oktober, 15:12 Uhr, 18 °C.



Schweiz. Natürlich.

www.gemuese.ch

1.

Geformt wie ein Lächeln versüßt uns die Banane das Genussrepertoire seit Ende der 1950er-Jahre. Zu Beginn ihrer Karriere noch eine Exotin, die uns einen Blick über den Tellerrand hinaus gewährte, hat die Banane heute ihren festen Platz im Schweizer Kulinarium. Rund zwölf Kilogramm der Südfrucht essen wir pro Kopf und Jahr, fast zwei Drittel davon in Bio- und/oder Fair-Trade-Qualität.

2.

Kulinarisch hat die Banane einiges in petto. Sie mundet roh, gebraten, gebacken, getrocknet, frittiert und grilliert, in süßen oder pikanten Gerichten. Zu den hiesigen Klassikern gehören z.B. Bananensplit und Riz Casimir, zu den Neuschöpfungen Bananenbrot und Nice Cream. Geschmacklich harmoniert die Tropenfrucht mit Milchprodukten, Schoggi, Vanille, Früchten, Nüssen und mit Geflügel, Schweinefleisch, Mais, Topinambur, Maniok, Chili, Zimt, Curry, Ingwer, Nelke und Muskatblüte.

5 FACTS ZU

BANANEN

FITMACHER UND SOULFOOD

3.

Bananen sind Eigenbrötler. Am liebsten hängen sie allein ab bei Zimmertemperatur. Beim Liegen bekommen sie braune Flecken, lassen Nachbarn in der Fruchtschale schneller reifen und werden im Kühlschrank rasch schwarz. Länger frisch bleiben sie mit in Folie eingewickeltem Strunk. Überreife Bananen lassen sich cremig rühren, z.B. für Smoothies. Dank der Süsse braucht es keinen oder wenig zusätzlichen Zucker.



Rezepte

Entdecken Sie beliebte und überraschende Rezepte mit Bananen auf unserer Website

le menu.ch

Stichwort Banane



4.

Bei unserer Banane handelt es sich um eine sogenannte Obstbanane, botanisch betrachtet eine Beere, die an Stauden wächst. Weltweit gibt es rund 400 Sorten, davon sind etwa 20 für den Export geeignet, allen voran die Cavendish. Der Name Banane soll vom arabischen «banan», «Finger», abgeleitet sein. Nebst der Obst- ist die Kochbanane am populärsten. In Uganda etwa heisst es: «Wer bei einem Festessen keine (Koch-)Bananen serviert, hat seinen Gästen kein Essen offeriert.»

5.

Bananen begleiten uns von der Wiege bis zur Bahre. Aus gutem Grund. Schön weich, lassen sich Bananen auch ohne Zähne genießen. Zudem sind sie arm an Säure, was sie zur prima Baby- und Schonkost macht. Sportler schätzen die leistungsfördernden Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die reife Bananen liefern, sowie den hohen Magnesiumgehalt. Da Bananen die Serotoninbildung fördern, sind sie auch bestens geeignet gegen den Novemberblues.

Miele



**SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG.
SCHNELL KONTROLLIERT.**

DAS NEUE MIELE TwoInOne IST UNSERE LEISTUNGSSTÄRKSTE KOMBINATION AUS
INDUKTIONSKOCHFELD UND DUNSTABZUG. DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST.

FRITTIEREN

Goldkenusperli



Glück ist, wenn es beim Reinbeissen knackt,
das unter der Goldkruste Verborgene
auf der Zunge schmilzt und das volle Aroma
den Gaumen betört. Frittiertes eben.

REZEPT & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: MARCO ZAUGG



**Churros mit
Schokoladensauce**

Rezept auf Seite 22



Schön zart

Das Buttermilchbad vorab sorgt für besonders zarte, saftige und wohlschmeckende Fischknusperli.



Fischknusperli mit Sauce

Rezept auf Seite 22



Panko-Shrimps

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

1 Bratpfanne oder Fritteuse

DIP

- 1 Limette, nur Saft
- 2 EL Sojasauce
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
- 2 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
- ½ roter Chili, fein gehackt

KREVETTEN

- 20 ungeschälte Krevetten, z.B. Tail-on crues, z.B. Manor
- 1 Ei, verquirkt
- 80 g Panko oder Paniermehl
- 1 Liter Öl zum Frittieren
- 1 TL Fleur de Sel

DIP Limettensaft mit den restlichen Zutaten mischen. Kurz ziehen lassen.

KREVETTEN zuerst im Ei, dann im Panko wenden. Portionenweise je ca. 5 Minuten im 180 °C heißen Öl frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, salzen. Mit der Sauce servieren.

TIPP

Panko ist in grösseren Filialen der Detailhändler erhältlich. Panko ist Paniermehl japanischen Ursprungs. Es wird aus krustenlosem Weissbrot hergestellt und ist luftiger und grossflächiger als gewöhnliches Paniermehl.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Pommes frites

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

FRITTIEREN ca. 15 Minuten

1 Bratpfanne oder Fritteuse

1 kg mehligkochende Kartoffeln

1–2 Liter Öl zum Frittieren

Salz

ZUBEREITEN Kartoffeln schälen, längs in ca. 5 mm dicke Scheiben, dann in ca. 5 mm dicke Stängeli schneiden, gut trocknen. Pommes frites im 140 °C heißen Öl portionenweise je ca. 10 Minuten vorfrittieren. Herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. Danach portionenweise im 180 °C heißen Öl ca. 5 Minuten goldig frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, in einer Schüssel salzen und sofort servieren.

TIPPS

- Mit Ketchup servieren.
- Für den typischen «Pommes-frites-Gout» $\frac{1}{3}$ verwendetes Öl und $\frac{2}{3}$ neues Öl zum Frittieren verwenden.
- Beim Frittieren ist die richtige Temperatur des Öls entscheidend. Wer keinen Thermometer hat, kann den Holzstiel eines Kochlöffels (oder ein Holz-Spiesschen) in das flüssige Fett halten. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn sich um das Holz herum kleine Bläschen bilden.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG



WARUM ZWEIMAL FRITTIEREN?

Beim ersten Mal beträgt die Temperatur ca. 140 °C. Die Kartoffelstäbchen werden vorgegart und das in ihnen enthaltene Wasser verdunstet. Nach dem Ölbad dürfen sich die Frites etwas abkühlen und entspannen. Beim zweiten Tauchgang ist das Öl 180 °C heiß. So werden die Pommes perfekt: aussen knusprig und goldgelb, innen schön weich und fast cremig.

Pommes frites

Rezept links





Falafel

Rezept rechts

VARIATIONEN



Falafel

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
EINWEICHEN: über Nacht, mind. 12 Stunden
1 Bratpfanne oder Fritteuse

FALAFEL

250 g Kichererbsen
1 Prise Natron
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Rüebli, fein gerieben
2 EL Weissmehl
2 EL Pfefferminze,
fein geschnitten
½ TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Salz
Wenig Pfeffer

Öl zum Frittieren

JOGURTSAUCE

360 g griechisches Jogurt,
abgetropft
1 EL Olivenöl
1 Bund Pfefferminze,
grob geschnitten
1 Bund Petersilie,
grob geschnitten
½ TL Salz
Wenig Pfeffer

FALAFEL Kichererbsen mit Natron in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Kichererbsen abtropfen lassen, im Cutter oder Fleischwolf sehr fein hacken. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer daruntermischen, mit nassen Händen zu 12 Kugeln formen. Portionenweise je ca. 8 Minuten im 160 °C heißen Öl frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen, warm stellen.

JOGURTSAUCE Jogurt mit den restlichen Zutaten mixen, zu den Falafelbällchen servieren.

TIPP

Dazu passt Fladenbrot.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

Apple Pies

FÜR 6 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
1 Bratpfanne oder Fritteuse

FÜLLUNG

2 säuerliche Äpfel,
z.B. Braeburn oder Cox
Orange, geschält,
in ca. 5 mm grossen
Würfeln
1 EL Zitronensaft
½ EL Maisstärke
½ TL Zimtpulver
20 g Butter
50 g Rohrzucker

1 Päckchen Strudelteig,
ca. 120 g, 4 Blätter
1 Eiweiß, verquirlt

1–2 Liter Öl zum Frittieren

FÜLLUNG Äpfel mit Zitronensaft, Maisstärke und Zimt mischen. Butter in einer weiten Pfanne erwärmen, Äpfel beifügen, 3–5 Minuten köcheln. Zucker beifügen, auskühlen lassen.

FORMEN Jeweils zwei Teigblätter aufeinanderlegen und längs in 3 Streifen schneiden (insgesamt entstehen 6 Streifen). Teigblätter mit Eiweiß bestreichen. Je 1½ EL Füllung auf einem Ende der Streifen verteilen. Ecke diagonal nach rechts über die Füllung legen, sodass ein Dreieck entsteht. Dieses nach oben klappen. Danach wieder diagonal umlegen, dieses Mal nach links. Anschliessend das Dreieck erneut nach oben klappen. So weiterfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Taschen auf das vorbereitete Blech legen. Taschen portionenweise im 180 °C heißen Öl je ca. 5 Minuten goldgelb frittieren, abtropfen lassen.

TIPP

Die Pies schmecken super, wenn man sie noch warm im Zimtzucker dreht.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

VARIATIONEN



Fischknusperli mit Sauce

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
MARINIEREN: ca. 4 Stunden
1 Bratpfanne oder Fritteuse

SAUCE

- 2 **Essiggurken**, in kleinen Würfeln
- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein geschnitten
- 1 **hart gekochtes Ei**, fein gehackt
- 3 EL **gemischte Kräuter**, z.B. Petersilie und Dill, fein gehackt
- 50 g **Mayonnaise**
- 200 g **Crème fraîche**
- Salz, Pfeffer

FISCH

- 600 g **Fischfilets**, z.B. Egli oder Felchen
- 5 dl **Buttermilch**

TEIG

- 60 g **Weissmehl**
- 5 g **Backpulver**
- Ca. 1,2 dl **Weisswein**
- Salz, Pfeffer

PANADE

- 120 g **Weissmehl**
- 8 g **Backpulver**
- Salz, Pfeffer

1–2 Liter **Öl zum Frittieren**

- Wenig **Petersilie**
- 1 **Bio-Zitrone**, in Schnitzen
- 4 **Essiggurken**

SAUCE Alle Zutaten verrühren, Sauce zugedeckt kühl stellen.

FISCH Fischfilets in Buttermilch ca. 4 Stunden marinieren.

TEIG Alle Zutaten verrühren.

PANADE Alle Zutaten mischen.

ZUBEREITEN Fischfilets abtropfen lassen, trocken tupfen. Portionenweise erst durch den Teig und danach durch die Panade ziehen. Im auf 180 °C heissen Öl portionenweise je ca. 5 Minuten goldgelb frittieren, abtropfen lassen, warm stellen. Mit Sauce, Petersilie, Zitrone und Essiggurken servieren.



Churros mit Schokoladensauce

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
Spritzsack mit gezackter Tüllle (ca. 16 mm Ø)
1 Bratpfanne oder Fritteuse

CHURROS

- 2 dl **Buttermilch**
- 2 **Vanilleschoten**, Mark ausgekratzt
- 1/4 TL **Salz**
- 50 g **Butter**
- 125 g **Mehl**
- 3–4 **Eier**, verquirlt
- 100 g **Zucker**
- 2 TL **Zimtpulver**
- 1–2 Liter **Öl zum Frittieren**

SAUCE

- 50 g **Milch**
- 50 g **Doppelrahm**
- 100 g **dunkle Schokolade**, in Stücken

CHURROS Buttermilch, Vanillemark, Salz und Butter aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen und das Mehl im Sturz, d.h. alles auf einmal, hineingeben. Mit einer Kelle verrühren. Pfanne auf die Platte zurückstellen und die Masse unter Rühren bei mittlerer Hitze abbrühen, bis sich der Teig als Kloss vom Pfannenboden löst und sich am Pfannenboden ein feiner Belag bildet. In eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen, bis der Teig handwarm ist. So viele Eier portionenweise darunterrühren, bis der Teig glatt und glänzend ist. Er soll

weich von der Kelle fallen, jedoch nicht zerfließen. Zucker und Zimt auf einem flachen Teller mischen, beiseitestellen.

FERTIGSTELLEN Teig in einen Spritzsack mit gezackter Tüllle füllen. Ca. 10 cm lange Stücke portionenweise direkt in das auf 180 °C heisse Öl spritzen. Ca. 5 Minuten goldgelb frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen, noch heiss im Zimtzucker drehen.

SAUCE Milch und Doppelrahm aufkochen. Schokolade darin schmelzen, unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

MIT GUTEM GEWISSEN GENIESSEN



Bewusster Genuss

Sandra Schweizer geht gern joggen. Sie schaut auf ihren Körper, die Ernährung ist ihr wichtig. Und sie isst ganz bewusst Fleisch.

Denn Sandra weiß, wie hochwertig tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Eier sind und wie sie den Nährstoffbedarf auf einfache, abwechslungsreiche und schmackhafte Art decken. Und sie weiß auch, dass sie einen direkten Einfluss auf die Umwelt nehmen kann. Daher kauft Sandra Schweizer ganz bewusst und wenn immer möglich nur wenig verarbeitete Lebensmittel aus regionaler Produktion ein. Denn kurze Transportwege haben einen positiven Einfluss auf die Ökobilanz.

Wichtige Proteine



Unser Körper braucht Proteine für das Wachstum und die Erhaltung von Zellen und Gewebe. Dabei sind tierische Proteine von höherer Qualität, weil sie im Vergleich zu pflanzlichen Proteinen einen höheren Anteil an essenziellen Aminosäuren enthalten. Diese werden vom Körper nicht selbst hergestellt und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden.

REZEPT

Coq au vin

200 g kleine Rüebli, 150 g Stangensellerie und 250 g Schalotten in Stücke schneiden. Mit 1,2 kg Schweizer Poulet (in 8 Teile zerlegt) in einen verschliessbaren Gefrierbeutel geben. 3 dl Weisswein, 5 Zweige Thymian und 2 Lorbeerblätter beigeben, über Nacht im Kühlschrank marinieren. Poulet herausnehmen, trocken tupfen und in heissem Olivenöl rundum ca. 4 Min. goldgelb anbraten. Brustteile des Poulets herausnehmen. Marinade mit Gemüse und Kräutern in die Pfanne geben, salzen, pfeffern, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 35 Min. schmoren. Brustteile nach 10 Min. ebenfalls dazugeben. 100 g geräucherten Speck fein würfeln, 200 g Champignons vierteln. Speck in 2 EL Butter heißer Butter anbraten, Champignons zugeben, salzen, pfeffern. Zum Poulet geben und mit Baguette servieren.

Das Rezept ist für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.



Weitere gluschtige Poulet-Rezepte finden Sie auf www.schweizerfleisch.ch



Fritteuse oder Airfryer?

Zwei Experten, zwei Meinungen



KILIAN HÜRLIMANN
Rezeptautor bei le menu

Tauchgänge in heissem Fett lassen sich durch nichts ersetzen. Alle, die je in den Genuss kamen, in einer belgischen Kneipe diese göttlichen, goldigen, knusprig frittierten Stäbchen zu knabbern, werden weder Ofen- noch Airfryer-Frites mögen. Wer keine überempfindliche Nase hat, kann Pommes frites natürlich auch zu Hause zubereiten. Frittieren ist einfach und die Utensilien sind fast in jeder Küche vorhanden oder günstig zu beschaffen. Und übrigens: Pommes sind besser als ihr Ruf. Richtig zubereitet, enthalten sie maximal zehn Prozent Fett. Kommt dann noch das gute alte FDH-Prinzip zum Zug, ist der Hüftgoldfaktor minimal.

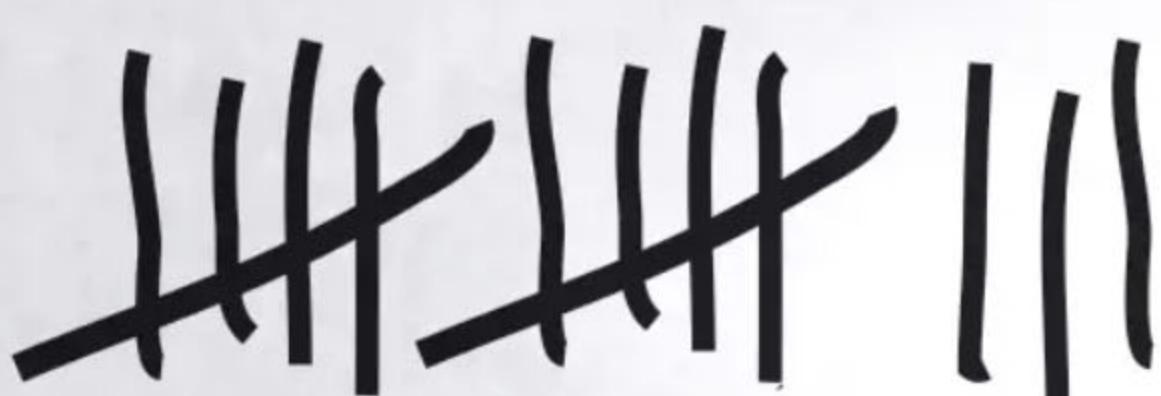


BEATRIX LEONHARDT
Rezeptautorin bei le menu

In meiner Kindheit wurde oft (sonntags) frittiert, der Geruch verteilte sich im ganzen Haus! Auch aus diesem Grund ist die Heissluftfritteuse eine echte Alternative für mich. Das Frittiergehalt wird schonend gegart, der Geschmack und die Farbe bleiben, aussen wird es knusprig und innen saftig, weich.

Zudem ist der Airfryer schnell einsatzbereit und die Entsorgung des Öls entfällt. Mein Tipp: Das Frittiergehalt mit ein wenig Öl beträufeln, um den Geschmack zu verstärken. Ich bin zwar keine Kalorienzählerin, aber wenn es so einfach geht, dann doch lieber nur «heisse Luft» und dafür ein Stück Kuchen mehr!

Fritteuse



Airfryer



*Geschmackvoll
versus geruchlos*

Tauchen oder trocknen? Bei der Schnellumfrage unter den Pommes-frites-Fans von le menu lag die Fritteuse vorne.

Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!



WMF

WMF KÜCHENMINIS

- / Platzsparend
- / Leistungsstark
- / Ressourcenschonend

DIE GANZ GROSSARTIGEN KLEINEN

JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 80-83

KOCHEN FÜR FREUNDE

Kuschelkost



Orangen-Punsch
mit Prosecco

Rezept auf Seite 30

**Wärmstens empfohlen gegen Novemberblues:
Ein Abend mit Freunden und Gaumenfreuden, die den
Herbst von seiner genussvollsten Seite zeigen.**

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: CHRISTINE BENZ



Randen-Schnitten mit Cranberrys

Rezept auf Seite 30



Sauerkrautsuppe mit Rauchlachs

Rezept auf Seite 32



**Rindsrouladen
mit Schupfnudeln
mit Salbei**

Rezepte auf Seite 32 und 34





**Birnen vom
Blech
mit Vanilleglace**

Rezept Seite 34



DRINK

Orangen-Punsch mit Prosecco

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
4 Gläser von je ca. 2 dl Inhalt

- 4–5 **Bio-Orangen**, 3 davon ausgespult, ca. 2,5 dl, Rest in Scheiben
1 **Zimtstange**
5 **Gewürznelken**
0,6 dl **Cointreau**
12 **Eiswürfel**
4 dl **Prosecco oder Sekt**, kalt

ZUBEREITEN Orangensaft mit Zimt und Nelken aufkochen, auskühlen lassen. Gewürze entfernen, Cointreau dazugeben. Punsch und Eiswürfel in die Gläser verteilen, mit Prosecco auffüllen. Mit Orangenscheiben garnieren.

TIPP

Gerne können auch Blutorangen verwendet werden.

SCHNELL 10



APÉRO

Randen-Schnitten mit Cranberrys

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 55 Minuten
1 Tarte-Form von ca. 34×10 cm

- Butter für die Form**
Mehl für den Formenrand

KUCHENTEIG

- 200 g **Mehl**
½ TL **Salz**
100 g **Butter**, kalt, in Stücken
Ca. 0,5 dl **kaltes Wasser**
2 TL **heller Essig**

GUSS

- 150 g **Ziegenfrischkäse**
1 dl **Rahm**
2 **Eier**
50 g **Sbrinz AOP**, gerieben
50 g **Jungspinat**, fein geschnitten
Pfeffer

BELAG

- 100 g **gekochte Randen**, in 3 mm dicken Scheiben
2 EL **Pinienkerne**
Salz, Pfeffer
20 g **tiefgekühlte Cranberrys**

KUCHENTEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter dazugeben, mit den Fingern zu einer gleichmä- sigen, krümeligen Masse verreiben. Eine Mulde formen, Wasser und Essig in die Mulde gießen. Mit 2 Fingern

von der Mitte aus anrühren. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30–60 Minuten kühl stellen.

TEIG auf wenig Mehl rechteckig auswalzen, in die vorbereitete Form legen. Teigboden mit der Gabel einstechen, ca. 10 Minuten kühl stellen.

GUSS Frischkäse, Rahm und Eier in einer Schüssel gut verrühren, Käse und Spinat daruntermischen, würzen. Guss auf den Teigboden gießen.

BELAG Randen und Pinienkerne auf dem Guss verteilen, würzen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen, herausnehmen. Cranberrys darüber verteilen. Schnitte ca. 10–15 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP

Cranberrys können durch Himbeeren oder Heidelbeeren ersetzt werden.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Raclette geht immer!



Für gemütliche
und genussvolle
Stunden:
Raclette-Ofen Twiny
CHF 39.-
statt CHF 49.-

Aktionspreis gültig bis 5.12.2021, solange Vorrat.

REZEPT

Kartoffeln mit Raclettekäse, Granatapfelkernen und Koriander

🕒 ZUBEREITEN: 15 MINUTEN

Für 4 Personen

- 2 Racletteöfeli und Pfännchen
600 g Gschwellti aus festkochenden Kartoffeln, in Scheiben
Bratcrème oder Butter
Salz
800 g Raclettekäse, in Scheiben
Pfeffer
1 Granatapfel, Kerne ausgelöst
1 Bund Koriander oder Peterli, gehackt

Zubereitung

- 1 Etwas Bratcrème oder Butter in das Pfännchen geben, Kartoffelscheiben hineinlegen und beidseitig knusprig braten. Salzen.
- 2 Käse auf die Kartoffelscheiben legen, auf dem Racletteofen schmelzen lassen. Pfeffern, mit Granatapfelkernen und Kräutern garnieren.



raclette-suisse.ch





VORSPEISE

Sauerkrautsuppe mit Rauchlachs

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

SUPPE

- 2 Schalotten, gehackt
- 1 EL Butter
- 1 mehligkochende Kartoffel, in Würfeli
- 1 süßlicher Apfel, geschält, in Würfeli
- 250 g gekochtes Sauerkraut
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren, zerdrückt
- 1,5 dl klarer Süssmost
- 4 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

GARNITUR

- 1 rotschaliger Apfel, Kerngehäuse herausgestochen, in 2 mm feinen Ringen
- 1 EL Butter
- 100 g Räucherlachs, längs in ca. 2 cm dicken Streifen
- 1 dl Vollrahm, flauzig geschlagen
- Pfeffer

SUPPE Schalotten in der warmen Butter andämpfen. Kartoffel und Apfel ca. 5 Minuten mitdämpfen. Sauerkraut dazugeben, 3–5 Minuten mitdämpfen. Lorbeer und Wacholderbeeren dazugeben, Süssmost und Bouillon dazugießen, zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Lorbeer und Wacholderbeeren entfernen, würzen. Suppe fein pürieren.

GARNITUR Apfelscheiben in der warmen Butter braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Suppe in Teller verteilen. Suppe mit Apfel, Lachs und Rahm garnieren, pfeffern.



HAUPTGANG

Rindsrouladen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SCHMOREN: ca. 1½ Stunden
Bräter mit Deckel

ROULADEN

- 8 Rinds-Unterspalten-schnitzel, dünn geklopft, je ca. 75 g, beim Metzger vorbestellt
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Senf
- 8 Bio-Bacon-Tranchen, zum Grillieren
- 7 Essiggurken, in ca. 5 mm langen Stängeli
- Salz
- 4 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 8 Zweige Majoran
- 2 Rübli, in kleinen Würfeli
- 150 g Knollensellerie, in ca. 2 cm kleinen Würfeli
- 2 EL Tomatenpüree
- 2,5 dl Rotwein
- 5 dl Rindsbouillon

ROULADEN Fleisch würzen, mit Senf bestreichen, mit je 1 Specktranche belegen. Essiggurken darauf verteilen. Die Längsseiten des Fleischs einklappen, Seiten zur Mitte eindrücken und Rouladen satt einrollen, mit Küchenschnur binden, salzen. Im Bräter im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Fleisch herausnehmen. In demselben Bräter Zwiebeln und Majoran andämpfen, Rübli und Sellerie dazugeben, anbraten. Tomatenpüree daruntermischen, anrösten. Mit Wein ablöschen, 5–10 Minuten köcheln lassen. Fleisch in die Sauce geben, Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 1½ Stunden schmoren lassen.

FERTIGSTELLEN Fleisch und Majoran aus der Sauce nehmen. Bei den Rouladen Küchenschnur entfernen. Sauce durch ein Passevite zurück in den Bräter treiben. Rouladen zurück in die Sauce geben, heiß werden lassen.

TIPP

Wird die Sauce mit dem Stabmixer püriert, wird sie heller, als wenn sie durch das Passevite getrieben wird.

ZUM VORBEREITEN

SPEZIAL CAQUELON

SGRAFFITO CAQUELON

Qualitäts-Keramik
aus Italien

Griff aus Thurgauer
Kirschbaumholz

Edle Messing-Plakette
angebracht von Hand
in Rikon

Induktionstauglich

LIMITED EDITION

 SWISS
DESIGN

20%
RABATT
AUF DAS GESAMTE
FONDUE
SORTIMENT

«SGRAFFITO» HANDWERKSKUNST
AUS DEM 16. JAHRHUNDERT

Das auf 300 Stück limitierte Spezial-Caquelon findet seinen Ursprung in der Handwerkskunst «Sgraffito» aus dem 16. Jahrhundert. Die edle Messing-Plakette ziert ein klassisches Sgraffito-Motiv – ein handskizziertes Venusstern. Der elegante Holzgriff aus Thurgauer Kirschholz rundet das einzigartige Design ab.

Ihr Rabatt-Code: KR20-LEMF (Gültig vom 15.10. bis 30.11.2021)

JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 80-83



BEILAGE

Schupfnudeln mit Salbei

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

SCHUPFNUDELN

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100–150 g Mehl
- 1 EL Mais oder Kartoffelstärke
- 1 Ei
- Salz

GARNITUR

- 3 Zweige Salbei, Blätter abgezupft
- 3 EL Bratbutter
- Salz, Pfeffer

SCHUPFNUDELN Kartoffeln mit der Schale in siedendem Wasser weich kochen, gut ausdampfen lassen. Gschwellti noch heiss schälen, in Stücke schneiden, durchs Passevite treiben, leicht auskühlen lassen. Mehl und alle Zutaten dazugeben. Mit einer Gabel grob vermengen, mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten, falls er noch klebt, Mehl dazugeben. Teig auf wenig Mehl portionenweise zu Rollen (ca. 2,5 cm Ø) formen. Ca. 1 cm breite Stücke abschneiden, von Hand zu Schupfnudeln formen, auf ein gut bemehltes Tuch legen. Schupfnudeln portionenweise in siedendem Salzwasser ziehen lassen,

bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen, warm stellen.

GARNITUR Salbei in der Bratbutter anrösten, Nudeln dazugeben, ca. 3 Minuten braten, würzen, warm stellen.

VEGETARISCH GÜNSTIG
ZUM VORBEREITEN



DESSERT

Birnen vom Blech

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 45 Minuten

Backpapier für das Blech

- 4 reife Birnen, halbiert, z.B. Kaiser Alexander
- 1 Zitrone, Saft
- 4 EL Zucker
- 4 Sternanise, 2 davon gemörsernt
- 4 Gewürznelken, 2 davon gemörsernt
- 2 TL Zimtpulver
- 50 g Butter, kalt, in Flocken
- 4 Zimtstangen

3–4 Kugeln Vanilleglace

ZUBEREITEN Birnen mit Zitronensaft beträufeln. Zucker mit den gemörserten Gewürzen und Zimtpulver mischen.

Birnen auf dem vorbereiteten Blech verteilen, Butterflöckli und Gewürzzucker darüber verteilen, restliche Gewürze daneben verteilen.

BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, mit Vanilleglace servieren.

VEGETARISCH

“Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.”

WINSTON CHURCHILL

Knollen-Ziest

Frisch vom Markt in den Topf – so einfach lässt sich diese schmackhafte Knolle kultivieren. Innerhalb eines Jahres füllt der Knollen-Ziest (*Stachys affinis*) den ganzen Topf aus und ist im November dann erntebereit.

AB IN DEN TOPF

- Frostharten Topf von ca. 40 cm Durchmesser und ca. 40 Liter Inhalt mit einem Gemisch aus ½ Kübelpflanzen- und ½ Gemüseerde füllen.
- 3 Knollen in der Mitte circa 10 cm tief eingraben.
- Im Winter den Topf an geschützter Lage aufstellen, bei Dauerfrost in den kühlen Keller oder in die Garage stellen und feucht halten.
- Im März den Topf mit Unterteller an einem halbschattigen, windgeschützten Ort platzieren.

HEGE & PFLEGE

- Erde stets leicht feucht halten.
- Im März, Mai und Juli mit 20 g organischem Gemüsedünger pro Topf düngen.

ERNTEN

- Von März bis Mai die fingerlangen Triebspitzen pflücken.
- Knöllchenernte von Mitte November bis Mitte Dezember – dafür einfach den Topf kippen und die Erde herausschütteln.
- Erntesegen pro Topf: 100 Knöllchen mit einem Gewicht von circa 250 g.
- Vorbereitung: Knöllchen unter fliessendem Wasser waschen und mit weicher Bürste putzen.
- In ein feuchtes Tuch gewickelt halten die Knöllchen eine Woche im Kühlschrank.

KULINARISCHES

- Triebspitzen schmecken nach rohen Champignons. Kombiniert mit Peterli sehr fein im Rührei.
- Salat: kurz im Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.
- Gemüse: Butter in der Pfanne leicht bräunen, Ziestknöllchen beigeben, mit wenig Bouillon ablöschen, köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit etwas Zitronensaft abschmecken – Genuss pur!

SAISONENDE

- Die grössten drei Knöllchen umgehend in neue Erde setzen.





SCHLUMMER TRUNK

Die sogenannte Moon Milk ist quasi das Upgrade unserer Honig-Milch aus Kindertagen und derzeit buchstäblich in aller Munde. Das Geheimnis des ayurvedischen Schlummertrunks ist die Pflanze Ashwagandha. Die Schlafbeere soll laut der traditionellen indischen Heilkunst nicht nur süsse Träume bescheren, sondern auch angstlösend wirken. Ashwagandha gibts z.B. im Bioladen.

JETZT ONLINE
LESEN

Unsere Bierkolumne
zum Thema dunkles Bier
www.lemenu.ch/bier



COCKTAIL FRÜCHTE

Die Bio-Früchte vom Schweizer Zitruspapst Niels Rodin gibt es nun auch getrocknet, z.B. zur Bereicherung von Cocktails. Die Früchte werden von Hand geschnitten und bei niedriger Temperatur getrocknet. So bleiben die Farbe und das maximale Aroma erhalten. Ein Beutel enthält rund 20 Scheiben diverser Zitrusfrüchte.

nielsrodin.com



DAS REZEPT

Irish Coffee

4 cl irischen Whiskey in einer Pfanne erwärmen, 1 dl Kaffee beigeben, 2 TL Rohzucker beigeben, rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. In Gläser füllen und 1,5 dl Vollrahm flauig oder steif schlagen, darauf anrichten. Cheers!



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

Am Rad drehen

Wer beim nächsten Party-Small-Talk glänzen will, der oder die sei das von Agroscope entwickelte Gin-Aromarad empfohlen. Damit lässt sich genüsslich über die Geschmacksnoten diversester Wacholderbrände fachsimpeln. Das Aromarad ist so aufgebaut, dass auch Laien damit klarkommen. Gratis-Download, Stichwort Aromarad: agroscope.admin.ch



KULTURHERBST.

Lieber in Bärn.



BERN 

Bern.com/kulturherbst

KÜRBIS SUPPE

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KOCHEN: ca. 40 Minuten
Stabmixer

70 g **Zwiebeln**, grob gehackt
50 g **Rüebli**, in Würfeln
50 g **Lauch**, in Streifen
30 g **Sellerie**, in Würfeln
300 g **Kürbis**, z.B. Oranger Knirps, Butternuss, in Würfeln

1 EL **Butter**
1 Liter **Gemüsebouillon**
Salz, Pfeffer
1 dl **Vollrahm**

ZUBEREITEN Gemüse in der heißen Butter 4–6 Minuten andämpfen. Bouillon dazugießen, 30–40 Minuten köcheln lassen. Suppe fein mixen, würzen, mit Rahm verfeinern.

TIPP

Die Kürbissuppe mit etwas Kürbiskernöl und gerösteten, grob gehackten Kürbiskernen verfeinern.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG **Experten-Wissen****Beatrix Leonhardt**

Ich trockne jeweils die Kürbiskerne: Kerne herauslösen, waschen und dabei das Fruchtfleisch entfernen.

Die Kerne grosszügig auf ein Backblech verteilen. Im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden. Auskühlen lassen, aufknacken, fertig. In einer Dose kühl und trocken lagern.

**Andrea Mäusli**

Für das ultimative Geschmackserlebnis das Gemüse wie beschrieben schneiden, mit wenig Rapsöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten. Anschliessend wie im Rezept beschrieben weiterverwenden.

**Stefan Wälty**

Kürbis lässt sich wunderbar mit anderen Aromen kombinieren, z.B. Orange, Rüebli, verschiedenen Gewürzen usw. Eine asiatische Note bekommt die Kürbissuppe, wenn sie mit Kokosmilch, Zitronengras, Ingwer und frischem Limettensaft aromatisiert wird.





FAMILIENZEIT

Geschüttelt &
gerührt



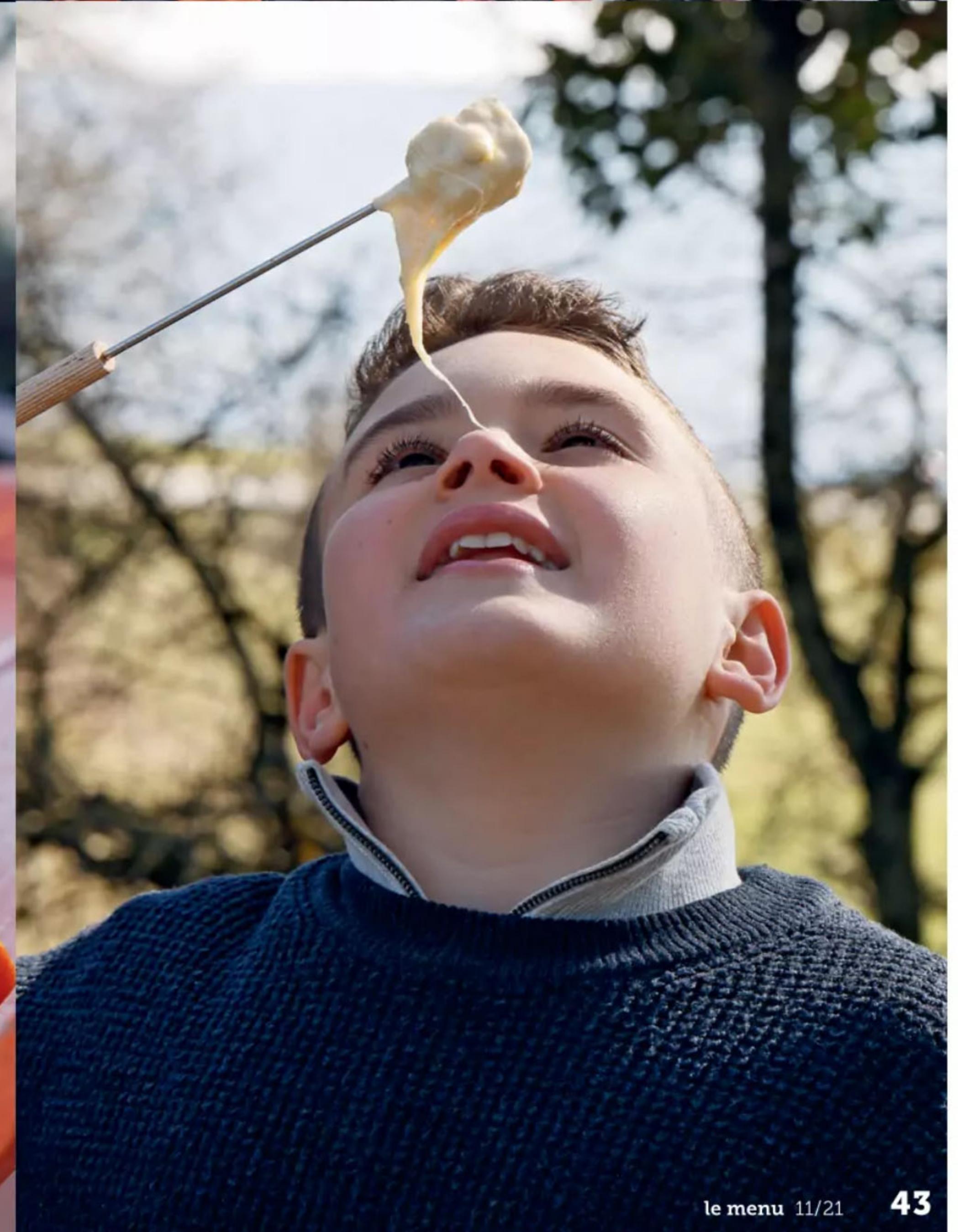
Fondue am Feuer

Rezept Seite 44

Den Wind um die Ohren, über Stock und Stein rattern und Fondue am offenen Feuer geniessen: Da werden Gross und Klein rührselig.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN







Kinderpunsch

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

- 5 dl **roter Traubensaft**
- 5 dl **Orangensaft**
- 1 **Vanilleschote**, längs aufgeschnitten
- 1 **Gewürznelke**
- 1 **Sternanis**
- 2 **Zimtstangen**
- 1 **Bio-Orange**, halbiert, in Scheiben

ZUBEREITEN Alle Zutaten in eine Pfanne geben, 15–20 Minuten erwärmen, die Flüssigkeit sollte nicht kochen, da sie sonst bitter schmeckt. Vanilleschote herausnehmen, Punsch warm servieren.

TIPP

Der Traubensaft kann durch Apfelsaft ersetzt werden.

SCHNELL 19 **ZUM VORBEREITEN**

Fondue am Feuer

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
Pfadi-Topf

- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 5 Zweige **Thymian**
- 1 EL **Butter**
- 300 g **Bergkäse**, gerieben
- 300 g **Le Gruyère AOP**, gerieben
- 300 g **Vacherin Fribourgeois AOP**, gerieben
- 1 EL **Maisstärke**
- 2 dl **saurer Most**, ohne Alkohol
- Pfeffer, Muskatnuss**
- 800 g **Brot**, in Würfeln

ZUBEREITEN Knoblauch und Thymian in der heißen Butter im Pfadi-Topf andämpfen. Käse, Maisstärke und Most mischen, dazugeben, langsam erhitzen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, würzen. Fondue mit Brot servieren.

SCHNELL 20 **VEGETARISCH**

Warmer Fruchtsalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
Grillplatte

- 2 **Äpfel**, entkernt, in Ringen
- 2 **Bio-Orangen**, in Scheiben
- 2 **Bananen**, längs halbiert
- 3 EL **Butter**
- 180 g **saurer Halbrahm**
- 6 EL **flüssiger Honig**
- 4 EL **Haselnüsse**, gehackt

ZUBEREITEN Äpfel, Orangen und Bananen in der heißen Butter auf der Grillplatte bei mittelstarker Glut ca. 7 Minuten grillieren. Früchte anrichten, sauren Halbrahm, Honig und gehackte Nüsse darüber verteilen. Sofort servieren.

SCHNELL 20 **VEGETARISCH**

CHILI STINKE MUESS ES

i de ganze
Schwiiz.



Finde alles für dein perfektes
Raclette oder Fondue.

Offizielle Partner:

Gerber

KALTBACH

Raclette

HUGO REITZEL
1909

McCormick

coop

Für mich und dich.

AUFGESPÜRT



Platzhirsche

Im bernischen Hinterfultigen züchtet
die Familie Scheuner auf ihrem Bio-Bauernhof
Damhirsche. Ein besonderes Tier mit
speziellem Fleisch, das Gourmets begeistert.

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



**Damhirsch-
Entrecôte mit
Portweinjus**

Rezept auf Seite 50



Oben: In der vierten Generation bewirtschaften Hans Rudolf «Rüedu» und Ursula Scheuner den Biohof «Haulist». Rechts oben: Aufmerksam beschützt der älteste Damhirsch sein Rudel. Rechts unten: das wunderschöne Bauernhaus der Scheuners.

Der Körper ist bis zum letzten Muskel angespannt, sprungbereit. Der Damhirsch mit dem imposanten Geweih macht ein paar kurze, steifbeinige Schritte. Sein Kopf hebt sich ruckartig, die Ohren richten sich nach vorne. Er hat den Wind im Rücken, riecht keine Gefahr. Und doch... Seine Reaktion überträgt sich auf die Mitglieder des Rudels. Auch sie lauschen gespannt, ihr Atem geht stossweise, sichtbar an weissen Wolken, die in der klaren Herbstluft nach oben schweben. Der Damhirsch entscheidet sich für die Flucht. Das Rudel folgt ihm mit atemberaubender Geschwindigkeit von bis zu 60 km/h den steilen Hügel hinab auf die andere Seite des weiten Geheges.

Ursula Scheuner hat die Flucht mit einem Lächeln beobachtet. «Sie haben gemerkt, dass wir da sind. Damhirsche sind Wildtiere, das vergessen viele Leute», erklärt sie. «Sie wollen nicht gefüttert oder gestreichelt werden.» Die Bäuerin steht auf einer kleinen Anhöhe und schaut auf das Reich der Damhirsche hinunter.

Der schwere Weg bis zur Zucht

«Eigentlich war das abschüssige Gelände der Grund, wieso ich auf die Hirschhaltung kam», erinnert sie sich. Das Heu von Hand auf dem steilen Gelände war mühsam und gefährlich. «Da schaute ich mich um, was man mit dem Land sonst noch machen könnte.» Im Internet fand sie dann die Lösung: Damhirsche. Unkompliziert in der Haltung, leicht genug auch für schwieriges Gelände.

«Das war vor neun Jahren», erinnert sich Ursula Scheuner. «Die Hirsche haben mir gleich gefallen.» Doch bis zur eigenen Zucht war es kein einfacher Weg. Für das Halten von Hirschen braucht man eine Bewilligung, die man nur nach dem Besuch einer Schule bekommt. «Und dann war noch die Sache mit dem Zaun», lacht die Bäuerin. Die Tiere können ziemlich hoch springen, daher muss ein Zaun mindestens

Damhirsch-Ragout

FÜR 4–6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

MARINIEREN: ca. 6 Stunden

SCHMOREN: ca. 1½ Stunden

Schmortopf mit Deckel

1,2 kg Damhirsch-Ragout ohne Bein

5 dl Rotwein, z.B. Burgunder

1 EL Bratbutter

2 Zwiebeln, in Schnitzen

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Rüebli, in Scheibchen

100 g Perlzwiebeln

100 g Sellerie, in Würfeln

150 g Speckwürfeli

2 EL Tomatenpüree

2 dl Wildfond

30 g dunkle Schokolade, 70% Kakaogehalt, grob gehackt

2 Rosmarinzweige

1 Lorbeerblatt

1 EL Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer

200 g Kräuterseitlinge

1 EL Bratbutter

Salz, Pfeffer

VORBEREITEN Fleisch in eine Schüssel geben. Mit dem Rotwein übergießen und zugedeckt im Kühlschrank 6 Stunden marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen, Wein beiseitestellen.

ZUBEREITEN Fleisch trockentupfen und portionenweise in der heißen Bratbutter anbraten, herausnehmen. Gemüse und Speck anbraten. Tomatenpüree beigeben, unter gelegentlichem Rühren 6–8 Minuten braun anrösten. Mit dem beiseitegestellten Rotwein ablöschen. Fleisch wieder beigeben. Wildfond und Schokolade beigeben. Kräuter und Wacholderbeeren dazugeben, zugedeckt ca. 1½ Stunden schmoren, würzen.

FERTIGSTELLEN Kräuterseitlinge in der heißen Bratbutter anbraten, würzen. Wild-Ragout mit den Pilzen servieren.

TIPP

Dazu passt Kartoffelstock.



Hirsch-Spiessli

Rezept auf Seite 51



Bittersweet

Dunkle Schoggi gibt
der Sauce eine bitter-süsse
Geschmackstiefe.

Damhirsch-Ragout

Rezept links

zwei Meter hoch sein und ganz spezifischen Anforderungen genügen. «Und das ist wie beim Bauen. In der Schweiz kann man nicht einfach einen Zaun aufstellen. Da muss man den Gewässerschutz und Mindestabstände beachten. Es braucht ein Baugesuch, danach eine Bewilligung, und am Schluss wird alles kontrolliert und abgenommen.»

Köstliches Nischenprodukt

Die ersten Tiere kamen von einem befreundeten Züchter und fühlten sich in ihrem 2,5 Hektar grossen Reich sofort wohl. Heute leben 40 Damhirsche in dem Gehege, das in drei Teile aufgeteilt ist. «Die fressen so viel, dass es am Schluss wie ein englischer Rasen aussieht», sagt Ursula Scheuner. «Da muss man die Tiere zwischendurch in einen anderen Teil bringen, damit das Gras nachwachsen kann.» Gras ist im Sommer das einzige Futter, nur im Winter müssen die Tiere mit Emd, Heu aus dem zweiten Grasschnitt, etwas nachgefüttert werden. Für die Scheuners darf das selbstverständlich nur vom eigenen Bio-Hof kommen.

«Die Tiere vermehren sich schnell. Ob man will oder nicht: Man muss herausschiessen, sonst würde die Population schnell zu gross werden», sagt Ursula Scheuner. Sie sagt «herausschiessen» und meint es auch so. Pro Jahr schiesst ein geübter Jäger aus einem Hochsitz heraus 12 bis 15 einjährige Hirsche. «Das geht schnell, in einer Viertelstunde sind sechs Tiere geschossen.» Kontrolliert wird die Prozedur von einem Tierarzt. Auch beim Metzger wird das Fleisch nochmals überprüft – die Kontrollen sind scharf.

Die Vermarktung des Fleisches war zuerst nicht ganz einfach. «Alle sagten damals, das sei kein Problem, Hirschfleisch verkaufe sich gut», erinnert sich Ursula Scheuner. «Es ist aber ein Nischenprodukt. Man kann nicht einfach abwarten, bis die Kunden vorbeischauen.» Und dazu kommt noch der einzigartige Geschmack des Damhirschfleisches. «Die Schweizer lieben ja Wild. Also kaufen sie bei uns Damhirschfleisch und sind dann über den Geschmack verwundert.» Das Fleisch ist sehr fein, cholesterinarm und mager. Daher eignet es sich auch gut für die Diätküche. Aber der Wildgeschmack ist auch weniger stark als bei Rothirsch oder Reh.

Gesund und zart

Ursula Scheuner findet es schade, dass nur im Herbst Wildfleisch gegessen wird. «Damhirsch kann man das ganze Jahr über essen. Ich lege das Fleisch auf den Grill, mache Eintöpfe, Braten oder Currys. Man kann es wie Rindfleisch verwenden, es ist aber gesünder und zarter.»

Ihre Klientel bestellt entweder auf ihrer Homepage oder fährt selber zum wunderschön gelegenen Bauernhof Hau-list, wo man neben dem atemberaubenden Panorama auch die glücklichen Damhirsche sieht, die im wilden Tempo durch die Gegend rennen.

scheuners-biohof.ch



Damhirsch-Entrecôtes mit Portweinjus

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 10 Minuten

ENTRECÔTES

4 Damhirsch-Entrecôtes,

je ca. 160 g

1 EL Bratbutter

100 g Grissini fein, zerbröckelt

50 g Butter, weich

2 EL gemischte Kräuter,

z.B. Zitronenthymian und Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer

PORTEWEINJUS

1 dl roter Portwein

2 dl Wildfond

50 g Butter, kalt, in Stücken

2 TL braunes Maizena express

Wenig Salz

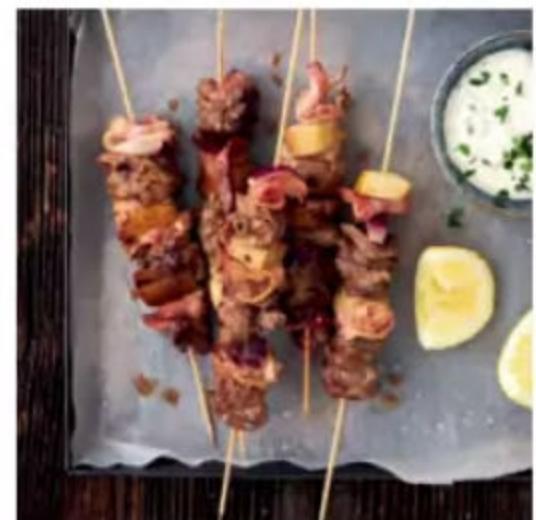
ENTRECÔTES 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Platte vorwärmen. Entrecôtes in der heißen Bratbutter rundum ca. 2 Minuten anbraten. Pfanne beiseitestellen, Fleisch würzen und auf die vorgewärmte Platte legen. Grissini mit Butter und Kräutern mischen, auf die Entrecôtes geben.

BACKEN In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten braten. Die Kerntemperatur sollte 55–60 °C betragen.

PORTEWEINJUS Wein in die beiseitegestellte Pfanne gießen, aufkochen, Bratensatz lösen. Wildfond beigeben, dann Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben, bis eine sämige Sauce entsteht. Maizena express einrühren, 1 Minute fertig köcheln, salzen.

TIPP

Dazu passen Schupfnudeln oder Spätzli.



Hirsch-Spiessli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

MARINIEREN: ca. 30 Minuten

8 lange Holz- oder Metallspiesse

FLEISCH

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

1 dl Rotwein

1 EL gemischte Kräuter,

z. B. Schnittlauch und

Petersilie, fein gehackt

400 g Damhirsch-Geschnetzeltes

¾ TL Salz, Pfeffer

SPIESSLI

200 g Bratspecktranchen, gefaltet

4 rote Zwiebeln, in Spalten

1 Birne, in Stückchen

1 EL Bratbutter

DIP

200 g Crème fraîche

2 TL Zitronensaft

2 EL Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

FLEISCH Zitronensaft, Öl, Wein und Kräuter mischen. Fleisch beigeben und zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

SPIESSLI Fleischstücke mit Speck, Zwiebeln und Birnen an die Spiesse stecken. Hirsch-Spiessli in der heißen Bratbutter beidseitig je ca. 3 Minuten knusprig braten.

DIP Alle Zutaten verrühren, würzen. Zu den Spiessli servieren.

Oben: Die scheuen Hirsche sind nur schwer vor die Linse zu bekommen.
Unten: Die Damhirsch-Zucht eignet sich hervorragend für steiles Gelände.



Tierisch gut

In der Gegend von Châtel-St-Denis gibt es viel zu entdecken, etwa einen ProSpecieRara-Hof sowie Beizli und Läden mit Feinem aus der Region. Ein Ausflug nach Broc und Gruyère macht die Auszeit perfekt.

Von der Hirschfarm Les Planches in Semsales – der Topadresse für Wild-Liebhaber in der Romandie – ist es ein Katzensprung nach Châtel-St-Denis zur Ferme des Sens. Der kleine Bio-Bauernhof präsentiert sich heute als eine Art ProSpecieRara-Hof, wo dafür gesorgt wird, dass alte Obst-, Gemüse-, Geflügel- und Viehbestände, die auf der Liste der gefährdeten Sorten und Rassen in der Schweiz stehen, erhalten bleiben. Die Ferme des Sens kann nach Voranmeldung besichtigt werden. Im Hofladen, der jeweils Freitagabend geöffnet ist, gibt es zudem eine schöne Auswahl an Köstlichkeiten wie Ziegenfrischkäse, Leindotteröl, Urmehl, Eier von glücklichen Hühnern und Fleisch vom Wollschwein, Rind und Zicklein. les-paccots.ch, lafermedessens.ch

GENIESSEN

Gilles, der Alleskönner

Boulangerie, Patisserie und Chocolatier in einem: Gilles l'Artisan ist eine lokale Institution, in der alte Freiburger Traditionen neu belebt und wunderbare saisonale Qualitätsprodukte geschaffen werden, die in den beiden Filialen in Châtel-St-Denis und Oron erhältlich sind. In der Molkerei des Dorfes, einer Dependance von Gilles l'Artisan, gibt es jeweils ein Tagesmenü, Quiche, Suppe, Sandwiches und Gebäck. gillesartisan.ch

Metzger aus Leidenschaft

Seit über 45 Jahren wird die Boucherie Blanc in Châtel-St-Denis betrieben. Unter dem Namen BG Gastronomie Sàrl hat die

Familie Blanc zudem eine Gemeinschaftsgastronomie aufgebaut. Von der Lammhaxe an Aprikosenkonfi bis zu Schweinfrikassee an Barbecuesauce – die Metzgerfamilie teilt ihre Rezepte gerne mit. Und übernimmt auch die Organisation von Banketts und Events samt Catering. boucherieblanc.ch

Auf in den Apéro!

Ein Apéro in der freien Natur? Aber sicher. Mit dem «Apéro Bag» des Office du Tourisme in Châtel-St-Denis begibt man sich auf eine kleine Wanderung, sucht sich ein nettes Plätzchen und geniesst die regionalen Spezialitäten. Der Aperitif fürs Tête-à-Tête umfasst zwei kleine Cuchaules AOP, 200 Gramm Le Gruyère d'Alpage AOP und eine Trockenwurst. Zum Anstossen gibts lokalen Weisswein, Bier oder Apfelsaft. les-paccots.ch, chatel-st-denis.ch

Wild im Chalet

Das Hotel und Restaurant Les Rosalys gehört zu den schönsten Häusern der Region. Äusserst gemütlich und im Chalet-Stil eingerichtet, ist es bekannt für seine lokalen Genussfreuden. Während der Jagdsaison wird die Speisekarte verkleinert und besteht primär aus Wild in allen Variationen. Die grosse Terrasse bietet Ausblick auf den Dent de Lys. lesrosalys.ch

Freiburger Bier

Am Fusse der Freiburger Voralpen, in Bossonnens, gibt es schon seit einigen Jahren eine Brauerei – Boss'Beer, la bière du Sud. Aus Malz, Hopfen und Wasser aus den Bergen wurde ein Bier kreiert, das frisch, vollmundig und mit einer leichten Malznote versehen ist. Und wer schon immer einmal genau wissen wollte, wie Bier hergestellt wird, lässt sich auf einem Rundgang durch die Brauerei alles im Detail erklären. Eine Bier-Degustation ist dabei natürlich inklusive. bossbeer.ch

ÜBERNACHTEN

Idyllische Herberge am Bergsee

Direkt am Ufer des romantischen Bergsees Lac des Joncs befindet sich die Auberge du Lac des Joncs. Die kleine Herberge mit ihren 19 Zimmern bietet Idylle pur. Eine schöne, grosse Terrasse lädt zum Verweilen ein, und das kulinarische Angebot lässt mit Spezialitäten wie Fondues und Käseschnitten die Region hochleben. Der Gasthof ist ein super Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten jeder Art.

Auberge du Lac des Joncs,
Route des Joncs 371, 1619 Les Paccots,
Tel. 021 948 71 23

ERLEBEN

Königlicher Käse

Im Maison du Gruyère, am Fusse des Schlosses Gruyères gelegen, dreht sich alles – man ahnt es – um den berühmten Le Gruyère AOP. Wie dieser gemacht wird, kann mehrmals am Tag von der Galerie aus beobachtet werden. Eine interaktive Ausstellung lädt überdies dazu ein, den Käse mit allen Sinnen zu erleben, und das Restaurant La Maison du Gruyère, Fondue, Quiche, Meringue und andere regionale Spezialitäten zu geniessen. lamaisondugruyere.ch

Schokoladenparadies

Das Maison Cailler in Broc bietet ein süßes Abenteuer. Beim Museumsrundgang kann man dank interaktiven Erlebnissen in die Geschichte der Schokolade eintauchen – von den Azteken bis zu den Innovationen der Gegenwart. Zudem ist alles über Kakaobohnen zu erfahren, deren Anbau und die Qualität sowie über andere Zutaten, die es für die edlen Schokoladenkreationen braucht. Als weiterer Höhepunkt lockt eine himmlische Schokoladendegustation. cailler.ch



Les Paccots Die Region ist ein kleines Naturparadies.

Schoggiwelt Im Maison Cailler ist die Schokoladendegustation inklusive.



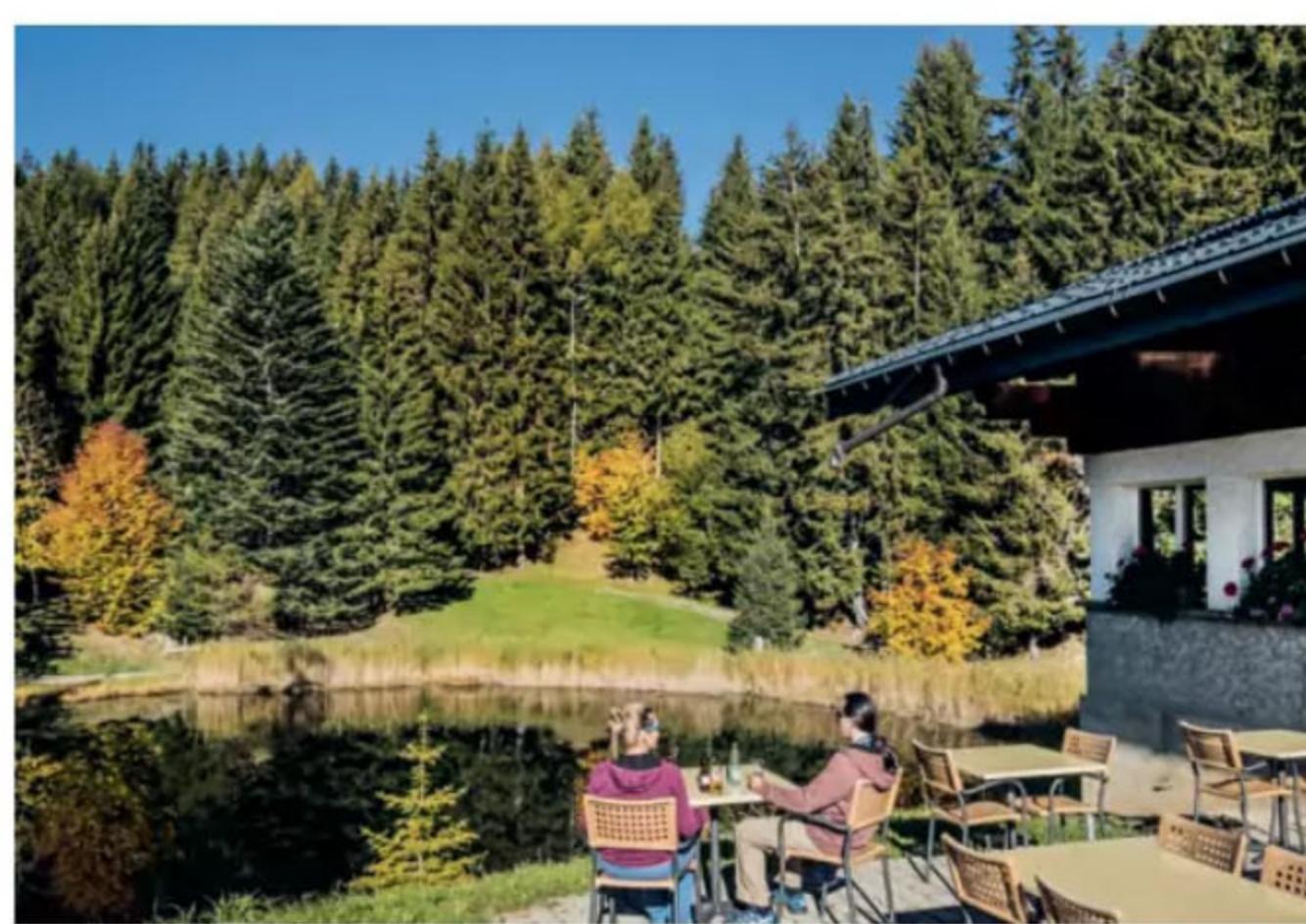
Cuchaule AOP Eine der Spezialitäten der Bäckerei Gilles l'Artisan.



Essen Im Les Rosalys ist Gemütlichkeit inbegriffen.



Alles Käse Im Maison du Gruyère kommen alle Sinne auf ihre Kosten.



Pause Am Lac des Joncs lässt es sich aufs Feinste verweilen.



Bier Süffig und total lokal: Boss Beer aus Bossonnens.



Supplement In der Boucherie Blanc gibts auf Wunsch das Rezept zum Fleischstück.

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE NACH
SPÄTHERBST SCHMECKEN

REZEPTE UND STYLING: STEFAN WÄLTY
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Pilzsalat mit Datteln

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SAUCE

- | | |
|--------|---------------|
| 1 EL | Senf |
| 0,5 dl | Rotweinessig |
| 0,5 dl | Olivenöl |
| 1 EL | Kürbiskernöl |
| | Salz, Pfeffer |

SALAT

- | | |
|-------|-------------------------------------|
| 150 g | Champignons, in Scheiben |
| 150 g | Austernpilze, in Stücken |
| 150 g | Kräuterseitlinge,
in Scheiben |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 dl | Weisswein |
| | Salz, Pfeffer |
| 80 g | Stangensellerie,
in Scheibchen |
| 50 g | Datteln, ohne Stein,
in Streifen |

SAUCE Senf mit den restlichen Zutaten verrühren, würzen.

SALAT Pilze im heißen Öl 2–3 Minuten anbraten, mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen, würzen. Pilze mit Sellerie, Datteln und der Sauce mischen, servieren.

TIPP

Dazu passt dunkles Nussbrot.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT GÜNSTIG

Ofen-Chicorée mit Nuss-Vinaigrette

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BRATEN IM OFEN: ca. 25 Minuten

Backpapier für das Blech

VINAIGRETTE

- 1 EL Senf
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL flüssiger Honig
- 0,5 dl Baumnussöl
- 0,5 dl Olivenöl

- 40 g gemischte Nüsse, z. B. Baumnüsse, Haselnüsse etc., grob gehackt
- Salz, Pfeffer

CHICORÉE

- 8 rote Chicorées, längs halbiert
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

VINAIGRETTE Senf mit allen Zutaten bis und mit Olivenöl verrühren. Nüsse daruntermischen, würzen.

CHICORÉE auf das vorbereitete Blech geben. Mit Öl beträufeln, würzen.

BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten braten. Mit der Vinaigrette servieren.

VEGETARISCH SCHNELL GÜNSTIG





Pasta mit Marroni und Steinpilzen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

200 g Steinpilze, in Scheiben
2 Knoblauchzehen, in feinen Streifen
1 Zweig Rosmarin, Nadeln abgezupft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 g Marroni, grob gehackt

1 dl Vollrahm
500 g Rigatoni

ZUBEREITEN Pilze, Knoblauch und Rosmarin im heißen Öl 2–3 Minuten anbraten, würzen. Marroni und Rahm dazugeben, kurz aufkochen lassen. Rigatoni in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgießen, abtropfen lassen. Pasta in die Sauce geben, mischen und servieren.

TIPPS

- Geröstete oder tiefgekühlte Marroni verwenden.
- Geriebenen Käse dazu servieren.
- Mit Rosmarin garnieren.

VEGETARISCH SCHNELL



Kalbsleber mit Bratkartoffeln und Äpfeln

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

KARTOFFELN

- 600 g Gschwellti aus festkochenden Kartoffeln vom Vortag, geschält, in Scheiben
- 2 EL Bratbutter oder Bratcrème
- 200 g rotschalige Äpfel, z.B. Braeburn, in Scheiben, entkernt
- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- Salz, Pfeffer
- Wenig glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

LEBER

- 4 Kalbsleberschnitzel, je ca. 100 g
- 1 EL Bratbutter oder Bratcrème
- Salz, Pfeffer

KARTOFFELN in der heißen Bratbutter rundum 4–6 Minuten anbraten.

Apfelscheiben und Zwiebeln dazugeben, 3–5 Minuten mitbraten, würzen. Petersilie daruntermischen, anrichten.

LEBER in derselben Pfanne in der heißen Bratbutter beidseitig je 1–2 Minuten braten, würzen. Mit den Kartoffeln servieren.

SCHNELL 20 GÜNSTIG



Sauerkraut-Tarte mit Speck

FÜR 8 Stück

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 40 Minuten

1 Backblech von ca. 26 cm Ø

- 1 rund ausgewallter Blätterteig
- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 100 g Speckwürfel
- 1 EL Bratbutter oder Bratcrème
- 200 g rohes oder gekochtes Sauerkraut, ausgedrückt

4 Eier, verquirlt

3 dl Milch

2 EL Sbrinz AOP, gerieben

Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Teig mitsamt dem Backpapier in das Blech legen. Zwiebeln und Speck in der heißen Bratbutter 2–3 Minuten anbraten, mit dem Sauerkraut mischen, auf dem Teig verteilen. Eier, Milch und Käse mischen, würzen, darübergiessen.

BACKEN In der unteren Hälfte des auf

200 °C vorgeheizten Ofens

35–40 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Rote Linsensuppe mit Appenzeller Pantli IGP

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

KÖCHELN LASSEN: ca. 25 Minuten

- 1 **Zwiebel**, grob gehackt
- 1 **Rüebli**, in Würfeln
- 1 EL **Bratbutter oder Bratcrème**
- 100 g **rote Linsen**
- 7 dl **Gemüsebouillon**
- 1 dl **Vollrahm**
- 1 **Appenzeller Pantli IGP**, in Scheiben

ZUBEREITEN Zwiebel und Rüebli in der heißen Bratbutter andämpfen. Linsen kurz mitdämpfen, Bouillon dazugießen, 20–25 Minuten köcheln. Die Hälfte der Suppe fein pürieren, mit der restlichen Suppe mischen. Rahm dazugeben. Mit Pantli servieren.

SCHNELL  ZUM VORBEREITEN 
GÜNSTIG 



Hackfleischspiesse mit Rosenkohl

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

8 Holzspiesse

SPIESSE

- 800 g **Gehacktes**, zweierlei (Rind und Schwein)
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Ei**, verquirlt
- 2 EL **Petersilie**, fein geschnitten
- 1 TL **Salz**
- Pfeffer**
- 1 EL **Bratbutter oder Bratcrème**

ROSENKOHL

- 300 g **Rosenkohl**, halbiert
- 1 EL **Bratbutter oder Bratcrème**
- 1 **Bio-Orange**, abgeriebene Schale und Saft

SPIESSE Fleisch mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer gut mischen. Aus der Masse 8 längliche Hackfleischwürste formen, Spiesse durchstechen. In der heißen Bratbutter rundum 5–7 Minuten braten.

ROSENKOHL in siedendem Salzwasser 2–3 Minuten kochen, abgießen, abtropfen lassen. In der heißen Bratbutter 2–3 Minuten anbraten, Orangenschale und -saft dazugeben, kurz einköcheln lassen. Zu den Spiesen servieren.

TIPP

Dazu passt Kartoffelstock oder Risotto.

SCHNELL 30



NEU VON KOENIG

DER GENIALE FOOD PROCESSOR

Schneiden, Hacken, Reiben, Mixen, Raffeln: Jetzt brauchen Sie nur noch ein einziges Gerät für fast alle Aufgaben in der Küche!
Mit dem neuen Food Processor von KOENIG haben Sie einen Allrounder zur Hand, der das Kochen noch mehr zum Vergnügen macht.

JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 80-83

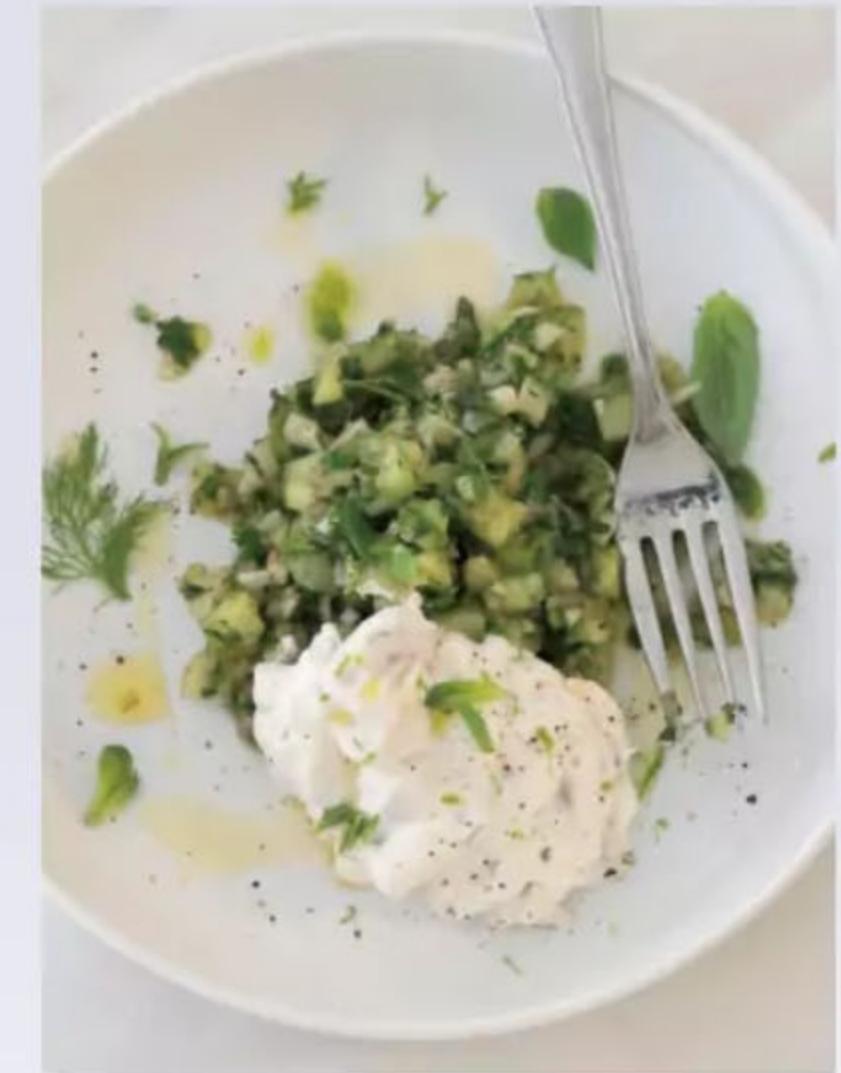


DER PERFEKTE PARTNER

Umfangreich und in bester Qualität – das alles bietet der neue Food Processor

- **ZUBEHÖR** 1,5-Liter-Behälter mit Deckel, Edelstahlmesser, Kunststoffmesser/-kneter, 4 Schneid-/Raffel-Scheiben, Mini-Zerkleinerer, Zitruspresse und Spachtel.
- **FUNKTIONEN** Schneiden, hacken, reiben, mixen, raffeln, mischen und sogar den Saft aus Zitrusfrüchten extrahieren.
- **EDELSTAHLMESSER** Zum Schneiden von Fleisch, Fisch und Gemüse.
- **KUNSTSTOFFMESSER/-KNETER** Für die Herstellung aller Arten von Teigen.
- **MINI-ZERKLEINERER** Zum Hacken von Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen. Inklusive Deckel mit Streuer.

- **4 EDELSTAHLSCHEIBEN** 4 Scheiben – 6 Funktionen: Zum Reiben und Schneiden (fein und grob) sowie für Julienne und Rösti
- **ZITRUSPRESSE** Zum Entsaften von Zitronen und Orangen.
- **MOTOR** Leistungsstark mit 800 Watt.
- **GESCHWINDIGKEITSREGLER** Stufenlos und mit Puls-Funktion.
- **GEHÄUSE** Robustes Kunststoffgehäuse mit Edelstahl-Finish und Anti-Rutsch-Füßen mit Saugnäpfen für perfekten Halt.
- **SICHERHEITSFUNKTION** Der Motor startet nur mit korrekt aufgesetztem und geschlossenem Behälter.



GEMÜSETATAR MIT RAUCHFISCH- SCHAUM

Für 6 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Tatar

- | | |
|-------|--|
| 1 | Schalotte, fein gehackt |
| 200 g | Stangensellerie, fein gewürfelt |
| 1 | Salatgurke, geschält, fein gewürfelt |
| 150 g | Fenchel, fein gewürfelt |
| 1 EL | weisser Balsamico-Essig |
| 2 EL | Rapsöl |
| 1 EL | Sojasauce |
| ½ | Bund gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum, Pfefferminze, Dill |

Rauchfisch-Schaum

- | | |
|-------|--|
| 100 g | geräuchertes Forellen- oder Felchenfilet, zerzupft |
| 1 | Limette, heiß abgespült, wenig abgeriebene Schale und Saft |
| 1 dl | Halbrahm, flauig geschlagen |

Tatar Alle Zutaten gut mischen, kurz ziehen lassen.

Rauchfisch-Schaum Fisch mit Limettensaft pürieren, mit dem Rahm mischen.

Fertigstellen Tatar auf Tellern verteilen, Rauchfisch-Schaum dazu anrichten, Limettenschale darüberstreuen.

KOENIG

www.koenigworld.com
www.kochenamtaisch.ch

KÜTTIGER RÜEBLI



Das Küttiger Rüebli gehört zu jenen Gemüsesorten, die fast vergessen und jüngst wiederentdeckt worden sind. Feinschmecker freuts, denn die Aargauer Wurzel hat einiges in petto.

REZEPTE & STYLING: CARINA STRÄSSLER FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN TEXTE: STEPHANIE RIEDI

Bäuerinnen sei Dank

RÜEBLI ODER RÜBE?

Vom Aussehen her erinnert das Küttiger Rüebli eher an eine Rübe als an eine Karotte. Auch wurde es früher meist sauer eingelegt, wie das mit Rüben heute noch gang und gäbe ist. Dennoch handelt es sich beim Küttiger Rüebli um ein waschechtes Rüebli. Mehr noch: Es soll sogar eine Urform der orangen Karotte sein. Küttiger Rüebli gibts das ganze Jahr, geerntet werden sie im Oktober und November.

Küttiger-Rüebli- Gnocchi mit Salbeibutter

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KOCHEN: ca. 20 Minuten

Passevite

GNOCCHI

- 300 g Küttiger Rüebli, in Stücken
- 600 g mehligkochende Kartoffeln, in Stücken
- 200 g Mehl
- 2 Eigelb
- 1 1/2 TL Salz
- 1 Prise Muskatnuss

Mehl zum Formen
Salzwasser, siedend

GLASIERTE RÜEBLI

- 500 g Küttiger Rüebli, je nach Dicke längs in Vierteln oder Achteln
- 2 dl Gemüsebouillon
- 30 g Butter
- 2 EL Zucker

SALBEIBUTTER

- 50 g Butter
- 20 Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer

Das Küttiger Rüebli verdanken wir den Küttiger Bäuerinnen, die es schon im 19. Jahrhundert auf den Wochenmarkt und so unter die Leute brachten. Vor gut 40 Jahren verhalfen sie ihm dann zu einem weiteren Karrieresprung, indem sie die alte Landsorte als wiederentdeckte, lokale Spezialität präsentierten. Heute gehört das Küttiger Rüebli zum ProSpecieRara-Repertoire.



GNOCCHI Rüebli und Kartoffeln separat in siedendem Salzwasser weich kochen, abgiessen. Zurück in die Pfanne geben und sehr gut ausdampfen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Kartoffeln durch ein Passevite drehen, Rüebli fein pürieren. Beides auskühlen lassen, gut vermischen. Mit Mehl, Eigelb, Salz und Muskatnuss zu einem lockeren Teig zusammenfügen, nicht zu fest kneten.

FORMEN Wenig Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Aus dem Gnocchiteig fingerdicke Rollen formen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Teigstücke zu kleinen Kugeln formen und mit einer Gabel leicht andrücken. Gnocchi im

siedenden Salzwasser portionenweise je ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

GLASIERTE RÜEBLI Rüebli in der Gemüsebouillon ca. 10 Minuten bissfest kochen. Mit Butter und Zucker in einer Bratpfanne unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig eingeköchelt ist.

SALBEIBUTTER Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Salbeiblätter und abgetropfte Gnocchi beigeben, ca. 5 Minuten anbraten und würzen.

FERTIGSTELLEN Gnocchi mit den glasierten Rüebli und Salbeibutter servieren.

TIPP

Den Gnocchiteig nicht zu lange kneten, ansonsten wird der Teig klebrig und zäh.

VEGETARISCH GÜNSTIG

MONA IM *Castello di Morcote*

**Mona schwebt auf Wolke sieben ins Tessin.
Auf dem romantischen Weingut Castello di Morcote ist
sie den Sternen und dem Geliebten ganz nah.**

Im Zug wirkte die vorüberziehende Landschaft so, als wäre man im Kino. Mona sah den Film «Domodossola-Locarno» zum ersten Mal. Die Pensionäre um sie herum kannten die Geschichte wohl schon, sonst hätten sie wohl kaum so teilnahmslos dreingeblickt. Mona dagegen zappelte auf ihrem Sitz herum wie ein aus der Hand gerutschter Gartenschlauch. Alles wollte sie sehen, alles irgendwie festhalten, nichts sollte ihr entgehen. In verliebter Stimmung zu reisen, lässt einen gleich doppelt durch die Landschaft schweben. Sie fühlte sich wie im Film «Ein besonderer Tag» von Ettore Scola. Sie war Sophia Loren. Und Marcello Mastroianni würde sie in Locarno erwarten. Mit lauter Stimme las sie die Stationstafeln der durchquerten Orte: «Santa Maria Maggiore! Oh! Die Wallfahrtskirche der Madonna del Sangue, wie wunderschön! Und dann diese angebundenen Weintriebe, diese Spaliere, diese Pergolen! Man könnte meinen, wir wären bald in Rom!» Aus den hinteren Reihen rief einer genervt: «Haben Sie vor, die gesamte Fahrt zu kommentieren?» In der Ferne zeichnete sich Locarno ab. Eliot hatte gesagt: «Wenn du da bist, machen wir eine Reise in die Vergangenheit.» Er erwartete sie in einem nachtblauen Alfa Romeo Spider aus dem Jahr 1975. Ein tiefer Blick, ein flüchtiger Kuss: Die Hauptdarsteller hatten noch nicht so recht zueinander gefunden. «Castello di Morcote» verkündete Mona, die für diese Reise durch eine *Terra incognita* (TI!) den Rahmen gewählt hatte. Es galt, Eliot zu überwältigen. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen Ihren Geliebten mit auf eine weite, 172 Hektar grosse Landzunge, und vor Ihnen öffnet sich der Blick auf den Ceresio, den Lugarnersee. Hier, im Herzen eines Weinguts, erhebt sich eine von den Herzögen von Mailand im 15. Jahrhundert errichtete Burg, die einzige mittelalterliche Festung des Sottoceneri. Und jetzt stellen Sie sich zudem vor, dass inmitten der Rebflächen eine begabte Önologin im Dienste eines in vierter Generation geführten Familienunternehmens Sie erwartet und gleich erkennt. Können Sie sich denken, wie es im Drehbuch weitergeht? Mona verdankte den Plot ihrer Freundschaft mit Emilie. Emilie der Erdverbundenen, die mit beiden Beinen fest im Leben stand, «mit dem einen im Weingarten, mit dem anderen in Richtung Mond», wie sie sagte. Emilie war eine tüchtige Schülerin, jegliche Theorie

ihr jedoch fremd gewesen. Nach dem Erwerb einer Sport-Matura hatte sie zum Ausgleich etwas Bodenständiges gesucht: Metzgerei, Tischlerhandwerk, Bestattungswesen – irgendetwas, das sie mit dem wirklichen Leben verbinden würde! Am Ende hatte sie sich für den Weinbau entschieden. An eine Zeit des Anlernens schloss sich ein Studium in der École d'ingénieurs de Changins an. Dort machte sie Bekanntschaft mit Lucio, dem Sohn eines Tessiner Winzers, der seinerseits für seine Beine eine feste Orientierung gefunden hatte: «Mit dem einen im Weingarten, mit dem anderen in Richtung Sonne!» Die beiden sollten einander perfekt ergänzen. Sie hatten sich vorgenommen, nach ihrer Ausbildung die weite Welt zu bereisen, das Schicksal sollte jedoch andere Pläne mit ihnen haben. Lucio kehrte auf das elterliche Anwesen zurück, während die traumtänzerische Emilie auf eine Kleinanzeige eines Weinguts antwortete, von dem sie noch nie etwas gehört hatte. Dessen Geschäftsführerin Gaby Giannini, sowohl ihrem Blut als auch ihrer Sinnsuche nach eine hundertprozentige Tochter von Morcote, nahm Emilies Bewerbung an. Wahre Begegnungen bedürfen keiner grossen Worte. Und so wurden Mona und Eliot des neuen Lebensumfelds von Emilie teilhaftig: Es handelte sich um einen früheren Hof, der, am Fusse eines Schlosses gelegen, zu einer Weinkellerei umgewidmet worden war, eine Anlage von seltener Schönheit, die, so sehr sie ihre altehrwürdige Geschichte erkennen liess, vor Kreativität geradezu überbordete. In Morcote «legt man Wert auf eine biodynamische Herstellung der Weine und die Vermittlung des Sinns des Lebens», liess Mona Eliot wissen, während sie ihr Glas abstellte, um nach seiner Hand zu greifen. Ein Anflug von Trunkenheit legte sich über diese Reise. Das Mittelmeer war nicht mehr fern. Als ihnen Emilie dann anbot, auf ihrer Schlafcouch zu übernachten, lehnte Eliot höflich ab. Keiner sollte je erfahren, wo das Paar schlussendlich eine Schlafstätte fand. Noch lange sah man sie auf dem Hügel zwischen den hundertjährigen Steinen und den neu gesetzten Rebstöcken herumwandern. In Monas Reisetagebuch stand am Morgen zu lesen: «Das Vulkangestein von Morcote, der hervortretende rote Porphyr: All dies verblasste nach und nach unter unseren Füßen. Bald sollte sich mein Blick zu den Sternen wenden.»

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



DAS CASTELLO DI MORCOTE

Romantisch gestimmten Paaren, denen der Sinn nach einer keltischen Hochzeit steht oder die eine mächtige Eiche als symbolträchtigen Rahmen für einen innigen Kuss suchen, empfiehlt sich die Burg von Morcote als idealer Übernachtungsort. Hier bietet sich auch die Gelegenheit, unter den exquisiten Weinen der Kellerei gleichen Namens seine Auswahl zu treffen.

Die Burg ist eine in ihrer Art einzigartige Verkostungsstätte mit professionell ausgestatteter Küche für besondere Gelegenheiten.

www.castellodimorcote.ch



RISTORANTE LA SORGENTE

Die Produktwahl im Rhythmus der Jahreszeiten und die Darbietung von für die Region typischen Erzeugnissen in exquisiter Weise liegen dem Restaurant La Sorgente von jeher am Herzen. Seit 2011 ist diese von vielen Reiseführern empfohlene Adresse an der Initiative «Ticino a tavola» beteiligt.

www.ticinoatavola.ch



DER LUGANERSEE MIT SEINEN FOSSILIEN

Der in der letzten Eiszeit entstandene, zwischen dem Comer- und dem Langensee gelegene Ceresio – wie er auf Italienisch heißt – gehört jeweils zur Hälfte zum Tessin und zur Lombardei und hält an seinen Ufern für Fossilsammler bedeutende Fundstücke bereit. Der grenzübergreifende Monte San Giorgio, von der Schweiz ausgewiesenes Landschaftsschutzgebiet und Welterbe der UNESCO, ist für paläontologisch Interessierte ein wahres Dorado.

www.museodeifossili.ch/index.html



Merlot

IN DER SCHWEIZ DIE AM ZWEITHÄUFIGSTEN ANGEBAUTE ROTE REBSORTE

Weltweit ist Merlot die am zweithäufigsten angebaute Rebsorte, und aufgrund ihrer Anpassungsfähigkeit an die unterschiedlichsten klimatischen Bedingungen ist sie in der Welt so weit verbreitet wie keine andere. Den Statistiken der Internationalen Organisation für Rebe und Wein (Organisation internationale de la vigne et du vin, OIV) zufolge wird Merlot in mehr als 35 Ländern angebaut.

Mit den heutzutage zur Verfügung stehenden Recherche-Werkzeugen hat man herausgefunden, dass es sich bei dieser dem Weinbaugebiet Bordeaux oder genauer der Gironde entstammenden Rebsorte um eine natürliche Kreuzung aus Cabernet Franc und Magdeleine Noire des Charentes handelt. Sie hat einen früh reifenden Wein hervorgebracht, der bald zur Lieblingsrebe der Amsel (französisch: merle) aufsteigen sollte, von der sich der Name ableitet.

In der Schweiz wird diese Rebsorte seit langer Zeit und nahezu ausschliesslich im Tessin angebaut, wo sie auch heute

noch mit 890 Hektar fast 90 Prozent der Weinbaufläche bedeckt. Ihre Anpassungsfähigkeit an das Mittelmeerklima des Kantons mit seinen von den Alpengipfeln herabwehenden kalten Herbstwinden verleiht den Weinen einen Facettenreichtum, der auch dem anspruchsvollsten Gaumen gefällt. Der Erfolg in qualitativer Hinsicht unter den Rotweinen der Schweiz hat dafür gesorgt, dass der Merlot, wenn auch das Tessin weiterhin als dessen Stammland gilt, mittlerweile in 18 Kantonen angebaut wird.

Warum das Tessin nach wie vor die schweizerische Heimat des Merlot darstellt

Wie bereits erwähnt, sorgt das im einzigen auf der Alpensüdseite gelegenen Kanton herrschende Mittelmeerklima dafür, dass der Merlot im Tessin eine zweite Heimat gefunden hat. Wobei inzwischen aus ein und derselben Rebsorte verschiedene Weinsorten erzeugt werden.

In den 1980er-Jahren hat sich im Weinbau eine Revolution vollzogen: Bis dahin war der produzierte Merlot

ein leichter, spritziger Wein gewesen, der als Alternative zum Walliser Dôle antrat. Bald jedoch erkannte man das grosse Potenzial dieser Rebsorte für die Erzeugung erlesener Rotweine. Die seither praktizierte längere Vinifizierung mit anschliessendem Ausbau in Holzfässern lässt Weine entstehen, die sich auch auf internationaler Ebene behaupten können.

Eine weitere Besonderheit hat sich wenige Jahre später ergeben: Eine Reihe von Erzeugern beschloss vor dem Hintergrund einer nachlassenden Nachfrage nach Rosé-Weinen, es einmal mit einer Vinifizierung des Merlot zu Weisswein zu versuchen. Der Erfolg liess nicht auf sich warten, und auch nach mittlerweile 30 Jahren erfreut sich das Ergebnis noch immer wachsender Beliebtheit: So gelangen je nach Jahrgang heute 25–30% der Produktion unter dem Namen Bianco di Merlot Ticino DOC in den Handel.

Mit freundlicher Unterstützung von
SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

Gilles' Weintipps



DER GOLDENE

Douce Euphorie, 2017,

AOC La Côte,

Cave des Rossillonnes

Das Weingut Cave des Rossillonnes ist ein Familienbetrieb im Herzen der Côte vaudoise und wird jeweils von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Dieser deliziöse Süsswein wurde am Grand Prix du Vin Suisse 2020 mit Gold ausgezeichnet.

CHF 25.– / 37,5 cl

cavedesrossillonnes.ch

DER SPEZIELLE

Petite Arvine Clos Grandinaz, 2020, AOC Valais, L'Orpailleur

Dieser Petite Arvine stammt aus dem Gebiet Grandinaz, das der Rebsorte ermöglicht, ihre Dichte und die seltene Länge zum Ausdruck zu bringen. In der Nase Aromen von exotischen Früchten, am Gaumen voluminös und eine schöne Säure. Frischer, runder, anhaltender Abgang. Zu Lachssteak oder als Aperitif.

CHF 23.–
orpailleur.ch



DER ELEGANTE

Pinot blanc,

2014, Graubünden AOC,

Weingut Davaz

Die Region der Bündner Herrschaft im Rheintal hat ein ideales Weinbauklima. Dieser elegante und würzige Weissburgunder ist ein Beweis dafür. Mit seinen intensiven Aromen ist er lebendig, frisch und elegant zugleich. Ein würdiger Begleiter zu Meeresfrüchten.

CHF 23.–
coop.ch




MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Tessin im Glas.

Ein fülliger Merlot, mit kräftigen, schönen Fruchtnuancen von Brombeeren und noch stoffigen Tanninen im Abgang. Ein vorzüglicher Begleiter zu Antipasti, mittelkräftigen Gerichten und Hartkäse.

**TICINO DOC
MERLOT
COLLIVO, 75 CL**

13.95

(10 cl = 1.86)



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

coop

Für mich und dich.

Marinierte Champignonspiesschen



FOTO: MARCO ZAUGG

SCHNELL GEMACHT

Marinierte Champignon-spiesschen mit Balsamicoglasur

12 kleine Champignons würzen und mit Öl mischen. Jeweils 3 Pilze auf Spiesschen stecken und rundum anbraten. Mit 1 dl Balsamicoglasur und 2 EL Honig ablöschen und zu einem Sirup einkochen lassen. Fein gehackten Schnittlauch dazugeben.

DER CHARAKTERSTARKE

Savagnin blanc, 2020, Vin de Pays, La Maison Carrée

Auf dem biodynamisch geführten Weingut Maison Carrée wird im Rhythmus von Mond und Planeten gearbeitet, die Böden mit Kompost gedüngt, mit Kräutertees und homöopathischen Präparaten gearbeitet. Der Savagnin blanc ist eine Rebsorte jurassischen Ursprungs, die dem Chasselas in der Region Neuenburg vorausging. Ein charaktervoller, lebendiger Wein.

CHF 20.–, lamaisoncarree.ch



Sambal Oelek

SELBER MACHEN

**Feuerrot und höllisch scharf:
So hat Sambal Oelek weltweit Karriere
gemacht. Wir erweisen der
indonesischen Würzsauce Reverenz
mit einer Eigenkreation.**

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



Indonesische Sambals gibt es gefühlt etwa so viele, wie es indonesische Inseln gibt. Denn Sambal ist eigentlich nur ein Überbegriff für mehr oder weniger pikante Würzsaucen. Am bekanntesten ist Sambal Oelek. Eine feuerrote dickflüssige Paste aus roten Chilis, Salz und etwas Essig, die man auf der ganzen Welt kennt und die überall erhältlich ist. Niederländische Kolonialherren haben das Rezept einst von Indonesien nach Europa gebracht.

Das Wort Oelek bezeichnet den Stössel, der traditionell dazu dient, die Chilis zu zerstossen. Im Unterschied zu anderen Chilisaucen wie z.B. Sriracha werden beim Sambal Oelek die ganzen Schoten mit den Kernen verarbeitet. Also: Obacht, scharf! Menschen, die empfindlich auf Scharfes reagieren, sollten Sambal Oelek mit Vorsicht dosieren. Hat man etwas zu viel erwischt, hilft ein Glas Milch oder etwas Jogurt, so lässt sich die Schärfe lindern. Für alle anderen gilt: Wer etwas Pepp in seinem Essen haben will, darf getrost zugreifen. Sambal schmeckt eigentlich zu fast allem, speziell natürlich zu Gerichten aus Indonesien wie Nasi Goreng oder generell zu Kreationen aus Südostasien. Es lohnt sich

also, immer ein Gläschen der scharfen Sauce zu Hause zu haben. Wer seinem selbst gemachten Sambal etwas mehr Tiefe verleihen will, fügt dem Rezept je nach Gusto weitere Zutaten bei, siehe Tipps.

Sojsauce dazugießen und zugedeckt aufkochen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben grob pürieren. Noch heiß in die gut gereinigten Gläser füllen, verschliessen, auskühlen lassen. Gekühlt ca. 5 Monate haltbar.

Sambal Oelek

ERGIBT ca. 2 dl
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
Für 4 verschliessbare Gläser à 0,5 dl

- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- 3 cm **Ingwer**, fein gehackt
- 1 EL **Erdnussöl**
- 100 g **Chilis**, fein gehackt
- 3 EL **Rohzucker**
- 0,5 dl **Weissweinessig**
- 1 dl **Wasser**
- 2 EL **Sojasauce**

ZUBEREITEN Knoblauch, Schalotte und Ingwer im heißen Öl andünsten, Chilis beigeben, kurz mitdünsten. Zucker beigeben, mischen, bis er leicht caramelisiert. Essig, Wasser und

TIPP

Wer das Sambal weniger scharf mag, ersetzt einen Teil der Chilis mit roten Peperoni. Wer es würziger mag, ergänzt die Paste mit fein gehacktem Zitronengras.

VEGAN SCHNELL GÜNSTIG ZUM VORBEREITEN



Der Experten-Tipp
von Andrea Mäusli

Ich ergänze mein Sambal gerne mit zusätzlichem Knoblauch, einem Schuss Fischsauce und Limettensaft, Kreuzkümmel und Koriander.

ODE AN DIE OLIVE

Früchte und Zweige des Olivenbaums bringen südländisches Flair ins Haus und lassen Kälte und Hudelwetter prompt vergessen.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK



In der Vase
Olivenzweige sind so schön, dass man sie am besten als Solisten brillieren lässt.



Das braucht es

Olivenzweige, grosse Vase,
Messer oder Baumschere

So geht es

Beim Einstellen von Olivenzweigen die untersten Blätter entfernen, da diese die Bakterienbildung in der Vase fördern. Zweige zudem mit einem Blumenmesser oder einer Baumschere frisch anschneiden. Häufiges Wasserwechseln verlängert die Haltbarkeit.

In Schale werfen

Ein paar frische Olivenzweiglein zwischen den Oliven machen das Apéroschälchen zum Hingucker.

FUDGE

**Weisses
Schokoladen-Fudge
mit Pistazien
und Himbeeren**

Rezept auf Seite 77





Fudge mit Bourbon- Whiskey

Rezept auf Seite 78

Fudge steht im Englischen für Kompromiss und Caramelbonbon. Dass Letzteres Ersteres ausschliesst, beweisen unsere Fudges. Die schmecken nämlich phänomenal. Hundertpro.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: CLAUDIA LINK



**Veganes Fudge
mit Erdnuss-Topping**

Rezept auf Seite 78



**Fudge mit
Kokosblütenzucker**

Rezept auf Seite 78



Keck kombiniert

Kräuterspeck macht die Fudges zum Geschmackserlebnis sondergleichen.

Fudge mit Speck und Haselnüssen

Rezept rechts

Mehr als
ein Rechaud



Fudge mit Speck und Haselnüssen

FÜR ca. 25 Stück

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 5 Stunden

KÜHL STELLEN: über Nacht

1 Cakeform von ca. 20 cm Länge

Backpapier für die Form

200 g dunkle Schokolade,
64% Kakaoanteil, gehackt
200 g süsse Kondensmilch
1 EL Butter
40 g Haselnüsse, geröstet,
grob gehackt
20 g Berg-Rohessspeck mit
Kräutern in Tranchen,
in feinen Streifen

ZUBEREITEN Schokolade mit Kondensmilch und Butter in einer Pfanne unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze schmelzen. Haselnüsse dazugeben, mischen. Masse in die vorbereitete Form gießen. Speck in einer Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen und auf Haushaltspapier trocken tupfen. Speck über das Fudge verteilen, Masse 4–5 Stunden auskühlen lassen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Fudge vorsichtig aus der Form nehmen, in ca. 2,5×2,5 cm grosse Stücke schneiden.

ZUM VORBEREITEN

Weisses Schokoladen-Fudge mit Pistazien und Himbeeren

FÜR ca. 30 Stück

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 5 Stunden

KÜHL STELLEN: über Nacht

1 Cakeform von 27 cm Länge

Backpapier für die Form

1,1 dl Milch
150 g Butter
300 g Puderzucker
1 Prise Salz
150 g weisse Schokolade,
in groben Stücken
60 g Pistazien, grob gehackt
20 g gefriergetrocknete
Himbeeren, grob zerrieben

ZUBEREITEN Alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben, ca. 20 Minuten unter Rühren köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Schokolade dazugeben und schmelzen. Pistazien unter die Schokoladenmasse mischen. Masse in die vorbereitete Form geben, glatt streichen, Himbeeren darüber verteilen, 4–5 Stunden auskühlen lassen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Fudge vorsichtig aus der Form nehmen, in ca. 3×3 cm grosse Stücke schneiden.

TIPP

Die Fudges lassen sich trocken und kühl 3–4 Wochen aufbewahren.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN



GRILLPLATTE RONDO

bald erhältlich | Art. 22200-00



ADAPTER-RING

für Wok-Pfannen | Art. 2320



RACLETTE PLATTE

Art. 2321



JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 80–83

- Heizleistung wie ein Kochherd
- stufenlos regulierbar
- ohne Kabel – überall einsetzbar
- bequem nachfüllbar mit KIGAS

 **Kisag**



Fudge mit Bourbon-Whiskey

FÜR ca. 60 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 5 Stunden
Cakeform von 30 cm Länge
Backpapier für die Form

400 g Doppelrahm
60 g Butter
300 g fein gemahlener Rohzucker
1/4 TL Salz
2 EL Akazienhonig
150 g dunkle Schokolade, 50%
Kakaoanteil, grob gehackt
0,3 dl Whiskey, z.B. Bourbon

ZUBEREITEN Alle Zutaten bis und mit Honig in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen. Hitze erhöhen, Masse unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln, bis die Masse goldbraun ist und eine Temperatur von 114 °C erreicht hat. Pfanne von der Platte nehmen und die Schokolade und den Bourbon dazugeben. Rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Masse in die vorbereitete Form gießen, 4–5 Stunden auskühlen lassen. Fudge vorsichtig aus der Form nehmen, in 2×2 cm grosse Stücke schneiden.

TIPP

Anstelle von Bourbon kann Baileys verwendet werden. Die Fudges lassen sich trocken und kühl 3–4 Wochen aufbewahren.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Veganes Fudge mit Erdnuss-Topping

FÜR ca. 25 Stück
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 2 Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 5 Stunden
1 Cakeform von 26 cm Länge
Backpapier für die Form

SCHOKOLADEN-FUDGE
350 g dunkle Schokolade, 70% Kakaoanteil, in Stücken
0,8 dl Kokosnusscrème
65 g Erdnussbutter
3 EL Reissirup
1/2 EL Meersalz, leicht zerdrückt

ERDNUSS-TOPPING
130 g geröstete ungesalzene Erdnüsse
1 EL Erdnussöl
1 EL Reissirup
2 EL Kokosnusscrème
35 g Rohzucker

SCHOKOLADEN-FUDGE Alle Zutaten bis und mit Salz bei kleiner Hitze unter Rühren schmelzen, bis sich alles zu einer cremigen Masse verbunden hat. Masse in die vorbereitete Form gießen, 2 Stunden auskühlen lassen, dann 1 Stunde kühl stellen. **ERDNUSS-TOPPING** Erdnüsse mit Öl und Sirup im Mörser zerstossen.

Masse in eine Pfanne geben, Kokosnusscrème und Zucker dazugeben, erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Masse über das ausgekühlte Schokoladen-Fudge streichen, 4 Stunden kühl stellen. Fudge vorsichtig aus der Form heben und in ca. 2×2 cm grosse Stücke schneiden.

TIPP

Die Fudges lassen sich trocken und kühl 3–4 Wochen aufbewahren.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
VEGAN

Fudge mit Kokosblütenzucker

FÜR ca. 66 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 5 Stunden
1 Cakeform von ca. 27 cm Länge
Backpapier für die Form

250 g Kokosblütenzucker
250 g Haushaltszucker
5 dl Vollrahm
60 g Butter
1 Prise Salz

ZUBEREITEN Alle Zutaten in eine Pfanne geben, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 45–55 Minuten weiterköcheln. Wenn die Masse eine Temperatur von 114–115 °C erreicht hat und goldbraun ist, Pfanne von der Platte nehmen und nochmals ca. 5 Minuten weiterrühren, bis sie dick und cremig ist. Beim Rühren muss sich eine «Strasse» bilden, an der sich links und rechts die Fugemasse sammelt und nicht mehr zusammenläuft.

MASSE in die vorbereitete Form gießen, 4–5 Stunden auskühlen lassen. Fudge vorsichtig aus der Form nehmen, in ca. 2×4 cm grosse Stücke schneiden.

TIPP

Die Fudges lassen sich trocken und kühl 3–4 Wochen aufbewahren.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

DIE KLEINSTE KÜCHENMASCHINE DER WELT



Einfach, schnell und unkompliziert – so müssen Küchenmaschinen sein. Und genau das ist der bamix®!

Mit dem kleinen Zauberstab können Sie Kuchen und Desserts, Brote, Enchiladas oder Häppchen im Handumdrehen zubereiten. bamix® zerkleinert, püriert, emulgiert und schlägt auf – dank dem umfangreichen und praktischen Zubehör gelingt jedes Rezept im Handumdrehen.

Geliefert wird das kleine Wunderding mit umfangreichem Zubehör und einem einzigartigen Rezeptbuch mit verschiedenen Backrezepten. bamix® ist Schweizer Qualität: langlebig, nachhaltig, reparierbar mit 2 Jahren Garantie!

JETZT
BESTELLEN IM
Haushalt-Shop
SEITE 80–83

bamix®
of Switzerland

Haushalt-Shop

BY LE MENU



9,5 Liter

15 Liter



Social

Satin



Sie
sparen ab
CHF 26.–



Sie
sparen ab
CHF 50.–

Getränkespender Keeper

Für die Party drinnen und draussen

- Getränkespender mit Metallhülle
- Innen Alu eloxiert
- Mit Ausgusshahn
- Inkl. 2 Trinkbecher
- Tragebügel
- Klappfüsse nur bei 9,5 l
- 9,5 Liter: (H×B×L) 364×250×288 mm
- 15 Liter: (H×B×L) 471×315×330 mm

Bestellnummer

9,5 Liter 10887

Startpreis: CHF 145.–

Leserpreis: CHF 109.–

15 Liter 10888

Startpreis: CHF 245.–

Leserpreis: CHF 179.–

Sie
sparen ab
CHF 36.–

Pumpenkrug Airpot

Für heiße Getränke

- Bewährter Isolier-Pumpenkrug aus Chromnickelstahl
- Leistungsfähige Heelpumpe
- Drehbarer Boden
- In zwei verschiedenen Sujets (Satin oder Social) und Größen erhältlich

Bestellnummer

1,9 Liter Satin 10657

1,9 Liter Social 10249

Startpreis: CHF 125.–

Leserpreis: CHF 99.–

2,5 Liter Satin 10247

2,5 Liter Social 10250

Startpreis: CHF 145.–

Leserpreis: CHF 114.–

3,0 Liter Satin 10248

Startpreis: CHF 149.–

Leserpreis: CHF 118.–

Pfannenset Peak 3-teilig

Hochwertig mit Glasdeckel

- Mehrschichtmaterial (2-lagig, aussen Edelstahl, innen Aluminium) für gleichmässige Wärmeverteilung bis zum Rand
- 3-lagige Premium-Beschichtung (keramik-verstärkt und kratzfest)
- Beschichtung mit rauer Oberfläche ideal für fettreduziertes Kochen
- Für alle Herdarten geeignet, Induktion inklusive
- Setinhalt: 1x Stielpfanne 1,6 Liter und je 1x Kochtopf à 3 Liter und 5,1 Liter

Bestellnummer 10901

Startpreis: CHF 257.–

Leserpreis: CHF 157.–

Sie
sparen
CHF 100.–

Caquelon Sgraffito 23 cm und Rechaud

Limitierte Ausgabe

Caquelon:

- Hochwertige weisse Tonmasse
- Von Hand gefertigt in Italien
- Schweizer Kirschholzgriff
- Edle Sgraffito-Plakette aus Messing
- Für alle Herdarten geeignet, inklusive Induktion

Rechaud:

- Aus Kirschholz mit Goldbrenner
- A) Set Caquelon + Rechaud
- B) nur Caquelon

A) Bestellnummer 10898

Startpreis: CHF 328.–

Leserpreis: CHF 199.–

B) Bestellnummer 10899

Startpreis: CHF 199.–

Leserpreis: CHF 149.–

Theos

Theos

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN

**KUHN
RIKON**
SWISS DESIGN

Bestellen Sie jetzt!

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

Angebote gültig bis 7.1.2022



Gusseisenbräter oval 29 cm

Perfekt für den Weihnachtsbraten

- Ideal für Schmorgerichte, Gulasch, Braten etc.
- Energieeffizientes Kochen durch exzellente Wärmespeicherfähigkeit
- Extrem hochwertige und strapazierfähige Emaille
- Besonders einfach zu reinigen
- Für alle Herdarten geeignet, inkl. Induktion
- Farbe: Kobaltblau
- Guss Lifetime-Garantie 30 Jahre

Bestellnummer 10896

Startpreis: CHF 339.–

Leserpreis: CHF 209.–

Sie sparen
CHF 130.–



HeatsBox für das Büro, die Uni

Intelligente, heizbare Lunchbox

- Mehrseitige Erhitzung für schnelle und gleichmässige Erwärmung
- Temperatur, Heizprozess, Zeit immer unter Kontrolle dank App
- Fertige Mahlzeit auf den gewünschten Zeitpunkt
- 100% dicht
- Passt in jede Tasche
- Im Auto verwendbar mit 12-V-Adapter
- Gratis dazu 12-V-Adapter (im Wert von CHF 19.90)
- A) Gleich mitbestellen zusätzliches Innenschalenset (Schale, Deckel und Teiler)

Bestellnummer 10767

Startpreis: CHF 179.–

Leserpreis: CHF 139.–

Sie sparen
CHF 130.–

Teller-Raclette Maxvit

Ein Schweizer Klassiker, der begeistert

- Raclette direkt auf einem feuerfesten Teller zubereiten
- Überbacken von Grätschen oder Erwärmung von Speisen möglich
- Abnehmbare Grillplatte mit Rippen (20x10 cm) für Würste, Speck etc.
- Integrierter Mikroschalter
- Gehäuse aus Edelstahl
- Einfache Reinigung
- 350 Watt
- Masse (HxBxT): 12,6x25,5x11,5 cm

Bestellnummer 10909

Startpreis: CHF 139.–

Leserpreis: CHF 109.–

Sie sparen
CHF 30.–



Foodprocessor mit viel Zubehör

Zum Schneiden, Hacken, Reiben und Mixen

- Küchenmaschine mit einem 1,5-Liter-Behälter
- Edelstahlmesser zum Schneiden von Fleisch, Fisch und Gemüse
- 4 Edelstahlscheiben mit 6 Funktionen: Zum Reiben und Schneiden (fein und grob) sowie für Julienne und Rösti
- Kunststoffmesser/-kneter und praktischer Schaber für alle Teige
- Mini-Zerkleinerer mit Edelstahlmesser und Deckel mit Streuer zum Hacken
- Zitruspresse zum Entsaften
- 800 Watt
- Masse (HxBxT): 40x25x25 cm

Bestellnummer 10907

Startpreis: CHF 139.–

Leserpreis: CHF 109.–



Haushalt-Shop

BY LE MENU



Pommes- und Gemüseschneider CUTTO

Selbermachen liegt voll im Trend

- Der Cutto zaubert aus Gemüse und Kartoffeln viele leckere Stifte.
- Mit starkem Vakuumsaugfuss
- Geschärftes Stahlmesser
- Integrierter Ausstösser
- Stösser und Messer herausnehmbar
- Mit 36 Quadraten ausgestattet, 12x12 mm
- Hochwertiger Edelstahl/Kunststoff
- Masse (HxBxL): 12,5x9,2x25 cm

Bestellnummer 10897

Startpreis: CHF 69.90
Leserpreis: CHF 59.-

Sie sparen
CHF 10.90



Sie
sparen ab
CHF 20.-

Kaltzonenfritteuse Fritel

Solide, zuverlässig und leistungsstark

- Völlig zerlegbar
- 3-facher Überhitzungsschutz
- Backtemperatur manuell einstellbar von 150 bis 190 °C
- Topf, Gehäuse und Deckel aus Edelstahl
- 10 Jahre Garantie nach Registrierung
- A) Fritteuse für 2–4 Personen, Inhalt 3 Liter, 2200 Watt, 41x22x26,7 cm
- B) Fritteuse Duo für 2–8 Personen, Inhalt 2x3 Liter, 2x2200 Watt, 41x42x26,7 cm

A) Bestellnummer 10903

Startpreis: CHF 99.-
Leserpreis: CHF 79.-

B) Bestellnummer 10904

Startpreis: CHF 189.-
Leserpreis: CHF 149.-



Küchenminis Glaswasserkocher Vario

Bereiten jedem Teeliebhaber Freude

- WMF-Qualitätsglas
- Zusatzfunktion: für Teezubereitung inkl. Teebeutelhalter und Aroma-Mikro-Sieb
- 5 Temperaturstufen: 60 °C, 70 °C, 80 °C, 90 °C und 100 °C
- Abkochfunktion
- Hohe Sicherheit
- Fassungsvermögen 1,0 Liter
- 1900 Watt
- Warmhaltefunktion

Bestellnummer 10910

Startpreis: CHF 109.-
Leserpreis: CHF 80.-



Sie sparen
CHF 29.-



Sie sparen
CHF 54.-

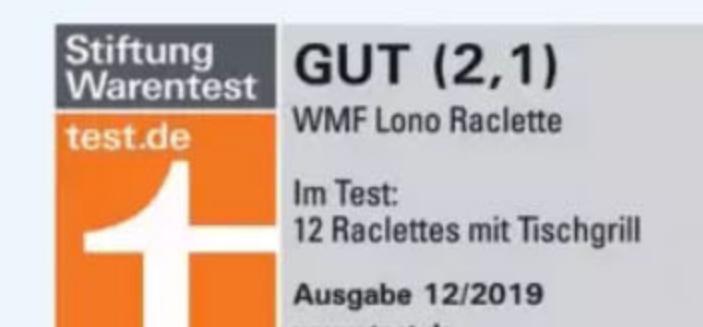
Lono Raclette-Grill für 8 Personen

Für ein geselliges Essvergnügen

- Variable Temperatur einstellung
- Antihaltbeschichtete Wendegussplatte zum Grillieren oder für 2 Crêpes
- 8 antihaltbeschichtete Pfännchen und 8 Spachtel
- Ablage für heiße oder unbenutzte Pfännchen
- Gehäuse: Cromargan® matt
- 1500 Watt
- Masse (HxBxT): 30x58,5x19 cm

Bestellnummer 10911

Startpreis: CHF 169.-
Leserpreis: CHF 115.-



Bestellen Sie jetzt!

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

Angebote gültig bis 7.1.2022



Stabmixer-Set Baking cream

All-in-one- Küchenmaschine

- Das bamix® Baking Set mit viel Zubehör
- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Bis zu 17000 Umdrehungen pro Minute
- Sicherheitsschalter chrom mit Impulskontakt
- Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Fleisch-/Gemüsemesser Stativ DeLuxe schwarz, Becher 600 ml, Processor, Pulverscheibe, Guetzi-ausstecher, Rezeptbuch
- Leistung 200 Watt/230 Volt
- Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Fleischmesser, Stativ, Becher 400 ml und 600 ml mit Deckel, Krug 1000 ml mit Deckel, Processor, Pulverscheibe, SliceSy® weiss, Rezeptbuch Baking

Bestellnummer: 10614

Startpreis: CHF 399.–

Leserpreis: CHF 259.–

Sie sparen
CHF 140.–



Stabmixer-Set Xmas Edition 200 Watt

Vielseitig und mit viel Zubehör

- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Bis zu 17000 Umdrehungen pro Minute
- Sicherheitsschalter chrom mit Impulskontakt
- Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Fleisch-/Gemüsemesser Stativ DeLuxe schwarz, Becher 600 ml, Processor, Pulverscheibe, Guetzi-ausstecher, Rezeptbuch
- Leistung 200 Watt/230 Volt
- Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Fleischmesser, Stativ, Becher 400 ml und 600 ml mit Deckel, Krug 1000 ml mit Deckel, Processor, Pulverscheibe, SliceSy® weiss, Rezeptbuch Baking

Bestellnummer

Set Bronze 10885

Set Rot metallisiert 10886

Startpreis: CHF 299.–

Leserpreis: CHF 219.–

Sie sparen
CHF 80.–



Warmhalteplatte Profi, 200 Watt

Immer perfekt temperierte

- Extragrosse Warmhalteplatte
- Modernes Design
- Stufenlose Temperaturregelung
- Glasoberfläche, leicht zu reinigen
- Temperatur der Warmhaltefläche bis zu ca. 95 °C
- Überhitzungsschutz
- Funktionskontrollleuchte
- Praktische Tragegriffe
- Ein-/Aus-Schalter
- Abmessungen (H×T×L): 4x35x57 cm

Bestellnummer 10895

Startpreis: CHF 99.90

Leserpreis: CHF 69.–



PowerFire® mit Raclette- platte + Pfännchen

Leistungsstarker Tischkocher

- Mit integriertem Sicherheitsbrenner
- Ohne Kabel überall einsetzbar
- Leistung bis 2,2 Kilowatt
- Stufenlos regulierbare Flamme
- Brennt auf Knopfdruck
- Brenndauer bis zu 2 Stunden pro Füllung
- Einfach nachfüllbar
- Racletteplatte aus Aluminiumguss inkl. 6 Pfännchen und 6 Spachtel
- Inkl. Kochbuch zum Thema «Kochen am Tisch» mit Rezepten von Rolf Caviezel und 1x Kigasdose 600 ml

Bestellnummer 10902

Startpreis: CHF 384.40

Leserpreis: CHF 279.–

Sie sparen
CHF 30.90

bamix®
of Switzerland

bamix®
of Switzerland

UNOLD®

Kisag
Switzerland

Sauerteig- Brötchen.



BROT
BACKEN
SERIE
Teil 15 von 15

Diese Brötchen sind echte Energiebooster für einen guten Start in den Tag und eine kernige Basis für belegte Brötchen.

REZEPTE, STYLING & FOTOS: KATHARINA ARRIGONI

Sauerteig-Brötchen

FÜR 10 Brötchen à 78 g

VORAB: Sauerteigkultur erstellen/aktivieren*

AM VORABEND: Sauerteigkultur auf benötigte Menge hochfüttern

ZUBEREITEN

1. GEHZEIT: ca. 90 Minuten

2. GEHZEIT: ca. 2 Stunden

BACKEN: ca. 20 Minuten

Backpapier – Blech oder Backstein

FÜR DEN TEIG

250 g Wasser, 32–35 °C

10 g raffiniertes Rapsöl

20 g Honig

200 g Roggen-Sauerteigkultur*

250 g feines Roggen-
Vollkornmehl

150 g Weizen-Halbweissmehl

10 g Salz

ZUM WÄLZEN

Kernen-Mix

Hier: Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Leinsamen,
Rapskerne

ROGGEN-SAUERTEIGKULTUR

Am Vorabend: Aktive Roggen-Sauerteigkultur auf 200 g hochfüttern und über Nacht bei 24–25 °C reifen lassen. Beispielsweise: 90 g Wasser + 20 g aktive Roggen-Sauerteigkultur + 90 g Roggen-Vollkornmehl (Mischungsverhältnis ändert Reifezeit und Aromen!).

TEIGZUBEREITUNG

Am Morgen: Das Wasser, das Rapsöl, den Honig und den Roggen-Sauerteig in die Teigschüssel geben und alles von Hand gut vermischen. Jetzt die Mehle und das Salz zugeben und mit einer Hand während 10 Minuten sehr gut durchkneten. Alternativ können Sie den Teig auch mit der Maschine kneten. Der Teig ist recht klebrig und strukturlos (1) – alles gut! Luftdicht bedecken und an einen 23–25 °C warmen Ort stellen.

ERSTE TEIGRUHE/TEIG FALTEN

Den Teig nach 30 Minuten falten. Dabei jeweils den Teigrand mit feuchter Hand etwas in die Höhe ziehen, bevor Sie ihn gegen die Mitte hin falten und leicht andrücken. Den Vorgang rundherum wiederholen – der Teig ist weniger elastisch als ein reiner Weizenteig! Weitere 60 Minuten bei 23–25 °C reifen lassen.

FORMEN/WÄLZEN/

ZWEITE TEIGRUHE

Den Teig mithilfe der Teigkarte auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen und dem Teigabstecher 10 Teigstücke abtrennen und präzise abwägen (ca. 85 g). Zu Kugeln einschlagen. Die Teigkugeln eine nach der anderen in ein Schüsselchen voll Wasser tauchen und dann behutsam in ein Schüsselchen voll Kernen drücken (2). Alternativ die Teigkugeln vor dem Wälzen grosszügig mit einer – sauberer! – Sprühflasche befeuchten. Mit der Naht nach unten auf zwei Backpapiere verteilen (3) und nochmals 2 Stunden mit einem feuchten Küchentuch bedeckt reifen lassen.

BACKEN

Umgekehrtes Blech oder Backstein auf dem Gitterrost im unteren Drittel im Ofen auf 250 °C gut vorheizen (Unter- und Oberhitze). Die erste Ladung Sauerteig-Brötchen zuerst 10 Minuten mit Dampf backen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen. Dann weitere 10 Minuten bei 220 °C fertig backen. Für besonders knusprige Brötchen die Ofentüre während der letzten 2–3 Minuten regelmäßig kurz öffnen. Mit der zweiten Ladung Sauerteig-Brötchen gleich verfahren.



*Wie Sie Ihre eigene
SAUERTEIGKULTUR
erstellen können, erfahren
Sie hier: [www.lemenu.ch/
sauerteigkultur](http://www.lemenu.ch/sauerteigkultur)



Sie haben dieses Rezept nachgebacken?

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

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

Rund ums Brot

Die häufigsten Fragen rund ums Brotbacken!

In den letzten Jahren sind so einige Fragen bei mir eingegangen – die brennendsten beantworte ich hier. Schöne Brotbackmomente wünsche ich Ihnen von Herzen!

Warum sind alle Zutaten in Gramm angegeben?

Damit der Profi- und Heimbäcker problemlos auf grössere und kleinere Mengen umrechnen kann. Hintergrund sind die sogenannten Bäckerprozente, bei denen alle Zutaten prozentual zur Gesamtmehlmenge (100%) aufgeführt und in Gramm angegeben werden.

Kann ein im Rezept angegebenes Mehl durch jedes andere Mehl ersetzt werden?

Helle Mehle können Sie meistens gut mit anderen hellen Mehlen ersetzen. Das Gleiche gilt für dunkle Mehle. Ein helles Mehl durch ein dunkles Mehl zu ersetzen, ergibt keinen Sinn. Erstens backen Sie ein völlig anderes Brot als im Rezept vorgesehen und zweitens nimmt dunkles Mehl mehr Flüssigkeit auf – und umgekehrt. Bei Dinkel- und Roggenmehlen sollten Sie auch zurückhaltend sein, denn diese Mehle haben andere Backeigenschaften als Weizenmehle.

Warum soll ich die Teigtemperatur im Auge behalten?

Damit Sie sich ungefähr auf die zeitlichen Angaben im Rezept verlassen können. Ist Ihr Teig einige Grade kälter, zieht sich der Reifeprozess bis zum gewünschten Resultat in die Länge. Ist der Teig einige Grade wärmer, reift er viel schneller. Der Teig muss so oder so situativ beurteilt und überwacht werden, denn es herrschen nicht immer die gleichen Bedingungen in der Küche.

Wie weiss man, wann das Brot fertig gebacken ist?

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Brot bereits fertig gebacken ist, können Sie einen Kerntemperatur-Thermometer (Bratenthermometer) in die Mitte des Brotes stecken. Eine Kerntemperatur von 95 °C ist für die meisten Brote ideal. Eher schwere Brote wie zum Beispiel Roggenbrote können Sie bis zu einer Kerntemperatur von 97 °C ausbacken.

Wie fällt das Brot möglichst knusprig aus?

Indem Sie es ausreichend bedampfen und mit einer hohen Anfangs- und Ausbacktemperatur backen. Wenn Sie eher auf dunkle, gut ausgebackene Brote stehen, können Sie die Temperatur generell um 20–30 °C erhöhen.

Wie bleibt das Brot möglichst lange knusprig?

Auch in Leinensäcken und Tontöpfen werden die Brote nach ein paar Stunden etwas weich. Sie können sie vor dem Verzehr nochmals 10 Minuten bei circa 180 °C aufbacken

– zwischendurch Ofentüre öffnen, um den Restdampf abzulassen! Alternativ lagern Sie das Brot mit der Schnittfläche nach unten auf einem geschmacksneutralen Küchenbrett und bedecken es nur lose mit einem Küchentuch.

Wie gehe ich vor beim Einfrieren und Auftauen von Brot?

Frieren Sie das Brot wenn möglich noch lauwarm und luftdicht in ein Plastiksäckchen verpackt ein. Sie können es ohne Qualitätsverlust mehrere Wochen im Tiefkühler deponieren. Bei Bedarf nehmen Sie es ein paar Stunden vorher – zum Beispiel am Vorabend – aus dem Tiefkühler und lassen es im Plastiksäckchen bei Raumtemperatur auftauen. Vor dem Verzehr einfach 10 Minuten bei circa 180 °C aufbacken. Brote mit Kruste können Sie vor dem Aufbacken mithilfe einer Sprühflasche etwas befeuchten, damit die Kruste weniger abblättert.



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

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

MONTAG IST
FAIRFOOD-
GLÜCKSGEFÜHL-
NOSETOTAIL-
TAG.



JETZT
NEWSLETTER
ABONNIEREN UND
15 x CHF 150.–
GEWINNEN!

Jeden Montag die
schönsten Stories in
deiner Inbox.
www.migmag.ch/newsletter



UM LÄNGEN KÖSTLICHER

CAKES



Veganer Zimt-Nuss-Cake

Rezept auf Seite 93

Black-and-white-Cake

Rezept auf Seite 94



Sie haben Ecken und Kanten. Allein dafür lieben wir die charakterstarken Gebäcke: Cakes sind unwiderstehlich – und diese fünf feinste Poesie.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

Glutenfrei

Dank Vermicellespüree
braucht es für den
Marroni-Cake kein Weizenmehl
und somit kein Gluten.

Marroni-Cake

Rezept auf Seite 94



Orangencake mit brauner Butter

Rezept auf Seite 95

Caramel-Dattel-Cake

Rezept rechts



Caramel-Dattel-Cake

FÜR ca. 14 Stück

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
QUELLEN LASSEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 65 Minuten
1 Cakeform von ca. 28 cm Länge
Backpapier für die Form

TEIG

200 g **entsteinte Datteln**, gehackt
2,25 dl **Wasser**, siedend
2 **Eier**
90 g **Palmzucker**,
z.B. Kokosblütenzucker
90 g **Butter**, flüssig
0,75 dl **neutrales Öl**
1 EL **Zitronensaft**
300 g **Mehl**
1 TL **Backpulver**
½ TL **Natron**
¾ TL **Zimtpulver**
1 Msp. **Muskatnuss**
110 g **mürbe Nideltafel**,
grob gehackt

TOPPING

125 g **Zucker**
60 g **Butter**, in Stücken
0,6 dl **Vollrahm**, Raumtemperatur
40 g **mürbe Nideltafel**,
gerieben oder zerrieben
½ TL **Salzflocken oder**
Fleur de Sel

VORBEREITEN Datteln mit dem Wasser übergießen, 15 Minuten quellen lassen.

TEIG Eier und Zucker 3–4 Minuten zu einer schaumigen Masse schlagen. Butter, Öl, Zitronensaft und die Hälfte der Datteln ohne Flüssigkeit dazurühren. Restliche Datteln mit Flüssigkeit pürieren, beifügen. Mehl mit allen Zutaten bis und mit Muskatnuss mischen, dazusieben, kurz mischen. Nideltafel darunterheben. In die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens

60–65 Minuten backen. 10–15 Minuten im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen, herausnehmen. Nach weiteren 15 Minuten aus der Form nehmen und auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

TOPPING Zucker in einer weiten Chromstahlpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun caramelisieren. Butter beifügen und unter Rühren schmelzen lassen. Rahm dazugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren köcheln, bis die Masse dicklich wird, leicht abkühlen lassen. Cake damit glasieren, antrocknen lassen. Mit Nideltafel und Salz bestreuen, vollständig trocknen lassen.

TIPP

Der Kuchen hält sich, in Folie gewickelt, im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG



Veganer Zimt-Nuss-Cake

FÜR ca. 14 Stück

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
BACKEN: ca. 65 Minuten
1 Cakeform von ca. 28 cm Länge
Backpapier für die Form

STREUSEL

60 g **Mehl**
40 g **Rohzucker**
1 TL **Zimtpulver**
¼ TL **Fleur de Sel**
35 g **Kokosöl**, flüssig
Je 100 g **Baumnüsse und Haselnüsse**, grob gehackt

TEIG

250 g **Mehl**
1 ¼ TL **Backpulver**
¾ TL **Natron**
125 g **Rohzucker (1)**
1 Pk. **Vanillezucker**
0,75 dl **Kaffee**, abgekühlt

1 EL **Obstessig**
0,75 dl **neutrales Öl**
360 g **Apfelmus ohne Zuckerzusatz**
75 g **Rohzucker (2)**
1 ½ EL **Zimtpulver**

STREUSEL Alle Zutaten bis und mit Kokosöl zu einer krümeligen Masse verrühren. Je ¼ der Nüsse dazumischen, restliche Nüsse beiseitestellen. Streusel bis zur Verwendung kühl stellen.

TEIG Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Rohzucker (1) und Vanillezucker dazumischen. Kaffee bis und mit Apfelmus dazugeben, kurz darunterrühren. Rohzucker (2) und Zimt mischen. Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form füllen. Zimtzucker und

restliche Nussmischung daraufgeben. Übrigen Teig einfüllen, mit einer Gabel marmorartig mischen. Streusel darauf verteilen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 60–65 Minuten backen. 10–15 Minuten im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen, herausnehmen. Nach weiteren 15 Minuten aus der Form nehmen und auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

TIPP

Der Kuchen hält sich, in Folie gewickelt, im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch.

VEGAN ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG



Black-and-white-Cake

FÜR ca. 14 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 1 Stunde
1 Cakeform von ca. 28 cm Länge
Backpapier für die Form

TEIG

150 g dunkle Schokolade, zerbröckelt (1)
125 g Butter, weich
175 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Msp. Salz
100 g Frischkäse nature
2 EL neutrales Öl
3 Eier, Gr. M
250 g Mehl
2 TL Backpulver
60 g Kokosraspel
0,75 dl Milch

GLASUR

150 g dunkle Schokolade, zerbröckelt (2)
¾ EL Bratbutter

Kokosspäne oder -raspel zum Garnieren

TEIG Schokolade (1) über dem warmen Wasserbad schmelzen. Butter in einer Schüssel schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Salz beifügen, 3–4 Minuten weiterschlagen. Frischkäse und Öl dazurühren. Eier einzeln nacheinander zugeben und kurz darunterrühren. Mehl, Backpulver und Kokosraspel mischen. Abwechselungsweise mit der Milch beifügen und nur kurz darunterziehen. Teig halbieren. Geschmolzene Schokolade (1) unter eine Teighälfte mischen. Dunklen und hellen Teig löffelweise in die vorbereitete Form füllen, mit einer Gabel marmorartig verzieren.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 1 Stunde backen. 10–15 Minuten im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen, herausnehmen. Nach weiteren 15 Minuten aus der Form nehmen und auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

GLASUR Schokolade (2) und Bratbutter über dem warmen Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen, über den Kuchen giessen, antrocknen lassen. Garnieren, vollständig trocknen lassen.

TIPPS

- Der Kuchen hält sich, in Folie gewickelt, im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch.
- Für einen intensiveren Kokosgeschmack Milch durch Kokosmilch ersetzen.
- Glasur durch eine fertige Kuchenglasur ersetzen.

VEGETARISCH

ZUM VORBEREITEN



Marroni-Cake (glutenfrei)

FÜR 12–14 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 65 Minuten
1 Cakeform von ca. 26 cm Länge
Backpapier für die Form

Butter für die Form
100 g dunkle Schokolade, zerbröckelt

TEIG

5 Eiweiss
1 Msp. Salz
160 g Butter, weich
160 g Zucker
5 Eigelb
350 g Vermicelles
4–5 EL Kirsch oder Milch
100 g gemahlene geschälte Mandeln
1 TL glutenfreies Backpulver

Glutenfreies Kakaopulver zum Bestäuben

VORBEREITEN Form erst ausbuttern, dann mit Backpapier auslegen. Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen.

TEIG Eiweiss und Salz steif schlagen. Butter separat schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Zucker beifügen und 3–4 Minuten schlagen, bis die Masse heller ist. Eigelb dazurühren. Vermicelles und Kirsch oder Milch weich rühren, dazumischen. Mandeln mit Backpulver mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Butter-Masse geben und sorgfältig darunterziehen. Die Hälfte des Teiges in die



Orangencake mit brauner Butter

vorbereitete Form füllen, am Rand 1 cm dick hinaufziehen. Schokolade darauf verteilen, mit restlichem Teig bedecken.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 65 Minuten backen. 10–15 Minuten im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen, herausnehmen. Nach weiteren 15 Minuten aus der Form nehmen und auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Mit Kakaopulver bestäuben.

TIPP

Der Kuchen hält sich, in Folie gewickelt, im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GLUTENFREI

FÜR ca. 14 Stück

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 1 Stunde
1 Cakeform von ca. 28 cm Länge
Backpapier für die Form
Spiesschen

TEIG

175 g **Butter**, in gleich grossen Stücken
4 **Eier**
175 g **Puderzucker**
1 Pk. **Vanillezucker**
1 1/2 **Bio-Orangen**, abgeriebene Schale
150 g **griechischer Jogurt**
200 g **Mehl**
30 g **Maisstärke**
1 TL **Backpulver**
1 Msp. **Natron**

GUSS

125 g **Puderzucker**
1,25 dl **Orangensaft**, aus ca. 2 Orangen
1/2 **Zitrone**, Saft

GLASUR, NACH BELIEBEN

150 g **Puderzucker**
3–4 EL **Orangensaft**

VORBEREITEN Butter unter häufigem Rühren erhitzen, bis sie haselnussbraun ist. Sofort in eine Schüssel geben, dabei die braunen Stückchen aus der Pfanne zur Butter geben, abkühlen lassen.

TEIG Eier, Puderzucker und Vanillezucker 5–7 Minuten zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Orangenschale, Jogurt und Butter darunterrühren. Mehl, Maisstärke, Backpulver und Natron mischen, dazusieben, kurz darunterrühren. In die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 55–60 Minuten backen. 10–15 Minuten im leicht geöffneten Ofen abkühlen lassen.

GUSS Puderzucker, Orangen- und Zitronensaft verrühren. Cake aus der Form nehmen, 1/3 der Trankflüssigkeit in die Form gießen, Cake wieder hineinsetzen. Kuchenoberfläche mit einem Spiesschen dicht einstechen. Restliche Flüssigkeit langsam darüberträufeln und einziehen lassen. Kuchen aus der Form nehmen und auf Kuchengitter auskühlen lassen.

GLASUR Beide Zutaten verrühren, über den Cake gießen, trocknen lassen.

TIPPS

- Nach Belieben mit gezuckerten Orangenschalen garnieren: Abgeschälte und in Streifen geschnittene Schale von 1 Bio-Orange in siedendem Wasser 1 Minute blanchieren, abgiessen, abtupfen. In verquirtem Eiweiss wenden, leicht abtupfen, in Zucker wenden und auf Backpapier im 50 °C warmen Ofen ca. 1 Stunde trocknen lassen.
- Der Kuchen hält sich, in Folie gewickelt, im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

IHR GEWINN: CROCKPOT® MULTI-COOKER

Gewinnen Sie einen von fünf Crockpot® Express, 5,6 l im Wert von je CHF 199.–. Das Multifunktionsgerät Crockpot® Express, das die Zubereitung von geschmackvollen, gesunden und ausgewogenen Gerichten mit wenig Aufwand ermöglicht. Er kombiniert 4 Kochmethoden: einen Schnellkochtopf, einen Schmortopf Slow Cooker, einen Dampfgarer und einen Bräter. Dank 8 automatischen Programmen können Fleischgerichte, Geflügel, Suppen, Reis/Risotto, Bohnen, Desserts und Jogurt per Knopfdruck mühelos zubereitet werden. Erleichtern Sie sich das Leben! www.crock-pot.ch/de



St. Galler Messe	Strom durch Sibirien	Streit, Zwist	↓	Alarmgeräte	↓	engl.: Männer	Zch. f. Palladium	echt, wirklich	↓	elektr. gelad. Teilchen	↓	Fluss in den Zürichsee	eh. asiat. Reitervolk	Niederschlagsart	lat.: baldig (2 W.)	Tessiner Fleischgericht 3. W.)	Abk.: Neues Testament
			↓	Darbieitung aus dem Stegreif	↓												
relig. verehren		west-afrikan. Staat		Ansprachen	↓							Segelleine		Magen- teil bei Wiederkäuern	↓		6
			↓									Blumen- gebinde	↓				Abk.: Kilotonne
				Appenzeller Trockenwurst		schweiz. Schokoladefabrikant †								schweiz. Kräuterbonbonmarke			2
Sage, Kunde	Zürcher Milchbrötchen			Fuss-taste der Orgel	↓							Beweisstück		Staats- oberhaupt	↓		
Greifvogel						9	Gehilfin auf dem Bauernhof					Überbringerin	↓			altröm. Spielwürfel	Kapitalverbrechen
				Kraftwerktyp		Vorn. v. Schauspielerin Becker	↓							russ. Herrscherstitel	↓		stehende Gewässer
Börsenansturm		Landkartenwerk	↓											Prophet im Alten Testament	↓	3	
			↓														
österr. Dichter † 1914 (Georg)		Schloss i. Kt. AG	↓														raetsel.ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 9.

Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 22. November 2021.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort können Sie einen von fünf Crockpot® Express, 5,6 l im Wert von je CHF 199.– gewinnen. Pro Person wird nur eine Teilnahme berücksichtigt. Die Gewinner erhalten schriftlich Nachricht. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Medienart AG die Daten eventuell zu Marketingzwecken verwendet. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Das Lösungswort aus le menu 9/21 war

APFELKUCHEN



FOTOS: CHRISTINE BENZ, DANIEL AESCHLIMANN, CLAUDIA LINK

AUSGABE NR. 12 ERSCHEINT AM 26. NOVEMBER 2021

Liebe auf den ersten Biss: Weihnachtsguetzli
Wir feiern Silvester und unsere neue Küche in Aarau
Eiskalte Verführerinnen: Glacetorten

IMPRESSIONUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Abonnentenservice

Aboservice le menu, Industriestrasse 37,
3178 Bösingen, 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 Kulinarike 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.

Korrektorat AVD GOLDACH AG, Goldach

Übersetzung Cap Azur Production

Verweise auf digitale Inhalte

Digitale Inhalte auf www.lemenu.ch, auf die in
diesem Heft verwiesen wird, sind Abonnentinnen
und Abonnenten vorbehalten.

REZEPTBERATUNG

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



Eine Publikation von

medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!

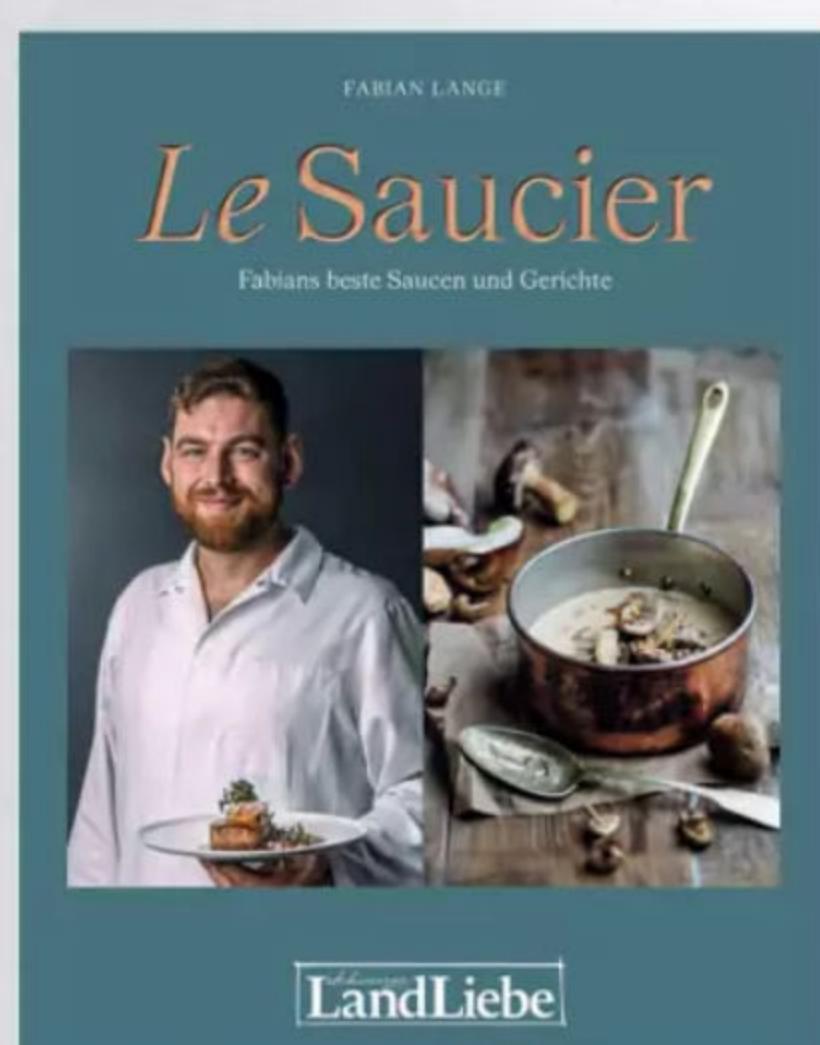


Inspirierende LandLiebe-Bücher!

JETZT BESTELLEN!
landliebe.ch/shop
oder per Mail an
buchshop@landliebe.ch
Tel. 058 269 25 03



Feuer und Glut
Die besten Rezepte
aus der Freiluftküche.
240 Seiten
Hardcover gebunden
CHF 45.-



Le Saucier
Fabians beste Saucen und
Gerichte.
248 Seiten
Hardcover gebunden
CHF 52.-



Konfi
248 Seiten
Hardcover gebunden
CHF 39.-

Einfach
scannen und
bequem
bestellen:



Das neue LandLiebe-Buch des Konfi-Königs Markus Kunz inspiriert, an eigenen Konfi-Kreationen zu tüfteln und aus saisonalen Köstlichkeiten wunderbare Konfitüren und Fruchtaufstriche zu zaubern. Die Grundlagen dafür sind Obst, Gemüse und Beeren aus dem eigenen Garten oder von Bauernhöfen in der Region.

Schweizer
LandLiebe

LandLiebe-Bücher. Mit Liebe gemacht.

Die offenen Weinkeller - jeden Samstag!



**Zahlreiche Weingüter
heissen Sie jeden Samstag
in ihren Weinkellern
herzlich willkommen,
um einzigartige
Momente zu erleben.**

Xavier und Christophe Dupraz
Domaine des Curiades, Lully

Übersicht und
Öffnungszeiten auf
www.geneveterroir.ch



SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER
GENÈVE

Schweiz. Natürlich.