lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 3 MÄRZ 2022 CHF 9.80

STARKE SCHWEIZERIN

WÄHE

IN VARIATION

FERNWEH

Sinnbetörendes Aromaspiel: Vietnam • Feurige Gaumenfreude: Thai-Currys • Sonnengereifte Süsse: Tropenfrüchte

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN. NR. 3 2022

9 771424 614005 03

Schweiz. Natürlich.

JA ZU REZEPTEN MIT AOP IGP – PRODUKTEN

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

ECHT SCHWEIZERISCH

100% MEIN GESCHMACK

AOP-IGP.CH

Asien trifft Schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

Leiden Sie auch öfters unter Fernweh wie ich? Was nicht heissen soll, dass ich unsere Schweiz nicht heiss und innig liebe. Aber ich gehe halt gerne weg. Genauso wie ich gerne wieder nach Hause komme. Darum und um den Winter zu verabschieden, haben wir eine Ausgabe kreiert, die die Seele wärmt, Sonne in die Stube bringt und folglich ganz im Zeichen Asiens steht. Na ja, nicht ganz. Denn Silvia Ernes Wähen auf Seite 72 sind Soulfood der heimeligsten Art.

Kilian Hürlimann hat für Sie fünf klassische Thai-Currys rezeptiert, getestet und die jeweilige Schärfe mit Flämmchen gekennzeichnet. Falls scharfes Essen nicht so Ihr Ding ist, können Sie die Chilis also getrost reduzieren oder weglassen. Die Curry-Pasten sind trotzdem aromatisch, sprich extrem schmackhaft.

Und das Wichtigste: Gemäss dem Credo von le menu, wenn immer möglich saisonale Schweizer Produkte zu verwenden, lassen sich die Zutaten für unsere asiatischen Spezialitäten durch lokale Helden ersetzen. Denn wie oben erwähnt mögen wir die Schweiz genauso gerne wie fremdländische Lüfte und Düfte.

ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin «le menu»

Chilischoten geben Thai-Currys die erwünschte Schärfe.

ILLUSTRATION: MIRA GISLER, FOTO: ISTOCK

Darauf freuen wir uns im März!

12
VOLL DER BURNER BEI FERNWEH

Feurig-scharfe Thai-Currys in leuchtenden Farben.

24
HIN & WEG MIT FREUNDEN

Wir laden auf eine kulinarische Reise nach Vietnam.

46
JETZT TREIBEN WIRS BUNT

Farbenfröhliche Blitzgerichte, die alle gern haben.

6 **Aufgegabelt**
Asien trifft Schweiz

10 **5 Facts zu**
Sojasauce

12 **Variationen**
Thai-Currys

22 **Geschmackssache**
Thai oder Chinese Food?

24 **Kochen für Freunde**
Vietnamesisch vom Feinsten

36 **Eingeschenkt**
Bottled Cocktails

38 **Familienzeit**
Geocaching

43 **Hausgemacht**
Glückskekse

46 **Einfach & schnell**
Buntes Treiben

54 **Veggie-Style**
Knollensellerie

56 **Weinrubrik**
- Mona trifft Paolo Basso
- Gilles' Weintipps
- Häppchen zum Wein

60 **Süsse Verführung**
Exotische Früchte

69 **Eingetopft**
Komatsuna

70 **Gewusst wie**
Trockenbeizen

72 **Backen**
Wähen

80 **Kreuzworträtsel**
Gourmet-Profitopf von Le Creuset gewinnen

81 **Vorschau**
Osterbrunch

82 **Rezeptverzeichnis**

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

60
REIF FÜR EXOTIC DESSERTS

Wir versüssen uns den Alltag mit tropischen Früchten.

72
UNSERE LIEBSTE SCHWEIZERIN

Sie schmeckt salzig oder süss, leicht oder währschaft: die Wähe.

KARRIEREKICK FÜR KLASSIKER
Glattblättrige Petersilie punktet in Trockenbeize, Rezept auf Seite 71.

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

FOLGEN SIE UNS SCHON AUF

INSTAGRAM?

Lassen Sie sich täglich von Rezeptideen und tollen Stories inspirieren.

QR-CODE SCANNEN UND FOLGEN!

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

Vegan und wertvoll

In der veganen Küche ist Okara ein Geheimtipp. Dank neutralem Gout lässt sich das eiweiss- und ballaststoffreiche Nebenprodukt aus der Tofuherstellung vielseitig nutzen, etwa für Vegi-Tätschli, Eintöpfe, Suppen, Gebäck. Zudem ist die Verwendung von Okara ein Beitrag im Kampf gegen Food-Waste. Pro Kilo Tofu fällt etwa ein Kilo Okara an. Okara aus Schweizer Bio-Sojabohnen gibt es z. B. von **futur-natur.ch, swissoja.ch**

Miso Truffes

Von A wie alle bis Z wie Zutaten steht «Swissmiso» für ein reines Schweizer Produkt. Drei Frauen gründeten die Manufaktur 2020 in der Genferseeregion mit dem Ziel, die japanische Würzpaste nach alter Tradition herzustellen. Miso-Truffes gibt es in diversen Geschmacksrichtungen. Akzente setzen getrocknete Gemüse.
swissmiso.ch

ASIA TASTE SWISS MADE

Aromabooster

Fondue chinoise ohne Cocktailsaucen ist wie Papet vaudois ohne Wurst. Schmackhafte Chinoise-Begleiter gibts von Foodoo in Köniz BE, spezialisiert auf die Rettung von ausgemustertem Gemüse: **foodoo.world** Die Baergfeuer Chilisauce aus Gossau SG ist die handgemachte fruchtig-feurige Alternative zu industriell gefertigten Chilisaucen: **baergfeuer.com** Der Ingweressig von Fée d'or in Ecublens VD punktet als Aromakick in Saucen, Marinaden, zu gegrilltem oder rohem Fisch (Sushi): **gingembre.ch**

Kombucha aus Zug

Kombucha ist zurzeit buchstäblich in aller Munde. Die einen stellen das Trendgetränk aus grünem Tee, Zucker und dem gallertartigen Kombuchapilz, genannt Scoby, selber her. Die andern erfreuen sich an hundertpro natürlich hergestellten Qualitätsprodukten, wie sie z. B. die Swiss Kombucha Company in Zug in verschiedenen Geschmacksnoten anbietet.
swisskombuchacompany.ch

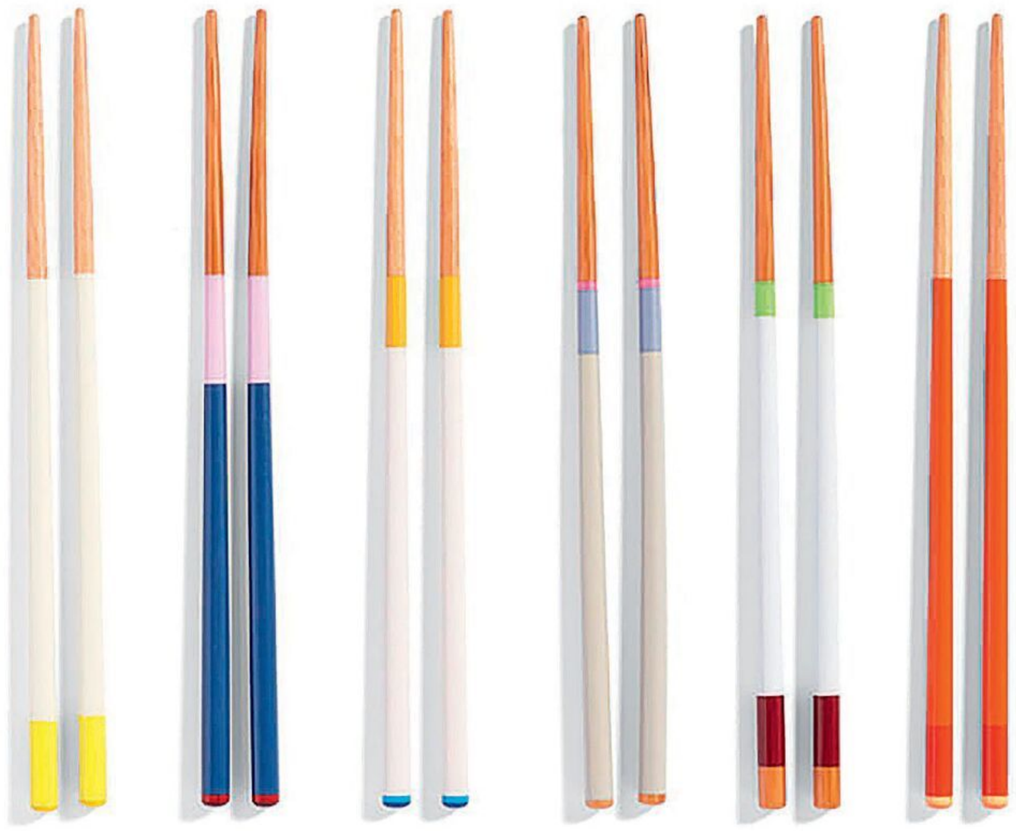
Braukunst

Sojabohnen und Weizen in Bio-Suisse-Knospe-Qualität, Schweizer Sole-Salz und Schweizer Alpenquellwasser: Das sind die Zutaten der in Basel gebrauten Shoyu-Soja-Sauce. Nach alter Tradition handwerklich hergestellt und über ein Jahr in Holzfässern gereift, überzeugt die Würzsauce durch ein fein ausbalanciertes Geschmacksbouquet aus Süsse, Säure, Salzigkeit, Bitterkeit, Umami.
brauerei-ferment.ch

FOOD TRUCKS

Lust auf indische Samosas oder solls eine St.Galler Bratwurst IGP vom Grill sein? Biel präsentiert sich ab diesem Frühling als Streetfood-Mekka. Die Stadt hat ihr Angebot an Standorten für Food-Trucks erweitert. Dank smartem Turnussystem sollen Gourmet-Globetrotter an allen Plätzen auf ihre Kosten kommen.

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

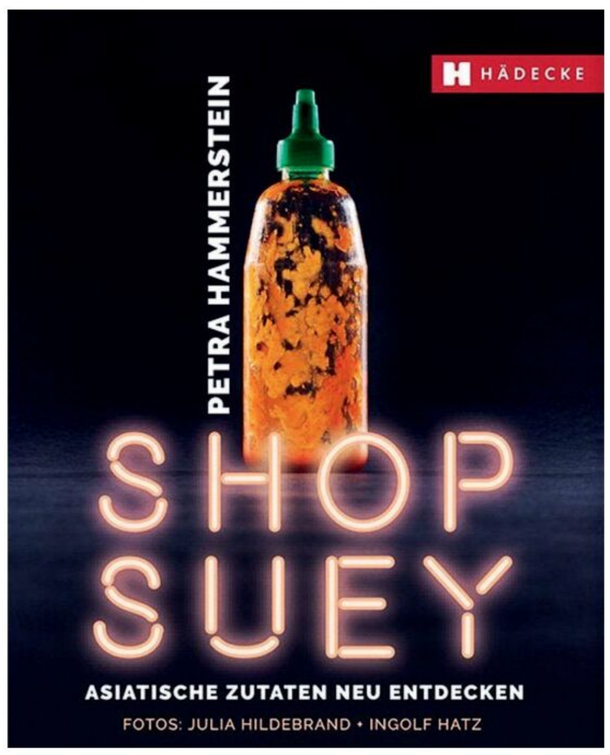


Spiel mit Stil

Optisch erinnern die Colour Sticks von Hay an Mikado-Stäbchen. Kein Wunder, weckt das farbenfröhliche «Besteck» den Spieltrieb in uns. Es soll sogar Leute geben, die die Colour Sticks nicht nur für Fried Noodles, sondern auch für Spaghetti verwenden! Übung macht bekanntlich den Meister!
connox.ch

Restlos geniessen

Wer gern asiatische Rezepte ausprobiert, kennt das Problem: Für das ultimative Aroma braucht es meist Spezialzutaten, die dann als «Reste» im Schrank verstauben. Dieses Buch schafft Abhilfe: Die Autorin präsentiert eine Fülle an smarten Ideen, die zeigen, was sich aus den Köstlichkeiten Tolles zaubern lässt.
«Shop Suey» von Petra Hammerstein, Hädecke



DIE LISTE

BÄRLAUCH

1. GENUSS junge Blätter, Blüten, Triebspitzen und Zwiebeln

2. AROMA knoblauchartig mit einer gewissen Schärfe

3. KÜCHE Salat, Würze, Suppe, Pesto, Spätzliteig, Dips, Farcen

4. LAGERUNG im Kühlschrank etwa zwei Tage

5. SAISON Mitte März bis Anfang Mai, vor der Blüte schmecken die Blätter am aromatischsten

6. PAIRINGS Spargel, Erbsen, Eier, Weich- und Frischkäse, Gurke, Pasta, Kartoffeln, Grilladen, Muskat

Japanisch grillieren

Auch die Japaner lieben Knusperbissen vom Grill. Doch anders als wir schneiden sie das Grillgut in mundgerechte Streifen oder Stücke, um diese anschliessend zu brutzeln. Dafür wiederum gibt es diverse Methoden samt entsprechenden Grillmodellen. Der Holzkohle-Tischgrill mit Massivholz-Untersatz von Amusingtao lässt sich mit Edelstahlrost oder Grillplatte verwenden.

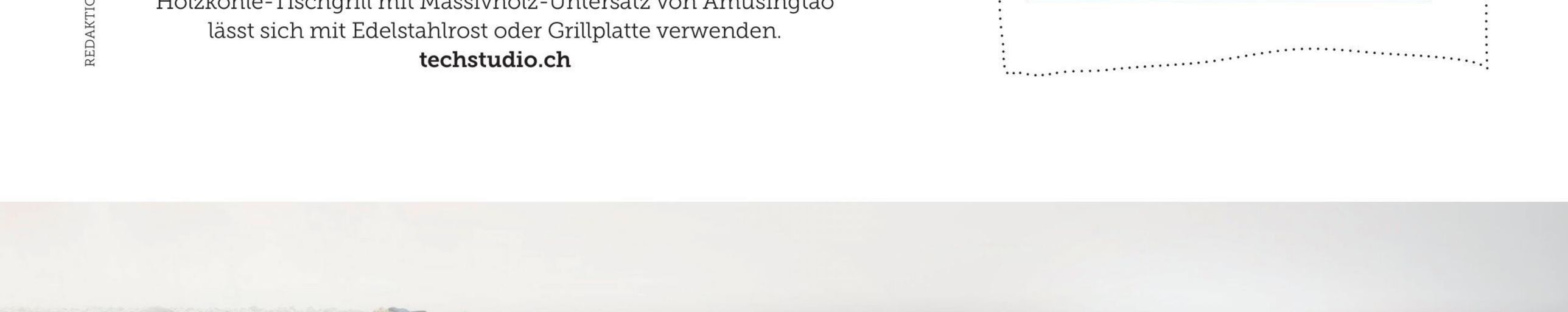
techstudio.ch

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

Foodsaver Toppits

Foodsaving beginnt mit dem richtigen Aufbewahren. Gemüse, Fleisch oder Teigwaren zum Beispiel bleiben im Kühlschrank tagelang frisch, wenn sie mit der Frischhaltefolie von Toppits abgedeckt werden. Die selbsthaftende 3-Schicht-Spezialfolie schmiegt sich optimal an die Nahrungsmittel oder Gefässe an. Geschmack und Nährstoffe der Gaumenfreuden bleiben erhalten. Das Easy-Cut-System erleichtert das Abtrennen der Folie. Zudem besteht die Frischhaltefolie ab März 2022 zu 70% aus recycelten Ressourcen. Infos:

toppits.ch



5 FACTS ZU

SOJASAUCE

DIE WÜRZE ASIENS

1.

Laut Kulinarik-Historikern wurde Sojasauce bereits vor über 5000 Jahren in China hergestellt. Etwas später soll sie sich dann auch in Japan und schliesslich in ganz Asien etabliert haben. Heute wird zwischen chinesischer, koreanischer und japanischer Sojasauce unterschieden. In Europa ist die Würzsauce seit dem späten 19. Jahrhundert bekannt.

2.

Bei uns wird meist japanische Sojasauce verwendet. Diese besteht aus Sojabohnen, Weizen oder Gerste, Wasser und Salz. Die Fermentation wird mit Hilfe von Koji, einem Edelpilz, in Gang gebracht. Der Gärungsprozess der Maische, Moromi genannt, dauert einige Monate, je nach Hersteller bis zu zwei Jahren. Die helle, fast durchsichtige Sojasauce Shiro Shoyu ist eine mild-würzige, sehr salzige Variante, die zum Abschmecken oder für kalte Gerichte dient.

3.

Industriell gefertigte Sojasauce wird ähnlich hergestellt wie jene in traditionellen Handwerksbetrieben. Aber alles geschieht wesentlich schneller. Die Sojabohnen werden mit Fermentationsbeschleunigern versetzt, die Maische gärt weniger lang. Der Unterschied zeigt sich im Geschmack: Die Sauce von kleinen Manufakturen bietet komplexere, reichhaltigere Aromen.

4.

Bei der Fermentation der Sojabohnen bildet sich natürliches Glutamat, das geschmacksverstärkend wirkt. Glutamat gilt nebst süss, salzig, bitter und sauer als fünfter Geschmack, genannt Umami. Das japanische Wort Umami steht für einen abgerundeten, vollmundigen Gout. Meist kommt Umami in eiweissreicher Nahrung vor, etwa in Fleisch und Käse.

5.

Die Sojasauce, übrigens eine prima Eiweisslieferantin, ist eine Alleskönnerin und längst nicht nur in der asiatischen Küche einsetzbar. Sie bietet sich überall dort an, wo dem Gericht der letzte Schliff fehlt. Sei dies bei Salatsaucen, selbstgekochten Fonds, Eintöpfen, Marinaden und vielem mehr. Der Trick dabei: Das Gericht soll nur abgerundet werden, aber nicht nach Sojasauce schmecken.

Rezepte

Entdecken Sie beliebte und überraschende Rezepte mit Sojasauce auf unserer Website

lemenu.ch

Stichwort Sojasauce

TEXT: STEFAN WÄLTY FOTO: ISTOCK

KW 08/22

Mit der Knospe von Bio Suisse seit 1993.

Seit 1993 setzen wir mit Naturaplan auf die Bio-Knospe und stellen so die höchste Bio-Qualität bei über 2800 Naturaplan-Produkten sicher.
Damit es Mensch, Tier und Natur gut geht.

naturaplan BIO

Natürlich. Richtig. Gut.

coop

Für mich und dich.

THAI-CURRYS

Feuer frei!

**Wir brennen für echte Thai-Currys!
Mit ihrem Feuerwerk an Farben und Aromen
sind sie unsere liebsten Fernwehstiller.
Je nach Saison und Gusto lassen sich die Burner
auchprima mit Schweizer Zutaten variieren.**

REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: CLAUDIA LINK

BILDER: ISTOCK

Schweizer Crevetten

Mit Crevetten aus Schweizer Zucht tut man der Umwelt und sich selbst Gutes.
swissshrimp.ch

Rotes Thai-Curry mit Crevetten

Rezept auf Seite 18

Grünes Thai-Curry mit Poulet

Rezept auf Seite 20

Gelbes Thai-Curry mit Fisch

Rezept auf Seite 18

Panang-Curry mit Rind

Rezept auf Seite 16

Panang-Curry mit Rind

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KOCHEN: ca. 2½ Stunden
Mörser

CURRYPASTE

- **2 grüne Thai-Chilis,** entkernt, gehackt
- **2 Kardamomkapseln,** herausgelöste Samen
- **3 TL rote Thai-Chiliflocken**
- **4 Kaffirlimettenblätter,** gehackt
- **1 Zitronengrasstängel,** gehackt
- **2 TL Garnelenpaste**
- **3 cm Galgant,** gehackt
- **1 Muskatblüte,** gehackt
- **2 Schalotten,** gehackt
- **5 Knoblauchzehen,** gehackt
- **1 TL Koriandersamen**

PANANG-CURRY

- **600 g Rindsvoressen,** z. B. vom Hals
- **4 EL Kokosfett**
- **2 dl Fleischbouillon**
- **1 EL Kokosblütenzucker**
- **2 EL Fischsauce**
- **100 g Erdnüsse**
- **400 g Kokosmilch**
- **Salz**

- **2 EL Koriander,** gezupft
- **1 Limette,** heiss abgespült, geviertelt

CURRYPASTE Alle Zutaten im Mörser oder im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.
PANANG-CURRY Fleisch portionenweise in 2 EL sehr heissem Kokosfett 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Currypaste im restlichen heissen Kokosfett 3–4 Minuten anbraten. Vorsichtig braten, damit die Paste nicht verbrennt. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Kokosmilch beigeben, zugedeckt 2½ Stunden schmoren, salzen. Mit Koriander und Limettenschnitzen garnieren.

TIPPS

- Dazu passt Parfümreis.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

Massaman-Curry mit Lamm

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KOCHEN: ca. 2 Stunden
Mörser

CURRYPASTE

- **4 Kardamomkapseln,** herausgelöste Samen
- **2 Zimtstangen**
- **5 Nelken**
- **1 TL Kreuzkümmel**
- **3 EL rote Thai-Chiliflocken**
- **3 cm Galgant,** gehackt
- **2 Zitronengrasstängel,** gehackt
- **½ TL Garnelenpaste**
- **¼ Muskatnuss,** gerieben
- **1 Muskatblüte,** gehackt
- **2 Schalotten,** gehackt
- **1 Knoblauchzehe,** gehackt
- **1 TL weisser Pfeffer**
- **1 EL Koriandersamen**

MASSAMAN-CURRY

- **2 EL Kokosfett**
- **800 g Lammragout**
- **2 dl Rindsbouillon**
- **1 EL Kokosblütenzucker**
- **2 EL Fischsauce**
- **2 Zwiebeln,** in Streifen
- **4 Kartoffeln,** geschält, in Würfel geschnitten
- **100 g Cashewnüsse,** geröstet
- **400 g Kokosmilch**
- **Salz**

- **2 EL Cashewnüsse**
- **2 EL Koriander,** gezupft

CURRYPASTE Alle Zutaten im Mörser oder im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.
MASSAMAN-CURRY Currypaste in heissem Kokosfett 3–4 Minuten anbraten. Die Paste an den Pfannenrand schieben, das Lamm dazugeben und rundum leicht anbraten. Vorsichtig braten, damit die Paste nicht verbrennt. Bouillon, Kokoszucker und Fischsauce dazugeben. Curry aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 1½ Stunden kochen lassen. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Kokosmilch beigeben, offen 20–25 Minuten kochen lassen, salzen. Mit Cashewnüssen und Koriander garnieren.

TIPPS

- Dazu passt Parfümreis.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

ZUM VORBEREITEN

Massaman-Curry mit Lamm

Rezept links

Rotes Thai-Curry mit Crevetten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
Mörser

CURRYPASTE

- **5** **rote Thai-Chilis,** entkernt, gehackt
- **1** **Limette,** heiss abgespült, Schale abgerieben
- **3** **Zitronengrasstängel,** geschält, gehackt
- **3 TL** **Garnelenpaste**
- **7 cm** **Galgant,** gehackt
- **4** **Schalotten,** gehackt
- **2** **Knoblauchzehen,** gehackt
- **1 TL** **weisser Pfeffer**
- **1 TL** **Koriandersamen**
- **1 TL** **Kreuzkümmel**

ROTES CURRY

- **2 EL** **Kokosfett**
- **500 g** **rohe Crevettenschwänze,** geschält
- **2 dl** **Hühnerbouillon**
- **1 EL** **Kokosblütenzucker**
- **3 EL** **Fischsauce**
- **200 g** **Ananas,** geschält, in Würfeln
- **1 Dose** **Bambussprossen,** abgetropft, ca. 140 g
- **100 g** **Cherrytomaten**
- **2** **Kaffirlimettenblätter**
- **400 g** **Kokosmilch**
- **Salz**

- **2 EL** **Koriander,** gezupft

CURRYPASTE Alle Zutaten im Mörser oder im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.
ROTES CURRY Currypaste im heissen Kokosfett 3–4 Minuten anbraten. Die Paste an den Pfannenrand schieben, die Crevetten dazugeben und leicht anbraten. Vorsichtig braten, damit die Paste nicht verbrennt. Bouillon, Kokoszucker und Fischsauce zugeben, aufkochen. Alle Zutaten bis und mit Kokosmilch beigeben, offen 2–3 Minuten kochen, würzen. Mit Koriander garnieren.

TIPPS

- Dazu passt Parfümreis.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

ZUM VORBEREITEN

Gelbes Thai-Curry mit Fisch

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
Mörser

CURRYPASTE

- **1** **Zitronengrasstängel,** gehackt
- **3 cm** **Galgant,** gehackt
- **2** **Schalotten,** gehackt
- **2** **Knoblauchzehen,** gehackt
- **4** **Kaffirlimettenblätter,** gehackt
- **3 TL** **Garnelenpaste**
- **2** **Kardamomkapseln,** Samen
- **1 TL** **Kreuzkümmel**
- **1 TL** **Koriandersamen**
- **1 TL** **gelbe Senfsamen**
- **2 EL** **rote Thai-Chiliflocken**
- **4 cm** **Kurkuma-Wurzel,** gehackt
- **½** **Zimtpulver**

GELBES CURRY

- **2 EL** **Kokosfett**
- **8** **Mini-Maiskölbchen,** längs halbiert
- **300 g** **Pfälzerrüebli,** in Würfeln
- **3** **Schalotten,** geschält, in Würfeln
- **2 dl** **Gemüsebouillon**
- **1 EL** **Kokosblütenzucker**
- **4 EL** **Fischsauce**
- **400 g** **Kokosmilch**
- **Salz**
- **600 g** **Fischfilets,** z. B. Kabeljau oder Zander, in Würfeln

- **2 EL** **Thai-Basilikum,** gezupft
- **2 EL** **Koriander,** gezupft

CURRYPASTE Alle Zutaten im Mörser oder im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.
GELBES CURRY Currypaste in heissem Kokosfett 3–4 Minuten anbraten. Die Paste an den Pfannenrand schieben, Mais, Rüebli und Schalotten dazugeben und rundum leicht anbraten. Vorsichtig braten, damit die Paste nicht verbrennt. Bouillon, Kokoszucker, Fischsauce und Kokosmilch zugeben, offen 10–15 Minuten kochen, salzen. Fisch beigeben, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Thai-Basilikum und Koriander garnieren.

TIPPS

- Dazu passt Parfümreis.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

ZUM VORBEREITEN

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.

Grünes Thai-Curry mit Poulet

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
Mörser

CURRYPASTE

1 Bund	**Korianderkraut mit Wurzeln,** Grün gehackt
½ Bund	**Thai-Basilikum,** gehackt
10	**grüne Thai-Chilis,** entkernt, gehackt
1	**Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale
4	**Kaffirlimettenblätter,** gehackt
2	**Zitronengrasstängel,** gehackt
3 TL	**Garnelenpaste**
6 cm	**Galgant,** gehackt
2	**Schalotten,** gehackt
3	**Knoblauchzehen,** gehackt
1 TL	**weisser Pfeffer**
1 TL	**Koriandersamen**

GRÜNES CURRY

2 EL	**Kokosfett**
3	**Pouletschenkel,** entbeint, in Würfeln
2 dl	**Hühnerbouillon**
1 EL	**Kokosblütenzucker**
3 EL	**Fischsauce**
4	**Thai-Auberginen,** geviertelt
100 g	**Erbsenauberginen**
100 g	**Schlangenbohnen,** in 5 cm langen Stücken, blanchiert, oder tiefgekühlte grüne Bohnen
400 g	**Kokosmilch**
	Salz
2 EL	**Koriander,** gezupft

CURRYPASTE Alle Zutaten im Mörser oder im Cutter zu einer feinen Paste verarbeiten.

GRÜNES CURRY Currypaste im heissen Kokosfett 3–4 Minuten anbraten. Die Paste an den Pfannenrand schieben, das Poulet zugeben und rundum leicht anbraten. Vorsichtig braten, damit die Paste nicht verbrennt. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Kokosmilch beigeben, offen 2–3 Minuten kochen, salzen. Mit Koriander garnieren.

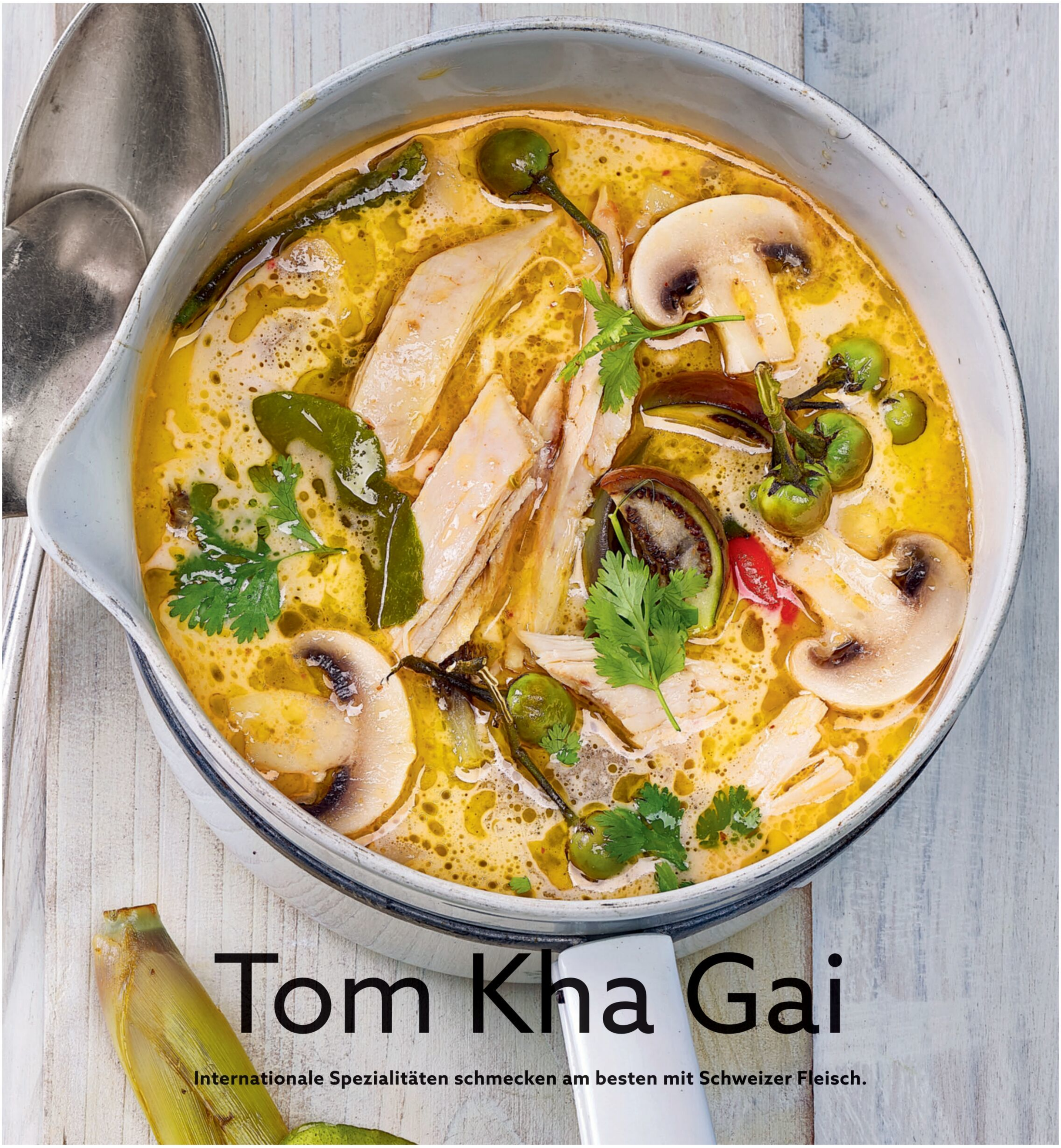
TIPPS

- Dazu passt Parfümreis.
- Für schärfeempfindliche Personen kann die Menge der Chilis auf die Hälfte reduziert werden.
- Man kann die exotischen Zutaten gut durch einheimische Gemüsesorten ersetzen. Beispiel: Rüebli, Zwiebeln, Fenchel und tiefgekühlte Erbsen.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

GUT ZU WISSEN

Reis zubereiten

Traditionell wird in Thailand Parfümreis zu den Currys serviert. Damit der Reis schön locker und luftig wird und der Geschmack optimal zur Geltung kommt, kocht man ihn am besten in einem Reiskocher. Darin kann er auch problemlos eine Stunde warmgehalten werden, ohne zu verkleben. Kochen in der Pfanne: Reis hineingeben, mit Wasser bedecken, Pfanne zudecken und den Reis aufkochen. Dann den Herd ausschalten und den Reis auf der noch heissen Platte ca. 15 Minuten ziehen lassen. Deckel erst am Schluss heben, Reis mit einer Gabel lockern. Wer einen Gas- oder Induktionsherd hat, stellt den Herd nicht ab, sondern lässt ihn auf Stufe 1.
So oder so gilt: Der Reis sollte immer zuerst unter fliessendem kaltem Wasser gewaschen werden, bis das Wasser klar ist. Dadurch werden auch feinste Stärkepartikel entfernt, die bei der Herstellung entstehen, und der Reis bleibt locker.



Tom Kha Gai

Internationale Spezialitäten schmecken am besten mit Schweizer Fleisch.

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept

Wer die thailändische Hühnersuppe Tom Kha Gai mit Poulet aus der Schweiz zubereitet, entscheidet verantwortungsbewusst: Denn eine hochwertige Fleischqualität basiert auf dem Tierwohl. Die Schweizer Geflügelhaltung bietet im internationalen Vergleich hohe Tierschutz-Standards, die durch freiwillige Tierwohlprogramme des Bundes noch übertroffen werden. In der besonders tierfreundlichen Stallhaltung BTS zum Beispiel können sich die Tiere im Stall und im geschützten Aussenklimabereich frei bewegen. **www.schweizerfleisch.ch**

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Thailändisch oder Chinesisch?

Zwei Asienfans, zwei Meinungen

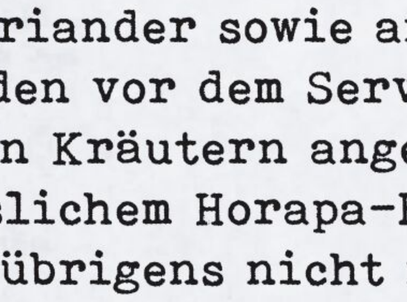
STEFAN WÄLTY
Rezeptautor bei le menu

Als Fan von thailändischem Essen fasziniert mich das Zusammenspiel von Buntem, Knackigem, Sämigem, Süssem, Salzigem, Saurem und Scharfem. Ich denke an cremige Musamman-Currys, säuerliche Tom-Yam-Suppe, saftige Satayspiesschen … Die Gerichte sind je nach Region von den Nachbarländern inspiriert, Currys findet man aber in ganz Thailand. Diese basieren meist auf einer Paste mit Ingwer, Zitronengras, Koriander sowie anderen Zutaten und werden vor dem Servieren gern mit frischen Kräutern angereichert, z.B. mit süsslichem Horapa-Basilikum. Man muss übrigens nicht nach Phuket reisen, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. Auch bei uns wird in den meisten thailändischen Restaurants authentisch und frisch gekocht.

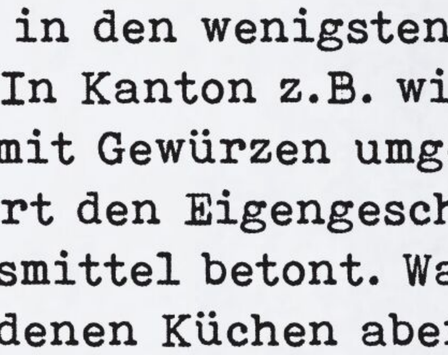
ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin le menu

Einige Jahre in Asien haben mich gelehrt, dass es die chinesische Küche als solche gar nicht gibt. China ist ein Land mit zig Klimazonen und kein kulturell homogenes Gebilde. So vielfältig und gross das Land ist, so vielfältig ist das Essen. Im Westen Chinas isst man viel (unglaublich feines) fluffiges Fladenbrot, im Süden natürlich Reis, und im Norden Weizennudeln. Auch würzt man in den wenigsten Regionen scharf. In Kanton z.B. wird eher sparsam mit Gewürzen umgegangen, da man dort den Eigengeschmack der Lebensmittel betont. Was die verschiedenen Küchen aber gemein haben: Das Essen muss frisch sein, die Zutaten von guter Qualität – Gütezeichen, die für sich sprechen.

Thailändisch



Chinesisch



Thai oder Chinesisch?
Im Zweifelsfall Hölzchen ziehen

Thai- gegen Chinese-Food: Bei der Schnellumfrage unter den kulinarisch Asien-Affinen von le menu lag Chinas Küche vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!

Kreiert von Zoe Torinesi, alias Cookinesi und Boursin®: Diese französisch-schweizerische Fusion eines Apéro-Flammkuchens strotzt nur so vor Geschmack!

Flammkuchen von Zoe Torinesi

Ergibt 2 Flammkuchen für 8 Personen
Zubereitungsdauer ca. 25 Minuten plus ca. 12–14 Minuten backen

FOTO ALFONSO SMITH

Die Grundlage von Flammkuchen bildet nebst dem knusprigen Teig klassischerweise Crème fraîche. Zoe Torinesi – Schweizer Food-Bloggerin und Jurymitglied der international erfolgreichen Kochsendung Masterchef – hat sich mit saurem Halbrahm für eine leichtere Variante entschieden und vermischt diesen mit Boursin®, bevor die Mischung auf dem Boden verstrichen wird. So erhält der Flammkuchen einen neuen, kreativen Twist und bereits in der Basis eine spannende Würze. Denn Boursin® kombiniert würzige Kräuter und reiche Aromen in einem cremigen und dabei doch einzigartig krümeligen Doppelrahmfrischkäse. Der Belag mit Birnen und Raclettekäse verleiht dem Flammkuchen zusätzlich eine kräftige Portion Swissness, die durch den Honig kontrastiert wird. Besonderer Empfehlungstipp von Zoe: «Servieren Sie den Flammkuchen für Ihre Gäste zusammen mit einem edlen Weisswein. Très bon!»

Hier finden Sie weitere traditionelle Schweizer Rezepte, neu interpretiert von Zoe Torinesi und Boursin®: **www.boursin.ch** oder **www.cookinesi.com**

ZUTATEN

TEIG
- 260 g Weissmehl
- Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 130 ml Wasser

BELAG
- 60 g Boursin® Knoblauch & Kräuter
- 140 g saurer Halbrahm
- 4 Scheiben Raclettekäse, ohne Rinde
- 1 mittelgrosse rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 60 g Birne, entkernt und in feine Scheiben geschnitten
- 20 g Baumnüsse, gehackt
- Etwas Boursin® Knoblauch & Kräuter zum Toppen
- Pfeffer
- Etwas Linden- oder Pinienhonig zum Toppen

ZUBEREITUNG

TEIG
1. Mehl, Salz und Öl vermischen. Wasser hinzufügen und alles zu einem gleichmässigen Teig kneten.
2. Teig in zwei Hälften teilen und diese dünn auswallen. Die Teige auf je ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

BELAG
4. Boursin® und sauren Halbrahm gut verrühren, danach je zur Hälfte auf den Flammkuchenteigen verstreichen.
5. Raclettekäse in Stücke schneiden und auf den Flammkuchen verteilen.
6. Die Zwiebelringe, Birnenscheiben und Baumnüsse verteilen.
7. Optional ein paar Flocken Boursin® über den Belag bröseln.
8. Flammkuchen im vorgeheizten Ofen für ca. 12–14 Minuten backen.
9. Die fertigen Flammkuchen mit frischem Pfeffer würzen und optional mit Lindenhonig beträufeln.

KOCHEN FÜR FREUNDE

Ngon Việt Nam

Köstliches Vietnam! Die vietnamesische Küche ist so raffiniert und vielseitig, dass man ihr mit Worten kaum gerecht wird. Also lassen wir es bleiben und widmen uns ganz dem Geniessen.

REZEPTE & STYLING: STEFAN WÄLTY
FOTOS: MARCO ZAUGG & DANIEL AESCHLIMANN

Banh Mi – Vietnamesische Sandwiches

Rezept auf Seite 32

Krauttausch

Wer Koriander nicht mag, ersetzt ihn durch Basilikum oder glattblättrige Petersilie.

Pho Bo – Nudelsuppe mit Rindfleisch und Kräutern

Rezept auf Seite 33

Banh Xeo – Reismehlcrêpes mit Gemüse

Rezept auf Seite 32

Ga Kho – Caramelisiertes Poulet

Rezept auf Seite 34

Banh Bao – Gedämpfte Buns mit Fleisch

Rezept auf Seite 35

Goi Xoai – Grüner Mangosalat mit Kräutern

Rezept auf Seite 34

Banh Mi – Vietnamesische Sandwiches

FÜR 6 Stück als Apéro oder Snack
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BRATEN IM OFEN: ca. 2¾ Stunden
ABKÜHLEN UND ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

FLEISCH

1 kg	**Schweinsbrust am Stück**
1 EL	**Sonnenblumenöl**
1 EL	**5-Spice-Gewürz**
1 TL	**Salz**

PICKLES

½	**Rüebli,** längs in feinen Streifen
100 g	**Rettich,** längs in feinen Streifen
0,5 dl	**Weissweinessig**
½ TL	**Salz**

GARNITUREN

1	**Baguette**
4 EL	**Mayonnaise**
¼	**Salatgurke,** in Scheiben
2 Bund	**Koriander,** zerzupft
1	**Bundzwiebel,** in feinen Ringen
1	**roter Peperoncini,** in Scheibchen
Wenig	**Maggi Flüssigwürze**

FLEISCH Schweinsbrust horizontal einschneiden, dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht ganz durchgeschnitten wird. Fettseite kreuzartig einschneiden. Fleisch, ausser auf der Fettseite, rundum mit Öl, 5-Spice-Gewürz und Salz einreiben. Brust satt aufrollen, mit Küchenschnur verschnüren.

BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 2 Stunden braten, Temperatur auf 180 °C erhöhen, weitere 40–45 Minuten braten, bis das Fett knusprig wird. Herausnehmen, 30 Minuten abkühlen lassen, in feine Scheiben schneiden.
PICKLES Geschnittenes Gemüse mit Essig und Salz mischen, in einer flachen Schale 30 Minuten ziehen lassen.
FERTIGSTELLEN Baguette quer einschneiden, Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Sandwich mit aufgeschnittener Schweinsbrust, Pickles, Salatgurke, Koriander, Bundzwiebel und Peperoncini füllen. Mit einigen Spritzern Maggi würzen. Sandwich in 6 Portionen schneiden.

TIPPS

- Sandwiches statt mit Mayonnaise mit Kalbsleberpaté bestreichen.
- Übrige Schweinsbrust schmeckt kalt aufgeschnitten ausgezeichnet.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Banh Xeo – Reismehlcrêpes mit Gemüse

FÜR 6 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
RUHEN LASSEN: 30 Minuten

TEIG

170 g	**Reismehl**
2,5 dl	**Kokosmilch**
2 dl	**Wasser**
½ TL	**Kurkuma**
½ TL	**Salz**

FÜLLUNG

1 Bund	**Bundzwiebeln,** in feinen Ringen
2	**Schalotten,** in feinen Streifen
2	**Rüebli,** in feinen Streifen
100 g	**Mungobohnensprossen**
100 g	**Shiitakepilze,** in groben Streifen
Wenig	**Sonnenblumenöl**
	Salz, Pfeffer

GARNITUR

6	**grosse Eichblattsalatblätter**
1 Bund	**Pfefferminze,** gezupft
1 Bund	**Koriander,** gezupft

TEIG Alle Zutaten fein pürieren, Teig, zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
FÜLLUNG ⅙ des Gemüses, der Sprossen und der Pilze in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl 1–2 Minuten rührbraten, würzen. Gemüse herausnehmen, in die gleiche Pfanne ⅙ der Crêpemasse

hineingiessen, Pfanne schwenken und die Crêpemasse so gleichmässig in der Pfanne verteilen. Angebratenes Gemüse darüber verteilen. 2–3 Minuten stocken lassen. Crêpe zur Hälfte einschlagen, beidseitig 2–3 Minuten knusprig braten. Crêpe warm stellen, restliche Crêpes gleich zubereiten.
FERTIGSTELLEN Crêpes mit Salat und Kräutern servieren.

TIPPS

- Nuoc-Cham-Dip dazu servieren, Rezept auf S. 34.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

VEGETARISCH LEICHT
GÜNSTIG VEGAN

«Der Mensch braucht den Reis wie der Fisch das Wasser.»

VIETNAMESISCHES SPRICHWORT

Pho Bo – Nudelsuppe mit Rindfleisch und Kräutern

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÖCHELN LASSEN: ca. 2 Stunden

SUD

2 kg	**Rindsknochen**
6	**Markbeinscheiben**
2	**Zwiebeln,** mit Schale, halbiert
5 Liter	**Wasser**
2	**Rüebli**
1	**Lauchstange,** halbiert
1 EL	**Salz**
4	**Sternanise**
1	**Zimtstange**
5 cm	**Ingwer,** in Scheiben
2	**Nelken**
6	**schwarze Kardamomkapseln**
100 g	**Kandiszucker**
Wenig	**Fischsauce,** nach Belieben
Wenig	**Sojasauce,** nach Belieben

EINLAGE

400 g	**Rindshuft,** in dünnen Streifen
200 g	**Banh-Pho-Reisnudeln,** vorgekocht, abgetropft
100 g	**Mungobohnensprossen**

GARNITUR

1 Bund	**Pfefferminze,** gezupft
1 Bund	**Basilikum,** gezupft
1	**Zwiebel,** in feinen Streifen
2	**rote Chilis,** in feinen Ringen
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	**Limetten,** heiss abgespült, in Schnitzen

SUD Knochen und Markbeinscheiben unter fliessendem, kaltem Wasser ca. 5 Minuten wässern. Zwiebelschnittflächen in einer Bratpfanne anrösten. Wasser mit Knochen, Gemüse und Salz aufkochen, Gewürze und Kandiszucker dazugeben. Ca. 2 Stunden köcheln lassen, dabei ab und zu abschäumen. Sud durch ein Sieb giessen, nach Belieben mit Fischsauce und Sojasauce würzen.
EINLAGE Rindshuftstreifen, Nudeln und Mungobohnensprossen in Schüsseln geben. Siedend heissen Sud darübergiessen.
GARNITUR Nudelsuppe mit Kräutern, Zwiebelstreifen, Chilis, Pfeffer und Limettenschnitzen garnieren.

TIPPS

- Zum Verfeinern Hoisin-Sauce, Sriracha und Reisessig dazu servieren.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

Ga Kho – Caramelisiertes Poulet

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
MARINIEREN: ca. 2 Stunden
SCHMOREN: ca. 40 Minuten

POULET

6	**Pouletschenkel**
2 EL	**Rohzucker**
1 TL	**Salz**
4 EL	**Fischsauce**
2	**Schalotten,** grob gehackt
2	**rote Chilis,** entkernt, grob gehackt
3	**Knoblauchzehen,** grob gehackt
4 cm	**Ingwer,** grob gehackt
120 g	**Zucker**
1 EL	**Sonnenblumenöl**
1 Liter	**Kokoswasser**
1 TL	**Maizena,** mit wenig kaltem Wasser angerührt
Wenig	**Fischsauce**

GARNITUR

6	**6-Minuten-Eier,** geschält
1 Bund	**Bundzwiebeln,** in Ringen
½ Bund	**Koriander,** Blätter abgezupft
Wenig	**Ingwer,** in feinen Stängeln

POULET mit Zucker, Salz und Fischsauce mischen, zugedeckt im Kühlschrank 1–2 Stunden marinieren. Schalotten, Chilis, Knoblauch und Ingwer grob pürieren.

ZUCKER in einer hohen Pfanne caramelisieren. Öl dazugeben, Poulet darin rundum 3–4 Minuten anbraten. Kokoswasser dazugiessen. Schalotten-Gewürz-Mischung dazugeben, mit dem Poulet bei kleiner Hitze 30–40 Minuten weich schmoren. Sauce leicht mit angerührtem Maizena binden, abschmecken, Eier in der Sauce 1–2 Minuten aufwärmen.
FERTIGSTELLEN Poulet anrichten, mit Bundzwiebeln, Koriander und Ingwer garnieren.

TIPPS

- Dazu passt gedämpfter Reis.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Goi Xoai – Grüner Mangosalat mit Kräutern

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

NUOC-CHAM-DIP

0,5 dl	**Fischsauce**
2 EL	**Zucker**
1	**Knoblauchzehe,** gehackt
1	**roter Chili,** entkernt, gehackt
2	**Limetten,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft

SALAT

1	**grüne Mango,** geschält, in groben Streifen
½	**Salatgurke,** entkernt, in groben Streifen
1	**rote Zwiebel,** in feinen Streifen
1 Bund	**Pfefferminze,** gezupft
1 Bund	**Basilikum,** gezupft
1 Bund	**Koriander,** gezupft
30 g	**gesalzene Erdnüsse,** grob gehackt

NUOC-CHAM-DIP Fischsauce, Zucker, Knoblauch und Chili aufkochen, umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Flüssigkeit auskühlen lassen. Mit Limettenschale und -saft mischen.
SALAT Mango, Gurke, Zwiebel und Kräuter mit der Sauce mischen.
FERTIGSTELLEN Salat anrichten, mit Erdnüssen garnieren.

TIPPS

- Als Alternative können Rüebli oder Pastinaken verwendet werden.
- Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

VEGETARISCH LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Banh Bao – Gedämpfte Buns mit Fleisch

FÜR 12–15 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
Dämpfkorb

TEIG

1,6 dl	**Milch,** erwärmt
½ Beutel	**Trockenhefe**
20 g	**Zucker**
¼ TL	**Salz**
300 g	**Weissmehl**
1 TL	**Sonnenblumenöl**
1 TL	**Backpulver**
¼ TL	**Limettensaft**

FÜLLUNG

½	**Zwiebel,** fein gehackt
2	**Knoblauchzehen,** gepresst
2 cm	**Ingwer,** fein gehackt
2 EL	**Sonnenblumenöl**
20 g	**getrocknete Mu-Err-Pilze,** in Wasser eingeweicht, abgetropft, grob gehackt,
2 EL	**Hoisinsauce**
400 g	**gemischtes Hackfleisch**
	Salz, Pfeffer

GARNITUR

Sriracha
Hoisinsauce
Nuoc-Cham-Sauce

TEIG Milch, Hefe und Zucker verrühren, 5 Minuten gären lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 1–2 Stunden aufgehen lassen.
FÜLLUNG Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im heissen Öl 2–3 Minuten andämpfen. Pilze dazugeben, 2–4 Minuten mitbraten, Hoisinsauce dazugeben, einreduzieren lassen, würzen. Mit dem Hackfleisch gut vermischen.
FÜLLEN Teig auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Mit einem runden Ausstecher von ca. 9 cm Ø 12–15 Rondellen ausstechen. Füllung auf die Mitte der Rondellen verteilen, Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, zur Mitte hin einschlagen und verdrehen.
DÄMPFEN Dämpfkorb mit Backpapier auslegen, Papier leicht mit Öl einpinseln. Buns mit wenig Abstand darauflegen, zudecken. Dämpfkorb auf eine Pfanne mit wenig Wasser geben, 10–15 Minuten dämpfen.
FERTIGSTELLEN Gedämpfte Buns mit Sriracha, Hoisinsauce und Nuoc-Cham-Sauce servieren.

TIPP
Die asiatischen Zutaten sind in grossen Lebensmittelgeschäften oder im Asiashop erhältlich.

LEICHT GÜNSTIG

Egg Coffee – Vietnamesischer Kaffee mit Kondensmilch

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
6 Glastassen

6	**Eigelb**
8 EL	**gezuckerte Kondensmilch**
6 dl	**heisser Filterkaffee**

ZUBEREITEN Eigelbe und Kondensmilch mit dem Schwingbesen 3–4 Minuten schaumig rühren. Kaffee in 6 Tassen verteilen, mit dem Eigelb-Kondensmilch-Gemisch übergiessen.

VEGETARISCH SCHNELL
GÜNSTIG

BOTTLED COCKTAILS

«In jeder Krise steckt eine Chance», sagt der Volksmund. Zu Recht, wie der Boom sogenannter Bottled Cocktails zeigt. Die Idee von Profis, gemixte Cocktails in Flaschen abzufüllen und der Klientel nach Hause zu liefern, entstand 2020 während des Shutdowns. Heute bieten viele Bars und Onlinedienste Caipi und Co. zum Bestellen an. Für die Happy Hour daheim: Eiswürfel ins Glas geben, Cocktail darübergiessen, Beine hochlegen und geniessen. Cheers!

bottlebrothers.ch, thecocktail.ch, werkstattchur.ch, drinks.ch

BROT WIRD ZU BIER

Aus Altbrot mach Bier: Was unsere Ahnen noch wussten und dann in Vergessenheit geriet, erlebt im Zuge des Food-Savings eine Renaissance. Bäcker recyceln altes Brot, indem sie daraus Bier oder Gin herstellen oder herstellen lassen. Bread Beer etwa wird aus Brot der Confiserie-Kette Bachmann gemacht: **confiserie.ch.** Ännädaner Brot-Gin bietet z. B. **goba-welt.ch** an und Weber-Brot-Gin die **Bäckerei Weber** in Davos.

DAS REZEPT

Soda Sweet & Salty

Limette auspressen (ca. ½ dl Saft), mit 1–2 TL Zucker und 2–3 Prisen Salz verrühren. In 2 Gläser verteilen, Eiswürfel beigeben und mit ca. 2 dl Mineralwasser auffüllen.

Glacier Whisky

Quellwasser aus den Bündner und den Walliser Bergen, Getreide aus Bergregionen, gebraut in der Bündner Bieraria Tschlin SA und destilliert in der Walliser Sempione Distillery: Das sind vor allem die Qualitätsgaranten, die den exklusiven Glacier Whisky auszeichnen.

swiss-alpine-spirit.ch

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

ANZEIGE

GENUSS-TIPP
Saisonbeginn an der Südtiroler Weinstrasse mit frühlingshaften Gerichten und dem Vernatsch als typischen Weinbegleiter bei den „Kulinarischen Frühlingswochen“ vom 17. März bis 9. April 2022

Mediterrane Genussreise entlang der Südtiroler Weinstrasse

Das Frühlingserwachen der Natur im grössten Weinanbaugebiet Südtirols geniessen und in die Weinkultur eintauchen

An der Südtiroler Weinstrasse beginnt der Frühling schon Mitte März und das **mediterrane Lebensgefühl** ist allgegenwärtig. Italienische Gelassenheit trifft auf alpine Verlässlichkeit, gutes Essen und der passende Wein sind Teil der Kultur. Hier lässt es sich herrlich entspannen und wohlfühlen.
Einzigartige **Weinwanderwege** mit Blick auf noch verschneite Berggipfel führen durch die Weinberge zu **renommierten Kellereien**. Das Weinrepertoire umfasst vor allem die autochthonen Rebsorten Vernatsch mit seinen Ausprägungen Kalterersee und Magdalener, sowie Lagrein und den heimischen Gewürztraminer.
Die Südtiroler Weinstrasse ist ein **mediterranes Genusserlebnis** mit Aktivitäten zwischen Weinbergen, Burgen, Ansitzen, Weindörfern und dem Kalterer See.

Durch malerische Weinberge und mediterran anmutende Landschaft geht es in Südtirols Süden

DIE SEEN IM HERZ DER WEINSTRASSE

Der wärmste Badesee der Alpen, der **Kalterer See** mit Wassertemperatur im Frühjahr schon über 20°C und **charmante Weindörfer** laden zu sanften Aktivitäten und Dolcefarniente ein. Die Gegend um die Weingemeinde Eppan, dem historischen Anbauzentrum des Weissburgunders, bietet Spaziergänge um die mediterranen **Montiggler Seelandschaften** und zu verschiedenen Kraftplätzen, wie jenen im Montiggler Wald. **Unser Tipp**: Die Sonne geniessen bei einer Kugel Eis am Kalterer See oder einem Aperitivo in den verwinkelten Gassen der Weindörfer. Oder doch lieber ein alpin-mediterranes Gericht mit passender Weinbegleitung in einem der vielen traditionellen Gasthäuser oder einem Sternerestaurant? Frühlingshafter Genuss ist auf jeden Fall garantiert!

IM SÜDEN DER WEINSTRASSE

Weiter geht’s nach Tramin, der **Heimat des weltbekannten Gewürztraminers**, und ins Südtiroler Unterland, wo Zypressen, Oleander, Feigen- und Olivenbäume blühen. Auf der gegenüberliegenden Seite des Etschtales führt der **Blauburgunderweg** durch das bekannte Pinot-Noir-Anbaugebiet rund um Neumarkt und Montan bis zum uralten **Kultplatz Castelfeder**.

Die Burg Hocheppan als Sinnbild der burgenreichsten Region des Alpenraums

SÜDTIROLER SPARGEL IM NORDEN

Hier treffen Feinschmecker auf kulinarische Genüsse: In den Weindörfern Terlan und Nals steht im April/Mai das **Gourmetgemüse „Spargel“** im Mittelpunkt. Begleitet werden die traditionsreichen Spargelgerichte von den bekannten **Weissweinen der ansässigen Weinkellereien**.

MOBIL OHNE AUTO

Mit den Gästekarten mobil & activ und WinePass entdecken Sie die Südtiroler Weinstrasse bequem und umweltfreundlich.

Alle Frühlingserlebnisse finden Sie unter
suedtirol.info/weinstrasse

© IDM Südtirol/Benjamin Pfitscher, Andreas Mierswa, Alex Filz

Smarte Schatzsuche

Mit dem Smartphone auf Schnitzeljagd: Geocaching ist ein Plausch für die ganze Familie. Gekrönt wird das Abenteuer von einem Picknick, das die Schatzsucher wieder auf Touren bringt.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

GIRLS
CAN DO
ANYTHING

Geocaching
Google

Spinatsuppe mit Knäckebrot

Rezept Seite 42

Baumnussblech-kuchen mit Himbeeren

Rezept Seite 42

Sandwiches mit Eiersalat

Rezept Seite 42

Spinatsuppe mit Knäckebrot

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
Thermosflasche von ca. 1,5 Liter Inhalt

- **1 Lauch,** in feinen Ringen
- **1 Knoblauchzehe,** fein geschnitten
- **1 EL Butter**
- **200 g Knollensellerie,** in Würfeln
- **1 TL Senfkörner**
- **1 Liter Gemüsebouillon**
- **400 g Blattspinat,** tropfnass
- **Salz, Pfeffer**
- **200 g Knäckebrot,** zerbröselt

ZUBEREITEN Lauch und Knoblauch in der warmen Butter glasig dämpfen. Sellerie und Senfkörner dazugeben und ca. 5 Minuten mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spinat dazugeben und aufkochen, Suppe pürieren, würzen. Suppe in Thermosflasche giessen. Mit Knäckebrot servieren.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Baumnussblech-kuchen mit Himbeeren

FÜR ca. 20 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Backblech von ca. 32×23 cm
Backpapier für das Blech

- **5 Eigelb**
- **160 g Zucker (1)**
- **400 g Baumnüsse,** fein gemahlen
- **5 Eiweiss**
- **70 g Zucker (2)**
- **1 Prise Salz**
- **200 g tiefgekühlte Himbeeren**

ZUBEREITEN Eigelb mit dem Zucker (1) schaumig schlagen, bis die Masse hell ist. Baumnüsse daruntermischen. Eiweiss mit dem Zucker (2) und Salz steif schlagen, unter die Baumnuss-Mischung heben. Die Hälfte der Himbeeren in das vorbereitete Blech verteilen, die restlichen Himbeeren mit der Masse mischen. Masse in die Form giessen und glatt streichen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, in Stücke schneiden.

TIPP
Nüsse portionenweise mahlen, damit das Öl nicht austritt.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

Sandwiches mit Eiersalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
2 Lunch-Boxen oder Back- bzw. Sandwichpapier

- **8 Eier,** hartgekocht
- **120 g Mayonnaise**
- **2 EL grobkörniger Senf**
- **1 kleine Zwiebel,** fein geschnitten
- **½ Bund Schnittlauch,** fein geschnitten
- **Salz, Pfeffer, Curry**
- **8 Scheiben Mehrkornbrot,** ca. 400 g

ZUBEREITEN Eier schälen, halbieren, Eigelb sorgfältig herauslösen, in eine Schüssel geben. Mayonnaise und alle Zutaten bis und mit Schnittlauch dazugeben, mischen. Eiweisse in Würfeli schneiden, unter die Masse mischen, würzen. Eiersalat auf 4 Brotscheiben streichen, restliche Brotscheiben darauflegen. In die Lunch-Box geben oder in Papier einwickeln. Bis zum Servieren kühl aufbewahren.

VEGETARISCH SCHNELL
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

GEOCACHING

Geocaching macht Wandern zum Abenteuer. Einfach die Geocaching-App herunterladen und los gehts. Via Karte, Kompass und Wegbeschreibungen lassen sich die Caches, also die Verstecke mit den tauschbaren Schätzen, aufspüren. In der Schweiz gibts Tausende solcher Caches. Gratis-App auf **apps.apple.com** und **play.google.com**, Infos zum Geocaching auf **swissgeocache.ch, geocaching.com, opencaching.de**

Glückskekse SELBER MACHEN

Woher das Kultgebäck stammt, lässt sich wohl nie restlos klären. Tatsache ist, dass selbst gemachte Glückskekse mit persönlichen Botschaften doppelt bezaubernd sind.

TEXT: STEFAN WÄLTY
REZEPT: SILVIA ERNE
ILLUSTRATION: YING XU

Wer hat sie erfunden, die knusprigen, schmetterlingsförmigen Gebäcke mit ihren gutgemeinten, teils orakelhaften Sprüchen, weltbekannt als Glückskekse beziehungsweise Fortune Cookies?

In der Schweiz kennen wir die Glücksguetzli vor allem aus chinesischen Restaurants – quasi zur Versüssung der Rechnung. Kulinarik-Historiker vermuten jedoch, dass diese Art Kekse erstmals von japanischen Einwanderern an der amerikanischen Westküste gebacken worden sind.

Eingebackene Botschaften
Als mutmassliches Vorbild gelten denn auch die japanischen Tsujiura Senbei. Das sind in Idee und Form ähnliche Gebäcke, die in der Edo-Zeit (1603–1868) entstanden sein sollen. Auch diese Guetzli bargen in ihrem Innern weise Sprüche, unterschieden sich aber in der Machart: Der Teig enthielt Miso und Sesam und wurde unterschiedlich geformt gebacken.

Dass Glückskekse heute meist mit China assoziiert werden, kommt nicht von ungefähr. Im 20. Jahrhundert war die chinesische Küche in den USA weitaus populärer als die japanische. Viele japanische Köche arbeiteten in chinesischen Restaurants oder eröffneten sogar selber welche. Und so wurde aus einer vermutlich japanischen Spezialität eine vermeintlich chinesische.

Glückskekse

FÜR ca. 18 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 30 Minuten
Weisse Papierstreifen von ca. 6×1 cm
Lebensmittelechter Schreibstift
Backpapiere
1 Dauerbackfolie (Silikon)

TEIG

2	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
100 g	**Zucker**
75 g	**Butter,** flüssig, abgekühlt
90 g	**Mehl**

VORBEREITEN Papierstreifen mit Glücksbotschaften beschriften. 2 Backpapierbögen längs je in 3 Streifen schneiden. Mit genügend Abstand auf jeden Papierstreifen 3 Kreise von 8 cm Ø zeichnen und ausschneiden (= insgesamt 6 Schablonen). Eine Schablone auf der Unterseite mit Öl bestreichen, auf die Dauerbackfolie oder ein weiteres Backpapier legen.
TEIG Alle Zutaten mit dem Handrührgerät kurz zu einem glatten Teig rühren. In jede Aussparung der Schablone 1 EL Teig geben, mit dem Teighorn darüberstreichen und gleichmässig verteilen. Schablone sorgfältig abziehen. Backfolie/-papier auf ein Blech ziehen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 5 Minuten backen.
FORMEN Kekse sofort mit einem Spachtel lösen und wenden. Je 1 Spruchpapier darauflegen, 1× falten und sofort mit der geschlossenen Seite über einen Glasrand hängen, bis die Kekse hart sind. Mit restlichem Teig und restlichen Schablonen gleich verfahren.

TIPP
Gut verschlossen in einer Dose sind die Kekse 2–3 Wochen haltbar.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**
ZUM VORBEREITEN

excellence

Flussgenuss vom Reisebüro Mittelthurgau

Excellence Queen

Gourmet-Flussreisen ’22

Wo man das gute Leben feiert

Liebe Flussreisen-Freunde

Als Schweizer Familienreederei liegt uns das Wohlergehen unserer Gäste an jedem einzelnen Reisetag am Herzen. Wir wollen Sie begeistern, Ihnen das Beste an den Ufern der faszinierendsten Flüsse zeigen.

Excellence – Schweizer Qualität an Bord. Unsere Flussreisen entstehen nach den Wünschen unserer Reisegäste, bestmöglich im Einklang mit Natur und Mensch. Wir konzipieren, bauen und betreiben unsere Schiffe selbst. Wir machen Individualität möglich. Unsere Crews leben Qualität auf unseren elf kleinen Schweizer Grandhotels – all das vor dem Hintergrund unserer Firmentradition, die bis ins Jahr 1892 zurückreicht.

Vorne in Qualität, Vielfalt und Preis – exzellenter Service an Bord, spannende Erlebnisse an Land, entlang Europas schönster Wasserwege. Dazu: Spitzenküche von Meistern der Haute Cuisine zu unschlagbaren Preisen. Das ist der Luxus der Langsamkeit à la Excellence – und der perfekte Ort, um das gute Leben zu feiern!

Ihr

Stephan Frei
Geschäftsleiter

André Jaeger

Armin Amrein

Pierre André Ayer

Excellence – die kleinen Schweizer Grandhotels

Die Schiffe unserer Excellence-Flotte fahren nicht nur unter Schweizer Flagge. Sie tragen alle Merkmale eines überzeugenden Schweizer Reiseprodukts. Edles Interieur, vorzügliche Küche, herzliche Gastfreundschaft. Die Atmosphäre? Stilvoll und doch entspannt.

Die Excellence Flotte. Sie sind wie gemacht für den vollendeten Reisegenuss auf den schönsten Wasserwegen Europas. Mit höchstem Reisekomfort und herzlicher Gastfreundschaft. Silvoll und doch leger. Mit Sinn für Qualität. Die Kabinen auf Mittel- und Oberdeck mit französischem Balkon. Grosszügiges Foyer, Panoramalounge, Nichtraucher-Restaurant, grosses Sonnendeck. Free WiFi an Bord.

Buchen & informieren **mittelthurgau.ch | 071 626 85 85**

Spitzenküche an Bord von Excellence

Reise 1
7 Tage ab Fr. 1775
inkl. An-/Rückreise und Vollpension an Bord

Donau-Rieslinge degustieren im Château Belá

Reise 1 – Excellence Queen

Rhein & Main – Vom Feinsten! Mit Sternekoch André Jaeger & Käse-Affineur Maître Antony

Tag 1 Einstiegsorte > Basel
Busanreise nach Basel.
Tag 2 Schönau > (Elsass) > Strassburg
Ausflug* ins Elsass. Stadtrundgang durch die Gassen von Kaysersberg. Besuch auf dem Hof der «Spargelkönigin» Madame Clarisse inkl. kleinem Spargelmittagessen. Das Bijou-Städtchen Ribeauvillé erkunden Sie am Nachmittag auf eigene Faust.
Tag 3 Speyer > (Pfalz) > Mainz
Ab Speyer Ausflug* in die Pfalz. Auf einer geführten Weinbergwanderung (ca. 2.5 km / 1.5 Stunden) inkl. Degustation lernen Sie die Historie und Tradition des Weinguts kennen.
Tag 4 Mainz > Frankfurt
Stadtrundgang* in Mainz. In den historischen Kelleranlagen* von Kupferberg kosten Sie den Sekt des Traditionshauses. Abends Käse-Degustationsmenü.
Tag 5 Frankfurt
Auf einer Stadtrundfahrt* erkunden Sie die Höhepunkte der Stadt. Abends Gourmet-Menü von André Jaeger.
Tag 6 Miltenberg > Wertheim
Ihr Schiff ankert im Stadtjuwel Miltenberg. Während Ihres Rundgangs erfahren Sie etwas über die kulinarischen Köstlichkeiten Miltenbergs.
Tag 7 Würzburg
Besichtigung der Residenz*, inklusive Weindegustation im Staatlichen Hofkeller. Busrückreise.

*Excellence Ausflugspaket inklusive bei den drei Reisen

Reise 2 – Excellence Empress

Die Donau – köstlich wie nie! Mit den Sterneköchen Lisl Wagner-Bacher & Armin Amrein

Tag 1 Einstiegsorte > Passau
Busanreise nach Passau.
Tag 2 Melk> Wien
Besichtigung des Benediktinerstift. Mittags lädt Sterneköchin Lisl Wagner-Bacher zu einem exklusiven Menü ein. Abends Führung mit Verkostung in der Sektkellerei Schlumberger*.
Tag 3 Wien.
Stadtrundfahrt/-gang*. Nachmittags Ausflug ins Burgenland* mit Weindegustation auf Schloss Halbturn. Abends Gourmet-Essen von Armin Amrein.
Tag 4 Budapest
Stadtrundfahrt*. Zum Abendessen* geniessen Sie ein ungarisches Gulasch im Restaurant Borkatakomba..
Tag 5 Budapest > Esztergom
Ausflug in die Südslowakei (Fr 64). Anschliessend Fahrt zum Donauknie.
Tag 6 Bratislava
Altstadtführung*. Freuen Sie sich abends auf die unvergleichliche Kochkunst von Armin Amrein.
Tag 7 Dürnstein
Kaffee-Workshop beim Barista-Künstler Benjamin Graf (Fr. 45) oder Besichtigung der Wachauer Safran-Manufaktur (Fr. 43).
Tag 8 Passau > Schweiz. Busrückreise.

Reise 3 – Excellence Rhône

Die Köstlichkeiten des Südens. Mit Sternekoch Pierre André Ayer

Tag 1 Schweiz > Chalon-sur-Saône > Lyon
Busanreise nach Chalon-sur-Saône.
Tag 2 Lyon
Stadtbesichtigung mit Besuch der berühmten Markthallen. Mittagessen im Restaurant «L'Abbaye de Collonges» des legendären Kochs Paul Bocuse.
Tag 3 Valence
Ein kleiner Kochkurs erwartet Sie in der Kochschule der 3-Sterneköchin Anne-Sopie Pic.
Tag 4 Tarascon > Port St. Louis
Winzerrundgang mit Apéro (Fr. 65). Besichtigung des Wasserschlosses in Tarascon (Fr. 38). Oder erkunden Sie die Region mit dem Velo (Normal Fr. 75/ E-Bike Fr. 115). Exklusives Gala-Dinner von Pierre-André Ayer.
Tag 5 Port St. Louis > Arles > Avignon
Stadtrundgang Arles (Fr. 46). Der Ganztagesausflug nach Sète bringt sie in die Welt des Kabeljaus und der Austernzucht (Fr. 130).
Tag 6 Avignon
Besuch der Markhallen und dem Papstpalast (Fr. 65). Am Nachmittag Möglichkeit für diverse Aktivitäten.
Tag 7 Viviers
Es geht weiter zu Monsieur Serge, unserem Trüffelproduzenten, wo Sie Interessantes rund um den «schwarzen Diamant» erfahren und natürlich die edle Spezialität kosten.
Tag 8 Lyon > Schweiz
Busrückreise.

Reisedaten 2022

Reise 1 Excellence Queen – Rhein & Main
24.05.–30.05.
Reise 2 Excellence Empress – Donau
18.09.–25.09.
Reise 3 Excellence Rhône – Rhône & Saône
08.10.–15.10.

Das Inklusiv-Paket von Excellence

- Excellence Flussreise mit Vollpension an Bord
- Genuss-Vollpension, Willkommenscocktail, Kapitänsdinner
- Excellence Fluss-Plus: Komfort-Reisebus für An-/Rückreise und Ausflüge während der Reise
- *Excellence Ausflugspaket inklusive
- Gourmetmenü gemäss Reiseprogramm zubereitet von einem Sternekoch
- Event gemäss Reiseprogramm
- Free WiFi an Bord
- Excellence-Kreuzfahrtleitung

Sofortpreise pro Person	**Fr.**
bis 25% unter Katalogpreis beschränkt verfügbar	
Reise 1 Excellence Queen – Rhein & Main	
2-Bett-Kabine Hauptdeck	1775
2-Bett-Kabine, frz. Balkon, Mitteldeck	1995
2-Bett-Kabine, frz. Balkon, Oberdeck	2155
Reise 2 Excellence Empress – Donau	
2-Bett-Kabine Hauptdeck	1895
2-Bett-Kabine, frz. Balkon, Mitteldeck	2495
2-Bett-Kabine, frz. Balkon, Oberdeck	2695
Reise 3 Excellence Rhône – Rhône & Saône	
2-Bett-Kabine Hauptdeck	1795
2-Bett-Kabine, frz. Balkon, Mitteldeck	2295
2-Bett-Kabine, frz. Balkon, Oberdeck	2495
Zuschlag Königsklasse-Luxusbus	ab 185
Alleinbenützung aller Kategorien	auf Anfrage
Zusatzausflüge	siehe Reiseprogramme
Myclimate, klimaneutral reisen	+ 1,25%

Nicht eingeschlossen

- Auftragspauschale pro Person Fr. 30 (entfällt bei Buchung über www.mittelthurgau.ch)
- Persönliche Auslagen, Getränke, Trinkgeld, Ausflüge

Wählen Sie Ihren Abreiseort

Wil P / Burgdorf P / Winterthur-Wiesendangen SBB / Zürich-Flughafen P / Aarau SBB / Baden-Rütihof P / Arlesheim P / Basel SBB

Alle Details zu Schiff & Reise

mittelthurgau.ch/excellence-flussreisen

Hier buchen & informieren

Reise 1 mittelthurgau.ch/**eqbas51_ku**
Reise 2 mittelthurgau.ch/**eepas2_ku**
Reise 3 mittelthurgau.ch/**ermac3_ku**

IM22_023

Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden, info@mittelthurgau.ch

REISEBÜRO MITTELTHURGAU
Die Schiffsreisenmacher

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE FARBE IN DEN ALLTAG BRINGEN

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Vegane Nudelpfanne

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

250 g	**Fusilli bucati**
3	**Rüebli,** in feinen Streifen
1	**Lauch,** in feinen Ringen
250 g	**Chinakohl,** fein geschnitten
2 EL	**Olivenöl**
1–2	**Knoblauchzehen,** in Scheiben
200 g	**Champignons,** halbiert
½ EL	**Sambal Oelek**
1 dl	**Gemüsebouillon**
2–3 EL	**Sojasauce**
3–4 EL	**Kürbiskerne,** geröstet

ZUBEREITEN Fusilli in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen, abgiessen, beiseitestellen. Rüebli, Lauch und Chinakohl im warmen Öl 3 Minuten andämpfen. Knoblauch, Pilze und Sambal Oelek dazugeben, 3 Minuten mitdämpfen. Mit Bouillon und Sojasauce ablöschen, Fusilli dazugeben, nur noch heiss werden lassen. Auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen garnieren.

VEGETARISCH **SCHNELL** **GÜNSTIG** **VEGAN**

Noch eine Runde!

Zum Beispiel am Sonntag: Diese umwerfenden Crêpes eignen sich auch prima für den Brunch.

Crêpes mit geräuchertem Lachs

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

- **120 g Dinkelmehl**
- **3 Eier**
- **3,5 dl Milch**
- **2 Prisen Salz**
- **30 g Butter,** flüssig, abgekühlt
- **Bratbutter zum Braten**

- **360 g Crème fraîche**
- **2 EL Weinessig**
- **2 EL Senf**
- **2 Prisen Zucker**
- **400 g geräucherter Lachs,** in Stücke gezupft
- **3 Schalotten,** in feinen Ringen
- **½ Bio-Zitrone,** geviertelt, in feinen Scheiben
- **Wenig frischer Meerrettich**
- **4 Stängel Dill,** Blätter abgezupft

ZUBEREITEN Mehl und alle Zutaten bis und mit Butter in einem Messbecher fein pürieren. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Aus dem Teig portionenweise ca. 12 dünne Crêpes ausbacken, beiseitestellen. Für die Füllung Crème fraîche, Essig, Senf und Zucker verrühren. Crêpes damit bestreichen, dabei rundum 1 cm Rand frei lassen. Lachs, Schalotten und Zitronenscheiben locker darüber verteilen, Meerrettich darüberraffeln. Mit Dill garnieren, sofort servieren.

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

Pizzaschnecken

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

- **550 g eckig ausgewallter Pizzateig,** kalt
- **100 g Crème fraîche**
- **100 g Jungspinat,** grob geschnitten
- **80 g geschnittener, pikanter Chorizo,** in Streifen
- **100 g Appenzeller Käse,** gerieben
- **2 Bundzwiebeln,** in feinen Ringen
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **2 EL Olivenöl**
- **2 TL Meersalz**

ZUBEREITEN Den kalten Pizzateig flach auslegen, Crème fraîche auf den unteren zwei Dritteln verteilen, den oberen Rand mit Wasser bestreichen. Spinat und alle restlichen Zutaten darauf verteilen. Von der Längsseite her aufrollen, mit leichtem Druck in 12 Schnecken schneiden und auf das vorbereitete Blech legen. Öl und Salz darübergeben. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren.

TIPP
Dazu passt Salat.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**

Frühlingssalat mit Pesto-rosso-Poulet

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- **4 EL Pesto rosso**
- **4 EL Jogurt nature**
- **4 Pouletbrüstchen,** je ca. 160 g
- **2 EL Bratbutter**
- **4 Toastbrotscheiben,** in 1 cm grossen Würfeln

- **1 Schalotte,** fein gehackt
- **2 EL Rotweinessig**
- **3 EL Gemüsebouillon,** ausgekühlt
- **1 TL Dijon-Senf**
- **5 EL Olivenöl**
- **Zucker, Salz, Pfeffer**
- **250 g Jungsalat**
- **50 g Rucola**
- **1 Bund Radieschen,** in feinen Scheiben

ZUBEREITEN Pesto mit dem Jogurt verrühren, Pouletbrüstli damit bestreichen. In einer beschichteten Bratpfanne in der warmen Bratbutter zusammen mit den Brotwürfeln bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten.

SCHALOTTE mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. **JUNGSALAT,** Rucola und Radieschen auf Teller verteilen, Sauce darüberträufeln. Pouletbrüstli aufschneiden, darauf anrichten.

TIPP
Dazu passt Brot.

SCHNELL 30

Hobelsalat mit Bärlauch-Vinaigrette

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

2 EL	**Balsamico bianco**
4 EL	**Sonnenblumenöl**
20 g	**Bärlauch,** grob geschnitten
3 EL	**Jogurt nature**
1 Prise	**Zucker**
	Salz, Pfeffer
350 g	**Pastinaken,** an der Röstiraffel gerieben
300 g	**Weisskabis,** in feinen Streifen
1	**saurer Apfel,** geviertelt, fein gehobelt
50 g	**Belper Knolle oder Sbrinz AOP,** gehobelt

ZUBEREITEN Balsamico und alle Zutaten fein pürieren, würzen. Pastinaken und Kabis mit der Vinaigrette mischen, auf Tellern anrichten. Apfel und Käse darüber verteilen.

TIPP
Dazu passt Nussbrot.

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

Gemüse mit gefüllten Cervelats

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
Für eine Gratinform von 3 Liter Inhalt

800 g	**tiefgekühltes Gartengemüse**
2	**rote Zwiebeln,** halbiert in Streifen
4 EL	**Olivenöl**
70 g	**Le Gruyère AOP,** an der Röstiraffel gerieben
	Salz, Pfeffer
4	**Cervelats**
80 g	**Le Gruyère AOP,** in kleinen Stücken

ZUBEREITEN Gemüse und alle Zutaten bis und mit geriebenem Käse in der Gratinform mischen, würzen. Cervelats im Abstand von 2 cm ca. 2 cm tief einschneiden, Würste auf dem Gemüse verteilen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Form herausnehmen, Ofenhitze auf 200 °C erhöhen. Käsestückchen in die Cervelateinschnitte stecken und 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen und sofort servieren.

TIPP
Mit Kümmel würzen.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Appetit auf weitere Rezepte? Abonnieren Sie unseren

Newsletter

lemenu.ch/newsletter

Überbackene Nachos

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 10 Minuten

- **1 Dose** **gehackte Pelati,** 400 g
- **1** **Knoblauchzehe,** fein gehackt
- **1** **roter Peperoncini,** entkernt, fein geschnitten
- **Salz, Pfeffer**
- **250 g** **Tortilla-Chips nature**
- **150 g** **rezenter Appenzeller Käse,** grob gerieben
- **1** **Avocado,** in Stücken
- **½** **Limette,** Saft
- **Salz**
- **100 g** **saurer Halbrahm**
- **2** **Bundzwiebeln,** in feinen Ringen
- **½ Bund** **Koriander,** Blätter abgezupft

ZUBEREITEN Pelati, Knoblauch und Peperoncini in einer Schüssel mischen, würzen. Chips auf ein Blech verteilen, Tomatenmasse über den Chips verteilen, Käse darüberstreuen.

BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen. Avocado mit Limettensaft und Salz mit einer Gabel zerstossen. Dann mit Sauerrahm, Zwiebeln und Koriander über den Nachos verteilen.

TIPP
Für mehr Schärfe Chili anstelle von Peperoncini verwenden.

VEGETARISCH **SCHNELL** **GÜNSTIG**

Wine & Dine Genussreise

8 Tage ab CHF 2190* p.P.

MS Thurgau Casanova ✲✲✲✲

NEU Saarbrücken–Bernkastel–Mainz

1. Tag Zürich/Basel–Saarbrücken–Merzig Individuelle Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt nach Saarbrücken und Einschiffung. Um 18.00 Uhr heisst es «Leinen los!». Über Nacht liegt das Schiff in Merzig.
2. Tag Merzig–Trier/Riol Ausflug(1) zur Saarschleife, Spaziergang entlang des Baumwipfelpfades. Am Nachmittag erster Weinvortrag/-seminar.
3. Tag Trier/Riol–Bernkastel Rundfahrt/-gang(1) durch Trier. Gemütliche Weiterfahrt Richtung Bernkastel mit Vortrag/Seminar an Bord.
4. Tag Bernkastel–Cochem Panoramafahrt(1) Richtung Brauneberg. Unterwegs Halt in einer Kelteranlage mit Degustation. Am Mittag Fahrt nach Cochem, wo das Schiff nach dem Abendessen eintrifft.
5. Tag Cochem–Koblenz Rundgang(1) durch Cochem und zur Reichsburg. Während der Fahrt auf der Mosel findet der dritte Vortrag/Seminar statt.
6. Tag Koblenz–Boppard–Rüdesheim Schifffahrt entlang des «Romantischen Rheins». Rundgang(1) durch Boppard mit Weinprobe. Ankunft am frühen Abend im Winzerstädtchen Rüdesheim.
7. Tag Rüdesheim–Mainz Am Morgen freie Zeit in Rüdesheim. Am Nachmittag Rundgang(1) in Mainz.
8. Tag Mainz–Basel/Zürich Ausschiffung und Busrückfahrt. Individuelle Heimreise.

Mainz–Bernkastel–Saarbrücken

Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge.

Reisedaten 2022 Es het solangs het Rabatt

Saarbrücken–Mainz		Mainz–Saarbrücken	
13.04.–20.04.	600 (7)	04.05.–11.05.	500 (8)
14.09.–21.09.	500 (5|8)	05.10.–12.10.	600 (8)

(5) 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung
(7) Mit Weinakademiker Hans Georg Babits
(8) Mit «Vinum»-Autor Sigi Hiss

Unsere Leistungen

Kreuzfahrt mit Vollpension, Weinbegleitung während des Abendessens, Bustransfer ab/bis Zürich oder Basel inkl. kurze Rundfahrt in Saarbrücken, Mittagessen auf einem Weingut bei der Anreise , Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung, **Reisebegleitung** und drei Vorträge/Seminare und Weindegustation mit Urkunde durch Weinakademiker **Hans Georg Babits** oder **«Vinum»-Autor Sigi Hiss**, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2790
2-Bettkabine Hauptdeck	2990
2-Bettkabine Deluxe Hauptdeck(5)	3190
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	3390
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3490
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	690
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	1290
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	240

(5) Nicht zur Alleinbenutzung möglich

Weitere Geniesser-Flussreisen!

Sie lieben feines Essen sowie gute Getränke und probieren gerne Neues aus? Eine Flussreise auf den schönsten Flüssen Europas lässt Sie neue Orte und Regionen mit lokalen Gaumenfreuden entdecken. Tauchen Sie ein in die kulinarischen Facetten entlang dem Douro, der Donau, des Rheins sowie der Mosel. All dies und noch weitere abwechslungsreiche Angebote mit regionalen Spezialitäten lassen Ihre Reise zu einem puren Genusserlebnis werden. Sicher werden Sie in Ihrem Gepäck ein paar der Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen.

MS Douro Spirit ✲✲✲✲+ — **8 Tage ab CHF 1190 p.P.**
Porto–Barca d'Alva–Régua–Porto

Abreisedaten 2022
11.04./18.04./25.04./16.05./23.05./30.05./06.06./13.06./25.07./01.08./08.08./19.09./26.09./03.10./31.10. /07.11.

MS Thurgau Ultra ✲✲✲✲✲+ — **6 Tage ab CHF 1240 p.P.**
Passau–Wien–Budapest–Passau

Abreisedaten 2022
14.10./19.10./24.10.

MS Thurgau Prestige ✲✲✲✲✲ — **7 Tage ab CHF 1869 p.P.**
Basel–Traben-Trarbach–Basel

Abreisedaten 2022
20.06./26.06./26.10.

MS Edelweiss ✲✲✲✲ — **7 Tage ab CHF 940 p.P.**
Basel–Traben-Trarbach–Basel

Abreisedaten 2022
27.05./09.08./15.08./21.08.

MS Thurgau Prestige ✲✲✲✲✲ — **9 Tage ab CHF 1869 p.P.**
Basel–Amsterdam–Basel

Abreisedaten 2022
24.03./09.04./25.04./23.05./26.07./08.09.

Cochem

MS Thurgau Casanova✲✲✲✲

*(1) Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | Programmänderungen vorbehalten | * Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen*

CLEAN & SAFE clean-and-safe.ch
Thurgau Travel Sorglos-Paket
REISEGARANTIE

Informationen oder buchen
www.thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550
Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden
Tel. 071 552 40 00, info@thurgautravel.ch

Thurgau Travel
Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten

KNOLLENSELLERIE

Mit dem dicken Bauch und den vielen Runzeln entspricht der Knollensellerie zwar nicht den gängigen Schönheitsidealen. Aber kulinarisch ist er einzigartig.

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN TEXTE: STEPHANIE RIEDI

Überbackener Sellerie

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 Gratinform von ca. 30×25 cm

Butter für die Form

SELLERIE

800 g	**Knollensellerie,** geschält, in ca. 1 cm dicken Scheiben

GUSS

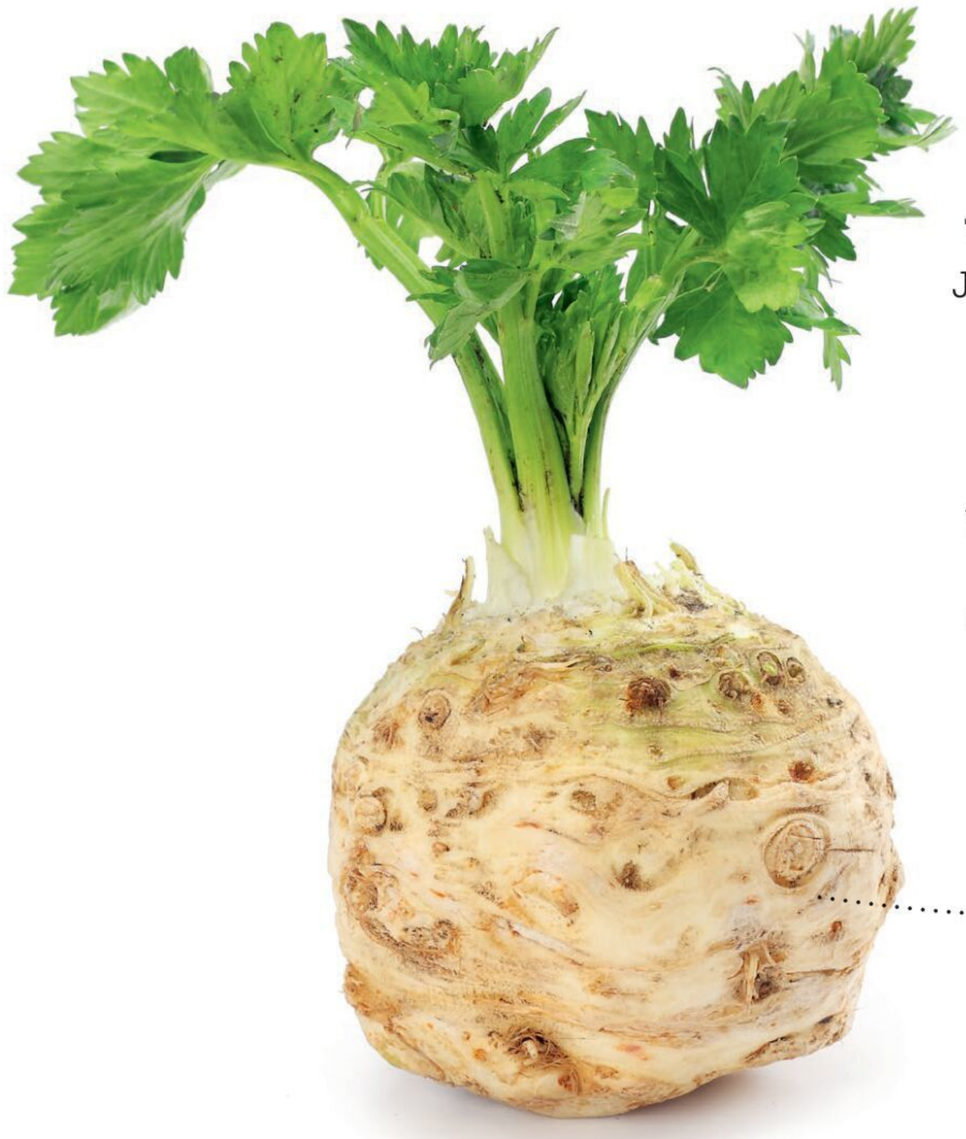
2 dl	**saurer Halbrahm**
1 dl	**Gemüsebouillon**
40 g	**gesalzene Kapern,** abgespült, grob gehackt
½ TL	**Salz, Pfeffer**
½ Bund	**glattblättrige Petersilie,** fein geschnitten

SELLERIE Gemüsescheiben in die vorbereitete Form legen.
GUSS Halbrahm und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, über den Sellerie giessen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, Petersilie darüberstreuen, sofort servieren.

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

AUFS KRAUT GESCHAUT

Als typisches Lagergemüse wird der Knollensellerie meist seines besten Stücks beraubt angeboten. Dabei ist das Grünzeug mindestens so aromatisch und wohltuend wie die Knolle selbst und ebenso vielseitig verwendbar, etwa als Suppengrün, als Würze für Saucen oder Eintöpfe. Selleriekraut lässt sich trocknen oder tiefgefrieren.



GLÜCK GARTEN

Monarch, Prinz und Präsident sind die Schönlinge unter den Selleriesorten. Sie zeichnen sich durch runde Knollen, glatte Haut und weisses Fleisch aus. Wer intensiven Selleriegout mag, findet sein Gartenglück indes eher mit alten Sorten wie Bergers Weisser Kugel oder Wiener Riesen. Beide Sorten sind laut ProSpecieRara selten und erhaltenswert.

Von mild bis vollmundig

Jung geerntete Knollen schmecken zartwürzig und mild, später geerntete kräftig, herbaromatisch und leicht erdig. Sellerie kann ein Gericht mit Umami bereichern, jener Note, die als fünfte Geschmacksrichtung gilt und allgemein für «vollmundig» steht.

Tod & Sex

Im Totenkult der alten Ägypter und Griechen war der Sellerie als Grabbeigabe resp. Grabschmuck begehrt. Zudem machte die Knolle als natürliches Viagra Karriere: Im Heldenepos «Odyssee» von Homer ist der Sellerie das Lieblingsgemüse der sexy Nymphe Kalypso.
Was ihm v.a. den Ruf als Aphrodisiakum eingebracht haben soll.

4,57 KILOGRAMM

wog die bis dato grösste Sellerieknolle der Welt. Das Schwergewicht wurde 2020 in Deutschland gezüchtet. In der Regel wiegen die Dickerchen zwischen 400 und 1000 Gramm und sind mit 18 Kilokalorien je 100 Gramm äusserst figurfreundlich. Dank zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gilt der Sellerie zudem als Energiebooster bei Frühlingsmüdigkeit.

MONA BEGEGNET

Paolo Basso

Auf der zweitletzten Etappe ihrer Reise lernt Mona den weltbesten Sommelier kennen. Und den Frust önologischer Küsse.

Im Schatten der majestätischen Eukalyptusbäume, den ältesten des gesamten Alpenbogens, überkam Eliott das Verlangen, Mona zu küssen. Nachdem er wieder zu Atem gekommen war, murmelte er ihr zu: «Süsse nehmen wir mit der Spitze unserer Zunge wahr. Der Sinneseindruck stellt sich nach zwei Sekunden ein. Nach zehn Sekunden verflüchtigt er sich. Die Geschmacksrezeptoren für Säure befinden sich an der Zungenseite, der Säureeindruck bleibt lange erhalten. Salziges schmecken wir an den vorderen Seiten und in der Mitte der Zunge. Der Eindruck von Süsse entwickelt sich zunächst zögernd, verstärkt sich bald und hält danach lange im Mund an.» Monas Blut geriet darob in Wallung: «Von deinen önologischen Küssen habe ich allmählich wirklich genug, Eliott!» Seitdem der angehende Anthropologe beschlossen hatte, sein Studium zugunsten der Welt des Weines aufzugeben, war ihm jeder Vorwand recht, um seiner Leidenschaft fürs Kosten und Verkosten frönen zu können. Der geringste Staub, das kleinste Korn, die flüchtigste Liebkosung des Palatums lösten beim angehenden Facharbeiter Weinbau und Kellerwirtschaft einen regelrechten Tsunami an Sinneswahrnehmungen aus, der Mona kilometerweit davonspülte. Vom Zorn seiner Geliebten völlig ungerührt setzte Eliott noch eins drauf: «Beim zweiten Schluck, Mona, gibt es diese berühmten, als Caudalies bezeichneten Sekunden, über die das Aroma am Gaumen verharrt!» Eliotts Beharrlichkeit liess sie resignieren: «Wozu muss er ständig die Wissenschaft ins Spiel bringen, wo die Poesie völlig ausreichte!» Eine Beziehungskrise auf der Isola di San Pancrazio, dem einzigen auf einer Insel gelegenen botanischen Garten der Schweiz, durchleben zu müssen, hat einerseits den Nachteil, dass man die nächste Fähre abwarten muss, ehe man es wagt, endlich einen Schlussstrich zu ziehen. Andererseits den Vorteil, dass die erzwungene Wartezeit Gelegenheit zur Versöhnung schafft: «Mona, perdonami!», bemühte sich Eliott in einem Italienisch, das er ein paar Tage später als «ausgeglichen, fett, ölig, von Honigfrucht, jedoch nicht wuchtig!» beschrieb und damit dankbar die Gelegenheit ergriff, das neu erlernte Vokabular anzubringen, das er Nacht für Nacht vor dem Zähneputzen paukte. Dazu muss man wissen, dass es dem jungen Paar gelungen war, Paolo Basso, den weltbesten Sommelier, für ein Gespräch zu gewinnen! Und dass Eliott nicht im mindesten die Absicht hatte, damit hinter dem Berg zu halten. Von der ersten Minute an machte es Paolo wie beim dritten Schluck Wein: Er zerkaute jedes einzelne Molekül. Um 10 Uhr morgens in einem Locarner Café sprach der 2013 in Tokio von einer erlesenen Schar der bedeutendsten Wein- und Spirituosenkenner aus aller Welt gekrönte Star wie ein konkurrenzloser Spitzensportler zu ihnen. «Eigentlich wollte ich ja professioneller Skirennläufer werden», gestand er dabei ein. Wie war es diesem zunächst im Tessin, dann im Wallis ausgebildeten gebürtigen Italiener gelungen, einen solch planetarischen Titel zu erringen? «Dank meiner Frau», erklärte er, ohne zu zögern. Ihre gesamten Ferien, von der Reise im Auto bis zum Verweilen am Strand, hatten sie dem Studium und der Forschung gewidmet. Von den damit verbundenen Aufwendungen gar nicht erst zu reden, galt es doch, rund 6000 Wein- und Spirituosenflaschen zu öffnen, das jeweilige Aroma aufzunehmen, zu beschreiben, einer Speise zuzuordnen und sich all das auch noch in mehreren Sprachen einzuprägen. Beim ersten Wettkampf in Kanada im Jahr 2000 errang Paolo den zweiten Platz. Dies sollte danach noch weitere sechs Male der Fall sein. In Tokio entdeckte er, der inzwischen mit Auszeichnungen als bester Sommelier der Schweiz und von ganz Europa geschmückt war, auf der Liste derer, die es in die Endausscheidung geschafft hatten, den Namen einer Frau. Als gestählter Athlet spürte er die Gefahr – und das Verlangen, endlich als Sieger hervorzugehen. Dies sollte ihm auch gelingen, was Anlass zu einem – übrigens auf Film festgehaltenen – Freudentaumel gab, der innerhalb weniger Sekunden Jahre der Aufopferung und der Disziplin von ihm abfallen liess. Eliott sah sich schon selbst an Paolos Stelle. Seit seinem Sieg hatte Paolo eine Unzahl immer neuer Projekte und Partnerschaften in Angriff genommen: als Weinselektionsbeauftragter für Air France, Gestalter seines eigenen Angebotssortiments, Ausbilder, Lehrer, Experte. Als der Zeitpunkt gekommen war, sich auf den Weg zu ihrem allerletzten Termin im Tessin zu machen, spürte Mona das Bedürfnis, ihren Weggenossen zu wecken, der ihr daraufhin mit Leidenschaft das Prinzip der «Adstringenz» zu erläutern begann. «Eliott, damit du es weisst: Solltest eines Tages du gewinnen, wird es ganz bestimmt nicht an mir liegen!»

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 Winzerinnen und Winzern, entdecken die Poesie der Wein-Trouvaillen und der regionalen Spezialitäten, die optimal mit den erlesenen Tropfen harmonieren.

Paolo Basso

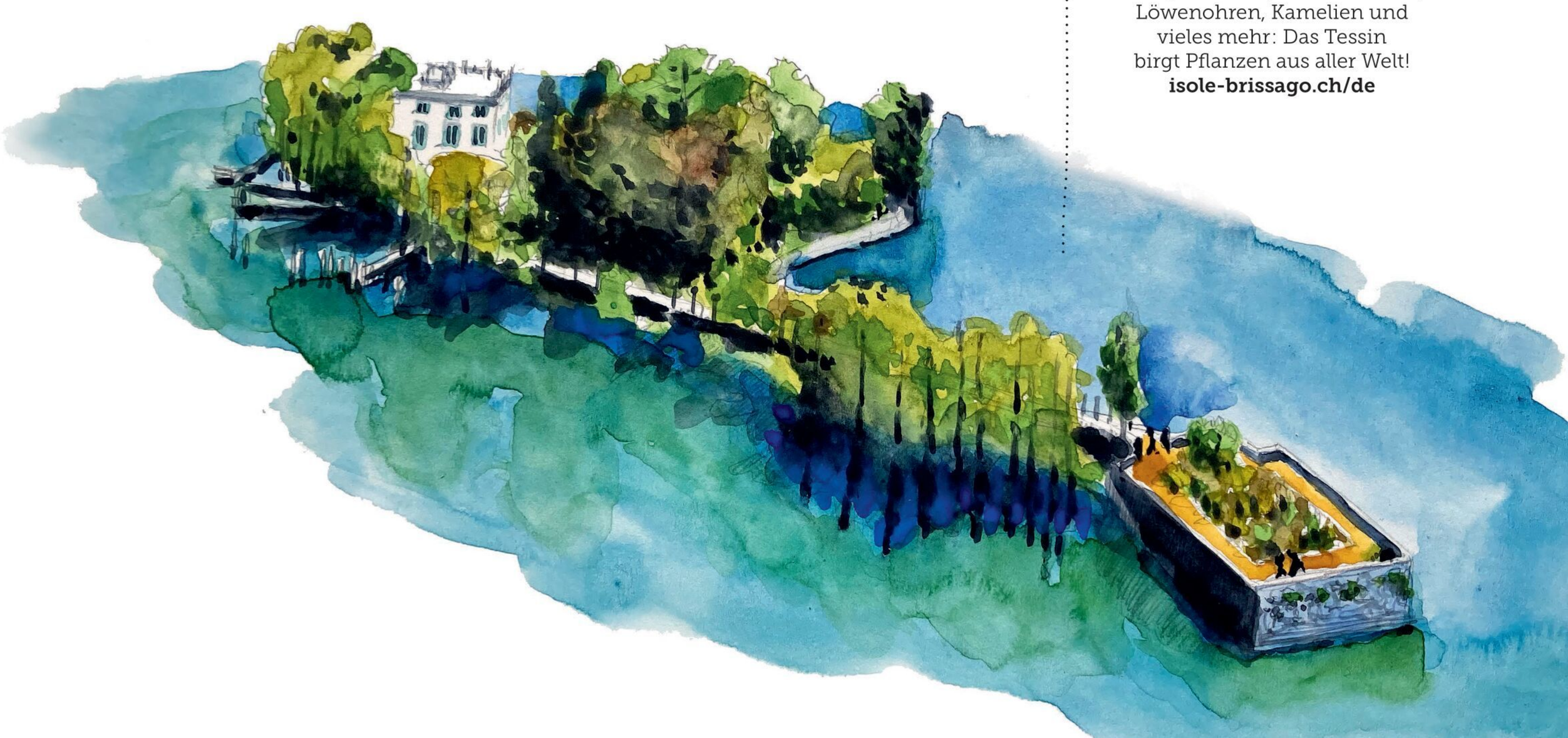
Für den weltbesten Sommelier begann alles im Weinkeller seines Grossvaters, «jenem Ort, den ich in meiner Kindheit nicht betreten durfte!» Was mochte das Geheimnis dieses Kosmos sein, in dem die Zeit stillzustehen schien? Für Paolo Basso war er der Ausgangspunkt einer Leidenschaft, die in Japan 2013 ihre Krönung erfahren sollte.
paolobasso.store/pages/una-breve-presentazione

José Vouillamoz

Wenn es Mona auch nie in den Sinn käme, Eliott in önologischen Dingen zu coachen, so hat sie ihm doch unzweifelhaft ein besonders wertvolles Werk zum Geschenk gemacht. Es entstammt der Feder José Vouillamoz, seines Zeichens Weinpädagoge, Mitglied der Académie Internationale du Vin (Internationalen Weinakademie), der Académie du Vin de Bordeaux wie auch des Weinschriftstellerkreises Écrivains du Vin. Eines Experten von nicht allein schweizerischem, sondern internationalem Rang.
josevouillamoz.com

Giardino Botanico del Canton Ticino

Die Brissago-Inseln (italienisch Isole di Brissago) beherbergen seit 1950 den botanischen Garten des Kantons Tessin. Die kleinere der beiden Inseln, die Isola di Sant'Apollinare, deckt eine naturbelassene Vegetation. Die grössere, San Pancrazio, birgt den der Öffentlichkeit zugänglichen exotischen Garten. Japanischer Sagopalmfarn, Ginkgo-Bäume, Schmucklilien, Löwenohren, Kamelien und vieles mehr: Das Tessin birgt Pflanzen aus aller Welt!
isole-brissago.ch/de



Mini-Pizze mit Oliven

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

SCHNELL GEMACHT

Mini-Pizze mit Oliven

175 g Mehl, ¼ TL Salz, 1½ TL Backpulver, 2 EL Olivenöl und 1 dl Wasser zu einem Teig kneten. Aus 8 Stücken Kugeln formen, auswallen, mit 100 g Ricotta bestreichen. 150 g entsteinte schwarze Oliven in Ringe schneiden, darauf verteilen. Bei 220 °C ca. 15 Minuten backen. Mit 20 g Rucola garnieren, mit Olivenöl beträufeln.

BIOSUISSE

DER GESCHMACKVOLLE

Rebbio, assemblage Bio Bourgeon 2020, Domaine Jean-René Germanier

Die Domaine Jean-René Germanier gehört seit über 25 Jahren zu den wichtigsten Weingütern mit Bio-Knospe-Zertifizierung. Der Rebbio offenbart eine kräftige Nase und komplexe Aromen von schwarzen Johannisbeeren und Pflaumen. Rund und frisch im Auftakt, am Gaumen voluminös mit seidigen Tanninen.

CHF 18.–, jrgermanier.ch

Gilles' Weintipps

DER IKONISCHE
Petite Arvine de Vétroz, 2020, AOC Valais, La Madeleine, André Fontannaz et Filles
Lebhaft, mit hübschen Noten von exotischen Früchten und Zitrusaromen. Straffer, komplexer Auftakt, getragen von einer schönen Salzigkeit im Abgang. Ideal als Aperitif, zu Lachstatar, Meeresfrüchteplatten, Austern und Weichkäse.
CHF 23.–
fontannaz.ch

DER FESTLICHE
Baccarat Brut Blanc de Blancs Bio Bourgeon Reconversion, La Cave de Genève
Dieser Bio-Schaumwein enthüllt eine subtile Verbindung von fruchtigen und blumigen Noten. Frischer, geschmeidiger Auftakt, feine Perlage und ein schön langer Abgang. Passend zu Gourmetgenüssen wie Räucherlachs, Gänseleber und Desserts.
CHF 15.95
coop.ch

DER EXZELLENTE
Chasselas Epesses, Les Cheneaux, Grand Cru 2020, Les Frères Dutruy, Artisans vignerons
Opulenter Chasselas mit fruchtigen Noten, die durch eine schöne mineralische Spannung ausgeglichen werden. Die zarte natürliche Perlage verleiht ihm einen Hauch von Frische. Als Aperitif, zu Fisch, Weichkäse.
CHF 20.50
lesfreresdutruy.ch

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.

Genussvoll wie der Sommer.

Süsse Fruchtaromatik in der Nase und Schwarzteenuancen im Gaumen. Die leichte Tanninstruktur und der fruchtige Abgang machen diesen Pinot Noir zum idealen Sommerwein, passend zu kalten Platten und leichten Gerichten.

VALAIS AOC
GRAND CRU
PINOT NOIR
SALGESCH, 75 CL

28.–
(10 cl = 3.73)

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

coop
Für mich und dich.

Mund-Art

Sticky Rice mit Mango

Rezept auf Seite 64

Kalte Suppe mit exotischen Früchten

Rezept auf Seite 64

Phänomenal in Farbe und Form sind exotische Früchte ein Augenschmaus par excellence. Und weil sie auch super schmecken, erheben wir die Schönheiten zum süssen Gesamtkunstwerk.

REZEPTE & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTOS: CLAUDIA LINK

Marinierte Mangostane mit Matcha-Glace

Rezept auf Seite 64

Blanc Manger mit Papaya

Rezept auf Seite 65

Tapioka-Pudding mit Drachenfrucht

Rezept auf Seite 65

Wohl bekomms

Tapiokaperlen sind vegan, gluten- und allergenfrei, also besonders gut verträglich.

Sticky Rice mit Mango

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
EINWEICHEN: ca. 3 Stunden
KÖCHELN: ca. 20 Minuten

REIS

220 g	**Klebreis**
5 dl	**Kokosmilch**
1 dl	**Wasser**
60 g	**Zucker**
1 Prise	**Salz**
1	**Vanilleschote,** längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark

TOPPING

1 dl	**gesüsste Kondensmilch**
1	**Mango,** in Spalten
Wenig	**schwarzer Sesam** (oder Sesam)

REIS 3 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgiessen. Kokosmilch, Wasser, Zucker, Salz und Vanillemark in einer Pfanne mit dem Reis mischen. Aufkochen, zugedeckt 15–20 Minuten köcheln.
TOPPING Reis anrichten, mit etwas Kondensmilch beträufeln, mit Mango und Sesam garnieren.

VEGETARISCH

Experten-Tipp
von Stefan Wälty

Klebreis, auch Glutinous Rice genannt, ist für Sticky Rice besonders gut geeignet. Es gibt ihn in den meisten asiatischen Spezialitätengeschäften zu kaufen. Alternativ lässt sich Sushi- oder Risottoreis verwenden.

Kalte Suppe mit exotischen Früchten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde

SUPPE

4 dl	**Moscato d'Asti**
4 cm	**Ingwer,** gerieben
2 Stängel	**Zitronengras,** fein gehackt
1	**Limette,** Saft
4 EL	**Honig**
2	**Passionsfrüchte,** Fruchtfleisch ausgekratzt

GARNITUR

600 g	**exotische Früchte,** z.B. Ananas, Litschi, Karambole, Mango etc., in Stücken
	Minze

SUPPE Moscato mit Ingwer, Zitronengras, Limettensaft und Honig aufkochen, 20 Minuten ziehen lassen. Absieben, auskühlen lassen. Suppe zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen. Kalte Suppe mit Passionsfruchtmark mischen.
FERTIGSTELLEN Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit exotischen Früchten und Minze garnieren.

VEGETARISCH **LEICHT**

Marinierte Mangostane mit Matcha-Glace

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 15 Minuten
GEFRIEREN: ca. 30 Minuten
Glacemaschine

GLACE

3 dl	**Vollrahm**
2 dl	**Milch**
1 EL	**Matchapulver**
4	**Eigelb**
80 g	**Zucker**

MANGOSTANE

6	**Mangostane,** in Spalten
0,5 dl	**Süsswein,** z.B. Mirin oder Gewürztraminer
1 Bund	**Minze,** in Streifen
Wenig	**Matchapulver**

GLACE Rahm und Milch aufkochen, Matchapulver darin auflösen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Rahm-Milch-Gemisch unter Rühren langsam zur Eimasse geben. Masse zurück in die Pfanne giessen, unter Rühren bis kurz vor den Siedepunkt bringen. Masse absieben, auskühlen lassen. In der Glacemaschine ca. 30 Minuten gefrieren.
MANGOSTANE Mangostane mit Süsswein mischen, 15 Minuten ziehen lassen.
FERTIGSTELLEN Mangostane anrichten, mit Glace, Minze und Matchapulver servieren.

TIPPS

- Statt Matchapulver 100 g geschälte, fein gemahlene Pistazien verwenden.
- Wer keine Glacemaschine zur Verfügung hat, kann die Masse in einem weiten Gefäss ca. 3 Stunden gefrieren, dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren.

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

Blanc Manger mit Papaya

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÖCHELN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 4 Stunden
Puddingform von ca. 1 Liter Inhalt

BLANC MANGER

4 dl	**Milch**
80 g	**ganze geschälte Mandeln**
80 g	**Zucker**
4 Blatt	**Gelatine,** in kaltem Wasser eingeweicht, ausgepresst
1,5 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen

PAPAYA-SAUCE

1	**Papaya,** in Würfeln
50 g	**Zucker**
1	**Limette,** Saft

GARNITUR

1	**Papaya,** in Würfeln
1	**Limette,** Saft
30 g	**Mandelblättchen,** geröstet

BLANC MANGER Milch, Mandeln und Zucker in eine Pfanne geben. Mit einem Stabmixer grob mixen, Mischung aufkochen, 20 Minuten leicht köcheln, in eine Schüssel absieben. Gelatine darunterrühren, Masse abkühlen lassen. Schüssel 15–20 Minuten kühl stellen, dabei zwischendurch umrühren. Sobald die Mischung zu gelieren beginnt, Schlagrahm unterziehen. Mischung in die kalt ausgespülte Form füllen, zugedeckt im Kühlschrank 3–4 Stunden fest werden lassen.
PAPAYA-SAUCE Papaya mit Zucker und Limettensaft fein pürieren.
GARNITUR Papayawürfel mit Limettensaft mischen, 10 Minuten marinieren.
FERTIGSTELLEN Blanc Manger in der Form kurz in heisses Wasser tauchen, vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit Papaya-Sauce, marinierter Papaya und Mandelblättchen garnieren.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**

Tapioka-Pudding mit Drachenfrucht

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
QUELLEN LASSEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
MARINIEREN: ca. 1 Stunde

PUDDING

100 g	**Tapiokaperlen**
10 g	**Pandanblatt**
3,5 dl	**Kokosmilch**
30 g	**Zucker**

DRACHENFRUCHT

100 g	**Zucker**
0,5 dl	**Wasser**
1	**Limette, Saft**
2	**Drachenfrüchte,** in 2 cm grossen Würfeln

GARNITUR

30 g	**getrocknete Kokosspäne**
	Minze

PUDDING Tapiokaperlen in kaltem Wasser 30 Minuten quellen lassen, absieben, mit kaltem Wasser abspülen. Perlen mit Pandanblatt, Kokosmilch und Zucker zugedeckt 10 Minuten köcheln, Pfanne von der Platte ziehen, zugedeckt weitere 10 Minuten ziehen lassen. Pandanblatt entfernen, Pudding in Gläser füllen, auskühlen lassen, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
DRACHENFRUCHT Zucker, Wasser und Limettensaft 5 Minuten köcheln, Flüssigkeit abkühlen lassen. Drachenfruchtwürfel in die Flüssigkeit geben, 1 Stunde marinieren.
FERTIGSTELLEN Puddings mit Drachenfrucht, Kokosspänen und Minze garnieren.

TIPPS

- Statt mit Tapiokaperlen kann der Pudding mit Griess zubereitet werden. Dazu einfach Griess zusammen mit Zucker in der Kokosmilch köcheln. Evtl. sollte die Menge der Flüssigkeit leicht erhöht werden.
- Pandanblätter schmecken leicht nussig und erinnern an den Geschmack von Vanille. Erhältlich in asiatischen Spezialitätengeschäften.
- Pandanblätter können durch ausgeschabtes Vanillemark ersetzt werden.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN** **VEGAN**

Gut zu wissen

Exotische Früchte sollten – wenn immer möglich – aus fairem Handel stammen und gegebenenfalls biologisch, nachhaltig angebaut worden sein. Fairtrade-Labels wie z. B. Gebana oder Max Havelaar garantieren, dass Kleinbauern sowie Arbeiterinnen und Arbeiter gerecht entlohnt werden. In der Schweiz sind über 15 verschiedene exotische Fruchtarten Fairtrade-zertifiziert erhältlich. Viele davon gibt es auch beim Grossverteiler. Infos zu den Gütesiegeln: **gebana.com, maxhavelaar.ch**
Eine andere Einkaufsmöglichkeit für Papaya, Guaven, Ananas, Karambole und Co. bietet sich im Shop vom Tropenhaus Frutigen BE. Dank dem warmen Klima reifen die Früchte natürlich aus und bieten so ihr volles Aroma. **tropenhaus-frutigen.ch**

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Wave Schubladen-einsatz 6-teilig

Perfekte Ordnung in der Küche

- Kunststoff, mehrfarbig
- Module können passgenau zusammengesetzt werden.
- Einfaches Herausnehmen der Küchenutensilien dank wellenförmigem Boden
- Geeignet für Schubladen mit Mindesthöhe von 6 cm
- Module sind stapelbar.

Setinhalt:
- 2 Schubladeneinsätze gross, 30,5×7,5 cm
- 1 Schubladeneinsatz mittel, 23×7,5 cm
- 2 Schubladeneinsätze klein, 15×7,5 cm
- 1 Messerhalter, 38×15 cm

Bestellnummer 10811

Startpreis: CHF 50.40
Leserpreis: CHF 38.–

Sie sparen CHF 12.40

KUHN RIKON SWISS DESIGN

Smart & Compact Spezial-Set

Stapelbar, platzsparend und vielseitig

- *Kochtopf-Set:* Deckel mit Magnet können am Topfboden befestigt werden.
- *Bratpfannen-Set:* Widerstandsfähige Antihaftbeschichtung
- *Korkuntersetzer:* mit Magnet, hält direkt am Topfboden.
- Für alle Herdarten geeignet

Setinhalt:
- Kochtopf-Set 1,5; 3; 5 Liter
- Bratpfannen-Set 24, 28 cm
- Spritzschutz/Abgiesshilfe
- Korkuntersetzer-Set 16, 20, 24 cm

Bestellnummer 10947

Startpreis: CHF 435.–
Leserpreis: CHF 239.–

KUHN RIKON SWISS DESIGN

Folienschneider-Set Rot + Schwarz

Einpacken wird zum Kinderspiel

- Folienschneider im Set: Je 1× schwarz und 1× rot
- Kein Verwickeln von Plastikfolie
- Geeignet für Aluminium-folie und Plastikfolie in Standardgrössen bis ca. 33 cm Länge
- Einfaches Füllen, Messen und Schneiden
- Rutschfeste Füsse

Bestellnummer 10724

Startpreis: CHF 49.80
Leserpreis: CHF 39.–

Sie sparen CHF 10.80

KUHN RIKON SWISS DESIGN

Ahorn-Set 5-teilig

Funktional, Qualität und grossartiges Design

- Per Hand aus hartem Ahorn gefertigt und mit natürlichem Öl behandelt
- Modern abgerundete, quadratische Ränder

Brett gross 40 cm:
- Messer werden nicht stumpf.
- Loch zum bequemen Aufhängen

Setinhalt:
- 1 Servierbrett
- 1 Servierlöffel
- 1 Serviergabel
- 1 Holzkelle
- 1 Servierlöffel mit Schlitz

Bestellnummer 10948

Startpreis: CHF 95.50
Leserpreis: CHF 59.–

Sie sparen CHF 36.50

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 22.4.2022

Colori Messerblock-Set 6-teilig

Greifbar und sicher aufbewahren

- Das perfekte Set für Ihre Küche mit 5 hochwertigen Messern
- Die Messer überzeugen durch ihre Schärfe, rutschsichere Griffe sowie federleichtes Design.
- *Ein Set besteht aus:* Messerblock Clear, Colori®+ Rüstmesser, Colori®+ Allzweckmesser, Colori®+ Santokumesser, Colori®+ Kochmesser und Colori®+ Brotmesser

Bestellnummer 10941

Startpreis: CHF 107.40
Leserpreis: CHF 69.–

Sie sparen CHF 38.40

Sie sparen ab CHF 60.–

Wokpfanne High Dome

Wok it!

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

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

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

Universalhacker Pull Chop

Für vielseitige Kücheneinsätze

- Schneidet Kräuter, Gemüse, Früchte und vieles mehr.
- Für einfache und schnelle Dips, Saucen und Desserts
- Deckel mit Ziehmechanismus
- Einfache Bedienung: Ziehmechanismus lässt Klingen im Behälter rotieren.
- Klingen aus Stahl mit Klingenschutz
- Behälter mit Aufbewahrungsdeckel

Bestellnummer 10942

Startpreis: CHF 44.90
Leserpreis: CHF 34.90

Sie sparen CHF 10.–

Sie sparen CHF 20.–

Caquelon Induktion Alu, 22 cm Ø

Ein Allrounder für Käse, Wokgerichte u.v.m.

- Vielseitig verwendbar als Wok, Stielkasserolle oder Sauteuse
- Das Aluminium-Caquelon weist eine hervorragende Wärmeleitfähigkeit und Wärmespeicherung auf.
- Induktionstauglich
- Einfache und schnelle Reinigung
- Aluminium-Antihaftbeschichtung
- Aussen emailliert
- Inhalt: 2 Liter

Bestellnummer
Rot 10939
Schwarz 10940
Startpreis: CHF 79.–
Leserpreis: CHF 59.–

KUHN RIKON SWISS DESIGN

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Mörser X-Plosion

Praktisch für kreative Gerichte

- Mit dem hochwertigen Mörser wird das Zerstossen, Mahlen und Stampfen von Kräutern, Gewürzen, Getreide, Salz und Pfeffer zum Kinderspiel.
- Für viele individuelle Gewürzmischungen
- Gerundeter Boden für perfekte Resultate
- Massiver, ergonomischer Stössel
- Ø 14 cm, Höhe 8 cm
- Granit/hochwertiger Edelstahl

Bestellnummer 10945

Startpreis: CHF 56.95
Leserpreis: CHF 48.–

Sie sparen CHF 8.95

Obst- und Gemüse-schneider TRICUT

Superscharfe Klingen für müheloses Teilen

- Schneidet Achtel sowie Stifte und Würfel in zwei verschiedenen Grössen (6 mm × 6 mm und 13 mm × 13 mm).
- Teilt auch Zitrusfrüchte oder Tomaten in Achtel.
- Für Obst und Gemüse bis zu einem Ø von 9 cm
- Zerlegbar zur leichten Reinigung
- Inkl. Reinigungskamm
- Füllvolumen: 800 ml
- H × B × L: 15,6 × 14,4 × 14,4 cm
- Hochwertiger Edelstahl/Kunststoff

Bestellnummer 10946

Startpreis: CHF 56.95
Leserpreis: CHF 48.–

Salatschleuder SPEEDWING

Schonend und rasant schnell getrocknet

- Schleudern ohne Richtungswechsel
- Seilzug mit Rückzugmechanismus
- Hohe Geschwindigkeit durch mehrfaches Ziehen
- Stopp-Button zum Beenden des Schleudervorgangs
- Im Deckel integrierter Ausgiesser
- Edelstahlschüssel zum Servieren
- Abnehmbare Antriebsscheibe
- Volumen: 5 Liter
- Ø 27 cm, H 14,5 cm

Bestellnummer 10848

Startpreis: CHF 125.–
Leserpreis: CHF 89.–

Sie sparen CHF 44.–

Balti Dish 24 cm

Ein echtes Allroundtalent in 2 Farben

- Vielseitig einsetzbar für Wokgerichte, aromatische Currys, Gemüsepfanne etc.
- Aus hochwertigem Guss-eisen gefertigt
- Für alle Herdarten sowie im Backofen verwendbar
- Inhalt: 1,7 Liter
- Für 4 bis 5 Personen
- Spülmaschinengeeignet
- Garantie: 30 Jahre

Bestellnummer

Kirschrot	**10943**
Bamboo Green	**10944**

Startpreis: CHF 179.–
Leserpreis: CHF 135.–

Sie sparen CHF 36.–

GEFU®

GEFU®

GEFU®

LE CREUSET®

Komatsuna

Das japanische Gemüse Komatsuna *(Brassica rapa var. perviridis)* schmeckt wie eine Mischung aus Blattsenf und Kohl mit einer leichten Spinat-Note. Es lässt sich in allen Wachstumsstadien geniessen.

AUSSAAT IM FRÜHLING

- Grössere Töpfe (Ø 40 cm) mit Gemüseerde füllen und ab und zu gut andrücken, Samen einzeln 1 cm tief im Abstand von 2–3 cm in die Erde stupsen, giessen.
- Töpfe ins Freie an einen halbschattigen Platz stellen.

EINFACHE PFLEGE

- Regelmässig giessen.
- Nach jeder Ernte Flüssigdünger geben.

MEHRMALIGE ERNTE

- Nach 35 Tagen werden die 15 cm hohen, zarten Blätter auf einer Höhe von 3 cm abgeschnitten, die jungen Pflanzen treiben nochmals Blätter für eine zweite Ernte.

TIPPS FÜR VERLÄNGERTE SAISON

- Im Sommer bilden sich grosse Blätter und später Blütenstängel, welche beide mehrmals geerntet werden können.

KULINARISCHE VIELFALT

- Junge Blätter, kombiniert mit gerösteten Nüssen, als Bereicherung von winterlichen Zichoriensalaten
- Grössere Blätter ganz oder grob geschnitten für Wokgerichte
- Blütensprossen, kurz gedünstet, als Beilage zu Huhn oder Fisch

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

TEXT: SILVIA MEISTER,
ILLUSTRATION: YING XU

GRAVED BEEF

Beim Trockenbeizen wird dem Fleisch eine Abreibung verpasst. Was diese bewirkt, offenbart unser Graved Beef: eine Fülle an Aromen und eine Zartheit sondergleichen.

REZEPT & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Graved Beef

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BEIZEN: ca. 1 Tag

500 g Rindsfilet oder Entrecôte

BEIZMISCHUNG

400 g Rohzucker
500 g Meersalz
1 Chili, fein gehackt
1 Bund glattblättrige Petersilie, gezupft
1 Bund Liebstöckel, gezupft

½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
3 EL schwarzer Pfeffer, grob zerstossen

ZUBEREITEN Rindsfleisch kalt abspülen und gut trocken tupfen.
BEIZMISCHUNG Zucker mit allen Zutaten bis und mit Liebstöckel mischen. Die Hälfte davon auf einem Blech verteilen, Fleisch darauflegen. Restliche Beizmischung auf dem Fleisch verteilen.
BEIZEN Fleisch zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag beizen. Fleisch von der Beize befreien, kalt abspülen und trocken tupfen. Petersilie und Pfeffer mischen, Fleisch darin wenden. Aufgeschnitten servieren.

TIPPS

- Das Fleisch kann wie ein Fleischplättli mit Essiggurken, Butter und Brot serviert werden.
- Das Fleisch ist im Kühlschrank drei bis vier Tage haltbar.

LEICHT
ZUM VORBEREITEN

1 Mise en Place: Fleisch, Meersalz, Chilischote, Pfeffer, Rohzucker, glattblättrige Petersilie, Liebstöckel.

2 Alle Zutaten bis und mit Liebstöckel miteinander mischen.

3 Form mit der Beizmischung bedecken, Fleisch darauflegen und restliche Beizmischung darauf verteilen.

4 Nach dem Beizen kalt abspülen.

KÜCHEN ALCHEMIE

WAS GESCHIEHT BEIM TROCKENBEIZEN?

Beim Trockenbeizen mit Salz und Gewürzen wird dem Fleisch Wasser entzogen. Dadurch wird das Fleisch länger haltbar und der Geschmack intensiver. Auch die Konsistenz verändert sich; das Fleisch wird weicher, die Textur zarter.

5 In Petersilien-Pfeffer-Mischung wenden.

WÄHEN

Ursprünglich aus Resten gemacht, sind Wähen regelrechte Trendsetter. Als echte Schweizerinnen bieten sie zudem eine föderalistische Vielseitigkeit, die ihresgleichen sucht. Fünf neue Repräsentantinnen.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CLAUDIA LINK

Frühlingszwiebel-Erbsen-Wähe mit Salsiccia

Rezept auf Seite 78

Hüttenkäse-Wähe

Rezept auf Seite 78

Schutzschicht

Gemahlene Mandeln sorgen dafür, dass die Früchte den Teig nicht aufweichen.

Vegane Beerenwähe

Rezept auf Seite 77

Spinatwähe mit Brie

Rezept auf Seite 79

Nidelwähe

Nidelwähe

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 Backblech von 28–30 cm Ø

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

200 g	**Mehl**
40 g	**Zucker**
1 Msp.	**Salz**
100 g	**Butter,** kalt, in Stücken
1	**Ei**
3–4 EL	**Wasser**
1 TL	**Essig**

BELAG

3 dl	**Vollrahm**
2 dl	**Crème fraîche**
100 g	**Zucker**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark
1 Msp.	**Salz**
4	**Eier**
2 EL	**Maisstärke**

TEIG Mehl, Zucker und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Ei, mit Wasser und Essig verquirlen, beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30–45 Minuten kühl stellen.
TEIG auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen.
BELAG Rahm mit allen Zutaten bis und mit Eiern glatt rühren. Maisstärke dazusieben, darunterrühren. Auf dem Teigboden verteilen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Warm oder ausgekühlt servieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Vegane Beerenwähe

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 Backblech von ca. 28 cm Ø

Kokosöl und Paniermehl für das Blech

TEIG

200 g	**Mehl**
1½ EL	**Zucker**
1 Msp.	**Salz**
90 g	**Kokosöl,** kalt, in Stücken
Ca. 0,9 dl	**Wasser**
1 TL	**Essig**

GUSS

250 g	**Seidentofu**
2 EL	**Kokosöl,** flüssig, abgekühlt
1,5 dl	**Sojadrink**
2 EL	**Maisstärke**
1 TL	**Flohsamenschalen**
½ TL	**Zimtpulver**
3 EL	**Rohzucker**
4 EL	**gemahlene Mandeln**
Je 300 g	**tiefgekühlte Himbeeren und Johannisbeeren**
2 EL	**Mandelblättchen**
1–2 EL	**(Roh-)Zucker zum Bestreuen**

TEIG Mehl, Zucker und Salz mischen. Kokosöl beifügen, zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30–45 Minuten kühl stellen.
GUSS Alle Zutaten glatt mixen.
FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Gemahlene Mandeln darauf verteilen. Guss darübergeben, Beeren daraufstreuen, leicht in den Guss drücken. Mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.

VEGAN **ZUM VORBEREITEN**

Frühlingszwiebel-Erbsen-Wähe mit Salsiccia

FÜR 9–12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 Backblech von ca. 38×26 cm

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

275 g	**Mehl**
⅔ TL	**Salz**
110 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 1,25 dl	**Wasser**
1 EL	**Essig**

BELAG

400 g	**tiefgekühlte Erbsen**
90 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
2–3 Bund	**Frühlingszwiebeln,** längs halbiert
	Salz
Ca. 125 g	**Tessiner Salsiccia,** zerzupft

GUSS

2,5 dl	**Milch**
250 g	**Halbfettquark**
3	**Eier**
Je 2 EL	**Minze und glattblättrige Petersilie,** gehackt
1 TL	**Salz, Pfeffer, Muskatnuss**

TEIG Mehl und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30–45 Minuten kühl stellen.
BELAG Erbsen in siedendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, abgiessen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
TEIG auf wenig Mehl rechteckig auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Die Hälfte des Sbrinz auf den Teig streuen. Zwiebeln und Erbsen darauf verteilen, salzen. Restlichen Sbrinz und Salsiccia daraufgeben.
GUSS Alle Zutaten verrühren, auf den Teig giessen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Hüttenkäse-Wähe

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Backblech von 28–30 cm Ø

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

200 g	**Mehl**
½ TL	**Salz**
70 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 0,9 dl	**Wasser**
1 TL	**Essig**

BELAG

500 g	**Hüttenkäse nature,** abgetropft
2 dl	**Vollrahm**
3	**Eier**
5 EL	**frische Kräuter,** z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, gehackt
1	**Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale
2–3 TL	**Meerrettich,** gerieben, oder 1–2 EL Meerrettichschaum
¾ TL	**Salz, Pfeffer**
3 EL	**Rauchmandeln,** gehackt
2	**Handvoll Portulak oder Dill**

Experten-Wissen
von Silvia Erne

Es lohnt sich, das Blech einzufetten und mit Paniermehl zu bestreuen. Der Boden wird dadurch besonders knusprig!

Spinatwähe mit Brie

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Backblech von 28–30 cm Ø oder
3 Portionenbleche von ca. 18×16 cm

Butter und Paniermehl für das Blech/die Bleche

TEIG

200 g	**Mehl**
½ TL	**Salz**
70 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 0,9 dl	**Wasser**
1 TL	**Essig**

BELAG

2	**mittelgrosse Zwiebeln,** gehackt
2	**Knoblauchzehen,** gehackt
1 EL	**Rapsöl**
700 g	**junger Spinat**
1½ EL	**Senf**
200 g	**Vacherin Fribourgeois AOP,** grob gerieben
4 dl	**Halbrahm**
3	**Eier**
1 TL	**Salz, Pfeffer, Muskatnuss**
250 g	**Brie,** in Scheiben

TEIG Mehl und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30–45 Minuten kühl stellen. Auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen.
BELAG Hüttenkäse mit allen Zutaten bis und mit Meerrettich mischen, würzen. Auf dem Teigboden verteilen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. 5–10 Minuten stehen lassen, in Stücke schneiden. Mit Rauchmandeln, Portulak oder Dill bestreuen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN

BELAG Zwiebeln und Knoblauch im Öl andämpfen. Spinat dazugeben, zugedeckt zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken, auskühlen lassen.
FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen. Vorbereitete(s) Blech(e) damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Mit Senf bestreichen. Bis zur Weiterverwendung kühl stellen. Vacherin Fribourgeois unter den Spinat mischen, auf dem Teig verteilen. Rahm mit Eiern und Gewürzen verrühren, darübergiessen. Brie darauf verteilen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Grosses Blech: 30–35 Minuten, Portionenbleche 25–30 Minuten.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

IHR GEWINN:

GOURMET-PROFITOPF 26 CM KIRSCHROT

Gewinnen Sie einen von fünf Gourmet-Profitöpfen 26 cm in Rot von Le Creuset im Wert von je CHF 265.–. Der Gourmet-Profitopf aus der SIGNATURE Serie ist der Allrounder unter den Le Creuset Brätern. Er ist perfekt zum scharfen Anbraten geeignet und hat eine exzellente Wärmespeicherfähigkeit. Der Gourmet-Profitopf ist für alle Herdarten inkl. Induktion geeignet und hat einen ofenfesten Deckelkopf. Ausserdem ist er für den Backofen oder den Grill einsetzbar. Weitere Infos finden Sie unter: **www.lecreuset.ch**

Wermut-branntwein	Theater-stück v. Brecht	Städt-chen am Bieler-see		musik. Übungs-stücke			dt. Ver-kleine-rungs-silbe	ehe		kurz für: zu der		Misch-farbe	geröst. Brot-scheiben		Wut, Rage	schwach-sinnig	dt. Vorsilbe
	1						gefüllte mexikan. Tortilla								an diesem Ort, dort		
trop. Stauden-früchte		Säuge-tier-ordnung		Gegen-teil v. unter						hierhin		die Position ermit-teln		4			
							Farbton		men-schen-freund-lich	9					bere-inigen		Schieds-richter (engl.)
			7	Pferd im Märchen		besor-gen, her-bringen						Wüste in Nord-afrika		Cocktail			
leicht schwind-lig	Tore im Fussball		Metall-spirale						Verwar-nung im Sport: ... Karte		Arbeits-platz						
voll-bracht, fertig						Speise-fische		Fest-veran-staltun-gen						Ret-tungs-flug-wacht		weil	
			männl. Artikel (3. Fall)		US-Film-komiker (Woody)		5				Halbton unter C		An-sprache, Vortrag				3
nicht hinter		Haupt-stadt v. Senegal		2				Skat-begriff		Lieferant von Speisen	8						
					Gewürz-blatt								Erb-faktoren				
Teil der Kette		südam. Heiss-getränk								trop. Baum-steppe				6			

raetsel_ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

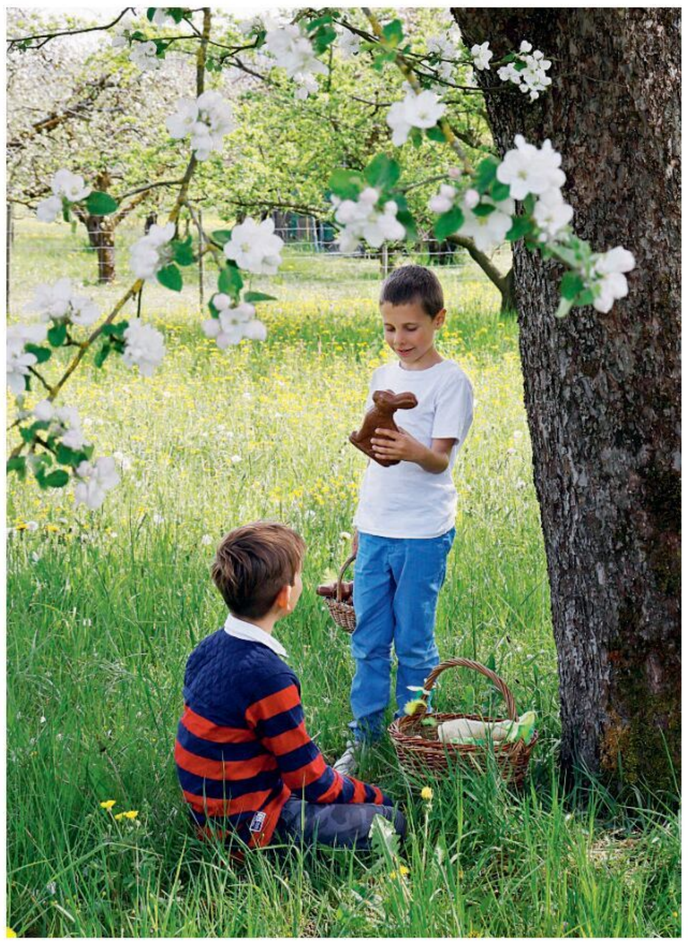
Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 9.
Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 22. März 2022.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlosen wir fünf Gourmet-Profitöpfe 26 cm in Rot von Le Creuset im Wert von je CHF 265.–. 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 12/21 war

SAMICHLAUS

VORFREUDE



FOTOS: MARCO ZAUGG, DANIEL AESCHLIMANN, CLAUDIA LINK

AUSGABE NR. 4 ERSCHEINT AM 25. MÄRZ 2022

Von wegen Pizza! Jetzt gibts Pinsa!
Willkommen zum Osterbrunch samt Nestlisuche
Ostergebäcke aus aller Welt

IMPRESSUM

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

Abonnentenservice
Aboservice «le menu»
Saanefeldstrasse 2, 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 10× pro Jahr
Ausland zzgl. Versandkosten
Einzelnummer: CHF 9.80

Bestellungen unter www.lemenu.ch/abo
oder via Telefon 058 510 61 00
Leserangebote / Shop
Telefon 062 544 92 90, Fax 062 544 92 93
shop@lemenu.ch, www.lemenu.ch/shop
Herausgeber
Medienart AG, le menu, Aurorastrasse 27,
5000 Aarau, www.medienart.ch
Inhaber Valentin Kälin, Brigit Langhart, Jürg Rykart
Publizistische Leitung Brigit Langhart,
Telefon 062 544 92 91
Chefredaktorin Andrea Mäusli
Art Direction Martin Kurzbein
Leitung Text und Produktion Stephanie Riedi
Leitung Backen Silvia Erne
Leitung Kulinarik Andrea Mäusli,
Marco Zaugg (Stv.)
Rezepte & Styling Andrea Mäusli,
Silvia Erne, Stefan Wälty, Beatrix Leonhardt,
Kilian Hürlimann, Jana de Toffol (Assistenz)
Fotografie Daniel Aeschlimann,
Christine Benz, Claudia Link,
Daniel Valance, Marco Zaugg
Online / Social Media Astrid Greub, Daniel Gugger,
Nadia Wälty, online@lemenu.ch
Anzeigen / Onlinewerbung
Jürg Rykart (Leitung), Telefon 062 544 92 88,
werbung@lemenu.ch
Goldbach Publishing AG, Sascha Müller,
Head of Advertising National Media,
Agency Sales, Telefon 044 248 52 77,
sascha.mueller@goldbach.com
Mediadaten unter: www.lemenu.ch/werbung

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

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

Gedruckt in der Schweiz

Eine Publikation von
medienart.

Ausschneiden und sammeln!

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!

Panang-Curry mit Rind
Seite 16

Massaman-Curry mit Lamm
Seite 16

Rotes Thai-Curry mit Crevetten
Seite 18

Gelbes Thai-Curry mit Fisch
Seite 18

Grünes Thai-Curry mit Poulet
Seite 20

Banh Mi – Vietnamesische Sandwiches
Seite 32

Banh Xeo – Reismehlcrêpes mit Gemüse
Seite 32

Pho Bo – Nudelsuppe mit Rindfleisch und Kräutern
Seite 33

Ga Kho – Caramelisiertes Poulet
Seite 34

Goi Xoai – Grüner Mangosalat mit Kräutern
Seite 34

Banh Bao – Gedämpfte Buns mit Fleisch
Seite 35

Egg Coffee – Vietnamesischer Kaffee mit Kondensmilch
Seite 35

Soda Sweet & Salty
Seite 36

Spinatsuppe mit Knäckebrot
Seite 42

Baumnussblechkuchen mit Himbeeren
Seite 42

Sandwiches mit Eiersalat
Seite 42

Glückskekse
Seite 43

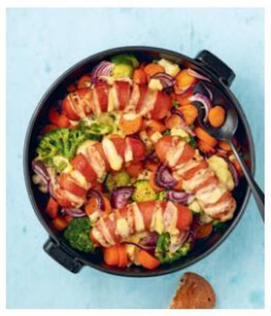
Vegane Nudelpfanne
Seite 46

Crêpes mit geräuchertem Lachs
Seite 47

Pizzaschnecken
Seite 48

Frühlingssalat mit Pesto-rosso-Poulet
Seite 49

Hobelsalat mit Bärlauch-Vinaigrette
Seite 50



Gemüse mit gefüllten Cervelats
Seite 51

Überbackene Nachos
Seite 52

Überbackener Sellerie
Seite 55

Mini-Pizza mit Oliven
Seite 58

Sticky Rice mit Mango
Seite 64

Kalte Suppe mit exotischen Früchten
Seite 64

Marinierte Mangostane mit Matcha-Glace
Seite 64

Blanc Manger mit Papaya
Seite 65

Tapioka-Pudding mit Drachenfrucht
Seite 65

Graved Beef
Seite 71

Nidelwähe
Seite 77

Vegane Beerenwähe
Seite 77

Frühlingszwiebel-Erbsen-Wähe mit Salsiccia
Seite 78

Hüttenkäse-Wähe
Seite 78

Spinatwähe mit Brie
Seite 79

Entdecke die Kursvielfalt auf discentia.com

discentia

Deine Kursplattform für Business und Freizeit

Online buchbare
Gruppenunterkünfte
und Zimmer

Bauernhofferien in der Schweiz

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

myfarm.ch

AGROTOURISMUS
SCHWEIZ
WWW.MYFARM.CH