lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 4 APRIL 2022 CHF 9.80

LUST AUF NEUES

PINSA ITALIANA

Einsame Spitze!

OSTERN

Wo auch Hasen dahinschmelzen • Wie sich der Frühling aufs Feinste feiern lässt • Was die Welt an Ostern geniesst

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

NR. 4 2022

9 771424 614005 04

Schweiz. Natürlich.

JA

ZUR SCHWEIZER HANDWERKSPFLEGE!

ECHT SCHWEIZERISCH.
100% MEIN GESCHMACK.

Vacherin® Fribourgeois
SWITZERLAND

AOP-IGP.CH

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

Viel Neues & ein Abschied

Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie Pinsa? Ja, Sie haben richtig gelesen, Pinsa, nicht Pizza. Diese sieht zwar ähnlich aus wie ihre grosse Schwester, basiert aber auf einem Teig, der besonders bekömmlich sein soll … Lassen Sie sich überraschen! Ab Seite 16.

Die Pinsa-Rezepte stammen von unserem Gspänli Kilian Hürlimann, der uns leider auf Anfang Monat verlässt. Zum Abschied hat er für Sie gleich noch eine zweite Überraschung parat: Geimpftes Lamm, Seite 40. Auch wenn der Begriff Impfen im vergangenen Jahr eventuell etwas gelitten hat, für ein grosses Stück Fleisch kann ich Ihnen die Methode nur empfehlen! Durch das Impfen wird das Fleisch zarter und aromatischer – in unserer Kreation dank Orangen und Grapefruits. Dazu brauchen Sie nicht mehr als eine Spritze, die sie ganz unkompliziert in einer Apotheke erhalten.

An dieser Stelle möchte ich dir, Kilian, für die grossartige Zeit und Zusammenarbeit danken, wir alle werden dich und deine Ideen sehr vermissen!

ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin «le menu»

ILLUSTRATION: MIRA GISLER, FOTO: ISTOCK

dipius
trading & logistics

Um sich das Aufräumen zu erleichtern

WENKO®
DIE BESSERE IDEE

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

Darauf freuen wir uns im April!

16
LIEBE AUF DEN ERSTEN BISS

Pinsa, die kleine Schwester der Pizza, ist der neue Liebling der Italienfans.

26
ALLES GUTE FÜRS OSTERFEST

Lukullische Sinnesfreuden für Freunde und Familie.

40
DER TRAUM VOM GROSSEN STÜCK

Impfen ist der Geheimtipp für zartes, aromatisches Fleisch.

8 **Aufgegabelt**
Bio online und auf dem Tisch

12 **Eingeschenkt**
Hanf-Hype

14 **Küchenklassiker**
9-Kräuter-Suppe

16 **Variationen**
Pinsa

24 **Food. Fun. Facts**
Petersilie

26 **Kochen für Freunde**
Oster-Menü

34 **Aufgespürt**
Microgreens aus Uetendorf

40 **Gewusst wie**
Fleisch impfen

42 **Einfach & schnell**
Frühlingsaromen

48 **Familienzeit**
Osterbrunch

54 **Weinrubrik**
- Mona bei Delea
- Gilles' Weintipps
- Häppchen zum Wein

59 **Eingetopft**
Mönchsbart

60 **Süsse Verführung**
Desserts mit Schoggihasen

68 **Veggie-Style**
Spinat

70 **Stil leben**
Grafische Muster für Ostereier

72 **Backen**
Internationale Ostergenüsse

80 **Kreuzworträtsel**
Ferientage im Familux Resort Oberjoch gewinnen

81 **Vorschau**
Erdbeeren

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

60
ZWEITES LEBEN FÜR SCHOGGIHASEN

Bei diesen Desserts schmelzen sogar Hasen dahin.

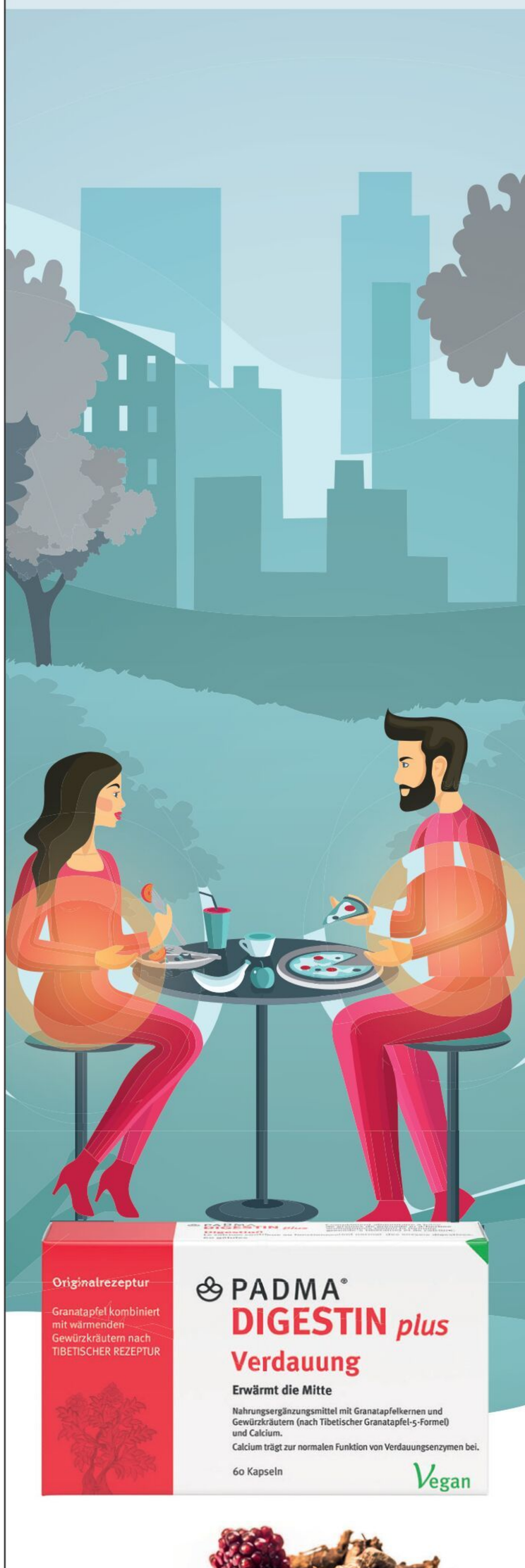
72
OSTERN GENIAL GLOBAL

Spezialitäten aus aller Welt zur Feier des Frühlings.

BRENNNESSEL
Wir brennen für die 9-Kräuter-Suppe!
Rezept auf Seite 14

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

”Stein im Bauch?”



VERDAUUNG
benötigt
Wärme

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Tibetische Rezepturen.
Hergestellt in der Schweiz.

www.padma.ch PADMA

SBRINZ AOP

DAS BESTE FÜRS OSTERFEST

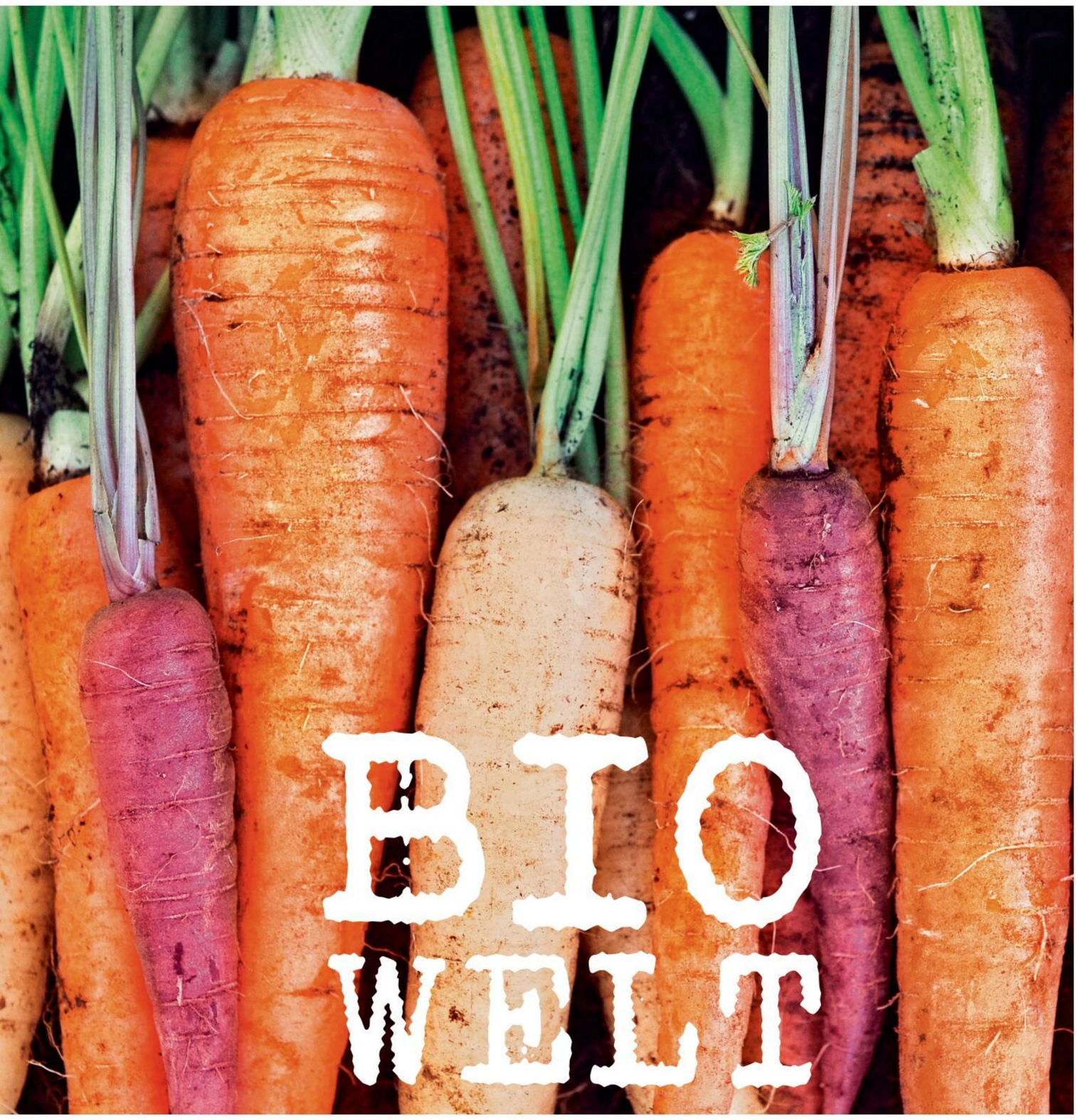
Der knackig-frische Salat nach Caesar-Art wird von würzigem Sbrinz AOP gekrönt, denn erst der Charakterkäse sorgt für ein abgerundetes Geschmackserlebnis. Sein Aromabouquet wird wesentlich durch die wertvolle Rohmilch geprägt. Und diese wiederum liefern Kühe, die in der Zentralschweiz draussen grasen und das saftige Grün ebenso zu schätzen wissen wie Gourmets echte Qualitätsprodukte.

sbrinz
SWITZERLAND

AOP

Salat Caesar-Art

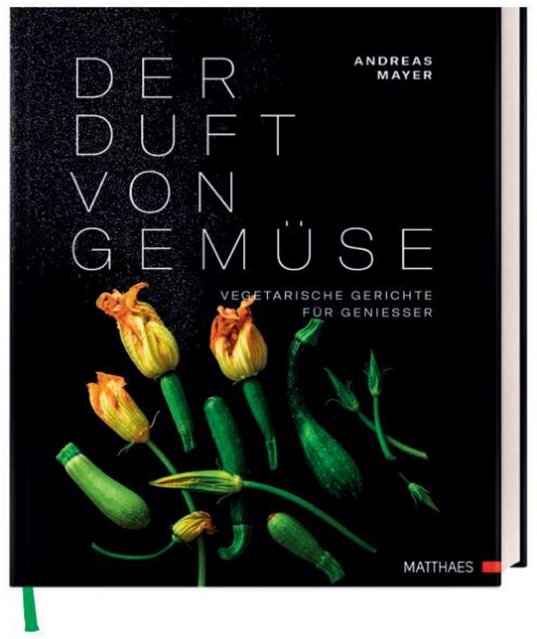
2 EL Mayonnaise mit 1 EL geriebenem Sbrinz AOP, mit je 3 EL Weissweinessig und Olivenöl mischen. 100 g Weissbrot in Stücke zupfen, mit 1 EL Olivenöl und wenig Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 5–7 Minuten rösten, herausnehmen. 50 g Speckwürfeli in einer Bratpfanne knusprig braten. Ca. 5 dl Wasser mit 2 EL Essig aufkochen. Hitze reduzieren. Jedes Ei einzeln in einer Tasse aufschlagen und sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. 3–5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf Platte warm stellen. 8 Radiesli in feine Scheiben schneiden, 8 Mini-Lattiche in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln. Brot, Speck, Sbrinz AOP und pochierte Eier darauf anrichten, würzen.



Von knackigen Rüebli bis zu Hausspeck vom Weidesäuli: Biomondo ist die Plattform für Gaumenfreuden frisch vom Hof. Rund 7500 Bio-Betriebe warten mit Geschmackserlebnissen auf. Neu mit dabei sind auch die von Bio Suisse zertifizierten «Knospehof»-Betriebe.
biomondo.ch

Stiller Hase

Süss ist er und beschert erst noch kein Hüftgold: Origami-Hase aus Polyresin, 17,5×17×9,3 cm
brack.ch



Schmecken schulen

Würzig, erdig oder fruchtig? Dieses Buch bietet nebst sternewürdigen Vegi-Rezepten eine Art Geschmacksschule. Jedes der darin vorgestellten Gerichte wird durch Erläuterungen zu den jeweiligen Aromen und Aromakombinationen ergänzt.
«Der Duft von Gemüse» von Andreas Mayer, Matthaes

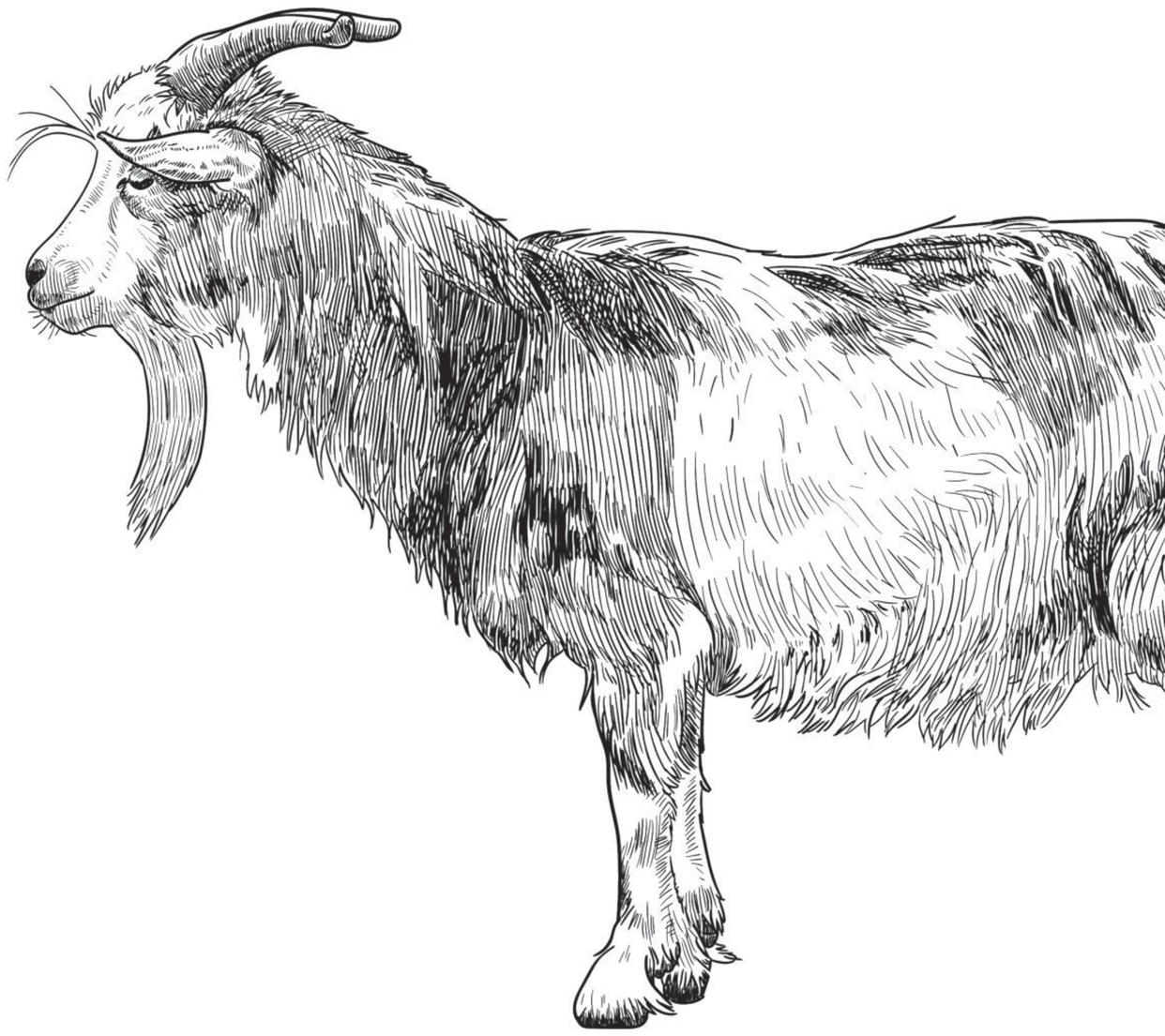
FLICKWERK

Beim Kaffeeklatsch den Staubsauger reparieren lassen: Das ist die Grundidee von Repair Cafés, deren Credo lautet, den Konsumgüterverbrauch zu verringern. Geflickt wird gratis von Menschen, die Spass daran und natürlich auch Talent haben.
repair-cafe.ch

HALL OF HERMANN

Hast du Hunger? Karl de Smedt umsorgt seine Schützlinge wie eine Mama, um sie bei Bedarf zu füttern. Der «Sauerteig-Guru» ist Hüter von rund 130 «Hermanns» aus über 25 Ländern. Im belgischen St.Vith führt er die weltweit erste und einzige Sauerteig-Bibliothek. Hermann-Fans empfiehlt sich das Stöbern auf der Website. Ein Hochgenuss!

questforsourdough.com



Gotte und Götti gesucht

Eine Patenschaft für ProSpecieRara-Geissen oder -Schafe ist ein sinniges und stimmiges Ostergeschenk. Gottis und Göttis erhalten eine Urkunde und die Gewissheit, zur Erhaltung von bedrohten Rassen beizutragen.
prospecierara.ch

COLOMBA CHIC

Sizilien vom Feinsten: Die Blechdose von Dolce & Gabbana enthält eine Colomba pasquale mit kandierten Orangenstückchen und Mandeln von Fiasconaro.
bonizzi.ch

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

DER GUTE TON

Sabine Dambach verleiht dem Töpfern eine neue Dimension. Die Luzerner Keramikkünstlerin verarbeitet ausschliesslich Bio-Erde und -Ton aus der Region. Ihre schlicht-schönen Werke sind unisono mit der Knospe von Bio Suisse ausgezeichnet.
dabisabi.com

Genfer Geniestreich

«Les délices de gardon» steht für eine Reihe feinster Crèmes, die von Hand hergestellt werden mit Fischen aus dem Genfersee, die niemand haben will, weil sie schwer zu verarbeiten und somit nicht rentabel sind. Die Geschmacksvariationen basieren ausnahmslos auf erlesenen Naturprodukten aus der Schweiz.
leterroirduleman.ch

BUNDZWIEBEL

DIE LISTE

1. GENUSS Zwiebeln und Zwiebelgrün

2. AROMA Zwiebeln: mild, leicht süsslich; Grün: kräftig, dezente Schärfe, schnittlauchähnlich

3. KÜCHE Roh in Salat, zum Würzen, mariniert als Gemüse

4. LAGERUNG Im Kühlschrank zwei Tage

5. SAISON April bis November

6. PAIRINGS Ei, Quark, Zitrone, Mango, Pinienkerne, Knoblauch, Ingwer, Condimento bianco

Brutal lokal

Im bündnerischen Jenaz lässt sich guten Gewissens shoppen. Der Genussmarkt präsentiert sich von A wie Angebot bis Z wie Zulieferer «brutal lokal» entlang der ganzen Wertschöpfungskette. Die meisten Spezialitäten gibt es zum Glück der Gourmets auch im Online-Shop.
shop.graubuendenviva.ch

PROMOTION

Konzentriert und fokussiert

Wer kennt das nicht? Man sollte arbeiten, aber die Gedanken fliessen zäh. Nebst Konzentrationstraining können Gewürze und Mineralien helfen, seine Ziele fokussiert und mit wachen Sinnen zu erreichen. Ingwer etwa erfrischt. Padma Cogniben mit Eisen basiert auf der tibetischen Konstitutionslehre und wird in der Schweiz hergestellt. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es in Drogerien und Apotheken.
padma.ch

PROMOTION

Noch nie war Backen so einfach wie mit Toppits-Backbögen

An Ostern mit Freude backen! Und Freude schenken. Mit den innovativen Toppits-Backbögen geht es einfacher. Die neuen Backpapier-Bögen von Toppits rutschen nicht, rollen nicht auf. Dank der bewährten Antihaft-Struktur klebt nichts an und das fertige Gebäck gleitet ganz leicht von den Backbögen. Das Einfetten der Backformen fällt komplett weg. So nimmt der Körper auch keine überflüssigen Kalorien auf. Die Backbögen sind bereits in der passenden Backblech-Grösse vorgeschnitten. So muss man das Papier nicht extra von einer Rolle abtrennen, Reste fallen auch keine an. Die Bögen – erhältlich im Schweizer Detailhandel – sind sogar FSC-zertifiziert! Mehr Infos zum aktuellen Toppits-Osterwettbewerb – wo es tolle Backhandschuhe zu gewinnen gibt – und zu allen Produkten:
toppits.ch

HANF HYPE

Die Cannabis-Welle rollt und rollt… Laut Trendforschern ist sie nun auch ins Glas geschwappt. Ob Limo, Energy-Drink, Bier oder Wein: Getränke mit CBD boomen. CBD steht für Cannabidiol, ein Wirkstoff von Hanf, der heute legal ist, weil er im Gegensatz zu THC, Tetrahydrocannabinol, keinen berauschenden Effekt hat. Lifestyle-Cannabis soll lediglich der Entspannung dienen. Der «Health Report 2022» vermerkt zum Green Rush: «Die Hanfpflanze als Naturprodukt passt optimal in die grünen 20er-Jahre des dritten Jahrtausends.» Santé!

YUZU LIMO

Die Yuzu ist die Eiskönigin unter den Zitruspflanzen, denn sie steckt Frösteltemperaturen locker weg. Berühmt ist die botanische Rarität aber vor allem wegen ihrer komplexaromatischen Früchte. Kostprobe gefällig? Yuzu Lime des Schweizer Start-ups Urban Lemonade punktet mit dem vollen Gout der Yuzu. Die Limo enthält hundertpro natürliche Zutaten. Tipp: eiskalt geniessen!
farmy.ch

DAS REZEPT

Grüner Smoothie

½ Banane, 1 cm Ingwer, 30 g Jungspinat, Saft einer ganzen Zitrone, ½ Salatgurke und ½ Avocado fein pürieren. Je nach Dicke mit Mineralwasser verdünnen, in Gläser verteilen.

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

Cocktail-Mix

Die coolste Art, den Feierabend mit einem selbstgemixten Cocktail zu feiern, verheisst das smarte Kleinunternehmen Drink-Syndikat mit seinen DIY-Sets. Jede Box enthält erstklassige Zutaten und Rezepte samt Tipps von den besten Bartendern für drei verschiedene Cocktails oder Mocktails, die jedes Tête-à-tête krönen.
drink-syndikat.ch

GRÖSSTE AUSWAHL MIT DER KNOSPE.

Dank nachhaltiger Zusammenarbeit seit 1993: Naturaplan mit Bio Suisse.

3 von über
2800 Produkten

naturaplan BIO

Natürlich. Richtig. Gut.

coop

Für mich und dich.

9-KRÄUTER-SUPPE

REZEPT: STEFAN WÄLTY STYLING & FOTO: MARCO ZAUGG

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÖCHELN: ca. 40 Minuten

- **20 g Wildkräuter,** z. B. Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn etc., gezupft
- **20 g Brennnessel**
- **10 g Bärlauch**
- **2 dl Wasser**
- **1 Zwiebel,** grob gehackt
- **1 EL Butter**
- **200 g mehlig kochende Kartoffeln,** in Würfeln
- **1 EL Weissmehl**
- **8 dl Gemüsebouillon**
- **1 dl Rahm**

ZUBEREITEN Wildkräuter, Brennnessel und Bärlauch mit dem Wasser sehr fein pürieren, beiseitestellen. Zwiebel in der heissen Butter 2–3 Minuten andämpfen. Kartoffeln 2–3 Minuten mitdämpfen, mit Mehl bestäuben. Bouillon dazugiessen, 20 Minuten köcheln lassen. Pürierte Kräuter dazugeben, mit Rahm verfeinern. Suppe nur noch warm werden lassen

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

Gut zu wissen

Die Neun-Kräuter-Suppe wird traditionell an Gründonnerstag zubereitet. Ihr Ursprung lässt sich nicht restlos klären. Einige Quellen verorten die Suppe in vorchristlicher Zeit, andere im 9. oder 10. Jahrhundert nach Christus. Letztere berufen sich auf die Nine Herbs Charm, auch Nine Worts Galdor (Neunkräutersegen oder -zauber) der Lacnunga. In dieser Sammlung altenglischer, vorwiegend heidnischer Heilmethoden wird die Wirkung und Zubereitung von neun Heilkräutern beschrieben. So oder so: Die Neun-Kräuter-Suppe soll unsere Lebensgeister wecken sowie die Kräfte und Säfte stärken. Zubereitet wird sie aus Wildkräutern, die gerade aufzuspüren sind. Je nach Standort und Wetterkapriolen gibt es im April z. B. Brennnesseln, Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Schafgarbe, Bärlauch, Wiesen-Labkraut, Gundermann, Scharbockskraut und Vogelmiere. Da Wildkräuter verwechselt werden können, unbedingt nur solche wählen, die man kennt oder eindeutig identifizieren kann.

TEXT: STEPHANIE RIEDI

Pinsa

Die kleine Schwester der Pizza ist zurzeit gross im Kommen. Aus gutem Grund: Die Pinsa ist molto gustosa und zudem molto gentile zum Bauch.

REZEPTE: KILIAN HÜRLIMANN
STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: MARCO ZAUGG

Pinsa-Teig

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
RUHEN LASSEN: ca. 50 Stunden
AUFGEHEN LASSEN: ca. 3 Stunden
Grosser Plastikbeutel
Backpapier für das Blech
Plastikfolie

500 g	**Weissmehl**
50 g	**Reismehl**
30 g	**Sojamehl**
14 g	**Salz**
½ EL	**Trockenhefe**
Ca. 4 dl	**Wasser,** kalt, 5 Grad
10 g	**Olivenöl**
Wenig	**Mehl**

ZUBEREITEN Mehle und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Öl in die Mulde giessen. Alles mischen und zu einem glatten geschmeidigen Teig kneten. Mit der Teigmaschine: 10–12 Minuten (erst auf niedriger, dann auf mittlerer Stufe), von Hand: ca. 15 Minuten, bis der Teig elastisch und glänzend ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. 2 Stunden bei Raumtemperatur, dann im Kühlschrank bei ca. 5 Grad 48 Stunden ruhen lassen oder bis der Teig sich verdreifacht hat. Teig auf eine leicht bemehlte Fläche stürzen. Teig in 4 gleich grosse Stücke schneiden. Die Ecken der Teiglinge in die Mitte legen, zu Kugeln formen. Nicht plattdrücken! Teigkugeln mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech legen. Teiglinge mit Mehl bestreuen, mit Plastikfolie abdecken. Nochmals 1–3 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

TIPP
Reis- und Sojamehl sind in Reformhäusern erhältlich.

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

Gut zu wissen

Sie sieht aus wie eine ovale Pizza, schmeckt mindestens so gut, soll aber besser bekömmlich sein: Die Pinsa, nach der sich zurzeit alle Welt verzehrt. Der trendige Fladen kommt – wie könnte es anders sein – aus bella Italia. Das Geheimnis? Der fluffige Teig, zubereitet aus Reis-, Weizen- und Sojamehl. Das Reismehl macht den Pinsateig leichter und das Sojamehl fester. Zudem ruht der Teig gut und gerne bis zu drei Tagen, damit er sich zu einer Art Cumuluswolke entwickeln kann. Dies alles trägt dazu bei, dass die Pinsa leichter verdaulich ist als ihre grosse Schwester, weil sich der Magen nach dem Essen nicht mit Gärungsprozessen abmühen muss.

Pinsa alla Romana

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 14 Minuten
Backpapiere für die Bleche

1	**Portion Pinsa-Teig,** siehe Seite 18

BELAG

400 g	**geräucherter Mozzarella,** grob gerieben
2	**Zwiebeln,** in Streifen
500 g	**gemischte Pilze,** grob gezupft
4 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
1 EL	**glattblättrige Petersilie,** fein geschnitten

ZUBEREITEN Fertig aufgegangene Pinsa-Teiglinge auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Teigkugeln von der Mitte aus mit den Fingerspitzen zu je einem Oval von 4 bis 5 mm Dicke drücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.
BELAG Mozzarella, Zwiebeln, Pilze und Olivenöl auf den Teigstücken verteilen.
BACKEN Im auf 230 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 10–14 Minuten backen. Würzen, mit Petersilie garnieren.

Pinsa alla Romana

Pinsa Salsiccia und Ricotta

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 14 Minuten
Backpapiere für die Bleche

1 **Portion Pinsa-Teig,** siehe Seite 18

BELAG

500 g	**Ricotta**
4	**Schweinsbratwürste,** Brät herausgedrückt
1 EL	**Rosmarinnadeln,** grob gehackt, zerbröckelt
1	**roter Peperoncino,** fein geschnitten
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Fertig aufgegangene Pinsa-Teiglinge auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Teigkugeln von der Mitte aus mit den Fingerspitzen zu je einem Oval von 4 bis 5 mm Dicke drücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.
BELAG Ricotta, dann Wurstbrät, Rosmarin und Peperoncino auf den Teigstücken verteilen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 10–14 Minuten backen. Würzen und servieren.

Pinsa rossa

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 14 Minuten
Backpapiere für die Bleche

1 **Portion Pinsa-Teig,** siehe Seite 18

RANDEN-HUMMUS

200 g	**gekochte Randen,** geschält
1 Dose	**Kichererbsen,** (245 g), abgespült, abgetropft
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
1 EL	**Zitronensaft**
2 EL	**Wasser**
	Salz, Pfeffer
1	**rote Zwiebel,** in Ringen
250 g	**Cicorino rosso**
150 g	**Ziegenfrischkäse**
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Honig**

ZUBEREITEN Fertig aufgegangene Pinsa-Teiglinge auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Teigkugeln von der Mitte aus mit den Fingerspitzen zu je einem Oval von 4 bis 5 mm Dicke drücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.
RANDEN-HUMMUS Randen mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren.
BELAG Randen-Hummus, Zwiebel, Cicorino und Ziegenkäse auf den Teigstücken verteilen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 10–14 Minuten backen. Würzen, mit Honig garnieren.

Rot sehen

Optisch und geschmacklich ein Highlight: Das leuchtende Rot stammt von Randen und nicht wie üblich von Tomaten.

Pinsa rossa

Pinsa mit Rüebli, Ei und rotem Basilikum

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 14 Minuten
Backpapiere für die Bleche

1 **Portion Pinsa-Teig,** siehe Seite 18

BELAG

400 g **Karotten,** weichgekocht
100 g **Sbrinz,** grob gerieben
100 g **Haselnüsse,** grob gehackt
12 **Wachteleier,** einzeln aufgeschlagen
½ Bund **roter Basilikum,** zerzupft
Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Fertig aufgegangene Pinsa-Teiglinge auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Teigkugeln von der Mitte aus mit den Fingerspitzen zu je einem Oval von 4 bis 5 mm Dicke drücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.
BELAG Rüebli zu einer feinen Paste pürieren, Teigstücke damit bestreichen. Sbrinz darauf verteilen.
BACKEN Im auf 250 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 5–7 Minuten backen. Nüsse und Eier darauf verteilen, 5–7 Minuten fertig backen. Pinse würzen und mit Basilikum garnieren.

Pinsa Spargeln und Mozzarella

FÜR 4 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 14 Minuten
Backpapiere für die Bleche

1	**Portion Pinsa-Teig,** siehe Seite 18

BELAG

500 g	**grüne Spargeln,** gerüstet, evtl. längs halbiert
150 g	**Mozzarella,** in Stücken
100 g	**Pinienkerne**
	Salz, Pfeffer
2 EL	**Olivenöl**

ZUBEREITEN Fertig aufgegangene Pinsa-Teiglinge auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Teigkugeln von der Mitte aus mit den Fingerspitzen zu je einem Oval von 4 bis 5 mm Dicke drücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.

BELAG Spargeln, Mozzarella und Pinienkerne auf den Teigstücken verteilen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 10–14 Minuten backen, würzen, mit Öl beträufeln.

Feel Good Food

Entdecken Sie die natürliche Kraft wertvoller Lebensmittel. Denn was wir essen und wie wir damit umgehen, beeinflusst unsere Haltung im Alltag. Wir zeigen Ihnen Anregungen zum Zubereiten, Aufbewahren und Präsentieren wahrer kulinarischer Schätze.

LE CREUSET®

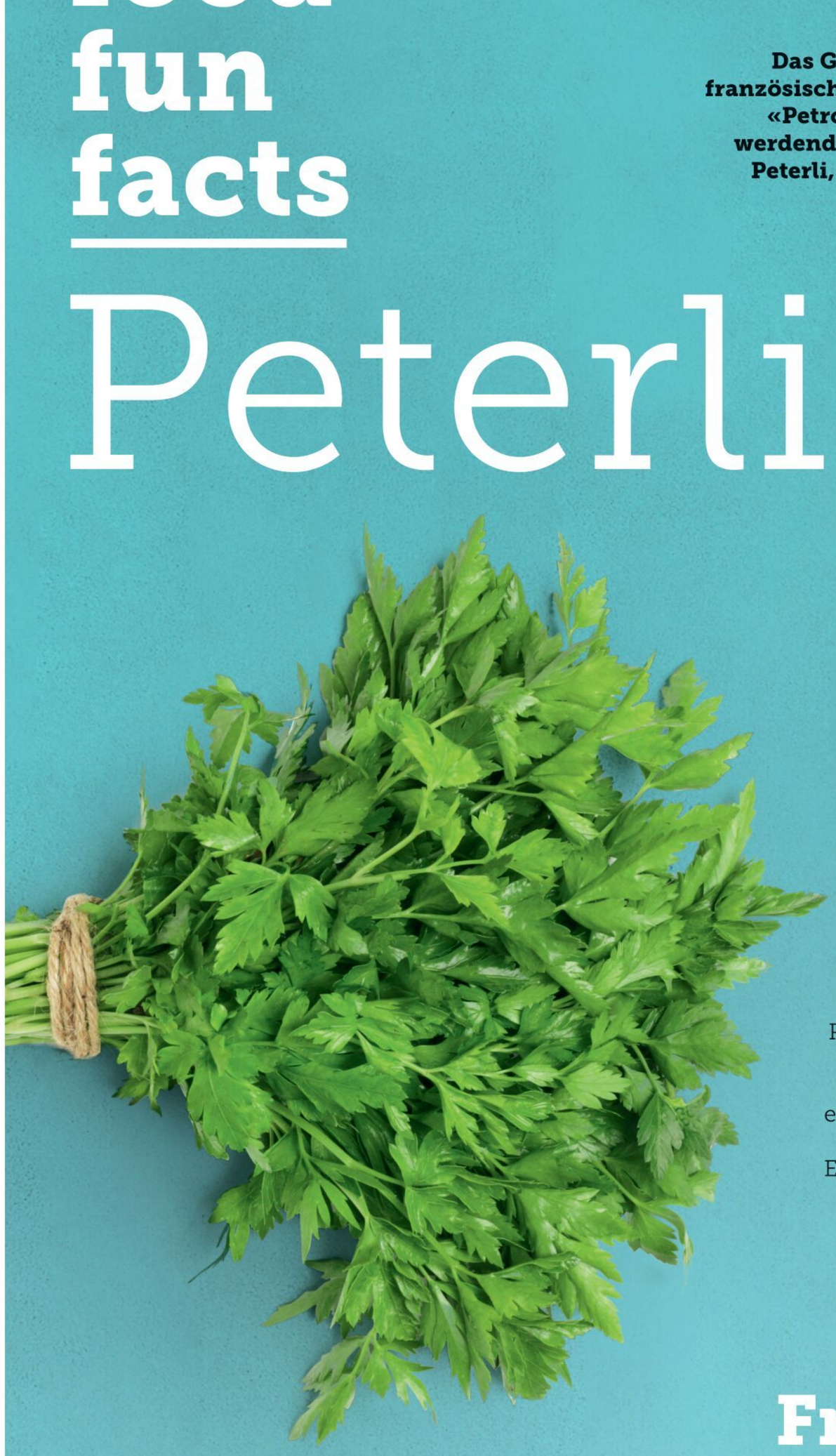
www.lecreuset.com

food fun facts

Peterli

Oh, là, là!

Das Grimm'sche Märchen Rapunzel soll auf die französische Erzählung «Persinette» resp. die italienische «Petrosinella» zurückgehen. Darin verlangt die werdende Mutter nicht nach Rapunzel, sondern nach Peterli, einem früher gängigen Abtreibungsmittel.



Sensibelchen
Peterli, mit oder ohne Dauerwelle, mag keine Hitze. Darum erst vor dem Servieren oder aber ganz am Ende der Kochzeit den Speisen beigeben.

KRAUT SCHAU

219 Sorten umfasst die Petersilien-Weltkollektion des deutschen Julius-Kühn-Instituts. Laut Forschern soll Peterlis Urahn übrigens glattblättrig gewesen sein. Dieser schmeckt auch intensiver. Dennoch oder darum sind es die Krausköpfchen, die seit den 1950er-Jahren auf kalten Platten dauergastieren.

Frischekick

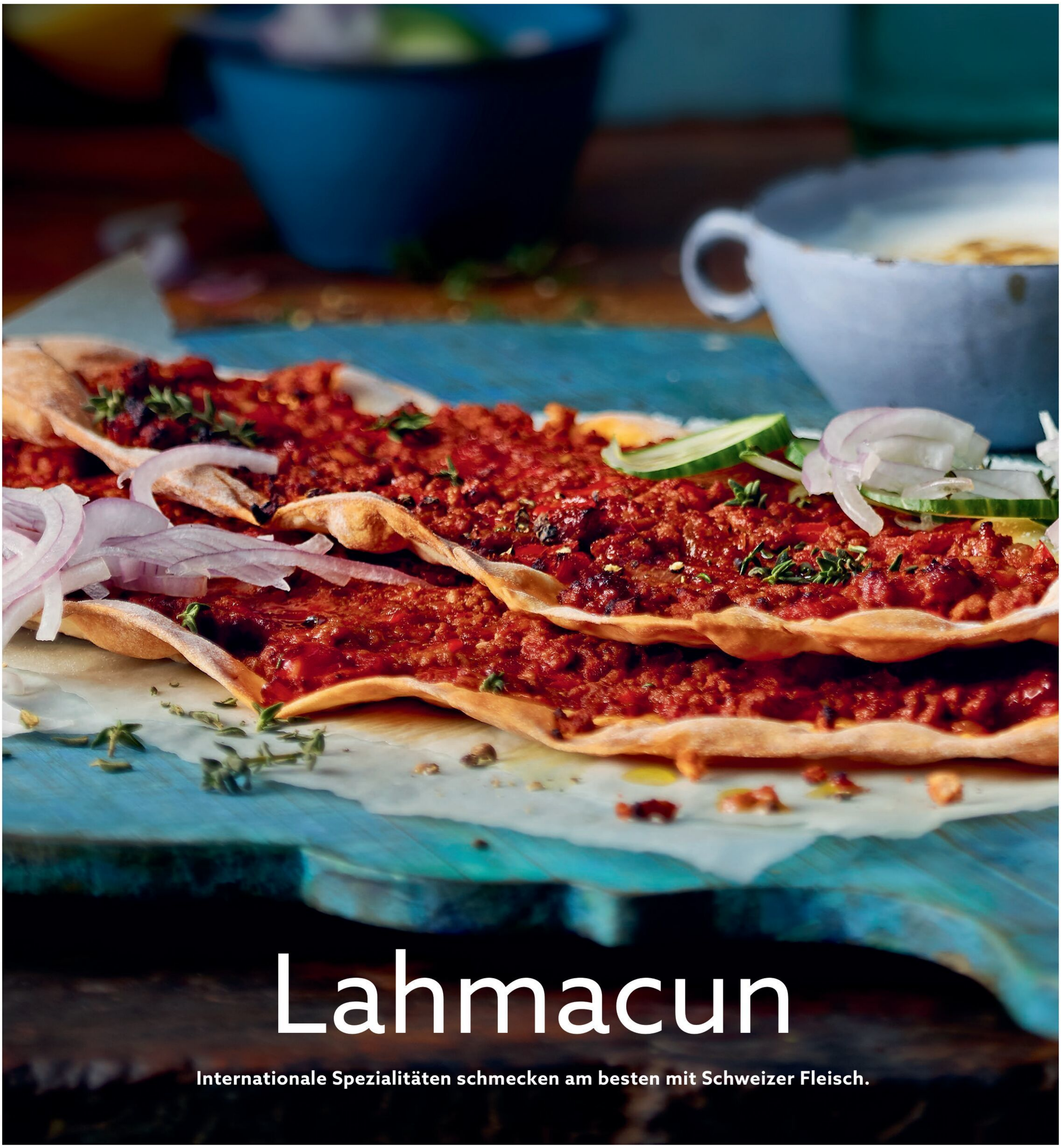
Kusslust, aber Knobli gegessen? Peterli kauen und weggeputzt ist der Geruch! Chlorophyll und ätherische Öle machen das Kraut zum regelrechten Frischekick für den Atem.

TEUFEL AUCH!
Im Frankreich des Mittelalters wurde der Teufel auch Maître Persil genannt, Meister Petersilie. Ein Grund dafür dürfte v. a. das in Peterli enthaltene Myristicin sein, das in grossen Mengen berauschend wirkt.

12,5

Ehejahre werden mancherorts als Petersilienhochzeit gefeiert. Der Name ist Programm. Peterli gilt als Aphrodisiakum und soll die Jubilare dazu ermuntern, wieder etwas Würze in ihr Liebesleben zu bringen.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK



Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept

Die türkische «Pizza» wird traditionell mit Lammhackfleisch zubereitet. Wiederkäuer haben im Grasland Schweiz Tradition, wo seit Jahrtausenden auch Schafhaltung betrieben wird – vor allem in den Alpen und auf der Alpensüdseite. Steile Alpweiden und karge Böden, die sich nicht für den Ackerbau eignen, sind für die Schafhaltung ideal. Schafe fressen Gras, pflegen und düngen dabei den Boden und produzieren letztlich auch feinste Nahrungsmittel wie Fleisch und Milch. Das ist Nachhaltigkeit auf natürliche Art. **www.schweizerfleisch.ch**

Schweizer Fleisch
Der feine Unterschied.

Ostermenu

Rüebli-Bloody-Mary

Rezept auf Seite 33

Salziger Cheesecake

Rezept auf Seite 31

Frühling! Die Natur erwacht in sinnbetörenden Farben, Düften und Aromen. Wir tun es ihr gleich und laden die Geschmacksknospen kulinarisch zum Tanz.

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: DANIEL VALANCE

Renaissance

Petersilienwurzel ist ein altes, fast vergessenes und nun wiederentdecktes Gemüse – also perfekt fürs Ostermenü.

Peterliwurzelstampf mit gebratener Hühnerleber

Rezept auf Seite 32

Kalbshaxe im Weisswein

Rezept auf Seite 32

Rhubarb Fool

DESSERT

Rhubarb Fool

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

RHABARBER

500 g	**Rhabarber,** in Stücken
100 g	**Rohzucker**
1	**Vanillestängel,** halbiert, Mark ausgekratzt

CREME

4	**Eigelb**
1	**Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
4 EL	**gezuckerte Kondensmilch**
1 dl	**weisser Portwein**
50 g	**Pistazien,** fein gehackt

RHABARBER Alles zusammen aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen, in Gläser verteilen.
CREME Eigelb, Limette, Kondensmilch und Portwein in einer Chromstahlschüssel gut verrühren. Über dem heissen Wasserbad mit dem Schwingbesen 3–5 Minuten aufschlagen, bis die Creme schaumig und fest geworden ist. Sofort auf der Rhabarbermasse verteilen, Pistazien darüberstreuen, sofort servieren.

VEGETARISCH **SCHNELL** **GÜNSTIG**

APÉRO

Salziger Cheesecake

FÜR ca. 30 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
ABKÜHLEN: ca. 30 Minuten
Für eine Backform von ca. 10×30 cm
Backpapier für die Form

BODEN

2 Sch.	**hartes Brot,** fein gehackt, im Ofen geröstet
30 g	**Haselnüsse,** fein gehackt
2 Zweige	**Thymian,** Blättchen abgezupft
40 g	**Butter,** flüssig

CHEESECAKE

200 g	**Frischkäse nature**
100 g	**Magerquark**
1	**Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale
1	**Ei**
½ TL	**Salz, Pfeffer**

BELAG

¼	**Salatgurke,** fein gehackt
5	**Radiesli,** fein gehackt
2	**Essiggurken,** fein gehackt
½ Bund	**Dill,** fein gehackt
½ TL	**Fleur de Sel**
Einige	**essbare Blüten,** z.B. Veilchen, Borretsch

BODEN Brot mit den restlichen Zutaten mischen, in die vorbereitete Form geben, leicht andrücken.
CHEESECAKE Frischkäse mit den restlichen Zutaten gut mischen, auf dem Boden verteilen.
BACKEN In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Ofen ausschalten, Cheesecake bei offener Backofentüre ca. 30 Minuten abkühlen. Herausnehmen, auskühlen, dann in Quadrate schneiden.
BELAG Gurke und alle Zutaten bis und mit Dill mischen, salzen. Auf den Rechtecken verteilen, mit Blüten garnieren.

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

Experten-Wissen
von Andrea Mäusli

Wer kein altes Brot hat, kann auch neutrale salzige Biskuits, z.B. von Tuc, verwenden. Diese können auch mit gehackten Rauchmandeln gemischt werden, das gibt dem Cheesecake nochmals eine eigene Note und passt gut zum Belag.

VORSPEISE

Peterliwurzelstampf mit gebratener Hühnerleber

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

STAMPF

1,2 kg	**Petersilienwurzel,** in Stücken
	Salzwasser siedend
100 g	**Butter,** in Stücken
	Muskatnuss
1 TL	**Salz, Pfeffer**
1 Bund	**glattblätterige Petersilie**

LEBER

200 g	**Geflügelleber,** abgespült, abgetropft, je nach Grösse halbiert
2 EL	**Mehl**
1	**Ei,** verquirlt
4 EL	**Paniermehl**
	Öl zum Braten
	Fleur de Sel
Wenig	**glattblätterige Petersilie,** fein gehackt
Wenig	**Olivenöl extra vergine**

STAMPF Petersilienwurzel im siedenden Salzwasser weich kochen, abgiessen. Zurück in die Pfanne geben und ausdampfen lassen, bis die Petersilienwurzelstücke trocken sind. Dann fein pürieren und mit Butter mischen, würzen. Ein Drittel der Masse mit der Petersilie fein pürieren. Beide Massen zugedeckt warm stellen.

LEBER im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im Ei und im Paniermehl wenden. Im heissen Öl rundum ca. 4 Minuten braten.
FERTIGSTELLEN Weisses und grünes Püree mit Leber anrichten, Fleur de Sel und gehackte Petersilie darüberstreuen, mit wenig Öl beträufeln.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

«Das schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.»

JEAN PAUL

HAUPTGANG

Kalbshaxe im Weisswein

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
SCHMOREN IM OFEN: ca. 2½ Stunden

2 EL	**Bratbutter,** flüssig
2 EL	**Fenchelsamen,** zerstossen
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale, ganzer Saft
1	**ganze Kalbshaxe am Stück,** ca. 1,5 kg
1 TL	**Salz, Pfeffer**
12	**Bundzwiebeln,** halbiert, in Stücken, wenig Grün fein schneiden, beiseitestellen
3 dl	**Weisswein**
3 dl	**Kalbsfond**

ZUBEREITEN Bratbutter mit Fenchelsamen und Zitronenschale mischen, Haxe damit bepinseln. Kalbshaxe rundum in einem Bräter kräftig anbraten. Herausnehmen, würzen. Zwiebeln im selben Topf anbraten. Haxe wieder beigeben, mit Wein und Fond ablöschen.
SCHMOREN IM OFEN Zugedeckt in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 2–2½ Stunden weich schmoren, während der letzten 30 Minuten. Deckel entfernen, Haxe gelegentlich mit Schmorflüssigkeit übergiessen. Das Fleisch vom Knochen lösen und tranchieren. Mit der Sauce servieren. Beiseitegestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.

TIPPS

- Dazu passen Bratkartoffeln.
- Wem die Sauce zu flüssig ist, kann die Haxe herausnehmen und bei 80 °C warm stellen. Flüssigkeit in ein Pfännchen abgiessen. Mit wenig Wasser angerührte Maisstärke einrühren, Sauce unter Rühren aufkochen.

ZUM VORBEREITEN

DRINK

Rüebli-Bloody-Mary

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
FÜR 6 Gläser von je ca. 2 dl

Einige	**Eiswürfel**
5 dl	**Rüeblisaft**
6 cl	**Wodka**
3 EL	**Zitronensaft**
2 Tr.	**Worcestershiresauce**
4 Tr.	**Tabasco**
1 Prise	**Salz, Pfeffer**
6	**kleine Bundrüebli mit dem Grün**

ZUBEREITEN Eiswürfel in die Gläser verteilen. Rüeblisaft und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren oder im Shaker mischen. In die Gläser verteilen, mit je einem Bundrüebli anrichten.

SCHNELL **VEGAN**

Prickelt anders.

EXPOVINA WINE TROPHY
expovina
GOLD-DIPLOM
ZÜRICH 2021

EXTRA DRY
Strada
VIN MOUSSEUX SUISSE

Jetzt geniessen:
Der fruchtig-frische Schaumwein.
100% schweizerisch.
Erhältlich im Coop.

@stradawein | strada-wein.ch

Mikrokräuter-Pionier Frédéric Amstutz (rechts) diskutiert mit seinen Kindern Alain und Valérie am grossen Basilikum-Beet ihres High-Tech-Betriebs.

Wo es sprießt und schießt, tagein, tagaus

Die Familie Amstutz produziert in einem High-Tech-Labor Mikrokräuter, Keimlinge und Sprossen der ganz speziellen Art.

TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN REZEPTFOTOS: DANIEL AESCHLIMANNN

Im Uhrzeigersinn: Dinkelgras, Veine (Blutsauerampfer), Oxalis (roter Sauerklee) und Fenouil (Mikrofenchel).

1

2

1 Auf 1200 m² werden 120 Sorten Mikrokräuter, Sprossen und Keimlinge angebaut.
2 Valérie Amstutz zeigt stolz die Fichten-Triebspitzen. Diese haben einen leichten, wenig harzigen Zitronengeschmack und passen perfekt zu Frischkäse und Desserts.

In der Bar ist die Hölle los. Telefone klingeln, Besucher laufen rein und raus, nehmen sich einen Kaffee, tratschen miteinander, aus einem Lautsprecher dröhnt «Satisfaction» von den Rolling Stones. Über den Lärm hinweg gibt Frédéric Amstutz mit fester Stimme seinem Sohn Alain Anweisungen und Bestellungen weiter, die von Tochter Valérie kommentiert werden.

Pflanzen machen keinen Lärm

Das vermeintliche Chaos hat System und gehört irgendwie zur Familie Amstutz, die sich voller Leidenschaft und grossem Engagement für ihre Arbeit einsetzt. Die Bar steht im Vorraum ihrer Produktionsanlage in einem anonymen Industriegebäude in Uetendorf bei Thun. Laut ist es nur dort. Sobald man durch eine schwere Türe in die High-Tech-Produktionsräume geht, ist es wohltuend ruhig. Pflanzen machen keinen Lärm. Und Pflanzen hat es hier viele. Sehr viele. «Wir produzieren auf einer Nettoproduktionsfläche von 1200 m² auf zwei oder fünf Ebenen», erklärt Frédéric Amstutz stolz, während er da und dort Blätter abzupft und begeistert daran herumknappert. «Würde man unsere Jahresproduktion auf einer Fläche anbauen, bräuchten wir den Platz von 15 Fussballfeldern.» 120 Sorten Mikrokräuter, Sprossen und Keimlinge baut das Familienunternehmen an. Im Schnitt dauert es 12 Tage vom Säen bis zur Ernte. «Spezielle Sorten brauchen aber länger. Bei der Rottanne zum Beispiel sechs Wochen.»

Rottannen, Lärchen, Tabak, Linsenkraut, Erbsen-Microgreens, Himalayabäume oder Wasabi – das Angebot von Espro geht weit über die einfache Kresse hinaus, die in den 80er-Jahren in Mode kam und an zahlreichen Küchenfenstern keimte. «Ich habe immer gedacht, dass da mehr drin

Microgreen-Butterbrot

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 40 Minuten

NORI-BUTTER

100 g	**Butter**
2	**Noriblätter,** fein gehackt, evtl. gemörsert
1 EL	**Sesam,** geröstet
½ TL	**Salz**

BROT

8 Sch.	**Brot**
Wenig	**Butter,** weich
2 Pk.	**Wasabi-Sprossen***
2 Pk.	**Shizo-Sprossen***

NORI-BUTTER Alle Zutaten mit den Schwingbesen des Mixers aufschlagen, zugedeckt ca. 40 Minuten kühl stellen.
BROT Brotscheiben mit Butter bestreichen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten rösten, herausnehmen, auskühlen lassen. Brotscheiben mit Nori-Butter bestreichen, Sprossen darauf verteilen und servieren.

TIPP
Noriblätter findet man in grossen Supermärkten. Man kann sie je nach Geschmack auch weglassen.

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

* erhältlich z. B. auf sprossier.ch

Microgreen-Butterbrot

Temperierter Lachs

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
TEMPERIEREN: ca. 15 Minuten

Öl für das Blech

LACHS

4	**Lachstranchen mit Haut,** je 150 g
	Salz, Pfeffer
1 dl	**Olivenöl**

MICROGREEN-SALAT

2 Pk.	**Mexican-Mary-Sprossen***
½	**Zitrone,** Saft
	Salz, Pfeffer

LACHS würzen, in Olivenöl wenden, und auf das vorbereitete Blech geben.
TEMPERIEREN In der Mitte des auf 80 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten temperieren.
MICROGREEN-SALAT Alle Zutaten mischen, mit dem Lachs servieren.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Thymiansprossen-Pesto

FÜR ca. 2 dl
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
Verschliessbares Einmachglas von ca. 2 dl

2 Pk.	**englische Thymian-sprossen*,** fein geschnitten
30 g	**Pinienkerne,** geröstet, sehr fein gehackt
1 TL	**Salz**
1 EL	**Zitronensaft**
4 EL	**Oliven- oder Rapsöl**
20 g	**geriebener Sbrinz AOP**
4 EL	**Oliven- oder Rapsöl**

ZUBEREITEN Sprossen und alle Zutaten bis und mit Sbrinz gut mischen. Pesto ins Glas füllen, mit Öl auffüllen und verschliessen.

TIPP
Passt zu Teigwaren, Fleisch, Salat, Kartoffeln oder geröstetem Brot.

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

* erhältlich z. B. auf sprossier.ch

liegen muss», erinnert sich Frédéric Amstutz an die Anfänge seiner Suche nach speziellen Genuss-Momenten. Wegen eines schweren Motorradunfalls musste er sich vor über 30 Jahren einen neuen Job suchen, lernte erst Landwirt und begann dann, Pflanzensprossen zu ziehen. «Der Anfang war hart. Es gab kaum Wissen darüber, wie das geht.» So tüftelte er jahrelang, bis er 1990 endlich den geeigneten Untergrund für die Pflanzen entwickelt hat, den er auch patentieren liess.

Damit es den Pflanzen gut geht, braucht es allerdings mehr. Entscheidend ist das richtige Klima. Und weil jede Pflanze eine andere Heimat hat, müssen die äusseren Bedingungen dem Ursprungsland entsprechen. «Das lösen wir mit unserer High-Tech-Anlage. Wir können hier jede klimatische Bedingung der Welt simulieren. Luftfeuchtigkeit, Temperatur, Sonnenauf- und -untergänge, die Farbe des Lichts, der Winkel der Sonne und so weiter.»

NASA-Folien und Umwälzpumpen

Möglich machen das computergesteuerte LED-Lampen und gewaltige Umwälzpumpen. Jede Stunde werden neun Tonnen Luft gereinigt, an der Wand hängen NASA-Folien aus der Weltraumforschung, für die Bewässerung gibt es ein «Ebbe-Flut-System». So eine Anlage kann man nicht kaufen, sie ist das Resultat von 30 Jahren Erfahrung und der Zusammenarbeit mit Ingenieuren auf der ganzen Welt. Alain Amstutz erklärt: «Wir versuchen, die Natur optimal zu kopieren, eigentlich noch besser zu machen. Wir schauen, dass es den Pflanzen wohl ist und sie nicht gestresst werden.» Das Resultat sind gesunde Kräuter und Keimlinge, die intensiv im Geschmack sind.

Spitzenköche lieben das und sind seit jeher wichtige Kunden von Espro. «Wir kennen alle Köche persönlich. Durch diesen Austausch wissen wir, welche Bedürfnisse sie haben.» Und über nichts freut sich Frédéric Amstutz mehr als über einen ausgefallenen Kundenwunsch. Dann kann er monatelang tüfteln, bis das Ergebnis perfekt ist. Die Rottannen-Keimlinge beispielsweise entstanden auf die Bitte eines Gourmet-Kochs. «Und an der Lärche war ich sogar Jahre dran, bis es funktioniert hat.»

Die grosse Produktion braucht eine Unmenge an Samen, die aus dem Ausland kommen. Amstutz bedauert das. «Aber um alles in der Schweiz anzubauen, wäre eine Fläche in der Grösse des Kantons Bern nötig.» In der Vergangenheit kam das Ausgangsmaterial aus Italien, doch stellt auch hier der Klimawandel ein Problem dar. «Es wird zu warm dort. Wir müssen jetzt Alternativen in Polen, England oder Kanada suchen.» Es ist klar – das Tüfteln und Suchen nach dem perfekten Genuss geht für die Familie Amstutz weiter.

sprossier.ch (Onlineshop von Espro für Privatkunden)

IMPFEN

Die Methode erinnert ans Dökterlen aus Kindheitstagen: Und genauso lieben wir sie, denn Impfen macht grosse Fleischstücke schön zart und aromatisch.

REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Mit Zitrusfrüchten und Thymian geimpfte Lammkeule

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
MARINIEREN: ca. 2 Stunden
BRATEN IM OFEN: ca. 75 Minuten
Marinierspritze
Fleischthermometer
Tiefes Blech

IMPF-MARINADE

1 Bund	**Thymian,** fein gehackt
1 dl	**Olivenöl**
1	**Bio-Orange,** abgeriebene Schale und Saft
1	**Grapefruit,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und Saft
½ TL	**Salz**

LAMMKEULE

1	**Lammgigot mit dem Knochen,** ca. 2,5 kg
2	**Orangen,** geschält, in Scheiben
1	**Grapefruit,** geschält, in Scheiben
½ Bund	**Thymian,** gezupft
	Salz, Pfeffer
½ Bund	**Thymian,** gezupft

IMPF-MARINADE Thymian mit den restlichen Zutaten mörsern und absieben, so dass keine festen Bestandteile mehr in der Flüssigkeit sind.
LAMMKEULE Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen. Die Marinade mit der Spritze aufziehen und in das Fleisch etwa zwei Zentimeter tief injizieren. Langsam die Nadel rausziehen und mit Marinade impfen. Diesen Schritt an verschiedenen Fleischstellen wiederholen. Fleisch zugedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden marinieren. Fleisch in das tiefe Blech legen, Zitrusfrüchte und Thymian dazugeben, würzen.
BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten anbraten. Hitze auf 160 °C reduzieren. Fleischthermometer an der dicksten Stelle so einstecken, dass es den Knochen nicht berührt. Gigot 50–60 Minuten weiterbraten, die Kerntemperatur soll ca. 55–60 °C betragen. Fleisch herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Mit Thymian servieren.

TIPPS

- Dazu passen Kartoffelgratin oder Risotto.
- Marinierspritzen sind online erhältlich. Geeignete Spritzen zum Impfen von Fleisch gibt es auch in Apotheken.

ZUM VORBEREITEN

Das Prinzip

Bei uns ist das Impfen von Fleisch mit Hilfe einer Marinierspritze noch relativ neu. In den USA hingegen schwören Köche und BBQ-Meister schon längst auf die Methode. Geimpft werden grosse Stücke wie z. B. Braten, Pulled Pork oder Thanksgiving Turkey, die lange auf dem Grill oder im Ofen garen müssen. Das Einspritzen der Marinade sorgt dafür, dass die Fleischstücke nicht austrocknen, saftig, zart und gleichmässig aromatisch werden. Eine relativ simple Methode mit Wow-Effekt.

Die Zutaten für die Impf-Marinade bereitlegen.

Die Schale einer Orange und einer Grapefruit abreiben.

Die Früchte entsaften.

Alle Zutaten mörsern.

Das Fleisch an mehreren Stellen mit der Marinade impfen.

EINFACH & SCHNELL

6 BLITZ-GERICHTE, DIE NACH FRÜHLING SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Grüne Spargeln mit Popcornvinaigrette

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

VINAIGRETTE

0,5 dl	**Condimento bianco**
1 TL	**milder Senf**
1 dl	**Olivenöl**
1 EL	**gemischte Kräuter,** z. B. glattblättrige Petersilie, Schnittlauch, Kerbel etc., fein gehackt
1	**Schalotte,** fein gehackt
¾ TL	**Salz, Pfeffer**
4 EL	**gesalzenes Popcorn,** grob gehackt
1,5 kg	**grüne Spargeln,** Enden geschält

ZUBEREITEN Essig und alle weiteren Zutaten bis und mit Schalotte verrühren, würzen. Spargeln 8–10 Minuten bissfest in siedendem Salzwasser kochen, anrichten. Vinaigrette mit dem Popcorn mischen, über die Spargeln verteilen.

VEGETARISCH SCHNELL (20)
LEICHT GÜNSTIG VEGAN

Schweinsgeschnetzeltes Primavera

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

600 g	**mageres Schweinefleisch,** z. B. vom Bäggli, in 2 cm grossen Streifen
1 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
1	**Kohlrabi,** in feinen Scheiben
½ Bund	**Bundrüebli,** längs halbiert
1 Bund	**Bundzwiebeln,** in groben Stücken
3 Zweige	**Thymian,** Blättchen abgezupft
200 g	**Cherry-Tomaten,** halbiert
1 dl	**Gemüsebouillon**

ZUBEREITEN Fleischwürfel im heissen Öl rundum ca. 2 Minuten scharf anbraten, würzen, herausnehmen. In der gleichen Pfanne Kohlrabi, Rüebli, Bundzwiebeln und Thymian ca. 2 Minuten andämpfen. Cherry-Tomaten und Bouillon dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch dazugeben, in der Sauce aufwärmen, servieren.

TIPP
Dazu passt Trockenreis.

SCHNELL 30

Es grünt!

Leuchtend grün gesprenkelt wird der Risotto, wenn der pürierte Spinat am Ende der Kochzeit beigefügt wird.

Grüner Spinatrisotto mit geröstetem Feta

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÖCHELN LASSEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

RISOTTO

- **100 g Jungspinat**
- **1 dl Gemüsebouillon,** kalt
- **½ Zwiebel,** fein gehackt
- **1 EL Butter**
- **250 g Risottoreis,** z. B. Carnaroli
- **1 dl Weisswein**
- **7–8 dl Gemüsebouillon,** heiss
- **50 g Butter,** in Stücken
- **50 g Reibkäse,** z. B. Sbrinz AOP

FETA

- **200 g Feta**
- **Schwarzer Pfeffer** aus der Mühle
- **1 EL Olivenöl**

RISOTTO Spinat und Bouillon fein pürieren, beiseitestellen. Zwiebel in der heissen Butter andämpfen, Reis dazugeben, andünsten, bis er glasig ist. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen. Bouillon nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter Rühren 16–18 Minuten köcheln. Pürierten Spinat dazugiessen, nur noch warm werden lassen. Butter und Käse darunterrühren.

FETA würzen, auf das vorbereitete Blech verteilen, mit Öl beträufeln.

BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten rösten.

FERTIGSTELLEN Risotto auf Tellern anrichten, mit geröstetem Feta servieren.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT GÜNSTIG

Poulet-Drumsticks mit Rhabarber aus dem Ofen

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

- **12** **Pouletunterschenkel**
- **6** **Knoblauchzehen,** geschält
- **1 Bund** **Rosmarin,** Nadeln abgezupft
- **200 g** **Rhabarber,** in Stücken
- **1 TL** **Zucker**
- **500 g** **Süsskartoffeln,** in feinen Scheiben
- **2 EL** **Olivenöl**
- **1 TL** **pikantes Paprikapulver**
- **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Poulet mit allen Zutaten bis und mit Süsskartoffeln mit Öl mischen, würzen, auf das vorbereitete Blech geben.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten braten.

SCHNELL 40

Spaghetti mit Knoblibrösmeli, Sauerampfer und Chili

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

- **80 g** **Weissbrot vom Vortag,** an der Röstiraffel gerieben
- **2** **Knoblauchzehen,** fein gehackt
- **1** **roter Peperoncino,** entkernt, fein gehackt
- **2 EL** **Butter**
- **Salz, Pfeffer**
- **500 g** **Spaghetti**
- **2 EL** **Olivenöl**
- **1 Bund** **Sauerampfer,** in feinen Streifen

ZUBEREITEN Geriebenes Brot zusammen mit Knoblauch und Peperoncino in der Butter unter Rühren knusprig anrösten, würzen. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, dabei ca. ½ dl Kochwasser beiseitestellen. Spaghetti in der gleichen Pfanne mit Öl und Sauerampfer mischen. Falls nötig, wenig Kochwasser beigeben. Spaghetti anrichten, mit den Brösmeli bestreuen.

TIPP
Sauerampfer ist in grösseren Lebensmittelgeschäften oder auf dem Markt erhältlich. Wer keine findet, ersetzt sie mit Rucola, Basilikum oder Jungspinat.

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

Klare Suppe mit Frühlingsgemüse und Ei

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
KÖCHELN LASSEN: ca. 20 Minuten

- ½ **Zwiebel,** in Streifen
- 1 **Kohlrabi,** in feinen Scheibchen
- 2 **Pak Choi,** längs in Stücken
- 1 EL **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- 1 dl **Weisswein**
- 6 dl **Gemüsebouillon**
- 3–4 **Eier**
- 20 g **Jungspinat**
- 1 EL **glattblättrige Petersilie,** fein gehackt

ZUBEREITEN Gemüse im Öl 2–3 Minuten andämpfen, würzen. Wein und Bouillon dazugeben, 20 Minuten köcheln lassen. Eier einzeln aufschlagen und in die köchelnde Suppe gleiten lassen, Eier bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis sie gestockt sind. Jungspinat und Peterli in die Suppe geben, servieren.

VEGETARISCH SCHNELL 30
LEICHT GÜNSTIG

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

FAMILIENZEIT

Picknickbrunch

Wenn das Wetter will, ist es bereits warm im April. Also nichts wie raus! Wir geniessen Ostern im Grünen mit einem Frühstück, das tierisch gut schmeckt!

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Süsses Osterschaf

Rezept auf Seite 53

KÜCHEN ALCHEMIE

OSTEREIER KOCHEN

Warum gibts manchmal einen grünen Rand ums Eigelb? Wird das Ei zu lange gegart, verbindet sich das Eisen aus dem Eigelb mit dem Schwefel aus dem Eiklar. Daraus entsteht Eisensulfid, das eine grüngraue Farbe hat. Wollen Sie auf Nummer sicher gehen, verwenden Sie zum Kochen besonders frische Eier. Bei diesen Eiern ist der Alkali-Gehalt niedriger, denn Alkali beschleunigt die chemische Reaktion zwischen dem Eisen und dem Schwefel.

Hasen-Milch

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
4 Gläser von je 1,5 dl Inhalt

5 dl	**Milch**
4	**kleine Milch- oder dunkle Schokoladehasen,** je ca. 17 g, Ohren abgebrochen, beiseitegelegt, Rest in Stücken
1 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen

ZUBEREITEN Milch in einer Pfanne erwärmen, Osterhasenstücke beigeben, schmelzen, rühren, abkühlen lassen.
SCHOKOLADENMILCH in die Gläser verteilen, Schlagrahm darauf verteilen, mit beiseitegelegten Hasenohren garnieren.

TIPP
Die heisse Schokolade mit Vanillesamen aromatisieren.

VEGETARISCH **SCHNELL**
GÜNSTIG

Aromabooster

Je nach Schokoladenart variiert der Geschmack. Auch weisse Schoggi oder solche mit Nüssen eignet sich perfekt.

Hasen-Milch

Wachsweiche Eier mit Kressejogurt

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
4 Gläser von je 2,5 dl Inhalt

JOGURT

50 g	**Butter**
500 g	**Jogurt nature**
30 g	**Gartenkresse,** ca. 5 g, beiseitegelegt
	Salz, Pfeffer

WACHSWEICHE EIER

4	**frische Eier,** Zimmertemperatur
	Salz, geräucherte Chiliflocken

JOGURT Butter in eine Pfanne geben, aufkochen, bis sie schäumt und bräunlich wird. Dann in die Gläser verteilen. Jogurt mit Kresse mischen, würzen, auf Gläser verteilen.
WACHSWEICHE EIER Eier sorgfältig in siedendes Wasser legen, ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Herausnehmen und 5 Minuten in eiskaltem Wasser abkühlen. Eier schälen, aufschneiden. Eier in die Gläser legen, würzen und mit beiseitegelegter Kresse garnieren.

VEGETARISCH **SCHNELL** **GÜNSTIG**

Süsses Osterschaf

FÜR 8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 ¼ Stunden
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

TEIG

500 g	**Zopfmehl**
1½ TL	**Salz**
20 g	**Hefe**
Ca. 3 dl	**Milch**
3 EL	**Honig**
60 g	**Butter,** weich
2	**Rosinen**
1	**Ei,** verquirlt
	Hagelzucker

TEIG Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen, mit Honig und Butter in die Mulde geben. Alles mischen, zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1–1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

FORMEN Für den Kopf ein Zehntel des Teiges zu einer länglichen Kugel formen, flach drücken, auf das vorbereitete Blech legen. Für die Ohren, Beine und den Schwanz einen Zehntel des Teiges zu einer Rolle formen, beiseitelegen. Aus dem restlichen Teig 12 Kugeln formen, mit je ca. 1 cm Abstand zu einem Körper des Schafs anordnen. Aus der beiseitegelegten Teigrolle Ohren, Beine und Schwanz formen, mit wenig Wasser ankleben. Rosinen für die Augen platzieren, gut andrücken. Mund mit einem scharfen Messer einschneiden. Zugedeckt nochmals 20–45 Minuten aufgehen lassen. Mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen.

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

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

Freude am Garten

EIN HEFT MIT VIEL
Praxis, Frischluft und Liebe

Erscheint ***6 mal im Jahr*** mit zahlreichen ***praktischen Tipps*** für Garten- und Naturliebhaber, ***Nutzgarten***, Kinder in der Natur, anstehenden ***Gartenarbeiten***, Kräuterkolumnen, ***Charakterköpfen***, ***Genussmomenten***, Mondkalendern ***und Vielem mehr***.

**Rabattcode:* LeMenu

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

MONA BEI

Familie Delea

Die letzte Etappe ihrer Reise führt Mona nach Losone TI. Im Weinkeller der Familie Delea wird ihr klar, dass in jedem Abschied ein Neuanfang steckt.

Wie bringt man eine Geschichte zum Erlöschen, wenn die nächste gerade dabei ist, sich zu entflammen? «Indem wir uns der Next Season annehmen», lautete dazu der lakonische Vorschlag Elliots, der, ganz Caveman, diese Frage weit von sich wies. In Gedanken war er bereits unterwegs. Die École d'Ingénieurs de Changins hatte seine Bewerbung angenommen. Seine Gegenwart speiste sich nunmehr mit Appetit aus den Chimären der Zukunft. Hierbei konnte er auf Monas Verständnis zählen. Als sie vor – nun auch schon wieder – zwei Jahren ihre Rundreise durch die Weinbaugebiete der Schweiz antrat, hätte ebenso wenig irgendetwas ihre Vorfreude trüben können. An diesem Dienstag sollte sie nun den Schlussstrich unter ihr Reisetagebuch setzen. Und das bedeutete beenden, Schluss machen, abschliessen, sich verabschieden. Derlei hatte sie schon immer als niederschmetternd empfunden. «Alles vergeht, um neu zu erstehen, Mona, so ist nun einmal der Lauf der Welt», hatte es ihr bis vor kurzem angehender Anthropologe, der gerade selbst in einer Neuausrichtung begriffen war, gewagt, ihr mit auf den Weg zu geben. Als er sie dann auch noch ungeduldig daran erinnerte, dass es Zeit sei, zum Besuch des Weinguts Delea in Losone zu einer allerletzten(!) Verkostung aufzubrechen, brach Mona in Schluchzen aus. Eliott brachte dies ganz aus der Fassung. Er versuchte, die Sache wissenschaftlich anzugehen: «In Tränen der Trauer sind Enkephaline enthalten, Neuropeptide, die bei Stress als natürliche Schmerzmittel wirken.» Mit einem Schlag war Monas Tränenfluss versiegt. Sie band sich das Haar und legte unter den Augen ein wenig Khol nach, ehe sie, im Weingut angekommen, Angelo, David und Cesar begrüsste. Mona hätte es später bedauert, wenn sie diesem Anflug von Koketterie nicht nachgegeben hätte, einer Winzerfamilie zu begegnen, bei der Professionalität und Verführung zu den ureigensten Wesenszügen zählten. Vini & Distillati Delea: Schon der blosse Name liess das Herz höher schlagen. Mona sagte sich, dass bis zu ihrem letzten Besuch der Himmel über ihre Reise schon seine schützende Hand halten würde. Gewölbe, Weinfässer, vor ihr ein konzentriert wirkender Mitarbeiter, weiter entfernt ein anderer, der ihr mit der Hand einen Gruss entbot – einen so ausgedehnten Weinkeller hatte sie seit dem Beginn ihrer Reise noch nicht zu Gesicht bekommen. Sie überkam das Bedürfnis, die Wände, das Holz und die alten Retorten zärtlich zu streicheln. Wie auch der Drang, die Familienfotos zu entschlüsseln. Davids Lächeln vermochte nicht ganz die Last zu verbergen, die es für ihn bedeutete, als Sohn von Angelo gemeinsam mit seinem Bruder Cesare die Leitung der Kellerei übernommen zu haben. Der Vater, die Söhne und der Heilige Geist eines Unternehmens, das, einst von Angelo ins Leben gerufen, zu einem Referenzort des Tessins aufgestiegen war. 20 Hektar Weinbaufläche, 200 Winzer, die diese bewirtschaften, 600 000 Flaschen pro Jahr! Eliott hatte sehr wohl gespürt, dass Mona ihm entglitt. Als er wieder nach ihrer Hand griff, entfuhr es ihr: «David, können wir uns jetzt dem Essig zuwenden?» Aus dem Halbdunkel dieser beeindruckenden Stätte trat die Botschaft, die Mona für Eliott hatte, wie ein Schlaglicht hervor: Ihre gemeinsame Geschichte sollte bald an einen Wendepunkt gelangen. Um die umfangreiche Produktion an Americano-Trauben, von Kreuzungen und einer widerstandsfähigen Tafeltraube bestmöglich zu verwerten, war Angelo die Idee gekommen, es Modena und Reggio Emilia gleichzutun und Aceto Balsamico, Balsamessig, zu erzeugen. Mona konnte spüren, wie stolz David darauf war. Noch immer im Halbdunkel, kam ihr die Erleuchtung: «Eliott kehrt nach Changins zurück, und ich reise nach Italien!» Alle nahmen dies für einen Scherz. Doch da kannten sie sie schlecht. Zwei Jahre zuvor hatte sie mit demselben Elan ihren Rucksack geschnürt, Abschied von ihrer Familie genommen und sich auf die Reise zur Erkundung ihres Landes aufgemacht. Heute fühlte sie sich so gereift wie ein Tessiner Merlot, bereit, ihren Weg fortzusetzen. David Delea war dies offenkundig nicht entgangen, als er in akzentfreiem Französisch hinzufügte: «Ehe ich in den Weinberg zurückgekehrt bin, war ich Elektromechaniker gewesen. Ich wollte auf einer Werft arbeiten, und heute schlafe ich im Keller, an Bord meines Schiffs.» Mona spürte, wie sich vor ihr die Ferne auftat. Als Gebirgskind waren ihre Füsse so erdverbunden wie die Weinstöcke, die Welt jedoch war weit, und der Horizont gab ihr Zeichen zum Aufbruch.

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.

Fattoria l'Amorosa

Angelo Delea besitzt mit seinen Söhnen Rebflächen in den südlichen Regionen des Kantons. Zwischen Gudo und Sementina, nur wenige Kilometer von Bellinzona entfernt, wacht die Sonne über die Fattoria l'Amorosa, die ebenfalls zu ihrem Gut gehört. Zehn Zimmer sind darin von Weinbergen umrahmt. Jedes davon ist nach einer Rebsorte benannt. Die Fattoria bietet eine traditionelle, ausgesprochen reizvolle Küche.
amorosa.ch

Cantina di Losone

Weite Bögen, Mostgeruch und Bedingungen für den Weinausbau, wie man sie sich nur erträumen kann: Die Antica Cantina von Losone ist ein Reiseziel, das Mona acht Meter unter die Erde führte, wo es zwei Meter hohe Bögen zu bewundern gab, unter denen der Inhalt der Fässer reifte. Die Führung liess sie bis zu den Alkoven dieses kostbaren, in seiner Art in der Schweiz einzigartigen Ortes gelangen.
delea.com

Bottega del Vino Locarno

Eine Vinothek, Wine Bar und ein Restaurant an der Stätte einer früheren Drogerie zu vereinen, ohne dabei am akribischen Geist und der Lust, Herz, Körper und Geist etwas Gutes zu tun, etwas zu verändern, das ist das Wunder, das die Bottega del Vino so einfach wie raffiniert vollbracht hat.
bottegavino.ch

2022 ein guter Jahrgang für die «offenen Weinkeller»

EIN TRADITIONSANLASS FINDET SEINE FORTSETZUNG

Für Weinkenner und Liebhaber eines guten Tropfens sind die offenen Weinkeller ein Begriff und der Anlass einer der schönsten und genussvollsten Tage des Jahres überhaupt. Letztes Jahr konnte der Anlass wegen Corona leider nicht bei den Winzerinnen und Winzern vor Ort durchgeführt werden. Mit der Degubox allerdings kam man trotzdem in den Genuss der Sinne und konnte Gaumen und Nase in den eigenen vier Wänden verwöhnen. Dieses Jahr stehen die Türen der Weinkeller am 30. April und 1. Mai 2022 wieder weit offen.

Am Anfang war der 1. Mai

Um den Ursprung der offenen Weinkeller zu finden, muss man das Rad der Zeit ein paar Jährchen und einige exzellente Weinjahrgänge zurückdrehen. Alles begann um die Jahrtausendwende an einem 1. Mai. An einem arbeitsfreien Tag also, als Winzer aus der Region Winterthur und vom Zürichsee die Initative ergriffen, um die Türen ihrer Weinkeller der Öffentlichkeit zugänglich und Interessierten ihre Weine schmackhaft zu machen. Der Anlass inspirierte in der Folge verschiedene Weinbauverbände der Deutschschweiz. Und so ist der Event am 1. Mai eine Angelegenheit der ganzen Deutschschweiz geworden, deren Verantwortung seit einigen Jahren in den Händen des Branchenverbandes Deutschschweizer Wein liegt.

Degustieren geht über Studieren

Die Deutschschweiz eröffnet den Reigen der Schweizer Weinregionen mit den offenen Weinkellern am 30. April und 1. Mai 2022 mit über 180 Winzerbetrieben. Diese reichen von der Bündner Herrschaft bis nach Basel, vom Bodensee bis zum Bielersee und von Schaffhausen bis in die Zentralschweiz. Und auch dieses Jahr sind alle herzlich eingeladen, die Weingebiete und verschiedenen Terroirs kennenzulernen. Jedes Weingut ist in sich einzigartig und verbirgt tolle Weine, die es zu entdecken gilt. Unter **deutschschweiz.swisswine.ch** finden sich alle teilnehmenden Betriebe und Informationen zu den anderen Weinregionen, die später im Mai und im Juni ihre Türen öffnen. Ein Toast auf die erlesenen Tropfen und auf die offenen Weinkeller 2022, zu denen alle Weinliebhaberinnen und Weinliebhaber herzlich eingeladen sind!

Mit freundlicher Unterstützung von

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

FOTOS: © 2021 NEW AFRICA / SHUTTERSTOCK

Gilles' Weintipps

DER AUTHENTISCHE
Pinot Noir, 2019, Non Filtré AOC Valais, Gregor Kuonen Caveau de Salquenen
Dieser Pinot Noir Non Filtré ist der rustikalste und dem Terroir am nächsten stehende Wein: rund, harmonisch, tanninreich sowie authentisch, fruchtig, urchig. Sehr fein zu kaltem Roastbeef, Zürcher Geschnetzeltem und hellem Fleisch.
CHF 19.50
gregor-kuonen.ch

DER KÖSTLICHE
Amigne de Vétroz Grand Cru, 2020, 2 abeilles, AOC Valais, La Madeleine André Fontannaz et Filles
Eine feine Nase mit Orangenduft, untermalt von Honignoten. Eine wunderbare Hommage an das Terroir von Vétroz. Charmant zu Terrine, Gänseleber in Brioche, Morcheln in Rahmsauce und Früchtegratin.
CHF 23.50
fontannaz.ch

DER MARKANTE
Syrah Cavosaviésan, 2018, AOC Valais, Ozenit
Dieser Syrah macht das Terroir durch seine Mineralität spürbar. Ein körperreicher, strukturierter Wein mit Noten von Pfeffer und Gewürznelken, untermalt von weichen, seidigen Tanninen. Ein lagerfähiger Rotwein, der wunderbar zu würzigem, geschmortem Fleisch schmeckt.
CHF 23.–
ozenit.ch

MONDOVINO
Wein nach Deinem Geschmack.

Kräftiger Frühlingsbote.

Ein Syrah in kräftigem Kirschrot, würzig in der Nase und lebhaft im Gaumen. Mit intensiv würzigen Aromen ein wahrer Genuss zu geschmortem Schwein, einer Walliser-Platte oder auch deftiger Pasta. Santé!

VALAIS AOC
SYRAH JEAN-RENÉ GERMANIER, 75 CL

19.95
(10 cl = 2.66)

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.

Mini-Lattich mit Ei

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

SCHNELL GEMACHT

Mini-Lattich mit Ei

Von 1 Mini-Lattich 8 Blätter ablösen, waschen, trocken tupfen. 4 EL Mayonnaise, 1 TL Senf und 2 EL Quark mischen, auf die Blätter streichen. 2 gekochte Eier grob hacken, darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 g frische Gartenkresse darüberstreuen.

DER AUSDRUCKSSTARKE

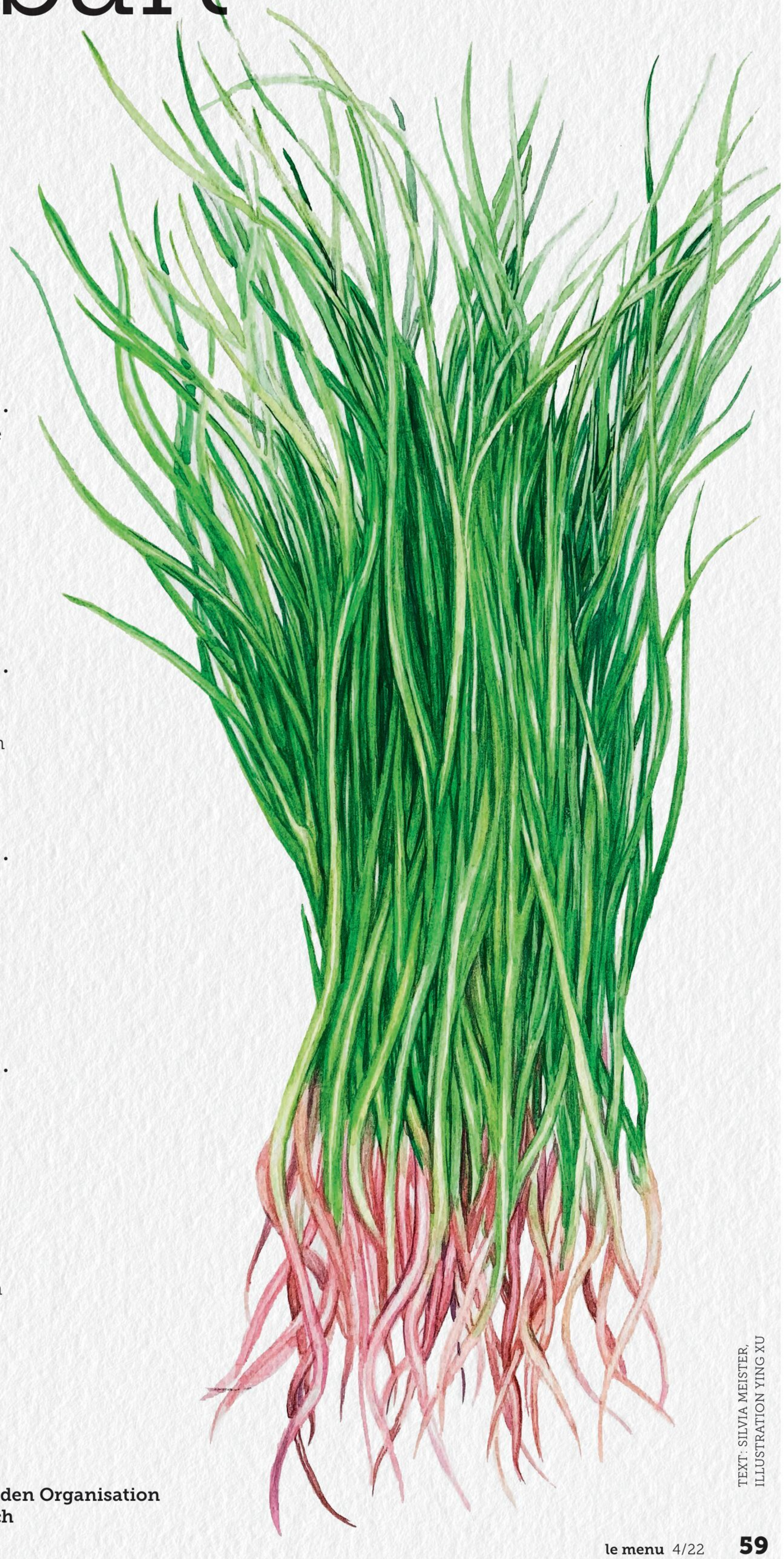
Heida Bio Bourgeon, 2020, AOC Valais, Jean-René Germanier

Das Weingut Jean-René Germanier, das seit über 25 Jahren Pionierarbeit im biologischen Weinbau leistet, gehört zu den wichtigsten Weingütern, die mit der Bio-Knospe zertifiziert sind. Dieser Heida gewann am Schweizer BIO-Weinwettbewerb 2021 die Goldmedaille. Ein Highlight als Aperitif, zu Hartkäse und gegrilltem Meeresfisch.

CHF 22.95, coop.ch

Mönchsbart

Mönchsbart, *Salsola soda*, auch unter dem italienischen Namen Agretti bekannt, schmeckt leicht salzig und herb. Die Aussaat ist nicht immer erfolgversprechend, doch Stecklinge lassen sich einfach gewinnen.



AB IN DEN TOPF

- 20–30 cm hohe Töpfe im unteren Teil mit Gemüseerde und im oberen Teil mit Aussaaterde füllen. Vor der Saat durchdringend wässern und draussen platzieren
- Aussaat: Samen 1 cm tief in die Erde stupsen, gut andrücken, immer sehr feucht halten
- Stecklinge: Am Kraut die untersten Blätter entfernen. Stängel in ein Glas Wasser stellen, bis sich Wurzeln gebildet haben. Einpflanzen

HEGE & PFLEGE

- Während der ganzen Kulturzeit ausreichend feucht halten
- Nach jedem Erntedurchgang mit Flüssigdünger nähren
- Nach 6 Wochen einmal mit Salzwasser (20 g pro Liter) giessen. Dies sorgt für einen intensiveren Geschmack

ERNTE

- Für Rohkost zarte, junge Triebe abschneiden
- Zum Garen grössere und verzweigte Triebe abschneiden
- Wird das Kraut bis maximal auf 3–4 cm zurückgeschnitten, lässt es sich bis zu viermal ernten. Dann stellt der Mönchsbart das Wachstum ein

KULINARISCHES

- Junge Blätter haben roh einen knackigen Biss. Sie schmecken salzig und erinnern etwas an Sauerampfer – köstlich als Salat oder Salatzugabe
- Ältere Blätter schmecken etwas herber und werden kurz gedünstet, gebraten oder geschmort. Sie passen hervorragend zu Pasta, Fisch und Meeresfrüchten
- Augenschmaus: Agretti mit Spaghetti! Mönchsbart den Spaghetti für die letzten 2 Minuten der Kochzeit beigeben. Wie gewohnt abgiessen und mit Sauce mischen

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

TEXT: SILVIA MEISTER,
ILLUSTRATION YING XU

Versteckspiel mit Stil

Na ja, übrig bleiben sie selten. Also verstecken wir ein paar der Schoggihäschen, um uns nach Ostern mit ihnen kulinarisch verlustieren zu können. Fünf süsse Lustspender.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CHRISTINE BENZ

Schokolade-Sorbet

Rezept auf Seite 65

Schokolade-Pancake

Rezept auf Seite 64

Schokolade-Himbeer-Granola

Rezept auf Seite 64

Ungebackene Brownies

Rezept auf Seite 65

Schokolade-Pancake

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
1 (Guss-)Eisenpfanne mit hohem Rand oder Gratinform von ca. 26 cm Ø

Butter für die Pfanne/Form

TEIG

- **250 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**
- **¼ TL Natron**
- **¼ TL Zimtpulver**
- **75 g Zucker**
- **4,5 dl Buttermilch oder 4,5 dl Milch und 2 TL Zitronensaft**
- **60 g Butter,** flüssig, abgekühlt
- **3 Eier,** Gr. L
- **½ TL Salz**
- **150–200 g Osterhasen-Schokolade,** dunkel oder Milch, gehackt
- **1 Paar Schokolade-Hasenohren zum Garnieren,** nach Belieben

VORBEREITEN Ofen auf 190 °C vorheizen. Pfanne oder Form auf der zweituntersten Rille einschieben und erhitzen.
TEIG Mehl, Backpulver, Natron und Zimt mischen, in eine Schüssel sieben. Zucker dazugeben. Buttermilch, Butter und Eigelb verrühren, zum Mehl giessen und nur kurz verrühren. Eiweiss mit Salz steif schlagen, in 2 Portionen sorgfältig unter die Masse ziehen.
FERTIGSTELLEN Pfanne/Form aus dem Ofen nehmen, ausbuttern. Die Hälfte des Teiges hineingeben, ⅔ der Schokolade daraufverteilen. Restlichen Teig und übrige Schokolade daraufgeben.
BACKEN Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 25–35 Minuten backen. Garnieren, sofort servieren.

TIPP
Dazu passen Crème fraîche und Rhabarberkompott.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**

Schokolade-Himbeer-Granola

FÜR ca. 25 Portionen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 50 Minuten
2 Ofenbleche
Backpapier für die Bleche

- **50 g Kakaopulver**
- **300 g (glutenfreie) grobe oder feine Haferflocken**
- **70 g Rohzucker**
- **½ TL Salz**
- **125 g geschälte Mandeln,** gehackt, oder Mandelstifte
- **100 g getrocknete Kokosspäne,** leicht zerdrückt
- **110 g Kokosöl**
- **90 g Honig**
- **2 Beutel gefriergetrocknete Himbeerstreusel,** 20 g
- **150 g (vegane, glutenfreie) Osterhasen-Schokolade,** dunkel, Milch und/oder weiss, gehackt

ZUBEREITEN Kakao in eine grosse Schüssel sieben. Haferflocken, Rohzucker, Salz, Mandeln und Kokosspäne dazugeben, mischen. Kokosöl schmelzen. Honig beifügen. Zu den trockenen Zutaten mischen. Auf 2 vorbereiteten Blechen verteilen.
BACKEN Miteinander im auf 130 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Granola auf den Blechen wenden. Weitere 25–30 Minuten fertigbacken. Herausnehmen, auskühlen lassen. Himbeeren und Schokolade daruntermischen. In gut verschliessbare Gläser oder Dosen verpacken.

TIPPS
- Das Granola ist, kühl und trocken gelagert, mindestens 1 Monat haltbar.
- Gefriergetrocknete Himbeerstreusel sind in der Backabteilung in grossen Supermärkten erhältlich. Alternativ gefriergetrocknete Himbeeren aus dem Reformhaus verwenden.
- Anstelle von Kokosöl Butter verwenden.

ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG **VEGETARISCH**
VEGAN **GLUTENFREI**

Ungebackene Brownies

FÜR 15–20 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
1 rechteckige Form von ca. 22×16 cm
Backpapier für die Form

Kokosöl für die Form

- **300 g** **entsteinte Datteln (nicht Medjool)**
- **200 g** **Baumnüsse,** gehackt
- **3 EL** **Sesamsamen,** geröstet
- **½ TL** **Salz**
- **1 Pk.** **Vanillezucker**
- **40 g** **Kakaopulver**
- **½ TL** **Instant-Kaffeepulver**
- **150 g** **(vegane) Osterhasen-Schokolade,** dunkel oder halb dunkel, halb Milch, zerbröckelt
- **100 g** **(vegane) Osterhasen-Schokolade,** gehackt

GLASUR

- **75 g** **Kokosöl**
- **125 g** **(vegane) Osterhasen-Schokolade,** dunkel, zerbröckelt
- **1½ EL** **Tahini,** siehe Tipp
- **1 Prise** **Salz**

VORBEREITEN Form einfetten, mit Backpapier auslegen. Datteln mit siedendem Wasser übergiessen, 5–10 Minuten quellen lassen. Wasser abgiessen, Datteln abtropfen lassen.
ZUBEREITEN Die Hälfte der Baumnüsse, ¾ der Sesamsamen, Salz, Vanillezucker, Kakao und Kaffeepulver im Blender fein mahlen. Datteln beifügen, fein mixen. 150 g Osterhasen-Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen, dazugeben, mixen. In eine Schüssel umfüllen, gehackte Schokolade und restliche Baumnüsse daruntermischen. Masse in der vorbereiteten Form verteilen, gut andrücken, 30 Minuten tiefkühlen oder 1 Stunde kühl stellen.
GLASUR Kokosöl in einem Pfännchen schmelzen. Schokolade, Tahini und Salz dazumischen, auf den Brownies verteilen. Form einige Male auf die Arbeitsfläche klopfen, um die Glasur gleichmässig zu verteilen. Übrige Sesamsamen darauf verteilen, Brownies 1–2 Stunden kühl stellen, dann in Würfel schneiden.

TIPP
Tahini ist eine Sesampaste. Sie ist in gut sortierten Grossverteilern oder in orientalischen Spezialitätenläden erhältlich. Alternativ durch Erdnussbutter ersetzen oder weglassen.

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

Schokolade-Sorbet

FÜR 6–8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
GEFRIEREN: ca. 6 Stunden
Evtl. Glacemaschine

- **4 dl** **Wasser**
- **1 dl** **Espresso**
- **125 g** **Rohzucker**
- **1 Pk.** **Vanillezucker**
- **225 g** **(vegane) Osterhasen-Schokolade,** dunkel oder eine Mischung aus dunkler und Milchschokolade, zerbröckelt
- **1½ EL** **Kakaopulver**
- **Kakaopulver und Zuckereili,** gehackt, zum Garnieren, nach Belieben

ZUBEREITEN Wasser und alle Zutaten bis und mit Vanillezucker unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Schokolade in eine Schüssel geben, Kakao dazusieben. Flüssigkeit unter Rühren dazugeben, glatt rühren, auskühlen lassen. 1 Stunde kühl stellen. In der Glacemaschine gefrieren. In einen tiefkühlgeeigneten Behälter füllen und tiefkühlen.
Ohne Glacemaschine: Schokoladenmasse in einem tiefkühlgeeigneten Behälter 5–6 Stunden einfrieren, dabei gelegentlich umrühren. Sorbet nach Belieben in Stücke schneiden, im Mixglas/Blender cremig aufmixen. Bis zum Servieren tiefkühlen. Aus dem Sorbet Kugeln formen, in Bechern anrichten. Nach Belieben garnieren.

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

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Sie sparen CHF 19.–

Universalregal-Set Gala

Kein Bohren mehr dank Turbo Loc®

- Zusatzfläche zum Abstellen von Dosen, Flaschen, Gläsern
- Aus pulverbeschichtetem Flachstahl mit Kunststoffboden gefertigt
- Inkl. Schrauben und Dübeln
- Im Set enthalten 2 Turbo-Loc®s für sicheren Halt durch Klebetechnik für schnelle, einfache Montage ohne Bohren
- Masse (H×B×T): 5,5×22×7 cm

Bestellnummer 10950

Startpreis: CHF 48.–
Leserpreis: CHF 38.–

Sie sparen CHF 10.–

Multifunktionalregal-Set Gala

Kein Bohren mehr dank Turbo Loc®

- Mit Ablage, Küchenrollenhalter für alle gängigen Küchenrollen und 6 Haken für mehr Ordnung
- Aus pulverbeschichtetem Flachstahl mit Kunststoffboden gefertigt
- Inkl. Schrauben und Dübeln
- Im Set enthalten 2 Turbo-Loc®s für sicheren Halt durch Klebetechnik für schnelle, einfache Montage ohne Bohren
- Masse (H×B×T): 39×34×10 cm

Bestellnummer 10949

Startpreis: CHF 78.–
Leserpreis: CHF 59.–

Alu-Klapptrittleiter schwarz/Bambus

Für sicheren Halt bei Arbeiten in der Höhe

- Mit Sicherheitshaltebügel für optimale Standsicherheit und XXL-Stufen
- Rutschsichere Stufen durch Anti-Rutsch-Streifen
- Hochwertiges, robustes Aluminium kombiniert mit Bambus
- Ultraflach zusammenklappbar
- Masse (H×B×T): 101×44×5,5 cm

Bestellnummer

2-stufig 10951
Startpreis: CHF 135.–
Leserpreis: CHF 99.–

Sie sparen CHF 36.–

Sie sparen ab CHF 36.–

Alu-Klapptrittleiter weiss

Sicherheitsbügel und rutschsicher

- Geriffelte und gummierte XXL-Stufen
- Aluminium hochwertig
- Masse (H×B×T):
  1-stufig 76×43,5×5,5 cm
  2-stufig 103,5×43,5×5,5 cm
  3-stufig 131×43,5×5,5 cm
  4-stufig 158,5×43,5×5,5 cm

Bestellnummer

1-stufig 10475
Startpreis: CHF 135.–
Leserpreis: CHF 99.–

2-stufig 10476
Startpreis: CHF 168.–
Leserpreis: CHF 119.–

3-stufig 10477
Startpreis: CHF 218.–
Leserpreis: CHF 139.–

4-stufig 10478
Startpreis: CHF 252.–
Leserpreis: CHF 169.–

WENKO® DIE BESSERE IDEE

WENKO® DIE BESSERE IDEE

WENKO® DIE BESSERE IDEE

WENKO® DIE BESSERE IDEE

Bestellen Sie jetzt!

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

www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 27.5.2022

La Marmite 24 cm aus Gusseisen

Ein echtes Allroundtalent in 2 Farben

- Geeignet für Backofen, Herd und Induktion
- Für die Zubereitung von One-Pot-Gerichten
- Energieeffizientes Kochen durch exzellente Wärmespeicherfähigkeit
- Hochwertige und strapazierfähige Emaille
- Einfach zu reinigen
- Guss Lifetime-Garantie 30 Jahre

Bestellnummer

Kirschrot 10953

Bamboo Green 10954

Startpreis: CHF 269.–

Leserpreis: CHF 199.–

Sie sparen CHF 70.–

Sie sparen ab CHF 50.–

Hotpan® Kochtopf in diversen Grössen

3-in-1; Kochen – Softgaren® – Warmhalten

- Bis zu 60% Energie sparen
- Softgaren® erhält Vitamine und Mineralstoffe.
- 2 Stunden Warmhalten von Speisen
- 18/10-Edelstahl
- Für alle Herdarten, inkl. Induktion, geeignet
- Superthermic®-Sandwichboden für gleichmässige Wärmeverteilung

Bestellnummer / grün

2 Liter / 18 cm 10824

Startpreis: CHF 159.–

Leserpreis: CHF 109.–

3 Liter / 22 cm 10827

Startpreis: CHF 179.–

Leserpreis: CHF 129.–

5 Liter / 22 cm 10952

Startpreis: CHF 199.–

Leserpreis: CHF 139.–

Stabmixer-Set Baking cream

All-in-one-Küchenmaschine

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

Bestellnummer: 10614

Startpreis: CHF 399.–

Leserpreis: CHF 259.–

Sie sparen CHF 140.–

Sie sparen CHF 35.–

Bläser Whipper Professional 0,5 Liter

Der Alleskönner für die Küche

- Vielseitig einsetzbar für Desserts, Suppen, Apéro etc.
- Für Heiss- und Kaltanwendung
- Hergestellt aus robustem Edelstahl
- Weniger Abfall im Vergleich mit Wegwerf-Rahmdosen
- Komplett spülmaschinenfest
- 3 Garniertüllen
- Inklusive 10er-Packung Bläser-Kapseln

Bestellnummer 10701

Startpreis: CHF 159.90

Leserpreis: CHF 124.90

LE CREUSET®

KUHN RIKON SWITZERLAND

bamix® of Switzerland

Kisag

SPINAT

Jetzt gibt es Popeye's Lieblingsgemüse wieder in zarter Frische: Frühlingsspinat ist wie geschaffen für Salat und in dieser Rolle ein oscarreifer Hauptdarsteller auf dem Teller.

REZEPT: SILVIA ERNE STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTO: DANIEL VALANCE TEXTE: STEPHANIE RIEDI

Spinat-Risoni-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

DRESSING

2 TL	**grobkörniger Senf**
2 TL	**Honig**
3 EL	**Weissweinessig**
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
50 g	**Jungspinat**
1–2 TL	**getrocknete Steinpilze,** im Cutter gemahlen
5 EL	**Olivenöl**
½ TL	**Salz, Pfeffer**
200 g	**Risoni**
150 g	**Jungspinat**
1	**Bundzwiebel,** in Ringen
½ Bund	**Radiesli,** in Schnitzen
½	**Salatgurke,** längs geviertelt, in Scheiben
40 g	**Rauchmandeln,** gehackt

DRESSING Alle Zutaten bis und mit Pilzen mit dem Stabmixer pürieren. Öl beigeben, würzen.
RISONI in siedendem Salzwasser al dente kochen. 3–4 EL Kochwasser zum Dressing rühren. Restwasser abgiessen. Risoni in die Pfanne zurückgeben, Spinat dazumischen, so dass er leicht zusammenfällt.
FERTIGSTELLEN Spinat-Risoni-Mischung mit Zwiebel, Radiesli, Gurke und Dressing mischen, auf Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreuen.

SCHNELL **GÜNSTIG**

Echt jetzt?

Erinnern Sie sich an Popeye und die Mär vom eisenreichen Spinat? Dass der Haudegen seine Muckis durchaus dem Spinat verdanken könnte, wurde kürzlich wissenschaftlich belegt. Zwar enthält Spinat weniger Eisen als in den 1930er-Jahren irrtümlich propagiert. Aber der in ihm vorhandene Stoff Ecdysteron soll laut Forschern einen starken Effekt auf die Muskelzellen haben. Jetzt wird sogar diskutiert, das Grünzeug auf die Doping-Liste zu setzen.

FOTO: ISTOCK

WISSEN

Frischen Spinat gibt es von März bis November. Beim Frühlings-/Sommerspinat sind die Blätter zart, beim Herbst-/Winterspinat kräftig. Frisch geerntet ist Spinat im Gemüsefach des Kühlschranks zwei, drei Tage gut aufgehoben. Spinatreste kühlen und tags darauf vor dem Essen kurz erwärmen. Zum Einfrieren, die Blätter zuerst blanchieren.

Gut gepaart

Spinat wird gern mit Eiern kombiniert, mit Fisch, Pilzen, Sbrinz AOP, Rahm und Knob-lauch. Experimentierfreudige geniessen ihn z. B. als Salat mit Erdbeeren oder mit gehackten Nüssen, in Pasta mit Kichererbsen, mit Kokosmilch statt Rahm und zu Naan oder Pumpernickel.

BÄH!

Viele Kinder mögen bekanntlich keinen Spinat. Das ist laut Wissenschaftlern evolutionär bedingt und liegt hauptsächlich am bitteren Geschmack des Gemüses. Erwachsene nehmen diesen kaum mehr wahr, doch wie viele grüne Gemüse enthält auch Spinat Bitterstoffe. Zudem ist er reich an Oxalsäure. Durch Einweichen und Kochen lässt sich der Gehalt reduzieren. Milchprodukte machen das Gemüse überdies verträglicher.

50

KULTURSORTEN

etwa gibt es von Spinat. Einige wachsen bodennah, andere entwickeln sich zu mannshohen Bäumen. Spinat eignet sich prima fürs Topfgärtchen, z. B. <Echter Erdbeerspinat>, Baumspinat, <Picasso F1> und Wilder Spinat <Guter Heinrich>.

Ei, Ei Weissmalerei

Grafische Muster in Weiss verleihen braunschaligen Ostereiern einen trendig-schicken Öko-Charme.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK

Servietten-Hase
Ruck, zuck gemacht: Serviette aufrollen, Enden überkreuzen und mit Schnur zusammenbinden.

Das braucht es: Braune Eier, weisser wasserfester Stift

So geht es: Grafische Muster mit weissem Stift auf hart gekochte Eier malen. Frisch aufgetragene Farbe gut trocknen lassen, damit sie nicht verschmiert.

GLOBETROTTERS OSTERFREUDEN

Italien? Finnland? Oder Amerika? Am liebsten rund um den Globus! Also laden wir an Ostern zur kulinarischen Reise in alle Welt.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: CLAUDIA LINK

ITALIEN

Osterbrot/ Casatiello Napoletano

Rezept auf Seite 78

KROATIEN

Pfirsiche/Breskvice

Rezept auf Seite 78

ENGLAND
UND AMERIKA

Heisse Brötchen/ Hot Cross Buns

Rezept auf Seite 79

FINNLAND

Löffelguetzli/Lusikkaleivät

Rezept auf Seite 76

Mmh …

Preiselbeerkompott verleiht den finnischen Guetzli eine raffiniert herb-süsse Note.

FINNLAND

Löffelguetzli/ Lusikkaleivät

FÜR 30 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 15 Minuten
Backpapier für das Blech

200 g	**Butter,** weich
150 g	**Rohzucker**
350 g	**Mehl**
2 TL	**Vanillezucker**
1 TL	**Natron**
1 Prise	**Salz**
150 g	**gezuckerter Preiselbeerkompott**
25 g	**Puderzucker**

ZUBEREITEN Butter mit dem Zucker gut verrühren. Mehl, Vanillezucker, Natron und Salz mischen, unter die Butter-Zucker-Masse mischen. Je 1 Teelöffel Teigmasse mit dem Finger direkt auf das vorbereitete Blech legen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15–18 Minuten backen. Guetzli herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
FERTIGSTELLEN Je 2 Guetzli mit Preiselbeerkompott zusammensetzen, mit Puderzucker bestäuben.

TIPPS
- Anstelle von Preiselbeeren Konfitüre nach Belieben verwenden.
- Guetzli bis 3 Tage im Voraus backen, luftdicht verschlossen an einem kühlen Ort aufbewahren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

SYRIEN

Griesskuchen/ Harisa

FÜR 30 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 16 Stunden
EINWEICHEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 40 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 6 Stunden
Backblech von 28×21 cm

TEIG

200 g	**Hartweizengriess**
175 g	**Kokosnussraspel**
1,5 TL	**Backpulver**
2 EL	**Ghee oder Bratbutter**
2,25 dl	**Wasser**
220 g	**Zucker**
180 g	**Pistazien,** ganz, 1 Std. im Wasser eingeweicht
2 EL	**Tahini-Paste**

SIRUP

0,9 dl	**Wasser**
210 g	**Zucker**
1 EL	**Zitronensaft**
2 EL	**Ghee oder Bratbutter**

TEIG Griess, Kokosraspel, Backpulver und Ghee in einer Schüssel mischen. Wasser und Zucker in einer Pfanne aufkochen, mit den trockenen Zutaten mischen. Teig abkühlen, zugedeckt ca. 16 Stunden kühl stellen. Pistazien ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, abtropfen, trocken tupfen. Blech mit Tahini bestreichen, Teig darauf verteilen, Pistazien darüber verteilen.
BACKEN In der unteren Hälfte des auf 190 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, mit einem spitzen Messer, Quadrate von ca. 3×3 cm einschneiden. Ofentemperatur auf 200 °C (Oberhitze) umstellen, Ofengitter in die obere Ofenhälfte schieben, Kuchen ca. 4 Minuten goldbraun fertig backen.
SIRUP Wasser mit dem Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zitronensaft und Ghee dazugeben, 2 Minuten köcheln.
FERTIG STELLEN Den noch heissen Kuchen sofort mit dem heissen Sirup übergiessen. Kuchen nochmal durchschneiden, abkühlen. Mindestens 6 Stunden ziehen lassen.

TIPPS
- Anstelle von Pistazien Mandeln verwenden.
- Die Harisa ist zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Tage haltbar.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

SYRIEN

Griesskuchen/Harisa

ITALIEN

Osterbrot/ Casatiello Napoletano

FÜR 8–10 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
Savarin-Form von 1,25 Liter Inhalt

TEIG

500 g	**Mehl**
1 TL	**Salz**
20 g	**Hefe**
Ca. 2,5 dl	**Milch,** zimmerwarm
1 TL	**Zucker**
50 g	**Butter,** weich

FÜLLUNG

200 g	**Salami,** in 1 cm kleinen Würfeli
150 g	**geräucherter Scamorza,** in 1 cm kleinen Würfeli
150 g	**Emmentaler,** in 1 cm kleinen Würfeli
4	**rohe,** weisse Eier, Gr. L
	Pfeffer aus der Mühle
1	**Ei,** verquirlt
1 EL	**Kaffeerahm**

TEIG Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch und Zucker auflösen, restliche Milch und Butter in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig durchkneten, bis die Luft entwichen ist. Ca. 70 g Teig beiseitelegen. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 70×20 cm auswallen.

FÜLLUNG Salami, Scamorza und Emmentaler mischen. Füllung auf dem Teig verteilen, dabei ringsum 2 cm Rand frei lassen, würzen, satt einrollen. Rolle zu einem Ring formen und die vorbereitete Savarin-Form legen, nochmals zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen. 4 Mulden in den Teigring drücken, Eier in die Mulden drücken. Aus dem beiseitegestellten Teig, 8 Rollen von ca. 20 cm Länge formen. Je 2 Teigrollen zusammenzwirbeln, halbieren, im Kreuz über die Eier legen, mit wenig Wasser den unteren Teig andrücken. Ei und Kaffeerahm verrühren, Teigoberfläche damit bestreichen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen, Ofentemperatur auf 180 °C erhöhen, ca. 40 Minuten fertig backen. Brot herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form lösen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP
Eine antihaftbeschichtete Savarin-Form verwenden.

KROATIEN

Pfirsiche/ Breskvice

FÜR 25 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN: 30 Minuten
BACKEN: ca. 18 Minuten
Backpapiere für die Bleche

TEIG

375 g	**Mehl**
½ TL	**Backpulver**
100 g	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
1 Prise	**Salz**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
200 g	**Butter,** kalt, in Stücken
1	**Ei,** verquirlt
1 EL	**Wasser**

FÜLLUNG

50 g	**Baumnüsse,** fein gemahlen
2–3 EL	**Pfirsichkonfitüre**
1–2 EL	**Rum**
50 g	**dunkle Schokolade,** fein gehackt

GARNITUR

0,5 dl	**Wasser**
0,5 dl	**Rum**
Wenig	**rote und orange Lebensmittelfarbe**
100 g	**Zucker**
½ Bund	**Pfefferminze,** Blätter abgezupft

TEIG Mehl und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Butter dazugeben und feinkrümelig verreiben. Eine Mulde formen, Ei hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Falls nötig Wasser beigeben. Kugeln von ca. 2,5 cm formen, auf die vorbereiteten Bleche legen, 30 Minuten kühl stellen.

ENGLAND UND AMERIKA

Heisse Brötchen/ Hot Cross Buns

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

TEIG

500 g	**Zopfmehl**
¼ TL	**Piment**
1 TL	**Kardamom**
1 TL	**Zimt**
1 TL	**Salz**
60 g	**Zucker**
1	**Bio-Orange,** abgeriebene Schale
20 g	**Hefe**
Ca. 2,5 dl	**Milch,** handwarm
60 g	**Butter**
120 g	**dunkle Schokoladen-würfelchen**

VERZIERUNG

25 g	**Mehl**
2–3 EL	**Wasser (1)**
0,5 dl	**Wasser (2)**
50 g	**Zucker**

TEIG Mehl, Gewürze, Zucker und Orangenschale mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit der restlichen Milch und Butter in die Mulde giessen, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1–1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Schokoladenwürfelchen unter den Teig mischen.
FORMEN Teig in 12 Portionen teilen, Kugeln formen, mit 2–3 cm Abstand auf das vorbereitete Blech legen. Mehl und Wasser (1) zu einem dicklichen Teig verrühren, in einen Spritzsack ohne Tülle geben. Teigkugeln kreuzweise damit verzieren. Zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.
BACKEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.
FERTIGSTELLEN Wasser (2) und Zucker ca. 5 Minuten aufkochen. Buns herausnehmen, sofort mit dem heissen Zuckerwasser bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

BACKEN Im auf 160 °C Heissluft/ Umluft vorgeheizten Ofen 15–18 Minuten backen. Die Kugeln dürfen nicht braun werden. Herausnehmen und die noch warmen Guetzli mit einem spitzen Messer aushöhlen, Krümel beiseitelegen.
FÜLLUNG Die Hälfte der Krümel mit den restlichen Zutaten mischen. Masse in die ausgehöhlten Kugeln streichen, zusammensetzen, sodass kleine «Pfirsiche» entstehen.
GARNITUR Wasser und Rum verrühren, in 2 Schüsselchen verteilen. In ein Schüsselchen 3 Tropfen rote, in die andere 3 Tropfen orange Lebensmittelfarbe geben, gut verrühren. Gebäck in die gewünschten Farben eintauchen, auf einem Kuchengitter kurz abtropfen, im Zucker wälzen, vollständig trocknen lassen. Breskvice mit Pfefferminze garnieren.

TIPP

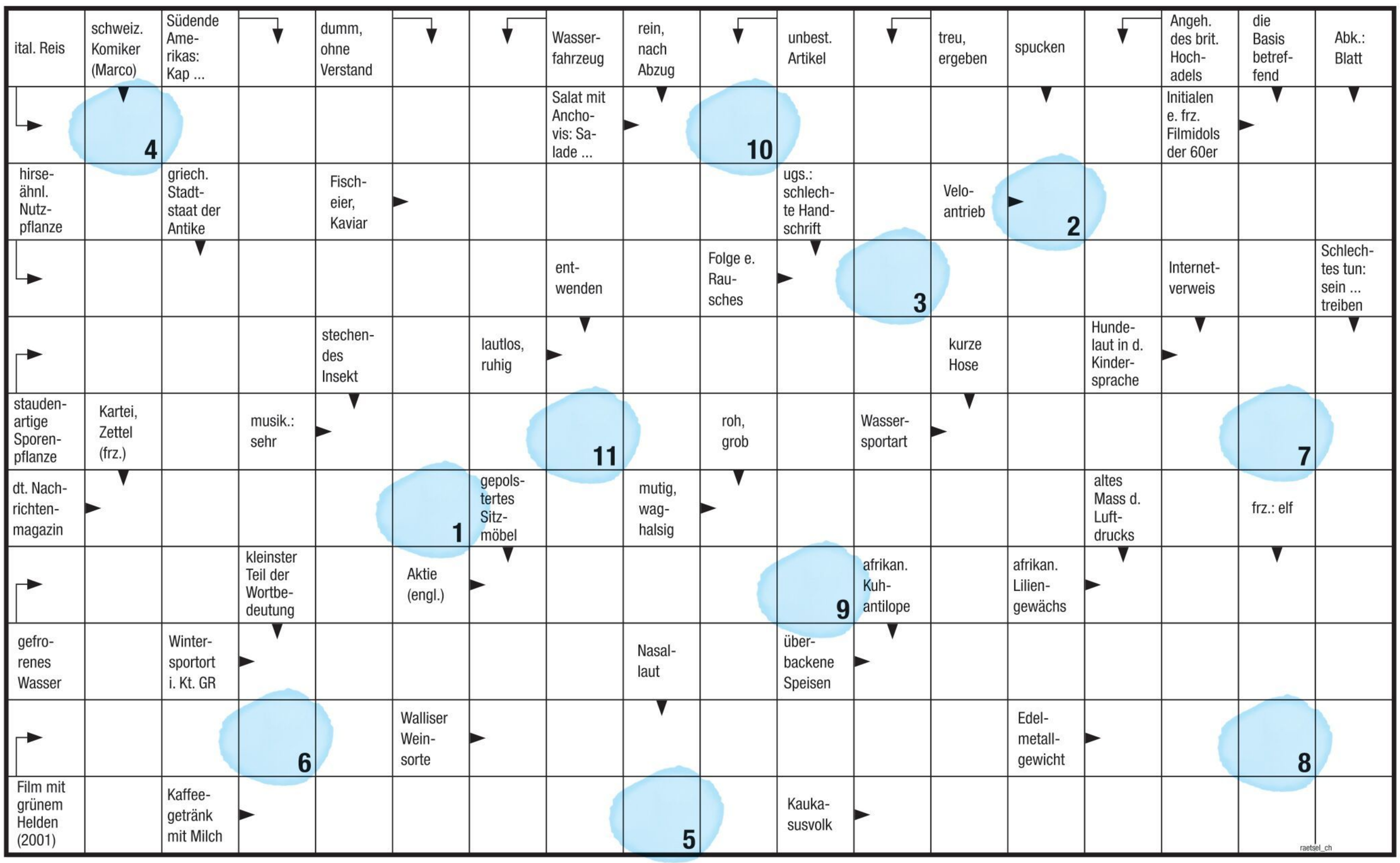
Das Gebäck ist gekühlt in einer Blechdose ca. 3 Tage haltbar.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

OBERJOCH
FAMILUX RESORT

IHR GEWINN:
FAMILUX RESORT OBERJOCH

Gewinnen Sie drei Nächte im Familux Resort Oberjoch für 2 Erwachsene und die eigenen Kinder all inclusive in einer Suite im Wert von CHF 2025.–. Das Oberjoch – Familux Resort****s steht für Urlaub «hoch über dem Alltag» und punktet mit seiner aussergewöhnlichen Lage auf 1200 m in Deutschlands höchstem Bergdorf. Die Infrastruktur der Superlative bietet den perfekten Rahmen für einen erlebnisreichen Familienurlaub.
Weitere Infos unter: **www.oberjochresort.de**



Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 11.
Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 19. April 2022.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort können Sie 3 Nächte im Familux Resort Oberjoch gewinnen. Pro Person wird nur eine Teilnahme berücksichtigt. Die Gewinner erhalten schriftlich Nachricht. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Medienart AG die Daten eventuell zu Marketingzwecken verwendet. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Das Lösungswort aus
le menu 1–2/2022 war

SEELENFUTTER

VORFREUDE

FOTOS: CLAUDIA LINK, MARCO ZAUGG, DANIEL AESCHLIMANN

AUSGABE NR. 5 ERSCHEINT AM 22. APRIL 2022

Reif für neue Beziehungen: Erdbeeren salzig & süss
Mamma mia, dein Tag wird ein Fest für die Sinne!
Weil eben auch äussere Werte zählen: bildschöne Pies

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!

Grüner Smoothie
Seite 12

9-Kräuter-Suppe
Seite 14

Pinsa-Teig
Seite 18

Pinsa alla Romana
Seite 18

Pinsa Salsiccia und Ricotta
Seite 20

Pinsa rossa
Seite 20

Pinsa mit Rüebli, Ei und rotem Basilikum
Seite 22

Pinsa Spargeln und Mozzarella
Seite 23

Rhubarb Fool
Seite 31

Salziger Cheesecake
Seite 31

Peterliwurzel-stampf mit gebratener Hühnerleber
Seite 32

Kalbshaxe im Weisswein
Seite 32

Rüebli-Bloody-Mary
Seite 33

Microgreen-Butterbrot
Seite 36

Temperierter Lachs
Seite 38

Thymian-sprossen-Pesto
Seite 38

Mit Zitrus-früchten und Thymian geimpfte Lammkeule
Seite 41

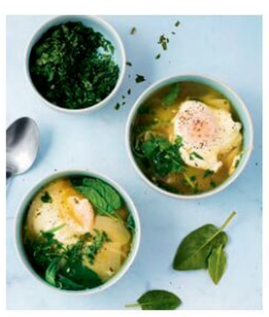
Grüne Spargeln mit Popcorn-vinaigrette
Seite 42

Schweins-geschnetzeltes Primavera
Seite 43

Grüner Spinatrisotto mit geröstetem Feta
Seite 44

Poulet-Drumsticks mit Rhabarber aus dem Ofen
Seite 45

Spaghetti mit Knoblibrösmeli, Sauerampfer und Chili
Seite 46



Klare Suppe mit Frühlingsgemüse und Ei
Seite 47

Hasen-Milch
Seite 50

Wachsweiche Eier mit Kressejogurt
Seite 52

Süsses Osterschaf
Seite 53

Mini-Lattich mit Ei
Seite 58

Schokolade-Pancake
Seite 64

Schokolade-Himbeer-Granola
Seite 64

Ungebackene Brownies
Seite 65

Schokolade-Sorbet
Seite 65

Spinat-Risoni-Salat
Seite 69

Löffelguetzli/ Lusikkaleivät
Seite 76

Griesskuchen/ Harisa
Seite 76

Osterbrot/ Casatiello Napoletano
Seite 78

Pfirsiche/ Breskvice
Seite 78

Heisse Brötchen/ Hot Cross Buns
Seite 79

Entdecke die Kursvielfalt auf discentia.com

discentia

Deine Kursplattform für Business und Freizeit

OPENROOM.CH

OFFENE WEIN 2022 KELLER

30. APRIL 1. MAI

WEIN MASSVOLL GENIESSEN

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER
DEUTSCHSCHWEIZ

deutschschweiz.swisswine.ch

Schweiz. Natürlich.