lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 5 MAI 2022 CHF 9.80

TIPPS FÜRS **NASCH-GÄRTCHEN**

Frühlingsaromen

AMOUR FOU

Gaumenkitzel: Erdbeeren süss & salzig • Best-of: Hits à gogo für Mama • Wine & Dine: gelungene Liaison

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN. NR. 5 2022

Schweiz. Natürlich.

SEIT DEM MITTELALTER AUF DEM EINKAUFSZETTEL.

JA ZU AOP IGP

AOP-IGP.CH

Ein Fest für die Sinne

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Mai-Ausgabe steht wie immer im Zeichen des Frühlings mit Rhabarbern, Spargeln, Erdbeeren – und dem Muttertag! Diesmal haben wir für die beste Mama der Welt eine Liste mit zehn Songs angefügt, die ihr gewidmet sind. Mit einer Spieldauer von total 40 Minuten eignen sich die Hits zum Beispiel perfekt für den Apéro.

Mögen Sie Marshmallows auch nicht besonders? Mir ist das Zeug zu zäh und zu süss. Selbst gemachte Marshmallows hingegen sind etwas ganz anderes! Klar, sie schmecken immer noch süss. Aber sie sind auch säuerlich und je nachdem fruchtig, samtig und seidig, und sie zergehen auf der Zunge. Kurzum: Unbedingt ausprobieren!

Ein weiteres Highlight dieser Ausgabe sind die Pies: optisch der absolute Überflieger! Und fein sind sie natürlich auch – wie alles und immer in le menu.

Auf einen sinnesfreudigen Wonnemonat,

ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin «le menu»

ILLUSTRATION: MIRA GISLER

dipius
trading & logistics
Küchenwagen

WENKO®
DIE BESSERE IDEE
TC Bottle
für kalte und warme Getränke

THERMOS®
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 Mai!

20 HERZENSSACHE ERDBEERE

Wir ehren die Königin der Beeren mit süssen und salzigen Kreationen.

30 BEST-OF FÜR MAMA

Kulinarische und musikalische Hits zum Muttertag.

56 SO SCHMECKT FRÜHLING

Einfache und schnelle Gabelfreuden zur Feier des Frühlings.

6 **Aufgegabelt**
Gourmetgärtchen

10 **Eingeschenkt**
Premium-Mezcals

12 **Food. Fun. Facts**
Rhabarber

14 **Geschmackssache**
Grüner vs. weisser Spargel

16 **Küchenklassiker**
Meringues

20 **Variationen**
Erdbeeren

30 **Kochen für Freunde**
Muttertagsparty

38 **Gut gewürzt**
Ras el-Hanout

40 **Aufgespürt**
Sirup alias Zuckerpeitsche

46 **Gewusst wie**
Nassbeizen

48 **Familienzeit**
Picknick mit Eseln

54 **Querfeldein**
Hallau

56 **Einfach & schnell**
Frühlingsgerichte

64 **Veggie-Style**
Mairübe

66 **Weinrubrik**
- 3 Weintipps für 1 Gericht
- Weinwissen für den Partytalk
- Häppchen zum Wein

71 **Eingetopft**
Kleinfrüchtige Aubergine

72 **Stil leben**
Pfingstrosen

74 **Süsse Verführung**
Marshmallows

84 **Backen**
Pies

96 **Kreuzworträtsel**
Hotpan Starterset von Kuhn Rikon gewinnen

97 **Vorschau**
Grillplausch im Garten

98 **Rezeptverzeichnis**

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

74 FLUFFIG-SÜSSES FINALE

Marshmallows selber machen und Desserts daraus zaubern.

84 BILDSCHÖNE PIES

Augen- und Gaumenschmaus, mal salzig, mal süss.

MINZE
Pesto zu Erdbeeren? Passt! Die Minze machts: Rezept auf Seite 21

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

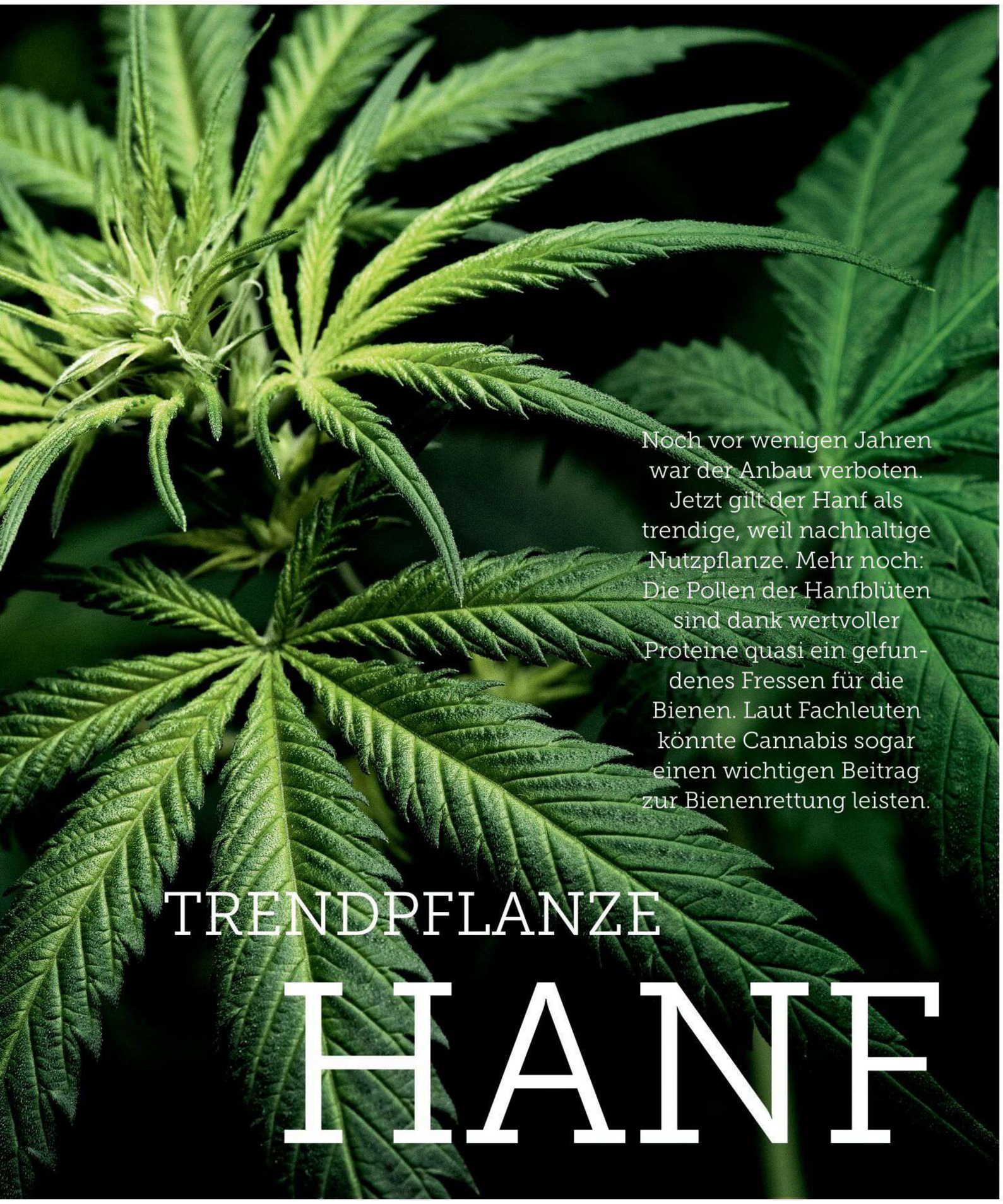
”Stein im Bauch?”

VERDAUUNG
benötigt
Wärme

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Tibetische Rezepturen.
Hergestellt in der Schweiz.

www.padma.ch PADMA



Noch vor wenigen Jahren war der Anbau verboten. Jetzt gilt der Hanf als trendige, weil nachhaltige Nutzpflanze. Mehr noch: Die Pollen der Hanfblüten sind dank wertvoller Proteine quasi ein gefundenes Fressen für die Bienen. Laut Fachleuten könnte Cannabis sogar einen wichtigen Beitrag zur Bienenrettung leisten.

TRENDPFLANZE HANF

Secondhand

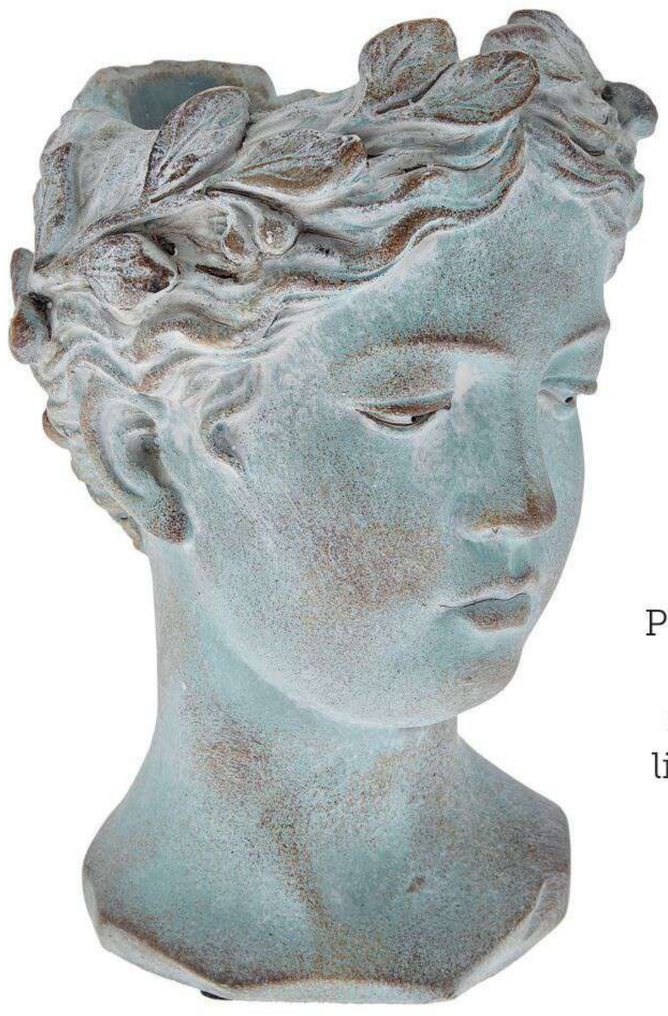
Gutes Gartenwerkzeug hat seinen Preis. Dafür hält es bei guter Pflege meist über Generationen. Es lohnt sich somit, im Brocki nach Gartenwerkzeug Ausschau zu halten. Richtige Trouvaillen bieten die beiden Gartenbrockis:
pflanzenundgartenbrocki.ch
zh.ch/gartenbrockenhaus

Offene Gärten

Lust, mal wieder über den eigenen Gartenhag hinauszuschauen? Die Aktion «Offener Garten», unter der Regie von Bioterra macht es möglich. Die Mitglieder von sieben schweizerischen Garten- und Pflanzenvereinen sowie dem Verein Pro Igel laden Besucherinnen und Besucher ein, schweizweit Gärten mit ganz unterschiedlichen Charakteren zu besichtigen.
offenergarten.ch

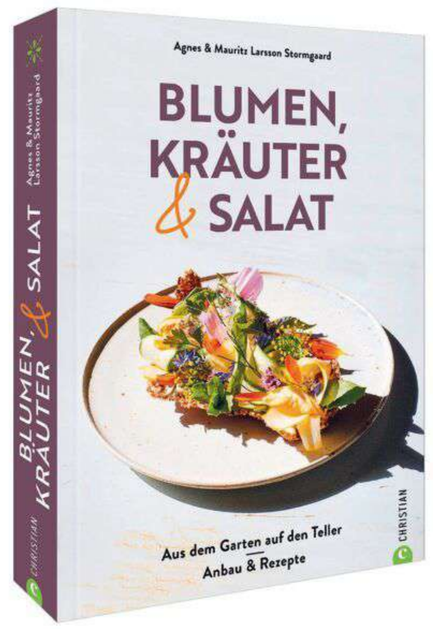
SALATPROJEKT

Beim Anbau von Kopf- und Bataviasalaten kommt es bei feucht-kühler Witterung oft zu Problemen mit falschem Mehltau. Da im Bio-Anbau keine chemischen Keulen erlaubt sind, braucht es mehltauresistente Sorten. Das Projekt «Mit vereinten Gärten» von Sativa und ProSpecieRara hat zum Ziel, aus traditionellen alten Sorten neue Kreuzungslinien zu entwickeln und zu selektieren. Wer mithelfen will, kann sich bis Mitte Mai anmelden:
mit-vereinten-gaerten.org



Kopf Topf

Pflanzentöpfe in Form von Köpfen sind zurzeit en vogue. Dieser z.B. wirkt je nach Gewächs lieblich, etwa mit Thymian, oder aber wild, z.B. mit Hängeerdbeeren.
westwingnow.ch



Gartenfrisch aufgetischt

Von der Anzucht bis zur Ernte, aus dem Garten auf den Teller: Dieses Buch bietet zahlreiche Tipps für eine erfolgreiche Ernte und natürlich die passenden Rezepte dazu.
«**Blumen, Kräuter & Salat» von Agnes und Mauritz Larsson Stormgaard, Christian Verlag**

SETZLINGS-MÄRKTE

2.–14. Mai 2022, Stadtgärtnerei Zürich, ZH
stadt-zuerich.ch
6./7. Mai 2022, Ekkharthof, TG
ekkharthof.ch
7./8. Mai 2022, Schloss Wildegg AG
prospecierara.ch
11.–14. Mai 2022, Zollinger Bio, VS
zollinger.bio

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

Stimmig

Hübsch, süsslich-frisch duftend und überaus nützlich für die Gartenparty: Die Paperbag-Kerze von Pernici mit 90 Prozent natürlichem ätherischem Citronella-Öl macht unerwünschten Mitessern flugs den Garaus.
lehner-versand.ch

LOCAL HERO

Pilzler

Das munzige Reich der Local Heroes Phil und Yves Aarab ist in einer Garage bei der Haltestelle Geissweid in Schlieren ZH domiziliert. Unter dem Motto «Zero Waste, 100 Prozent Taste» betreiben die Brüder Upcycling der feinsten Art: Sie kultivieren Speisepilze auf Kaffeesatz diverser Restaurants. Im Online-Shop der Pilzler gibt es getrocknete Austernseitlinge und gemischte Pleurotus sowie fixfertig inkubierte Säcke für die eigene Pilzzucht.
zwinglipilz.ch

DIE LISTE

1. GENUSS die spargelartigen Knospen im Kern als Salat, kräftige Blätter als Gemüse

2. AROMA herb, kräftig, intensiv bitter

3. KÜCHE roh in Salat, blanchiert, gekocht, gedämpft, gesiedet, gebraten, gratiniert

4. LAGERUNG frisch geniessen, im Gemüsefach des Kühlschranks nur kurz haltbar, ca. 3 Tage

5. SAISON Mai bis Oktober

6. PAIRINGS karamellisierte Zwiebeln, Weichkäse, Knoblauch, Peperoncini, Sardellen, schwarze Oliven, Pinienkerne

CATALOGNA

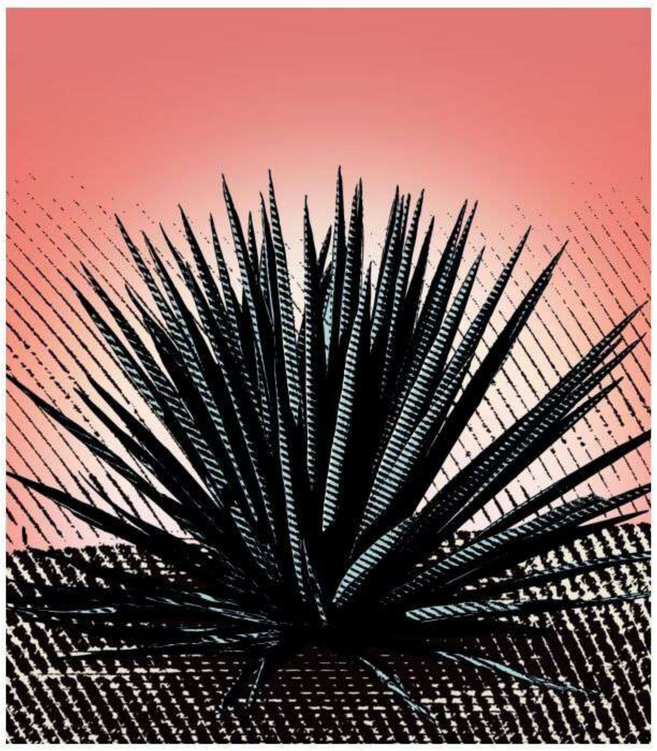
Kids Garden

Ein Naschgärtchen für grüne Däumlinge: Die Saatbox für Kinder von Urban Roots enthält Bio-Saatgut für Cocktailgurken, Andenbeeren und Erbsen sowie Kleedünger, Anzuchttöpfe und Stecketiketten. Eine Anleitung zur Aussaat und Pflege mit Zeichnungen zum Ausmalen vervollständigt das Set. Geerntet werden kann bis in den Herbst hinein und wer Lust hat, steckt sich die selbst gezogenen Früchtchen gleich in den Mund.
urbanroots.ch

PROMOTION

Toppits Stretch Tops

Die neuen Toppits-Silikondeckel aus dehnbarem, langlebigem Silikon sind eine nachhaltige, wieder verwendbare Alternative zu Einwegdeckeln und Frischhaltefolien. Das Set umfasst diverse Grössen. Die Deckel eignen sich zum Abdecken von angebrochenen Joghurtbechern sowie von Gläsern und Schüsseln, in denen angeschnittenes Obst, Gemüse oder Essensreste aufbewahrt werden – sei es im Kühl- oder Gefrierschrank. Und sie lassen sich sogar für das spritzsichere Aufwärmen in der Mikrowelle verwenden. Sie verhindern, dass Lebensmittel austrocknen oder Flüssigkeit ausläuft.
Mehr Infos zu den neuen Stretch Tops und zu allen Toppits-Produkten:
toppits.ch



MORGENRÖTE FÜR MEZCALS

In den Achtziger- und Neunziger-Jahren war die Flasche mit dem Plastik-Sombrero auf dem Deckel an jeder Party mit dabei. Dann geriet der mexikanische Agavenschnaps alias Tequila etwas in Vergessenheit. Zum Glück, denn so kann er jetzt als traditionell hergestelltes Edel-Destillat ein Comeback feiern. Populärster Patron der neuen Premium-Mezcals ist George Clooney, der mit «Casamigos» eine Serie von hochwertigen, auf ursprüngliche Art destillierten Tequilas lanciert hat.

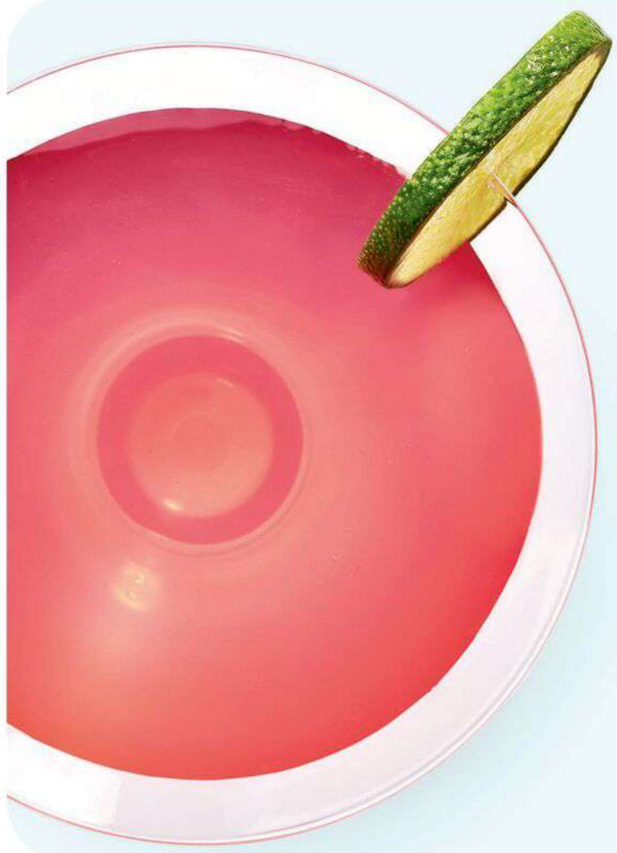
Online erhältlich, z.B. auf ullrich.ch

Swisskick

Durstlöscher und Energiespender in typisch schweizerischer Manier: Zämä ist ein dezent süsses Erfrischungsgetränk mit handverlesenen Kräutern, nämlich Tannenspitzen, Hirtentäschelkraut und Brennnesseln, die von fünfzehn Bauernfamilien im Entlebucher Berggebiet angebaut werden. Das Schweizer Original ist nachhaltig produziert und hundertpro natürlich, vegan, gluten- und alkoholfrei.

Online erhältlich, z.B. auf brack.ch

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



DAS REZEPT

COSMOPOLITAN

Für 1 Cocktail: 1 cl Orangenlikör, 1 cl Limettensaft, 3 cl Wodka und 3 cl Cranberrysaft mit ein paar Eiswürfeln in einen Shaker geben, gut schütteln. In ein Martini-Glas geben, mit Crushed Ice und Limettenscheibe servieren.

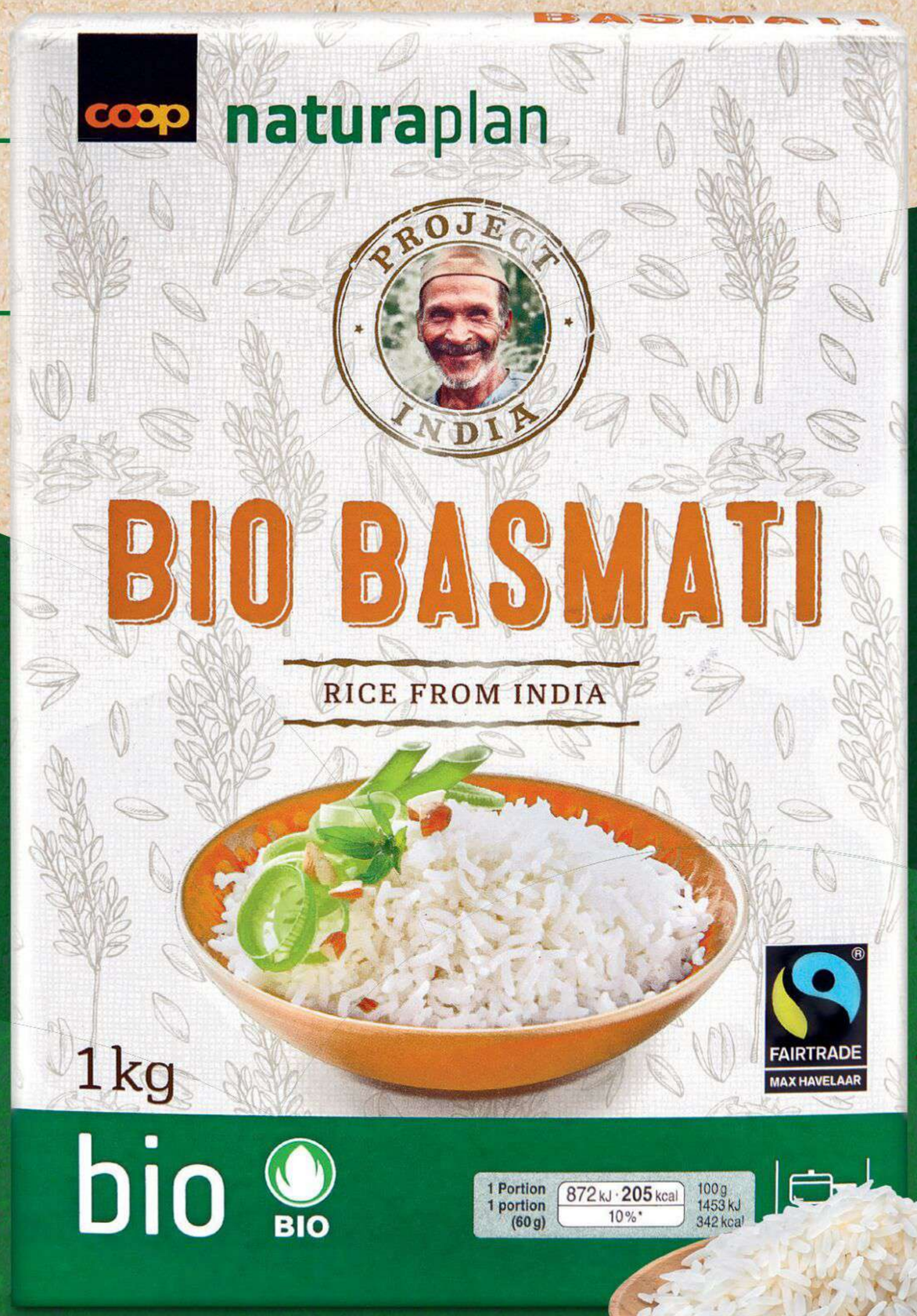
DRY DATING

Mut antrinken war gestern. Heute trifft man sich zum Dry Dating. Klingt vernünftig, zumal einem so das böse Erwachen tags darauf erspart bleiben dürfte. Das Schau-mir-in-die-Augen-Baby ist mit unvernebeltem Blick zwar schonungslos, hat aber den Vorteil, dass das Vis-à-vis nun völlig nüchtern betrachtet werden kann. Für den Rausch sorgen dann gegebenenfalls die Hormone.

GRÖSSTE AUSWAHL MIT DER KNOSPE.

Dank nachhaltiger Zusammenarbeit seit 1993: Naturaplan mit Bio Suisse.

1 von über
3700 Produkten



naturaplan BIO

Natürlich. Richtig. Gut.

coop

Für mich und dich.

food fun facts

40 cm

Länge, 3 cm Breite und rund 100 g Gewicht zeichnen durchschnittlich eine Rhabarberstange aus. Weltweit gibt es über 100 Sorten, 19 davon sind bei ProSpecieRara Schweiz gelistet. Beliebteste Sorte hierzulande: «Holsteiner Blut».

Rhabarber

CHRÜSIMÜSI

Rha·bar·ber * /Rhabárber/ * Substantiv, Neutrum [das] * umgangssprachlich für unverständliches, undeutliches Gemurmel

Definitionen von Oxford Languages

Wie jetzt?

Lägga rabarber på något, wörtlich übersetzt, Rhabarber auf etwas legen, bedeutet in Schweden nicht, in der Küche tätig zu sein, sondern sich etwas unter den Nagel zu reissen.

«Sind die Kirschen rot, ist der Rhabarber tot.»

Sprichwort

Delicious

Mindestens so spektakulär wie das Bermuda-Dreieck ist das in West Yorkshire gelegene «Rhabarber-Dreieck». Von dort stammt der berühmte «Yorkshire forced rhubarb», der in dunklen, warmen Hallen kultiviert und bei Kerzenlicht geerntet wird. Die zarten rosa Stängel tragen das Siegel «geschützte Ursprungsbezeichnung».

PAIRINGS

Rhabarber mit Erdbeeren oder Vanille in Ehren. Das Gemüse passt aber auch prima zu rotem Fleisch, Ingwer, Rosmarin, Anis, Sauerampfer, Wacholder, Mandeln oder weisser Schokolade. Tipp: Milchprodukte machen Rhabarber bekömmlicher.

Eau, là, là!

Hipster aufgepasst: Eau de rhubarbe écarlate ist keine neue Sorte der trendigen Rhabarber-Schorle. Der Name steht für ein Duftwässerchen von Hermès Paris mit dem stolzen Preis von über 140 Franken pro 100 Milliliter.

ZUNGENBRECHER

«Rhabarberbarbara» ist eine Schmunzelgeschichte, an der man sich buchstäblich die Zunge brechen kann. Kostprobe gefällig? Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbarbärbel. Die Story ist auf youtube.com zu hören oder auf oezeps.at nachzulesen.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK

bamix®
of Switzerland

MEHR FREIHEIT GEHT NICHT.

cordless

for more flexibility in cooking

Der neue bamix® cordless

Unlimitierte Freiheit mit superstarkem Akku.

Bestellen Sie jetzt exklusiv unter

bamix.com/lemenu

Grün oder weiss?

Zwei Spargel-Liebhaberinnen, zwei Meinungen

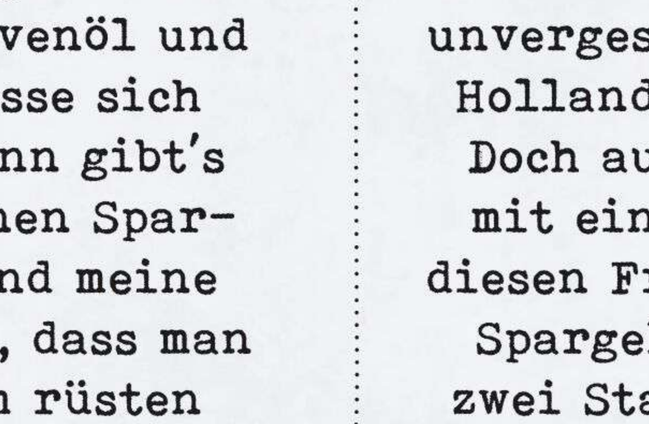
ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin le menu

Klar, grüner Spargel ist ein Gemüse, weisser eine Delikatesse. Aber in meinen Augen auch eine anstrengende Diva. Grüner Spargel hingegen ist unkompliziert, knackig, schlank, elegant, bodenständig, frühlingshaft grün, und um einiges würziger im Geschmack. Zudem ist er enorm vielseitig kombinierbar – ob fein gehackt im Gemüsetatar, auf dem Blech gebraten oder grilliert, mit wenig Olivenöl und Fleur de Sel … die Liste liesse sich endlos weiterführen. Und dann gibt's da noch die extrafeinen grünen Spargeln, kennen Sie die? Das sind meine absoluten Lieblinge – so zart, dass man sie weder schälen noch kaum rüsten muss. Und sie sind noch aromatischer als ihre grösseren Brüder.

BEATRIX LEONHARDT
Rezeptautorin bei le menu

Weisser Spargel ist schon optisch ein Genuss: bolzengerade, schneeweiss, mit butterzarter Spitze. Darum wird das Edelgewächs auch mit Samthandschuhen angefasst resp. von Hand gestochen, bevor es mit dem Sonnenlicht in Berührung kommen kann. Mein erstes Ma(h)l war denn auch weisser Spargel und so ist dieses Gourmeterlebnis schlichtweg unvergesslich: serviert mit feiner Hollandaise und Salzkartoffeln. Doch auch roh, fein geschnitten mit einer Vinaigrette liebe ich diesen Frühlingsboten. Tipp: Roher Spargel muss quietschen. Dafür zwei Stangen aneinanderreiben – und Sie wissen, ob der Spargel frisch gestochen ist.

Grüner Spargel



Grün oder Weiss einsame Spitze

Weisser Spargel

Grün gegen Weiss: Bei der Schnellumfrage unter den Spargelfans von le menu war der weisse Spargel knapp vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!

HALLO FRÜHLING!

Frühlingshafte Rezeptideen von bamix®

bamix® of Switzerland

SCHWARZE NUDELN MIT TOMATEN, ZUCKERSCHOTEN UND FENCHEL-KRÄUTERPESTO

400 g schwarze Nudeln
100 g getrocknete Tomaten
150 g Zuckerschoten
Fenchelblüten oder Rucola
Kräuter nach Belieben
Etwas Olivenöl /Butter
Cashewnüsse

Cashewnüsse anbraten und mit dem **bamix® Multimesser** mit den Fenchelblüten bzw. dem Rucola, den frischen Kräutern sowie etwas Salz und einem Spritzer Zitronensaft zu einem Pesto vermixen.

Schwarze Nudeln in einer Pfanne mit Salzwasser kochen.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die in feine Streifen geschnittenen Zuckerschoten und getrockneten Tomaten anbraten. Das Pesto mit den Nudeln vermengen und mit den Zuckerschoten und den getrockneten Tomaten servieren.

QUARKCREME MIT BEEREN UND RAFFAELLO

240 g gemischte Beeren
1 Packung Raffaello
500 g Quark
125 g Skyr Natur
80 ml Kokosmilch
Zucker nach Belieben
Etwas Vanillezucker
Frische Minze

Quark, Skyr und den Zucker mit dem **bamix® Multimesser** oder **Quirl** vermengen. Mit dem **bamix® SliceSy** die Hälfte der Raffaellos mit der Kokosmilch und der Quarkcreme mixen.

In einem hohen Glas abwechslungsweise Beeren und Quarkcreme schichten und kaltstellen. Zum Schluss mit den restlichen Raffaellos, frischen Beeren und Minze dekorieren und eiskalt servieren.

MERINGUES
MIT CRÈME DOUBLE

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
TROCKNEN LASSEN: ca. 3 Stunden
Spritzbeutel mit Sterntülle
Backpapier für das Blech
Zucker-Thermometer

MERINGUES

4	**Eiweiss** (Grösse L, 60 g)
1 Prise	**Salz**
Einige	**Tropfen Zitronensaft**
250 g	**Zucker**
200 g	**Crème double de la Gruyère**

ZUBEREITEN Eiweiss, Salz, Zitronensaft und Zucker in eine saubere, fettfreie Chromstahlschüssel geben. Über dem heissen Wasserbad (das Wasser darf die Schüssel nicht berühren) unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen auf 50 °C erwärmen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, mit der Küchenmaschine oder den Schwingbesen des Handrührgerätes erst auf niedriger bis mittlerer Stufe 2–3 Minuten schaumig schlagen. Anschliessend auf hoher Stufe 7–8 Minuten zu einem sehr festen, glatten und glänzenden Schaum schlagen. Es entstehen stabile Spitzen. Meringuemasse in den Spritzbeutel füllen. Auf das vorbereitete Blech Meringues von ca. 10 cm Länge spritzen.
TROCKNEN LASSEN In der Mitte des auf 80 °C vorgeheizten Ofens 2–3 Stunden trocknen lassen. Meringues mit Crème double servieren.

TIPPS
- Schüssel und Schwingbesen müssen absolut fettfrei sein, das Eiklar sauber vom Eigelb getrennt.
- Das Eiweiss von 2 Wochen alten Eiern ergibt einen festeren Eischnee als ganz frisches.
- Die Zugabe von Zitronensaft ergibt einen festeren Eischnee.
- Masse zügig weiterverarbeiten und backen, da sie nach 10–20 Minuten wieder zusammenfällt.
- Haltbarkeit: gut verschlossen, trocken und kühl aufbewahrt ca. 2 Monate.

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

Experten-Wissen

Silvia Erne
Nebst der warm geschlagenen Meringue-Masse, wie in unserem Rezept, gibt es noch die kalt geschlagene und die italienische Baiser-Masse, die mit flüssigem, heissem Zucker zubereitet wird. Die drei Massen unterscheiden sich in der Stabilität, wobei die italienische und die warm geschlagene am formbeständigsten sind.

Beatrix Leonhardt
Ich gebe gerne am Schluss Maisstärke dazu, um die Stabilität zu verbessern. Bei der Menge von unserem Rezept sind dies 2 Teelöffel. Die Masse dann nicht mehr allzu sehr rühren.

Andrea Mäusli
Für ein bisschen mehr Geschmack und Farbe streue ich 2 Esslöffel Espressopulver oder gefriergetrocknete, gemörserte Himbeeren über die Masse und mische das Pulver vorsichtig unter. So erhalte ich marmorierte Meringues, die noch ein wenig spezieller sind.

ILLUSTRATIONEN: MIRA GISLER

SBRINZ AOP

20 JAHRE GESCHÜTZTER GENUSS

Seit 20 Jahren trägt der Sbrinz das Qualitätszeichen AOP! Er war eines der ersten Produkte, das offiziell als AOP geschützt wurde. Damit AOP- und IGP-Produkte entstehen, braucht es Menschen, die ihr Handwerk lieben, die Tradition und ihre Wurzeln. Der Sbrinz AOP wird in 25 ausgewählten Tal- und Alpkäsereien der Zentralschweiz hergestellt. Verkäst wird nur Milch aus der Region, die Lagerung der Laibe erfolgt im Ursprungsgebiet. Lange, unökologische Transportwege entfallen.

sbrinz
SWITZERLAND

AOP & IGP
GUT ZU WISSEN:

Geschützte Ursprungsbezeichnung (AOP) und geschützte geografische Angabe (IGP) stehen für Produkte mit einer starken Verbindung zu ihrer Ursprungsregion. Diese Gaumenfreuden werden seit Generationen nach traditionellem Verfahren handwerklich hergestellt. Der Bund schützt und verwaltet beide Bezeichnungen.

RUNDUM MEHR WERT ...

... FÜR KONSUMENTEN
- Garantie von traditionellen und authentischen Produkten
- Geschmackserhaltung durch ursprüngliche Herstellung

... FÜR PRODUZENTEN
- Schutz vor Kopien und Namensmissbräuchen
- Gerechte Verteilung des Mehrwertes entlang der Wertschöpfungskette

... FÜR DIE REGION
- Erhaltung von Arbeitsstellen und althergebrachtem Handwerk
- Beitrag zur wirtschaftlichen, kulturellen, ökologischen Diversität
- Weiterbestehen von traditionellen Bräuchen und lokaler Lebensart
- Erhaltung von abwechslungsreichen Landschaften

AOP IGP

ECHT SCHWEIZERISCH. 100% MEIN GESCHMACK.
AUTHENTIQUEMENT SUISSE. 100% MON GOÛT.

sbrinz
SWITZERLAND

Besuchen Sie uns auch auf sbrinz.ch

ERDBEEREN

Von Herzen gern

Erdbeer-Caprese mit Minze-Pesto

Rezept auf Seite 27

Sie ist die unbestrittene Königin der Beeren. Wir verneigen uns vor Ihrer Majestät und machen sie kulinarisch zur Herzensangelegenheit.

REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: CLAUDIA LINK

Traumpaar

Erdbeeren harmonieren perfekt mit Miesmuscheln. Ihr süss-säuerliches Aroma ist ein Frischekick für die Meeresfrüchte.

Miesmuscheln mit Erdbeeren

Rezept auf Seite 28

Kalbspaillards mit Erdbeer-Relish

Rezept auf Seite 28

Erdbeer-Obatzter

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

- **150 g Camembert**
- **80 g Ricotta**
- **1 Bundzwiebel mit dem Grün,** in feinen Ringen, Grün beiseitegestellt
- **150 g Erdbeeren,** z. B. Walderdbeeren
- **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Camembert ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Camembert und Ricotta mit einer Gabel fein zerdrücken, Zwiebel und Erdbeeren daruntermischen, würzen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Kurz vor dem Servieren beiseitegestelltes Bundzwiebelgrün darauf verteilen, Obatzter zu Brot servieren.

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

Erdbeer-Törtchen

FÜR 16 Stück
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Ausstecher von ca. 5 cm Ø
Backpapier für das Blech

TÖRTCHEN

- **4 EL Zucker**
- **250 g Blätterteig**

CRÈME

- **170 g griechisches Jogurt nature,** über Nacht abgetropft
- **125 g Mascarpone**
- **½ Vanillestängel,** längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
- **25 g Puderzucker**

- **200 g Erdbeeren,** z. B. Walderdbeeren
- **Puderzucker zum Bestäuben**

ERDBEER-TÖRTCHEN 2 EL Zucker auf die Arbeitsfläche streuen, Blätterteig darauflegen, mit dem restlichen Zucker bestreuen. Rondellen von ca. 5 cm Ø ausstechen, auf das vorbereitete Blech geben. Teig mit einer Gabel einstechen, 30 Minuten kühl stellen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
CRÈME Jogurt und alle Zutaten bis und mit Puderzucker verrühren, bis zum Servieren kühl stellen.
FERTIGSTELLEN Crème auf die Törtchenböden verteilen. Beeren daraufgeben, mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Erdbeer-Törtchen

Whisky-Espuma mit Erdbeeren

Whisky-Espuma mit Erdbeeren

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
Kisag-Bläser von 5 dl Inhalt
2 Kisag-Patronen

WHISKY-ESPUMA

2 dl	**Vollrahm**
100 g	**weisse Schokolade,** z.B. Galak, in Stücken
4 cl	**Whisky**
8 g	**Rahmhalter**

ERDBEEREN

500 g	**Erdbeeren,** geschnitten
30 g	**Zucker**
Wenig	**Pfefferminze zum Garnieren**

ESPUMA Rahm kurz aufkochen, Pfanne von der Platte ziehen, Rahm etwas abkühlen lassen. Schokolade beigeben, rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Whisky und Rahmhalter beigeben. Schokoladerahm in den Bläser giessen, fachgerecht verschliessen, ca. 3 Stunden kühl stellen. Zwei Patronen in den Bläser einsetzen, kräftig schütteln.
ERDBEEREN und Zucker mischen, bei Raumtemperatur 5–8 Minuten marinieren. Espuma sorgfältig in eine Form spritzen, Erdbeeren sorgfältig beigeben und mit Minze garnieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Erdbeer-Caprese mit Minze-Pesto

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

ERDBEER-CAPRESE

500 g	**Erdbeeren,** halbiert
0,5 dl	**Aceto balsamico bianco**
300 g	**Büffelmozzarella,** halbiert
	Salz, Pfeffer

MINZE-PESTO

50 g	**Pinienkerne,** geröstet
1 dl	**Olivenöl**
20 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
1 Bund	**Pfefferminze,** Blätter abgezupft
Wenig	**Pfefferminze,** zum Garnieren
Wenig	**Pinienkerne,** zum Garnieren

ERDBEER-CAPRESE Erdbeeren würzen, mit Aceto mischen, 5–10 Minuten marinieren. Erdbeeren und Mozzarella anrichten.
MINZE-PESTO Pinienkerne und alle Zutaten bis und mit Pfefferminzblättern grob pürieren oder im Mörser grob zerstossen. Salat mit Pesto beträufeln, mit Minze und Pinienkernen garnieren.

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

MIT KISAG IST DIE WOW-TORTE EIN KINDERSPIEL!

Sie überraschen Gäste und Familie gerne mit originellen Speisen? Und sind ein Fan der schnellen und kreativen Küche? Dann gehört der Kisag Whipper in Ihre Küche!

Rezept
kisag.ch/wow-torte

JETZT BESTELLEN IM Haushalt-Shop SEITEN 80–83

Kisag

KISAG AG | CH-4512 Bellach
kisag@kisag.ch | www.kisag.ch

Kalbspaillards mit Erdbeer-Relish

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
Grillpfanne

ERDBEER-RELISH

- **6 EL Limettensaft**
- **1 TL Zucker**
- **4 EL Rapsöl**
- **Salz, Pfeffer**

- **250 g Erdbeeren,** klein geschnitten
- **2 Bundzwiebeln mit dem Grün,** in feinen Ringen
- **1 Jalapeño**

KALBSPAILLARDS

- **8–12 Kalbspaillards,** ca. 600 g
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**

ERDBEER-RELISH Limettensaft mit Zucker und Öl verrühren, würzen. Erdbeeren, Zwiebeln und Jalapeño beifügen, 15–30 Minuten ziehen lassen.
KALBSPAILLARDS mit Öl bestreichen, zugedeckt bei Raumtemperatur 15–20 Minuten stehen lassen.
Kurz vor dem Servieren Kalbspaillards auf einer Seite 20–30 Sekunden in der heissen Grillpfanne grillieren, nur kurz wenden, würzen und auf vorgewärmte Teller geben. Sofort mit dem Erdbeer-Relish servieren.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**

Gut zu wissen

Kalbspaillards schmecken am besten mit Schweizer Fleisch. Schon deshalb, weil die Fleischproduktion hierzulande respektvoll und sorgsam ist gegenüber Tieren und Umwelt. Schweizer Fleisch stammt grösstenteils aus Familienbetrieben, die Herden von überschaubarer Grösse aufziehen und sich an Programmen wie «RAUS» (Regelmässiger Auslauf ins Freie) und «BTS» (Besonders tierfreundliche Stallhaltung) beteiligen.

«Nothing is real. And nothing to get hung about. Strawberry fields forever.»

THE BEATLES

Miesmuscheln mit Erdbeeren

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- **2 Schalotten,** fein gehackt
- **1 EL Butter**
- **1,5 kg Miesmuscheln,** Muscheln unter fliessendem Wasser gut bürsten, Bart entfernen, bereits offene Muscheln wegwerfen
- **3 dl Weisswein**
- **300 g Erdbeeren,** gerüstet (1)
- **40 g gesalzene Butter**
- **100 g Erdbeeren,** halbiert (2)
- **½ Bund glattblättrige Petersilie,** zerzupft oder grob geschnitten

ZUBEREITEN Schalotten in einer hohen Pfanne in der warmen Butter andämpfen. Muscheln beigeben, kurz mitdünsten. Wein und Erdbeeren (1) pürieren und dazugeben, zugedeckt aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Muscheln offen sind. Nicht aufgegangene Muscheln wegwerfen, sie sind ungeniessbar. Butter, Erdbeeren (2) und Petersilie beigeben, sofort servieren.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**

HeatsBox Style:

Die heizbare Lunchbox!

Mit der HeatsBox präsentiert KOENIG eine echte Schweizer Innovation. Neben dem Top-Modell HeatsBox Pro gibt es jetzt neu die HeatsBox Style.

Die perfekte Alternative zu einer Mikrowelle ermöglicht die Erwärmung von Mahlzeiten, wo immer Sie sich befinden: Egal ob im Büro oder zu Hause, im Auto oder auf der Baustelle, alles, was Sie benötigen, ist eine Stromquelle. Der schnelle und gleichmässige Heizprozess bis 85 °C erhält den frischen Geschmack und die vollen Nährwerte der Lebensmittel. Mit der HeatsBox lassen sich sogar ganze Gerichte kochen. Neben dem Pro-Modell mit mehrseitiger Erhitzung und App-Steuerung präsentiert sich die schicke Style-Version mit Unterhitze und einem günstigeren Preis.

VORTEILE

+ **SCHONENDE ERHITZUNG** Schnelle und gleichmässige Erwärmung dank dem patentierten Heizprozess.
+ **PRAKTISCH** Für eine einfache Reinigung sorgt die Innenschale aus Edelstahl mit Deckel.
+ **100% DICHT** Selbst Suppen können sorglos transportiert werden.
+ **PERFEKTE GRÖSSE** Passt in jede Tasche und bietet dennoch genug Platz für eine volle Mahlzeit (Füllmenge 925 ml).
+ **12–240 V** Ideal im Büro, kann aber auch im Auto mit einem 12-V-Adapter verwendet werden.

GESCHNETZELTES POULET MIT RUCOLA, CRÈME FRAÎCHE UND ZITRONEN

Für 4 Personen
Zubereiten: ca. 20 Minuten

3 dl Hühnerbouillon mit dem Saft von 3 Bio-Zitronen sowie der abgeriebenen Schale von 1 Bio-Zitrone, 1 fein geschnittenen Knoblauchzehe, 2 fein geschnittenen Schalotten aufkochen. Und ca. 5 Minuten ziehen lassen. 600 g Pouletbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, beigeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Poulet herausnehmen, warm stellen. Flüssigkeit ca. 5 Minuten offen einkochen. 200 g Crème fraîche und 50 g fein gehackten Rucola beigeben. Poulet beigeben, mischen. Mit wenig Rucola anrichten.

Engineered in Switzerland
HeatsBox Style
by KOENIG

Mamma mia!

Let's dance!

Mit unserer Muttertags-Playlist auf Spotify

Erdbeer-Shrub

Rezept auf Seite 37

Danke, Mama! Wir feiern dich mit einem Festessen und super Songs, die dir gewidmet sind. Denn du bist und bleibst der grösste Hit aller Zeiten.

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

Spargel-Tarte-Tatin

Rezept auf Seite 35

Milken à la meunière mit Frühlingssalat

Rezept auf Seite 35

Gefüllte Pouletbrüstli und Mangold-Risotto

Rezepte auf Seite 36

Famoses Finale

Optisch und geschmacklich spektakulär: Basilikum gibt dem Dessert Farbe und eine zartwürzige Note.

Sauerrahm-Basilikum-Mousse

Rezept auf Seite 36

APÉRO-GEBÄCK

Spargel-Tarte-Tatin

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
2 Tarte-Bleche von je ca. 33×10 cm
Backpapier für die Blechböden

- **50 g Butter**
- **1 EL Zucker**
- **2 EL Essig,** z.B. Condimento bianco
- **4 Thymianzweige,** Blätter abgezupft
- **700 g grüne Spargeln,** Enden geschält
- **Salz, Pfeffer**
- **50 g Sbrinz AOP,** gerieben
- **1 rechteckig ausgewallter Blätterteig,** 25×42 cm
- **20 g Kresse**

ZUBEREITEN Butter und alle Zutaten bis und mit Spargeln auf die vorbereiteten Bleche legen, würzen. Sbrinz darüberstreuen. Teig längs halbieren. Teigstreifen auf das Gemüse legen, Teigränder zwischen Gemüse und Blechränder stossen, mit einer Gabel einstechen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 5 Minuten stehen lassen, aus dem Blech stürzen. Mit Kresse garnieren.

VEGETARISCH

VORSPEISE

Milken à la meunière mit Frühlingssalat

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
WÄSSERN: ca. 4 Stunden
POCHIEREN: ca. 40 Minuten

MILKEN

- **600 g Kalbsmilken**
- **1 Liter Wasser**
- **2 Lorbeerblätter**
- **1 EL schwarze Pfefferkörner**
- **1 TL Salz**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Mehl**
- **2 EL Bratbutter oder Bratcrème**

SALAT

- **50 g Baumnüsse,** grob gehackt
- **100 g Radieschen,** in feinen Scheiben
- **50 g Lattich,** grob geschnitten
- **30 g Rucola**
- **30 g Brunnenkresse**

SALATSAUCE

- **½ Zwiebel,** gehackt
- **1 TL Senf**
- **2 EL Apfelessig**
- **1 EL Honig**
- **3 EL Rapsöl**
- **2 EL Gemüsebouillon,** kalt
- **½ TL Salz, Pfeffer**

MILKEN in kaltes Wasser einlegen, zugedeckt im Kühlschrank 3–4 Stunden wässern. Wasser mit Lorbeer, Pfeffer und Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Gewässerte Milken beifügen, 30–40 Minuten pochieren. Herausnehmen, abkühlen lassen. In 2 cm dicke Stücke brechen, würzen, im Mehl wenden. In der heissen Bratbutter beidseitig je 2–3 Minuten goldbraun braten.

SALAT Nüsse mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen.
SAUCE Zwiebel mit allen Zutaten bis und mit Bouillon verrühren, würzen. Sauce über den Salat geben. Milken mit dem Salat anrichten.

TIPP
Kalbsmilken können beim Metzger vorbestellt werden.

LEICHT ZUM VORBEREITEN

«Eine Mutter ist eine Person, die, wenn es nur vier Stück Kuchen gibt, sagt, dass sie keinen Kuchen mehr mag.»

TENNEVA JORDAN

HAUPTGANG

Gefüllte Pouletbrüstli

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
Spiesschen oder Zahnstocher

FÜLLUNG

30 g	**getrocknete Tomaten,** eingeweicht, gehackt
1	**Knoblauchzehe,** gehackt
0,5 dl	**Olivenöl**
20 g	**Pinienkerne,** geröstet
20 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
150 g	**Frischkäse nature**
6	**Pouletbrüstli,** je ca. 140 g, quer Tasche eingeschnitten, nicht durchgeschnitten
	Salz, Pfeffer
	Bratbutter oder Bratcrème
2,5 dl	**Hühnerbouillon**
0,5 dl	**Noilly Prat**
	Salz, Pfeffer

FÜLLUNG Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Frischkäse pürieren. **POULETBRÜSTLI** mit der Masse füllen, mit Zahnstochern fixieren, würzen. In heisser Bratbutter beidseitig je ca. 5–7 Minuten anbraten, herausnehmen, warm stellen. Bouillon und Noilly Prat in dieselbe Pfanne giessen, ca. 10 Minuten auf ca. die Hälfte einköcheln. Pouletbrüstli dazugeben, knapp unter dem Siedepunkt 4–6 Minuten ziehen lassen, würzen.

ZUM VORBEREITEN

BEILAGE

Mangold-Risotto

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

2	**Schalotten,** fein gehackt
400 g	**farbiger Mangold,** fein geschnitten
2 EL	**Butter**
300 g	**Risottoreis**
3 dl	**Weisswein**
8 dl	**Gemüsebouillon**
50 g	**Butter,** in Stücken
80 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Schalotten und Mangold in der warmen Butter andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Bouillon nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer bedeckt ist. Reis ca. 20 Minuten al dente kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit Butter und Sbrinz darunterrühren, würzen.

VEGETARISCH **LEICHT**
GÜNSTIG

DESSERT

Sauerrahm-Basilikum-Mousse

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
6 Gläser von je ca. 2 dl Inhalt

MOUSSE

450 g	**Crème fraîche**
6 EL	**Zucker**
0,75 dl	**Milch**
½ Bund	**Basilikum**
1 TL	**Agar-Agar**
3 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen

GREMOLATA

1 Bund	**Basilikum**
4 EL	**Zucker**
50 g	**ungesalzene Pistazien,** gehackt
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale

MOUSSE Crème fraîche und Zucker verrühren. Milch und Basilikum kurz aufkochen, 3 Minuten ziehen lassen, absieben. Agar-Agar beigeben, nochmals aufkochen. Die Sauerrahmmasse löffelweise rasch darunterrühren. Schlagrahm sorgfältig darunterziehen, in die Gläser füllen, zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. **GREMOLATA** Basilikum mit den restlichem Zutaten mischen. Mousse mit Gremolata garnieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

le menu
WEINTIPP

Welcher Wein passt zu den mediterranen Pouletbrüstli?
Erfahren Sie, was unsere Weinexperten empfehlen:
Seite 66

APÉRO-GETRÄNK

Erdbeer-Shrub

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: über Nacht
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
Für 6 Gläser von je 2 dl Inhalt

- **500 g Erdbeeren,** in Stücken
- **200 g Zucker**
- **2 dl Essig,** z. B. Condimento bianco
- **6 dl Mineralwasser**
- **Eiswürfel**

ZUBEREITEN Erdbeeren mit Zucker und Essig mischen. Bei Raumtemperatur zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Erdbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen, 30 Minuten kühl stellen.
FERTIGSTELLEN Erdbeerpüree in die Gläser verteilen, mit Mineralwasser und Eiswürfeln auffüllen, sofort servieren.

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

Muttertags-Podcast-Playlist

- Mama's in the Kitchen, Toni Childs
- Mother, Pink Floyd
- Mama, Zucchero
- Maman ne le sait pas, Ninho (feat. Niska)
- Mama, Heintje
- Si maman si, France Gall
- That's Alright, Mama, Elvis Presley
- Always On The Run (Mama Said), Lenny Kravitz
- Mama Said Knock You Out, LL Cool J
- Mamma Mia, Abba

Der alkoholfreie Schaumwein von **RIMUSS** *– pur oder gemixt*

MIX IT WITH RIMUSS
Cold'n Dry

Zubereitung für 1 Glas	
3 cl	Rimuss Rosato Dry
3 cl	Granatapfelsaft
1 cl	Monin Grenadinesirup
3 cl	Tonic Water
1 Prise	Salz
Deko:	Zitronenzeste

Glas mit Eiswürfel füllen. Monin Grenadinesirup und Granatapfelsaft ins Glas füllen und gut umrühren. Danach Tonic Water und Rimuss Rosato Dry hinzugeben und leicht umrühren. Eine Prise Salz hineinstreuen (ohne zu rühren). Mit einer Zitronenzeste garnieren.

Weitere Mocktail-Rezepte:
rimuss.ch/apero-welt

Follow us on:
@rimuss.ch

RAS EL-HANOUT

FÜR ca. 20 Gramm
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

1 EL	**Kreuzkümmelsamen**
1 TL	**Koriandersamen**
6	**Kardamomkapseln**
1 TL	**Fenchelsamen**
1 TL	**Kurkumapulver**
½ TL	**Muskatnuss,** gemahlen
½ TL	**Paprikapulver**
½ TL	**Zimtpulver**
½ TL	**Ingwerpulver**

ZUBEREITEN Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Fenchelsamen in einer Bratpfanne trocken anrösten, abkühlen lassen. Im Mörser fein zerstossen, mit den restlichen Gewürzen mischen.

VEGETARISCH · SCHNELL
LEICHT · ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG · VEGAN

DER GESCHMACK NORDAFRIKAS

Ras el-Hanout ist die wahrscheinlich bekannteste Gewürzmischung der nordafrikanischen Küche und somit als Aromaspender der unbestrittene Hauptdarsteller. Das ultimative Rezept dafür gibt es nicht; jeder Gewürzhändler hat seine eigene Mischung. Oftmals werden über 30 verschiedene Gewürze verwendet. Die wichtigsten Vertreter sind Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom.

Traditionell: Ras el-Hanout aromatisiert in der nordafrikanischen Küche z.B. Poulet, Lamm, Gemüse, Reis und Couscous sowie Schmorgerichte alias Tajines.

Originell: Das süsslich-scharfe Aromabouquet von Ras el-Hanout passt auch prima zu Grilladen sowie zu Gerichten mit Fisch, Hülsen- oder Dörrfrüchten.

REZEPT & STYLING: STEFAN WALTY FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

NEU

JETZT BESTELLEN IM *Haushalt-Shop* SEITEN 80–83

BIS ZU 5× LÄNGER FRISCH bleiben Lebensmittel mit dem FoodSaver®-System

Vakuumieren wie ein Profi!

Küchenprofis wissen es schon lange: Vakuumieren hält Lebensmittel bis zu fünf Mal länger frisch, reduziert die Lebensmittel-Verschwendung und spart Geld. Dank dem FoodSaver®-System ist das einfach perfekte Vakuumieren jetzt auch für jeden Haushalt möglich.

DIE VORTEILE:

- **Anwendung mit Rollen:** Hält Lebensmittel bis zu 5× länger frisch
- **Anwendung mit Behälter:** Hält Lebensmittel bis zu 2× länger frisch
- **Aufbewahrung im Kühlschrank:** Perfekt für frisches Obst, Gemüse, Salate, Wurstwaren, Hartkäse, vorbereitete Gerichte, Lunch und Resten
- **Aufbewahrung im Küchenschrank:** Hält Nudeln, Reis, Mehl, Getreide, Kaffee etc. länger frisch
- **Aufbewahrung im Gefrierschrank:** Schützt vor Gefrierbrand und Geschmacksverlust
- **Behälter (optional) zum Mitnehmen:** Der bequeme Lunch für das Büro, die Schule und für unterwegs

Vakuumiergerät VS2190X:

- Automatischer Vakuumier- und Versiegelungsvorgang
- Integrierte Rollenlagerung und Schneidevorrichtung zur Herstellung passender Beutel
- Einstellung für feuchte und trockene Lebensmittel
- Easy-Lock-Verriegelung
- Möglichkeit des Versiegelns ohne Vakuumieren
- Spülmaschinenfeste Abtropfschale
- Leuchte mit Fortschrittanzeige
- Beschichtung aus Aluminium
- Praktisches Kabelfach
- Reduziert die Lebensmittel-Verschwendung und spart Geld
- www.foodsaver.com.de

Optionales Zubehör: Die perfekten Behälter für zu Hause, das Büro, die Schule und für unterwegs.

Unser Tipp:
Kochen Sie eine grössere Menge und vakuumieren Sie das Essen in den praktischen FoodSaver®-Behältern. So können Sie Ihre Lieblingsmenus überall geniessen. FoodSaver® hält Ihre Lebensmittel bis zu 2× länger frisch – das ist nachhaltig, spart Zeit und bietet optimalen Genuss.

FoodSaver®
Geniessen Sie die Frische

Erfahren Sie alles über den FoodSaver® VS2190X:

Der Dandy

Aus Liebe zum Produkt: Christian Eckert füllt jede Flasche seiner Sirupe von Hand ab.

Christian Eckert produziert in einer ehemaligen Militärküche Sirupe der Sonderklasse. Mit überraschenden Geschmacksnoten und viel Gespür für Design und Qualität.

TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: MARCO ZAUGG

Zitronensorbet mit Tonic Water

Rezept auf Seite 44

und der Sirup

Ein eleganter Dandy. Fröhlich, leidenschaftlich, mit fein getrimmtem Schnurrbart und immer perfekt angezogen: Man kann sich Christian Eckert sehr gut in einem eleganten Salon in Paris oder einer angesagten Bar in Berlin vorstellen. Als Künstler, Schriftsteller oder Lebemann. Doch er lebt nicht im Ausland, sondern steht in einer ehemaligen Militärküche im Industriequartier von Littau, einer kleinen Gemeinde bei Luzern. Und er schreibt auch keine Gedichte oder philosophiert, sondern macht Sirup.

«Sirup ist cool!», sagt er und lächelt dabei einnehmend. Und recht hat er. Was der 43-Jährige aus Fruchtsäften, Rohrohrzucker und Wasser zaubert, ist wirklich cool. Das beginnt bei den Geschmacksrichtungen seiner Kreationen: Rhabarber-Tonkabohne, Birne-Rosmarin, Kolakraut oder Mate heissen sie und schmecken so verführerisch, wie sie klingen. Und es geht weiter zu den gestylten Flaschen und den farbenfrohen Etiketten im Stil der 30er-Jahre.

Die Details machen den Unterschied

«Dieser Sirup ist wie ein Teil von mir», sagt Christian Eckert und rührt im grossen Kessel mit der Birnen-Rosmarin-Mischung. «Ich wollte schon immer mal etwas machen, das Kulinarik, Nostalgie und Design vereint.» Koch hat der Luzerner gelernt und nach zehn Jahren im Beruf gemerkt, dass ihm das nicht reicht. «Ich koche gerne. Aber ich wollte mehr: mein eigenes Ding.» 2012 war das, und der Wunsch nach dem perfekten Sirup tauchte auf. Sirup? «Ja», bestätigt er, «es hat etwas Unschuldiges. Und es gibt so viel Schlechtes auf der Welt.»

Christian Eckert war sich sicher, dass dieses Allerweltsprodukt in Top-Qualität, mit einem guten Namen und einer schönen Flasche zu etwas ganz Speziellem werden könnte. Er sah das Potenzial, seine Träume zu verwirklichen. Doch die ersten Tests zu Hause in der Küche waren hart. «Ich versuchte erst, einen Mate-Sirup zu machen. Es war schrecklich, schmeckte wie ein Aschenbecher.» Andere Rezepte verloren nach kurzer Zeit die Farbe, oxidierten und wurden bräunlich. Am Ingwer bastelte der Koch zwei Jahre, bis das Ergebnis stimmig war.

Man könnte meinen, Sirup sei einfach. «Ja und nein», erklärt Christian Eckert. «Das Basisrezept ist einfach. Aber es sind die Details, die den Unterschied machen.» Oft ist der Sirup zu süss, oder der Mix der Fruchtsäfte nicht ausgewogen.

Sirup als seriöses Produkt

Monate und Jahre vergingen, in denen der Koch an seinem Traum der Perfektion feilte. Daneben galt es, die Marke aufzubauen. Wer hatte schon auf Sirup aus einer Manufaktur gewartet? «Da war Klinkenputzen angesagt», erinnert er sich. Er zog von Restaurant zu Restaurant, bot Geschäften und Wiederverkäufern sein Produkt an. Geholfen hat damals das erste Design und der Name: «Zuckerpeitsche», das hat was. Und auf den Etiketten prangten lasziv gezeichnete Damen im 50er- bis 80er-Stil – inklusive Peitsche.

Babas mit Rosmarin-Birnen-Sirup

FÜR 6 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 4 Stunden
BACKEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
6 Timbale- oder Baba-au-rhum-Förmchen von je ca. 1 dl Inhalt
Form von ca. 1 Liter Inhalt

TEIG

200 g	**Mehl**
1 Prise	**Salz**
10 g	**Hefe**
90 g	**Zucker**
0,5 dl	**Milch**
50 g	**Butter,** flüssig, abgekühlt
2	**Eier**

SIRUP

2 dl	**Rosmarin-Birnen-Sirup (1)**
0,5 dl	**Wasser**
3 EL	**Rosmarin-Birnen-Sirup (2)**
150 g	**Mascarpone**

TEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde formen. Hefe in der Mulde mit 1 EL Zucker, wenig Mehl und wenig Milch anrühren, ca. 10 Minuten stehen lassen, bis der Brei schäumt. Butter, restlichen Zucker und Milch dazugeben, mit der Küchenmaschine vermengen. Ein Ei nach dem anderen dazugeben, zu einem zähflüssigen Teig rühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 4 Stunden aufgehen lassen. Teig in die Förmchen füllen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und in die Form setzen.
FERTIGSTELLEN Sirup (1) und Wasser verrühren, Babas mit dem Sirup tränken, ca. 30 Minuten ziehen lassen und immer wieder wenden. Babas evtl. längs einschneiden, nochmals mit Saft tränken. Sirup (2) mit dem Mascarpone mischen. Crème zu den Babas servieren.

TIPP
Mascarpone kann durch Crème fraîche ersetzt werden.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Babas mit Rosmarin-Birnen-Sirup

Popcorn mit Kolakraut

Rezept auf Seite 44

Popcorn mit Kolakraut

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 5 Minuten
Backpapier für das Blech

1 EL	**Bratbutter**
80 g	**Maiskörner für Popcorn**
5 EL	**Kolakraut-Sirup**

ZUBEREITEN Bratbutter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Popcornmais dazugeben. Deckel aufsetzen und Maiskörner während 3–5 Minuten aufspringen lassen, dabei zwischendurch die Pfanne schwenken. Popcorn auf das vorbereitete Blech geben. Sirup mit dem lauwarmen Popcorn mischen, bis es komplett damit überzogen ist. Auf dem Blech so verteilen, dass die einzelnen Maispops gut trocknen können.
BACKEN In der Mitte des auf 170 °C vorgeheizten Ofens 5 Minuten backen. Herausnehmen und auf Kuchengitter auskühlen lassen.

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

Zitronensorbet mit Tonic Water

FÜR ½ L Sorbet
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
GEFRIEREN: ca. 5 Stunden

2 dl	**Zitronen-Sirup**
2 dl	**Wasser**
4	**Bio-Zitronen**
4 dl	**Tonic Water**
4 Stängel	**Pfefferminze**

ZUBEREITEN Sirup und Wasser verrühren. Von 2 Zitronen die Schale abreiben, alle Zitronen auspressen, mit dem Sirup mischen. Flüssigkeit in der Glacemaschine gefrieren. Oder in einem weiten Chromstahlgefäss zugedeckt 4–5 Stunden tiefkühlen, dabei alle 30 Minuten mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Mit dem Mixer geschmeidig rühren, anschliessend nochmals 1 Stunde tiefkühlen.
SORBET in Gläser verteilen, mit Tonic auffüllen, mit Pfefferminze garnieren.

TIPP
Statt Tonic Water, Sanbittèr, Crodino oder Prosecco verwenden.

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

Hundertpro bio

Um Sirupe in Knospe-Qualität herzustellen, müssen die Zutaten Birne, Rosmarin, Cassis, Holunder oder Zitrone von Knospe-zertifizierten Betrieben stammen. Die Früchte geben das natürliche Aroma. Zudem muss auch Knospe-Zucker verwendet werden. Künstliche Süssstoffe oder Aromen sind nicht erlaubt.

«Klar, das kam am Anfang gut an», gibt der Sirupkönig zu. «Viele fanden das witzig. Aber mein Sirup ist kein Gag, sondern ein seriöses Produkt.» Grund genug, die Marke neu zu überdenken. Christian Eckert hat begriffen, wie modernes Marketing geht. «Es kommt zwar alles aus meinem Bauch raus, mein Gefühl ist wichtig. Aber ich bin mir auch bewusst, dass ich Profis brauche, wenn es um die Vermarktung geht.»

Heute kommt die Zuckerpeitsche in edlem Schrift-Design mit dezenten Farben daher. Der Witz darf dennoch nicht fehlen. «Kulturgüterfortbestand» steht in Gold geprägt auf der Etikette. «Was eigentlich nur ein Gag war, den die Marketing-Agentur irgendwie falsch verstanden hatte», lacht der Dandy. Er liess den Spruch auf der Flasche, weil er eben doch passte.

Konsequente Bio-Qualität

Es ist diese Leichtigkeit, die an ihm und seinem Sirup so beeindruckt. Und seine Ernsthaftigkeit, wenn es um das Produkt geht. Schöne Etiketten hin oder her – die Qualität steht an erster Stelle. Daher war es nur folgerichtig, dass mit dem neuen Auftritt im letzten Jahr auch konsequent auf bio umgestellt wurde.

8000 Flaschen produziert Christian Eckert jährlich, jede einzelne von Hand abgefüllt und etikettiert. Leben kann er vom Sirup zwar noch nicht, doch das Ziel kommt näher. «Jeden Monat gibt es mehr Bestellungen, ich sehe Licht am Ende des Tunnels.» So wird es wohl nicht mehr lange gehen, bis aus dem Dandy ein erfolgreicher Unternehmer wird, der von seinem Sirup leben kann.

zuckerpeitsche.ch

Damit spriessen die Ideen für Ihren Garten.

Profitieren Sie von der LandLiebe im Jahresabo

- 7 Ausgaben der LandLiebe (inkl. umfangreicher Sommer- und Weihnachtsnummer) bequem nach Hause geliefert
- Digitaler Zugriff auf das eMagazin – mit praktischer Suchfunktion über alle Ausgaben
- Vergünstigte Kurse im LandLiebe-Haus und online
- Attraktive Rabatte auf die LandLiebe-Bücher

für nur **CHF 69.–**

Gleich bestellen unter shop.landliebe.ch

Wie Sie Ihren Garten zum Blühen bringen sowie viele spannende Menschen, Geschichten und Reportagen zu den Themen Wandern, Geniessen und Selbermachen – **jetzt in der Schweizer LandLiebe.**

Schweizer LandLiebe
Mit Liebe gemacht.

NASSBEIZEN

Der Sauerbraten ist das Paradebeispiel dafür, wie sich durch Nassbeizen Fleisch veredeln lässt. Eine Methode, auf die wir grosse Stücke halten.

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

Sauerbraten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BEIZEN: ca. 4 Tage
SCHMOREN: ca. 2 Stunden
Brattopf mit Deckel

1,2 kg	**Rindsschulterspitz**
1	**Rüebli,** in Stücken
1	**kleiner Knollensellerie,** in Stücken
150 g	**Champignons,** je nach Grösse halbiert
1	**Zwiebel,** in Schnitzen
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
Je 2	**Zweige Rosmarin und Thymian**
1,5 dl	**Rotweinessig**
7 dl	**Rotwein (1)**
2 TL	**Salz**
	Bratbutter zum Anbraten
2 EL	**Tomatenpüree**
1	**Lorbeerblatt**
2	**Nelken**
3 dl	**Rotwein (2)**
1 TL	**Rindsbouillon**
2 EL	**Birnel**
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

BEIZEN Rindfleisch in eine grosse Schüssel geben. Alle Zutaten bis und mit Rotwein (1) darübergiessen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Tage beizen, einmal wenden.
ZUBEREITEN Fleisch herausnehmen, trocken tupfen, Flüssigkeit absieben, Flüssigkeit und Gemüse beiseitestellen. Fleisch salzen. Butter im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Minuten anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter beigeben. Tomatenpüree und beiseitegestelltes Gemüse beigeben, andämpfen. Lorbeerblatt und Nelken mit der Hälfte der beiseitegestellten Flüssigkeit beigeben, ca. 5 Minuten kochen lassen. Hitze reduzieren. Fleisch beigeben, restliche Flüssigkeit, Wein, Bouillon und Birnel dazugeben.
SCHMOREN In der unteren Hälfte des auf 150 °C vorgeheizten Ofens zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Fleisch dabei zweimal wenden.
EINKOCHEN Braten herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Sauce ca. 15 Minuten einkochen, würzen. Braten quer zur Faser tranchieren, mit der Sauce anrichten.

TIPP
Dazu passt Risotto oder Kartoffelgratin.

Zutaten in eine Schüssel geben, danach den Wein darübergiessen.

Zugedeckt ca. 4 Tage im Kühlschrank beizen, einmal wenden.

Fleisch anbraten, bis sich eine Kruste gebildet hat.

KÜCHEN ALCHEMIE

WAS BEWIRKT DIE NASSBEIZE?

Entscheidend beim Nassbeizen ist die Säure. Diese setzt dem Bindegewebe des Fleisches massiv zu und macht es dadurch zarter. So können selbst zähe Fleischstücke zum Festessen werden. Das Nassbeizen verändert aber nicht nur die Textur des Fleisches, sondern verleiht diesem auch ein Aromabouquet. Zudem verlängert sich die Haltbarkeit dank der Säure.

FAMILIENZEIT

Mit Pack & Smack

Emmer-Brot

Rezept Seite 53

Ein tierischer Spass für die ganze Familie: Picknick mit Esel. Die gutmütigen Grautiere begleiten uns über Stock und Stein, bepackt mit allem, was schmeckt.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Gewürz-Dip

Rezept Seite 53

Wii-Guetzli

Rezept Seite 53

Lehrreich. Unterhaltsam. Nachhaltig.

Neu: Versand in Papierhülle

100% recycelt

Gratis XXL-Badetuch
im Wert von Fr. 39.90 zu jedem SPICK Abo

EMPFOHLEN VON DER Stiftung Lesen

www.spick.ch

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

Emmer-Brot

FÜR 1 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 4¾ Stunden
BACKEN: ca. 40 Minuten
Backpapier für das Blech

500 g	**Emmer-Vollkornmehl**
12 g	**Salz**
5 g	**Hefe**
Ca. 300 g	**Wasser,** Raumtemperatur
15 g	**Sonnenblumenöl**

ZUBEREITEN Mehl und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Hefe im Wasser auflösen, Flüssigkeit mit dem Öl in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig flach drücken, 4-mal falten und zu einem runden Brot formen. Brotteig auf das vorbereitete Blech geben, mit Mehl bestäuben, mit einem scharfen Messer 5 mm tiefe Rillen einschneiden, nochmals zugedeckt 40 Minuten gehen lassen.
OFEN auf 250 °C vorheizen, Hitze auf 230 °C reduzieren.
BACKEN Blech in die 2.-unterste Rille schieben, Brot 30–40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
VEGAN

Gewürz-Dip

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Min.
1 Einmachglas von 2,2 dl Inhalt

200 g	**Crème fraîche**
½ TL	**Salz**
½ TL	**Paprika**
1 EL	**Essig**
1 TL	**grober Senf**
1	**Knoblauchzehe,** fein gerieben
	Pfeffer

ZUBEREITEN Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, in das saubere Einmachglas geben. Bis zum Picknick kühl stellen.

TIPP
Frische Kräuter, fein geschnitten, dazugeben. Anstelle von Crème fraîche sauren Halbrahm verwenden.

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

Gut zu wissen

Wanderungen mit Eseln können an diversen Orten gebucht werden, z.B. auf:
picknick-mit-esel.ch
naturpark-schaffhausen.ch
bregaglia.ch

Wii-Guetzli

FÜR ca. 45 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 12 Minuten
TROCKNEN LASSEN: 24 Stunden
1 Guetzli-Ausstecher
Backpapiere für die Bleche

380 g	**Zucker**
1,5 dl	**Rotwein**
1	**Ei**
75 g	**Magenträs (exotische Gewürzmischung)**
60 g	**gemahlene Mandeln oder Haselnüsse**
½	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
1 Prise	**Salz**
½ TL	**Natron**
500 g	**Mehl**

ZUBEREITEN Alle Zutaten mischen, bis ein fester Teig entsteht. Teig portionenweise 1 cm dick auswallen, mit dem Guetzliausstecher ausstechen, auf die vorbereiteten Bleche legen, 24 Stunden trocknen lassen.
BACKEN PRO BLECH In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP
Magenträs ist eine Gewürzmischung aus der Ostschweiz und wird für die klassischen Triätschnitten oder für Weinguetzli verwendet. Sie enthält Sandelholz, welches der Mischung die typische rote Farbe verleiht. Erhältlich ist sie in Apotheken und Drogerien oder auf www.glarner-shop.ch.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Hallihallo Hallau

Nördlich des Rheins, im Kanton Schaffhausen, liegt das schmucke Weinbaudorf Hallau. Im Herzen des Blauburgunderlandes lässt es sich naturgemäss genussvoll verweilen.

Die Branchenorganisation des Schaffhauser Weinbaus hat ihrem Anbaugebiet vor genau 20 Jahren den klingenden Namen «Blauburgunderland» verliehen. Nicht ohne Grund: Auf einer Rebfläche von 482 Hektaren wächst diese Traube an drei von vier Rebstöcken. Die bedeutendste Region des Schaffhauser Weinbaugebiets, zu dem 20 Gemeinden gehören, ist der Klettgau. Das Herz der Region: das idyllische Winzerdorf Hallau, eingebettet in die weitläufigen Rebberge, Felder und Wälder der fruchtbaren Ebene zwischen Hochrhein und Schwarzwald.

Hallaus Wahrzeichen, die Kirche St. Moritz, ziert auch die Etiketten des schweizweit bekannten Hallauer Rotweins. Wer eine Weindegustation mit einem Spaziergang durch die frühlingshafte Natur kombinieren möchte, dem sei der Meditationsweg oberhalb von Hallau empfohlen. Auf dem Weg befinden sich 15 Stationen, die zum Nachdenken und Meditieren über den eigenen Lebensweg einladen. Bereits das Gehen auf dem Weg regt die Gedanken an.

blauburgunderland.ch

GENIESSEN

Im «Räbhüüsli»

Das Weingebiet im Klettgau bietet unzählige Möglichkeiten zum Flanieren durch die Rebberge. Davon zeugen Tausende von Rebstöcken und viele kleine Winzerhäuschen, die «Räbhüüsli». Einige bieten – ähnlich den Besenbeizen – Speis und Trank an. Meistens auch eine Terrasse mit Weitblick über das Chläggi. So zum Beispiel das Räbhüüsli Freiimark im Oberwis, oberhalb der Weinstrasse. Fünf Familien betreuen gemeinsam das Hüüsli und bieten Gästen gerne ein Glas Wein an; jeweils samstags ab 12 Uhr und sonntags ab 11 Uhr.
räbhüüsli-hallau.ch

Die Handwerksbrauerei

Nebst dem Wein steht in der Region auch das Bier hoch im Kurs. Dies beweist die «Chläggi Brauerei». Seit 2015 produziert der gebürtige Hallauer Rolf Gnädinger den Gerstensaft in Hallau, inzwischen in mehreren Sorten und Stilen. Das Bier braut er aus reiner Passion in der Freizeit. Tatsächlich wird im ganzen Kanton Schaffhausen an verschiedenen Orten von jungen und alten Hobbybrauern Gerstensaft gebraut.
chlaeggi-brauerei.ch

In vino veritas

Seit mehreren Generationen pflegt das «Aagne Weingut» seine Weinberge und Stefan Gysel, gelernter Winzer und Önologe, gehört schweizweit zu den Besten seines Fachs. Samstags von 10 bis 14 Uhr können Besucher die vorzüglichen Weine degustieren und kaufen. Zudem werden Anlässe für Gruppen angeboten.
aagne.ch

Zipfeltreffen

Wer die Hallauer Schinkenwurst erfunden hat, lässt sich nicht wirklich klären. Klar ist, dass es die Spezialität seit etwa 100 Jahren gibt und die beiden Hallauer Metzgerdynastien Auer und Pfistner gleichermassen überzeugt sind, im Besitz des Originalrezepts zu sein. So oder so: Die Hallauer Schinkenwurst lädt als zertifiziertes Naturpark-Produkt zum feinen Zipfeltreffen ein.
naturpark-schaffhausen.ch

ERLEBEN

Naturpark Schaffhausen

Die Hügel des Randens, die weiten Rebberge und Landwirtschaftsflächen, Wälder, die typischen Dörfer und natürlich der Rhein verleihen dem Regionalen Naturpark Schaffhausen seine bilderbuchgleiche Vielfalt. Es handelt sich um den ersten grenzüberschreitenden Park der Schweiz: Auf einer Fläche von 209 km² umfasst er 13 Schaffhauser Gemeinden sowie 2 Gemeinden in Baden-Württemberg. Der Park lässt sich zu Fuss, mit dem Bike und per Rhein-Schiff-Fahrt erleben.
naturpark-schaffhausen.ch

Kutschenfahrt durch die Rebberge

Christa und Walter Gasser-Bösch sind Hallauer Dorforiginale und bieten auf nostalgischen Pferdewagen Fahrten durch den Hallauer Rebberg mit malerischem Ausblick aufs «Chläggi» an. Während der Fahrt informieren sie die Gäste über die Geschichte von Hallau, dessen Umgebung und natürlich den Rebbau. Die Familie Gasser-Bösch pflegt zudem ein kleines exklusives Kutschenmuseum, das nach Voranmeldung besichtigt werden kann.
wagaboe@shinternet.ch

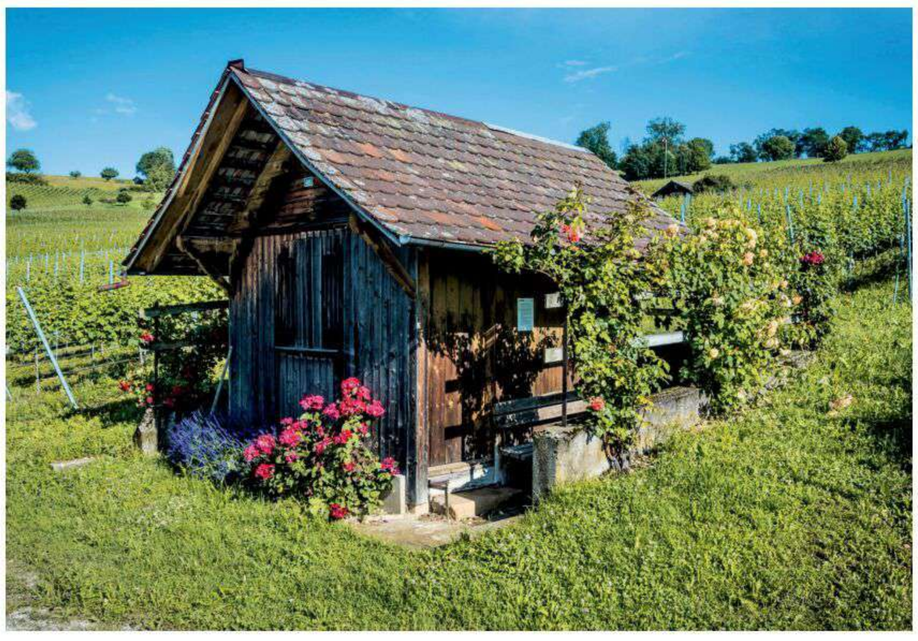
TEXTE: ELISHA NICOLAS SCHUETZ / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG; BILDER: REGIONALER NATURPARK SCHAFFHAUSEN, RÄBHÜÜSLI HALLAU, AAGNE WEINGUT, SCHAFFHAUSEN TOURISMUS

Aagne Weingut Jeweils am Wochenende können die vorzüglichen Weine degustiert werden.

Naturpark Schaffhausen Spazieren und verweilen als Meditation.

Hallauer Wahrzeichen Die Kirche St. Moritz ziert als Sujet auch die Etikette des Hallauer Rotweins.

Chlaeggi Aus Liebe zum Bier und zum Klettgau.



Räbhüüsli Augenschmaus, auf Wunsch mit einem Glas Wein.

Kutschenfahrt Im Trab durch die Rebberge.

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE
ZUR FEIER DES FRÜHLINGS

REZEPTE UND STYLING: ANDREA MÄUSLI
FOTOS: DANIEL VALANCE

Lauwarme Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

800 g	**kleine Kartoffeln,** halbiert oder geviertelt
1 Dose	**Kichererbsen,** ca. 250 g, abgespült, abgetropft
100 g	**Jungspinat**
200 g	**Hüttenkäse**
1	**Zitrone,** nur Saft
2–3 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Kartoffeln in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen. Kichererbsen am Ende beigeben, nur noch einmal aufkochen und abgiessen. Kartoffeln und Kichererbsen zurück in die Pfanne geben, Spinat beigeben, mischen. Auf einer Platte verteilen, Hüttenkäse ebenfalls darauf verteilen. Dann Zitronensaft und Olivenöl darüberträufeln, würzen, sofort servieren.

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

Röstnote

Mit gerösteten Schinkentranchen erlangt die klassische Kombination – Spargeln und Schinken – eine neue Dimension.

Weisse Spargeln aus dem Ofen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
Backpapier

- **8** **Rohschinkentranchen**
- **1½ kg** **weisse Spargeln,** geschält
- **1 EL** **Olivenöl**
- **40 g** **schwarze Oliven,** entsteint, fein gehackt
- **½** **Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und ganzer Saft
- **4 EL** **Olivenöl**
- **½ Bund** **gemischte Kräuter,** z. B. glattblättrige Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, fein geschnitten
- **½ TL** **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Schinkentranchen auf das Backofengitter legen. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rösten, herausnehmen. Spargeln mit Öl mischen, auf das vorbereitete Blech verteilen. In der Mitte des Ofens ca. 25 Minuten rösten. Oliven mit den restlichen Zutaten mischen. Über die Spargeln träufeln, mit Rohschinkentranchen anrichten.

TIPP
Dazu passt Brot.

SCHNELL **LEICHT**

Belegte Brote

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 8 Minuten
Backpapier

- **1** **Baguette,** quer und längs halbiert
- **4 EL** **Hummus,** Tapenade oder Pesto
- **1** **Tomate,** in feinen Scheiben
- **1** **Zwiebel,** in feinen Schnitzen
- **150 g** **Mozzarella,** zerzupft
- **100 g** **Roquefort,** in Scheiben
- **150 g** **gekochter Schinken in Tranchen**
- **Kapern,** nach Belieben
- **Pfeffer**

ZUBEREITEN Baguetteschnittflächen mit Hummus, Tapenade oder Pesto bestreichen. Dann mit Tomatenscheiben und Zwiebeln belegen. Nach Belieben mit Mozzarella, Roquefort, Schinken und Kapern belegen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 5–8 Minuten überbacken. Brote würzen und sofort servieren.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

RESTLOS GENIESSEN

Verwenden Sie für den Belag, was Ihr Kühlschrank hergibt: Variieren Sie z.B. mit Pesto, Harissa und Co., mit Senf, Frischkäse, Aufschnitt, eingelegten Peperoni oder Tomaten. Auch frisches Gemüse und Kräuter eignen sich hervorragend.

Blumenkohlsuppe mit Peperoni

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Backpapier

- **1 kleiner Blumenkohl,** ca. 400 g, in Röschen
- **2 Zwiebeln,** in feinen Schnitzen
- **1 EL Olivenöl**
- **1 TL Salz**
- **1 dl Weisswein**
- **6 dl Gemüsebouillon**
- **1 Glas in Öl eingelegte Peperoni,** abgetropft, ergibt ca. 120 g
- **Wenig Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer,** nach Bedarf
- **2–3 EL Crème fraîche**
- **Wenig Harissa**

ZUBEREITEN Blumenkohl und Zwiebeln mit Öl und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten rösten. Gemüse herausnehmen, 1 EL des Blumenkohls beiseitelegen. Wein und Bouillon aufkochen, restlichen Blumenkohl mit den Peperoni beigeben, kurz mitkochen. Zitronensaft beigeben und fein pürieren, würzen. Mit beiseitegestelltem Blumenkohl, Crème fraîche und Harissa anrichten.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG VEGAN

Gebratene Rüebli mit Feta, Sesam, Petersilie

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- **800 g** **Rüebli,** je nach Grösse längs halbiert oder geviertelt
- **2 EL** **Olivenöl**
- **½ TL** **Salz, Pfeffer**
- **½ TL** **Kreuzkümmel**
- **2 EL** **Weissweinessig**
- **200 g** **Feta,** zerbröckelt
- **2 EL** **Sesam,** geröstet
- **½ Bund** **glattblättrige Petersilie,** fein gehackt

ZUBEREITEN Rüebli im heissen Öl rundum 5–10 Minuten anbraten, würzen. Essig beigeben, einkochen. Rüebli auf Tellern anrichten, Feta, Sesam und Petersilie darüber verteilen, lauwarm geniessen.

TIPP
Dazu passt Brot.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Lammnierstück mit Couscous

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

4 Lammnierstücke
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

COUSCOUS

200 g Couscous
3 dl Gemüsebouillon, siedend
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
50 g Mandelstifte, nach Belieben geröstet
200 g Stangensellerie, fein gehackt
100 g grüne Oliven, grob gehackt
4 EL Weissweinessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone, in Schnitzen

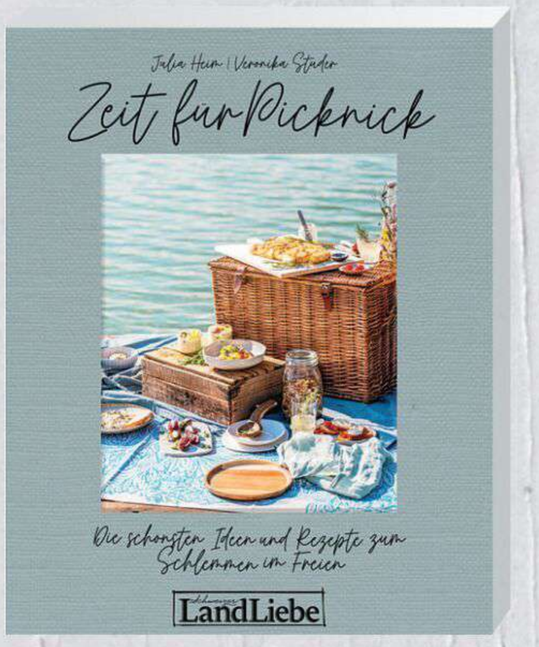
ZUBEREITEN Lammnierstücke würzen. Im heissen Öl beidseitig je ca. 4 Minuten anbraten, im auf 70 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. Couscous in eine Schüssel geben, Bouillon darübergiessen, zugedeckt 5–10 Minuten quellen lassen, dabei zwischendurch mit einer Gabel lockern. Dann mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Lammnierstücke aufschneiden, darauf anrichten, mit Zitrone servieren.

SCHNELL **LEICHT** **GÜNSTIG**

Purer Genuss:
LandLiebe-Bücher!

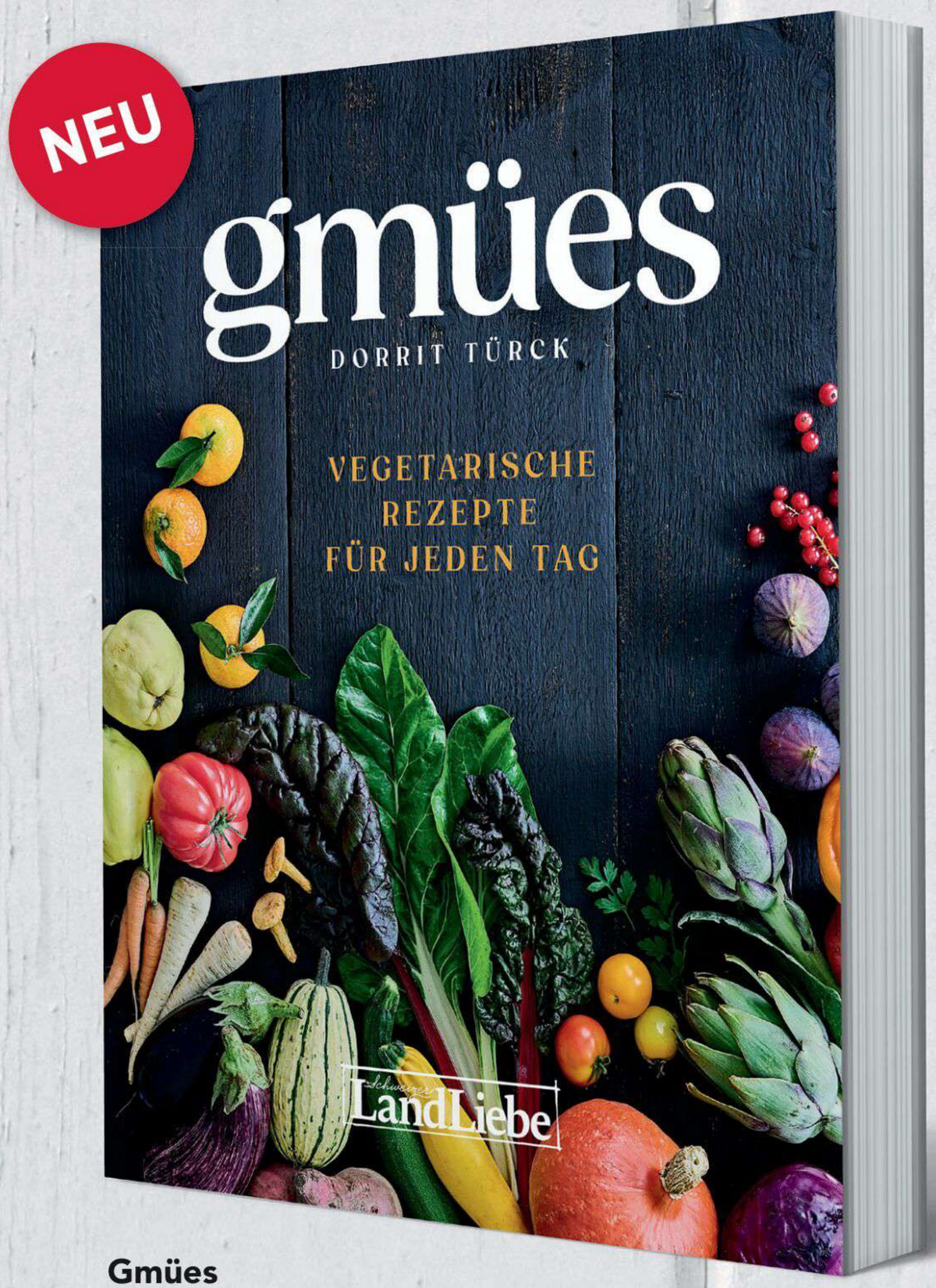
JETZT BESTELLEN!

landliebe.ch/shop
oder per Mail an
buchshop@landliebe.ch
Tel. 058 510 73 08



Zeit für Picknick
Die schönsten Ideen und Rezepte zum Schlemmen im Freien.
258 Seiten, reich bebildert
CHF 32.– im April,
Normalpreis CHF 45.–

Feuer und Glut
Die besten Rezepte aus der Freiluftküche.
278 Seiten, reich bebildert
CHF 33.75 im April,
Normalpreis CHF 45.–



Gmües
Vegetarische Rezepte für jeden Tag.
288 Seiten, reich bebildert
CHF 48.–

Einfach scannen und bequem bestellen:

Vegetarische Köstlichkeiten geniessen, ohne stundenlang am Herd zu stehen – Dorrit Türcks Rezepte machen Lust auf mehr Gemüse auf dem Teller! 99 Rezeptkreationen spiegeln die Vielfalt des saisonalen Angebots wider und zeigen, wie leicht sich vegetarische Zutaten zu ausgewogenen, gluschtigen Gerichten kombinieren lassen.

Schweizer LandLiebe

LandLiebe-Bücher. Mit Liebe gemacht.

Pasta mit grünen Spargeln

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

500 g	**grüne Spargeln,** Enden geschält, in ca. 3 cm grossen Stücken
500 g	**Penne rigate**
	Salzwasser siedend
150 g	**Ziegenfrischkäse**
50 g	**Rucola,** grob gehackt
	Salz, Pfeffer
Wenig	**Reibkäse,** z. B. Sbrinz

ZUBEREITEN Spargeln und Penne im knapp siedenden Salzwasser al dente garen. Abgiessen, dabei 0,5 dl Kochwasser beiseitestellen. Ziegenfrischkäse und Rucola daruntermischen, nach Bedarf mit dem Pastawasser verdünnen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Pasta würzen und mit Reibkäse bestreuen.

VEGETARISCH SCHNELL

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

MAIRÜBE

Klein wie eine Kinderfaust, meist nobel blass und butterzart, hält die Mairübe, was ihr Name verspricht: Sie ist eine kulinarische Hommage an den Frühling!

REZEPT & STYLING: ANDREA MÄUSLI/CARINA STRÄSSLER
FOTOS: MARCO ZAUGG TEXTE: STEPHANIE RIEDI

COMEBACK
MIT BRAVOUR

Die Mairübe, auch Navette genannt, ist eine sehr alte Gemüsesorte. In Südeuropa wurde sie bereits in der Antike kultiviert und war auch bei uns lange Zeit eine Art Überlebensmittel. Die Kartoffel verdrängte sie schliesslich aus unserem Kulinarium, sodass sie immer mehr in Vergessenheit geriet. Zum Glück ist sie nun wieder da, denn die Mairübe ist ungemein vielseitig talentiert, was sie in der Kreativküche auf feinste Art beweist.

Mairüben-Pfanne

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

5–6	**Mairüben,** in Schnitzen
1 EL	**Bratbutter**
1 TL	**Anis,** im Mörser zerdrückt
½ TL	**Salz**
1 dl	**Weisswein**
½ Bund	**Dill,** fein geschnitten

ZUBEREITEN Mairüben in der Bratbutter rundum ca. 5 Minuten anbraten. Anis und Salz beigeben und kurz mitbraten. Wein dazugiessen, zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen, dann offen einkochen, bis die entstandene Flüssigkeit verdampft ist. Dill dazugeben, mischen, sofort servieren.

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

AB INS BEET

Wie von jedem Gemüse gibt es auch von der Mairübe diverse Sorten fürs Gourmetgärtchen. So z. B. die «Navet de Croissy», eine länglich-schlanke, weisse Mairübe aus der Romandie, oder die «Bosco Gurin», genannt Guriner Raaftschi, eine pralle rosa-weisse Schönheit aus dem Tessin, die es gar in das Förderprogramm von ProSpecieRara geschafft hat.

Ganz & gar
Mit ihrer dünnen Haut müssen Mairüben nicht zwingend geschält werden, vor allem nicht solche in Bio-Qualität. Sie schmecken roh, blanchiert oder gebraten. Die Blätter sind eine feine Spinat-Alternative.

6–8
WOCHEN

Wachstum – und schon ist die kleine Mairübe gross genug, um unsere Geschmacksknospen mit ihrem milden, leicht säuerlichen Aroma zu betören. Die Schnellzünderin ist zarter als ihre Schwester, die Herbstrübe. Ihre Saison dauert von April bis Juni. Im Kühlschrank max. zwei Wochen lagern.

Alles klar?

In Luzern ist die Mairübe das Mekka für Veganer. Das Lokal in der Meyer Kulturbeiz am Bundesplatz bietet denn auch tierisch gutes, pardon, pflanzlich gutes Soulfood. In England wiederum ist ein turnip-eater (turnip ist das englische Wort für Rübe) kein Veganer oder Vegetarier, sondern einfach ein Dummkopf.

SPITZENTANZ DER AROMEN

Welcher Wein passt zu den mediterranen Pouletbrüstli von Seite 36? Wir stellen drei Schweizer Weine vor, von denen jeder auf seine Art spitze mit den Aromen unserer kulinarischen Kreation harmoniert.

TEXT: MARIE LINDER ILLUSTRATION: DOMINIQUE STUDER

SENSATIONELL

Pinot Noir 1er cru Barrique Coteaux de Dardagny, 2019, AOC Genève, Domaine Les Hutins

Hinter dem frivolen Antlitz verbirgt sich ein schneidiger Wein von grosser Kraft: Dieser Pinot Noir hat eine angenehme Holznote, über die sich nach dem Belüften Beerenfruchtnoten lagern. Am Gaumen gibt er sich verführerisch. Beim zweiten Teil der Partitur verblüfft er durch Energie und die Wucht der Tannine. Perfekt zu den würzig gefüllten Pouletbrüstli.

Weinkeller: Die Domaine Les Hutins ist seit fünf Generationen in der Obhut der Familie. Heute wird sie von Émilienne Hutin Zumbach geführt, unterstützt von Papa Jean Hutin. Die von den 19 Hektaren eingebrachte Ernte wird auf dem Gut vinifiziert, auf Flaschen gezogen und verkauft.

CHF 22.–, domaineleshutins.ch

EXPERIMENTELL

Chasselas Morges Vieille Vigne AOC La Côte, 2021, Cave de la Côte

Die Chasselas-Traube zählt nicht gerade zu den Rebsorten, die man spontan mit einem Aufbruch in ein aromatisches Abenteuer verbinden würde. Und doch hat auch sie tausend Facetten. Dieser blumige und zugleich mineralische Chasselas rückt die Gewürze des Frühlingsgerichts ins rechte Licht und bringt dessen Schönheit zur Geltung.

Weinkeller: 1929 schloss sich eine Handvoll Winzer zu einer Kooperative zusammen, die seither gewachsen und dabei stets von Innovationsgeist durchdrungen geblieben ist. Über die Qualität der Weine wachen Önologe Rodrigo Banto und sein Team, stets bereit, zum Wohl des Weins auch mal gegen den Strom zu schwimmen.

CHF 12.90, bit.ly/morges-vieilles-vignes-de

TRADITIONELL

Sangiovese, 2020, Domaine Fernand Cina, Wallis

Wer typisch italienische Aromen gern mit einem Wein vermählt, der Italianità verheisst, dem sei der Sangiovese aus dem Wallis empfohlen. Die grosse toskanische Rebsorte zeigt hier eine besondere Facette. Sie ist fruchtig, charmant, schön lebhaft am Gaumen. Ein dynamischer Akkord zu dieser von Wärme und Dolce Vita durchdrungenen kulinarischen Kreation.

Weinkeller: Als Damian und Manfred Cina im Jahr 1978 das Weingut von ihrem Vater übernahmen, gab es einzig Pinot Noir. Sie brachten frischen Wind in den Weinkeller und setzten Rebstöcke von «andernorts». Einer der ersten «Zuzüger» war Sangiovese. Zum Glück für alle Fans von italienisch inspirierten Gaumenfreuden.

CHF 32.–, fernand-cina.ch

An Pfingsten laden die Waadtländer Weinkeller ein!

Am 4. und 5. Juni 2022 veranstalten die sechs Weinbauregionen der Waadt wieder ihre Offenen Waadtländer Weinkeller!

Vom Chablais über Lavaux, Côtes de l'Orbe, Bonvillars und Le Vully bis La Côte freuen sich mehr als 300 Winzer auf Ihren Besuch.
Mit dem Kauf eines Online-Tickets erwerben Sie freie Fahrt auf allen Strecken des Mobilis-Verkehrsverbunds und können ebenso kostenlos die zahlreichen zu einzelnen Stationen führenden Shuttlebusse nutzen. Auf Vorlage des Tickets am Veranstaltungstag erhält jede/r Weinfreund/in ein Armband, ein Degustationsglas sowie einen Einkaufsgutschein über CHF 20.–, den er/sie beim Kauf von sechs Flaschen einlösen kann.

Organisiert werden die Offenen Weinkeller als zentrale weintouristische Veranstaltung des Kantons Waadt in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Tourismusverband. Das Fest eröffnet Besuchern und Winzern die Gelegenheit zu schönen Momenten eines anregenden Austauschs!
In einer einzigartigen Naturlandschaft besteht überall die Möglichkeit der Degustation, um eine Vielzahl von Weinen kennenzulernen. Als der Königin unter den Rebsorten wird der Chasselas-Traube dabei eine besonders prominente Behandlung zuteil! Zur Begleitung werden den Gourmands Spezialitäten aus waadtländischer Produktion dargeboten.

Das reichhaltige Spektrum an Angeboten, das von Weinkellern von Familienbetrieben bis hin zu den grossen Häusern, Kooperativen und Weinkaufhäusern reicht und dabei musikalisch und von weiteren Veranstaltungen begleitet wird, hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Weitere Informationen finden Sie auf:
www.meineoffenenweinkeller.ch

Mit freundlicher Unterstützung von

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

FOTOS: © OVV/SÉBASTIEN PAUCHARD

WEINWISSEN FÜR DEN

PARTY TALK

Terroir

Dabei handelt es sich um das Zusammenspiel einer Vielzahl von Faktoren geografischer, klimatischer und biologischer Natur (etwa Boden, Erde, Wasser, Besonnung, Wind, Fauna, Flora), die sich zu einer kulturellen wie menschlichen Dimension vereinen. All dies wirkt sich auf die Qualität und die Persönlichkeit eines Weines aus.

Schon gewusst?

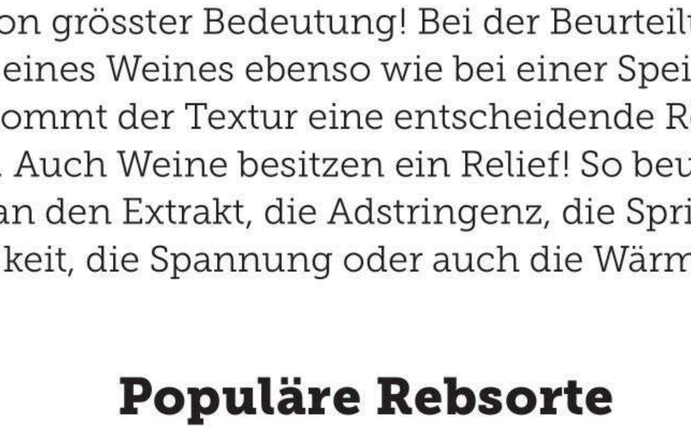
Die Schweiz ist mit 14800 Hektaren zwar ein vergleichsweise kleines Weinbaugebiet, das dabei aber um die 250 Rebsorten zählt!

Verkostung

Dass es beim Verkosten darum geht, den Seh-, den Geruchs- und den Geschmackssinn optimal einzusetzen, liegt auf der Hand. Wie jedoch steht es um den Tastsinn? Auch er ist von grösster Bedeutung! Bei der Beurteilung eines Weines ebenso wie bei einer Speise kommt der Textur eine entscheidende Rolle zu. Auch Weine besitzen ein Relief! So beurteilt man den Extrakt, die Adstringenz, die Spritzigkeit, die Spannung oder auch die Wärme.

Populäre Rebsorte

Der Pinot Noir stellt die in der Schweiz am häufigsten angebaute rote Rebsorte dar. Er dominiert in allen Kantonen mit Ausnahme von Genf, wo Gamay überwiegt, und des Tessins, wo Merlot an erster Stelle steht.



SANTÉ!

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Party in Pink.

Fruchtig, lebhaft beerig, Karamellnuancen und am Gaumen rund und mild. Ein ausgewogener Sommerwein, der zu leichten Fischgerichten, weissem Fleisch oder natürlich zu jeder Party wunderbar passt.

VALAIS AOC
ROSÉ ŒIL DE
PERDRIX ALIA,
75 CL

11.95
(10 cl = 1.59)

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.

Feta-Peperoni-Spiesse

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

BIOSUISSE

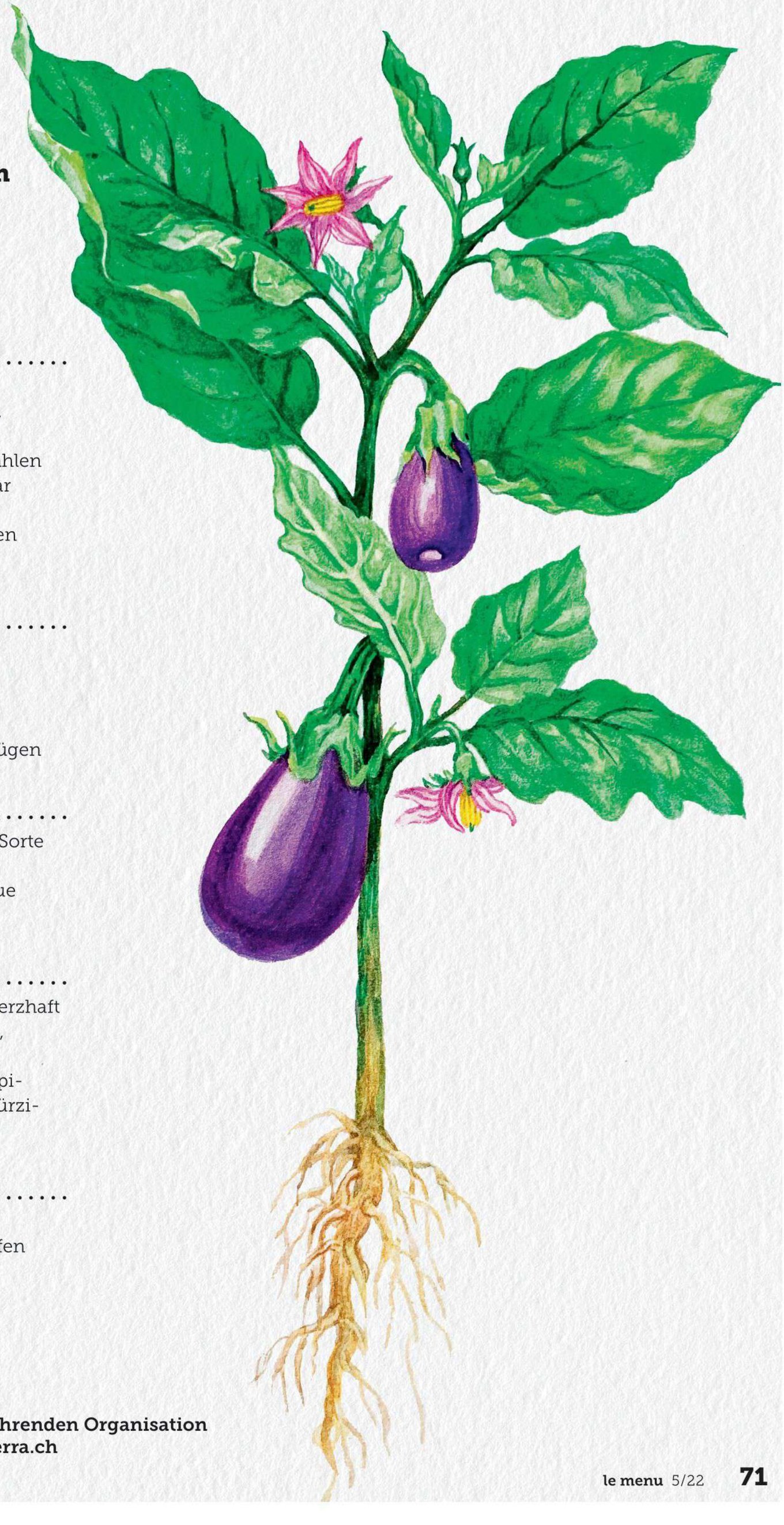
Feta-Peperoni-Spiesse

200 g Feta in Würfelchen schneiden, 1 gelbe und 1 rote Peperoni im auf 220 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten rösten. Peperoni auskühlen lassen, schälen, entkernen und in Streifen schneiden. 1 Gurke längs halbieren, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Feta mit Peperoni umwickeln, abwechslungsweise mit Gurken auf Spiesse stecken, pfeffern.

DER ELEGANTE
Cuvée Noble Blanche, Domaine la Capitaine, biodynamisch, La Côte AOC 2020, Familie Reynald Parmelin
Diese vollmundige, gut strukturierte Cuvée hat Temperament. Das kräftige Bouquet mit würzigen Noten und Quittenaroma passt perfekt zu den Apéro-Spiessli. Reynald Parmelin war der erste Bio-Winzer im Kanton Waadt und produziert seit bald 30 Jahren Wein nach den Richtlinien von Bio Suisse.
CHF 21.95, coop.ch

Kleinfrüchtige Auberginen

Kleinfrüchtige Auberginen-Pflanzen *(Solanum melongena)* sind eine Zierde fürs Topfgärtchen. An warmen Standorten bescheren sie uns eine üppige Ernte und ganz viel Genuss.



AB IN DEN TOPF

- Setzlinge ab Mitte Mai auspflanzen
- Kleinfrüchtige Sorten bevorzugen, z.B. «Bambino», «Patio Black F1», «Green Eggs» u.v.m.
- Pflanzgefässe mit mindestens 15 Liter Inhalt auswählen
- Setzlinge tief pflanzen bzw. bis zum ersten Blattpaar eingraben
- Töpfe entlang einer besonnten, wärmespeichernden Wand aufstellen und feucht halten

HEGE & PFLEGE

- Regelmässig pflegen
- Auberginen-Pflanzen mögen rundum Wärme: Deshalb morgens Giesskanne füllen, an der Sonne stehen lassen, abends wässern
- Alle zwei Wochen eine Gabe Flüssigdünger hinzufügen

ERNTE

- Reife Auberginen sind prall und glänzend, je nach Sorte hellgrün, crèmeweiss, rosarot oder violett
- Regelmässig ernten, damit die Pflanzen wieder neue Früchte ansetzen können

KULINARISCHES

- Gebratene oder frittierte Auberginen schmecken herzhaft und sind auf der Zunge cremig. Dazu passen süsse, wärmende Gewürze wie z.B. Muskat oder Chili
- Gedünstete Auberginen erinnern an frische Champignons, z.B. in Ratatouille. Tipp: mit geriebenem, würzigem Le Gruyère AOP abrunden

SAISONENDE

- Die Kälte naht – die Auberginen-Saison endet
- Unreife Auberginen in der warmen Küche nachreifen lassen

TEXT: SILVIA MEISTER,
ILLUSTRATION: YING XU

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

La Vie en Rose

Pfingstrosen machen dem Wonnemonat Mai alle Ehre. Ihre bezaubernden Blüten verströmen einen Duft, der gleichsam rosige Zeiten verheisst.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK

Solokünstlerin
Auch einzeln eingestellte Pfingstrosen zeigen grosse Wirkung – selbst in einem zur Vase umfunktionierten Trinkglas.

Das braucht es: Vase entsprechend der Menge Pfingstrosen, frische Pfingstrosen, Blumenmesser

So geht es: Beim Kauf von Pfingstrosen noch geschlossene Blüten wählen, aber trotzdem solche, die ihre Blütenblätter schon etwas zeigen, damit sich die Blüten auch wirklich öffnen. Pfingstrosen mit einem Blumenmesser schräg anschneiden und tief in Wasser einstellen. Warmes Wasser sorgt dafür, dass die Blütenpracht sich schneller entfaltet und fest geschlossene Blüten sich öffnen.

Auf Wolke sieben

Marshmallows-Fluff

Rezept auf Seite 79

Dass Träume tatsächlich Schäume sind, beweisen unsere selbst gemachten Marshmallows: der wahr gewordene Traum vom fluffigen, zuckersüssen Schaum.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: MARCO ZAUGG

Satte Farbe

Die kräftige Farbe der Heidelbeeren bleibt beim Marmorieren erhalten.

Schokoladentarte mit Heidelbeer-Marshmallows

Rezept auf Seite 78

Schokoladen-Marshmallows ohne Eiweiss

Rezept auf Seite 78

Eiskaffee mit flambierten Marshmallows

Rezept auf Seite 79

Schokoladentarte mit Heidelbeer-Marshmallows

FÜR 1 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN: ca. 1½ Stunden
FEST WERDEN LASSEN: ca. 3 Stunden
Cakeform 20×28 cm Länge
Backpapier für die Form
Backpapier

TARTE

50 g	**Butter**
100 g	**Haselnussstängeli**
200 g	**Kondensmilch**
200 g	**dunkle Schokolade,** 80% Kakaoanteil, in Stücken

VORBEREITEN

100 g	**tiefgekühlte Heidelbeeren**
30 g	**Puderzucker**
30 g	**Maizena**

MARSHMALLOW-MASSE

1 dl	**Wasser**
450 g	**Zucker**
40 g	**Traubenzucker**
1	**Vanillestängel,** längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
2	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
11 Blatt	**Gelatine,** in kaltem Wasser eingelegt
3 EL	**Wasser,** siedend

TARTE Butter schmelzen, abkühlen lassen. Guetzli in einen Gefrierbeutel geben, mit dem Wallholz fein zerbröseln. Guetzli mit der Butter mischen, Masse in die vorbereitete Form geben, Boden gut andrücken. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen. Kondensmilch erwärmen, Schokolade dazugeben, unter gelegentlichem Rühren schmelzen. Schokocrème zügig auf den Bröselboden verstreichen. Tarte zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
VORBEREITEN Heidelbeeren aufkochen, durch ein Sieb streichen, Saft beiseitestellen. Puderzucker und Maizena mischen, grosszügig auf ein Backpapier verteilen, beiseitelegen.
MARSHMALLOW-MASSE Wasser und alle Zutaten bis und mit Vanillesamen aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen. Den heissen Sirup unter Rühren in einem dünnen Faden zum Eischnee giessen, kurz weiterschlagen. Gelatine ausdrücken, im siedenden Wasser auflösen, in die Eiweissmasse geben und ca. 10 Minuten mit der Küchenmaschine zu einer festen Masse schlagen. ¼ Masse ca. 4 cm dick auf die Tarte streichen, die restliche Masse auf die Puderzucker-Maizenamischung streichen. Heidelbeersaft löffelweise auf beiden Marshmallow-Massen verteilen. Mit einer Gabel den Saft marmorartig unter die Masse mischen. Tarte und Marshmallows 2–3 Stunden trocknen lassen.

TIPP
Die Heidelbeeren können durch Himbeeren oder Erdbeeren ersetzt werden.

ZUM VORBEREITEN

Schokoladen-Marshmallows ohne Eiweiss

FÜR ca. 50 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
FEST WERDEN LASSEN: ca. 3 Stunden
Backpapier

8 Blatt	**Gelatine**
0,5 dl	**Wasser,** siedend (1)
1 dl	**Wasser,** handwarm (2)
250 g	**Puderzucker**
70 g	**dunkle Kochschokolade,** grob gehackt
3 EL	**Puderzucker**
3 EL	**Maizena**

ZUBEREITEN Gelatine mindestens 5 Minuten in kaltes Wasser einlegen. Gelatine ausdrücken, im heissen Wasser (1) in der Schüssel der Küchenmaschine auflösen. Wasser (2) dazugeben, mit dem Schwingbesenaufsatz auf hoher Stufe gut verrühren. Puderzucker dazugeben, ca. 5 Minuten weiterschlagen, bis sich Spitzen bilden. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Puderzucker und Maizena mischen, auf das Backpapier sieben. Marshmallowmasse 3–4 cm dick daraufstreichen. Schokolade bis auf 2 Esslöffel daraufgeben und marmorartig darunterziehen, glatt streichen. Restliche Schokolade darüber verteilen. Masse 3 Stunden fest werden lassen. Marshmallows in Würfel oder Rechtecke schneiden.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Marshmallow-Fluff

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
1 Einmachglas von 5 dl Inhalt

3	**Eiweiss**
1 Prise	**Salz**
210 g	**Puderzucker**

EIWEISS, Salz und Puderzucker in einer hitzebeständigen Schüssel über dem heissen Wasserbad 5–7 Minuten mit dem Handrührgerät steif schlagen. Fluff in ein sauberes Glas füllen oder sofort geniessen.

TIPPS

- Diese fluffige Crème kann als Brotaufstrich, Tortencrème, Tortenfüllung, Cupcake- oder Dessert-Topping verwendet werden.
- Fluff ist bei Zimmertemperatur 2–3 Tage haltbar.

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

Eiskaffee mit flambierten Marshmallows

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
4 Gläser von 3 dl Inhalt, Bunsenbrenner

100 g	**Schümli-Guetzli**
350 g	**Vanilleglace**
2 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
4	**Espressi**
8	**Marshmallows**

ZUBEREITEN Schümli mit der Hand grob zerdrücken, in die Gläser verteilen. Glace zu Kugeln formen, auf die Schümli geben. Schlagrahm dazugeben und je 1 Espresso dazugiessen. Mit Marshmallows garnieren. Mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

VEGETARISCH **SCHNELL**

HELVESKO
Die bequemsten Schuhe seit 40 Jahren

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Isolier-Trinkflaschen-Set

Optimale Isolierperformance

- 100% dicht auch bei Kohlensäure
- Flaschenkörper aus hochwertigem Edelstahl
- Leichtes Öffnen ohne Abrutschen
- Setinhalt: 0,5 Liter und 0,75 Liter

Bestellnummer

Teal	**10568**
Edelstahl	**10570**
Saphir blue	**10831**
Cool grey	**10832**
Rose gold	**10833**

Startpreis: CHF 64.50
Leserpreis: CHF 50.–

Sie sparen CHF 14.50

Küchenwagen Rustico in 2 Farben

Ideal als Beistelltisch für Ihr Zuhause

- Sehr stabil aus lackiertem Metall und MDF
- Mit 3 Ablageflächen, separatem Flaschenhalter und zusätzlichem Gläserhalter
- Mobil mit vier Leichtlaufrollen und fester Stand durch 2 Feststellbremsen
- Mit abnehmbarem Tablett
- Masse (H×B×T): 89,5×80×40 cm
- Weitere Modelle bestellbar unter www.le menu.ch/shop

Bestellnummer

schwarz/grau	**10961**
weiss/braun	**10962**

Startpreis: CHF 260.–
Leserpreis: CHF 169.–

Klapptisch mit Schneideplatte

Clever und multifunktional

- Robuster Bambus-Klapptisch mit Schneideplatte Lugo
- Praktischer Beistelltisch für drinnen und draussen
- Ideal beim Grillen, im Garten oder am Esstisch
- Tischplatte abnehmbar und als Schneidebrett oder Servierplatte verwendbar (60×40 cm)
- Platzsparend und einfach zusammenklappbar
- Masse (H×B×T): 79×60×52 cm

Bestellnummer 10808

Startpreis: CHF 157.–
Leserpreis: CHF 109.–

Sie sparen CHF 48.–

Sie sparen CHF 37.–

Bläser Whipper Classic 0,5 Liter

Das Einsteigermodell von Kisag

- Den besten natürlichen Geschmack ohne Zusatz und Konservierungsstoffe
- Für Kaltanwendung
- Aus langlebigem Edelstahl
- Weniger Abfall im Vergleich mit Wegwerf-Rahmdosen
- Komplett spülmaschinenfest
- 2 Garniertüllen
- Inkl. 10er-Pack Kisag Kapseln

Bestellnummer 10702
Bläser Classic
Startpreis: CHF 149.90
Leserpreis: CHF 112.90

Gleich mitbestellen
Edelstahltrichter mit praktischem Siebeinsatz

Bestellnummer 10115
Startpreis: CHF 59.–
Leserpreis: CHF 52.–

THERMOS®

WENKO® DIE BESSERE IDEE

WENKO® DIE BESSERE IDEE

Kisag

Exklusiv für le menu Leser:

bamix® Stabmixer Cordless

Kabelsalat ade!

Sie sparen CHF 90.–

bamix® Stabmixer Cordless

«bamix® SliceSy®»

Die perfekte Ergänzung zu allen bamix® Stabmixern

- Neben dem Hacken, Hobeln und Raspeln kann der SliceSy® auch leichte Teige zubereiten.
- Antrieb mit bamix® Mixstab
- Mindestleistung 180 Watt

Folgende Einsätze werden mitgeliefert:

- 3 leistungsfähige Raspeln (fein, mittel, grob)
- 2 Scheibenschneider (fein und grob)
- 1 Hackmesser

Bestellnummer 10316

Startpreis: CHF 149.–
Leserpreis: CHF 129.–

Sie sparen CHF 20.–

bamix® of Switzerland

bamix® Stabmixer Mono 200

Die leistungsstarke Topversion

- Der vielseitige Helfer für die moderne Küche
- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Bis zu 17000 Umdrehungen/Minute
- Leistung 200 W/230 V
- Sicherheitsschalter mit Impulskontakt
- Zubehör: Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Wandhalter schwarz, Becher 600 ml mit Deckel

Bestellnummer

●	**Schwarz**	**10317**
●	**Lime**	**10688**
●	**Rot**	**10689**

Startpreis: CHF 239.–
Leserpreis: CHF 149.–

bamix® of Switzerland

Einfach genial. Genial einfach.

Nur jetzt bis 30.6.2022 exklusiv bei le menu mit Gratis-Zubehörset

- Überall und vielfältig einsetzbar
- Schickes Design
- High-End-Akku-Leistung bis zu 20 min
- Leicht herausnehmbarer, austauschbarer und ausgereifter Li-Ion-Akku ohne Memory-Effekt
- 2 geregelte Geschwindigkeitsstufen für fast alle Rezepte und Anwendungen
- Batteriestatusanzeige durch LED
- Ein/Aus-Schalter
- Kompatibel mit bamix® Zubehör
- Bis zu 13000 Umdrehungen/Minute
- Schnell aufladbar
- Einzigartiges Schnellladegerät, das horizontal verwendet werden kann
- *Setinhalt bamix® Cordless:*
  Stabmixer Cordless
  Multimesser, Schlagscheibe, Quirl und Ladegerät
- Lieferbar ab 1.5.2022

Gratis dazu schenken wir Ihnen ein speziell zusammengestelltes Zubehör-Set im Wert von CHF 47.80

Inhalt Zubehör-Set:

- 1× bamix® Silikon-Spachtel
- 1× bamix® Silikon-Ablage
- 1× bamix® Glas-Becher-Set à 400 und 600 ml

Bestellnummer 10963
Leserpreis: CHF 349.–

bamix® of Switzerland

Gratis dazu!
Zubehörset im Wert von CHF 47.80

Haushalt-Shop

BY LE MENU

Sie sparen CHF 60.–

Sie sparen CHF 24.90

Oblong Signature 3,4 Liter

Nicht rund, nicht eckig sondern oval

- Ideal zum Braten, Kochen, Schmoren und Überbacken
- Für alle Herdarten inkl. Induktion und für den Backofen geeignet
- Strapazierfähige Emaillierungen innen und aussen
- Masser: (L mit Griffen×B×H) 40,2×24,7×13,6 cm
- Farbe: Bamboo Green
- Leicht zu reinigen
- Material: Gusseisen
- Garantie: 30 Jahre
- Weitere Töpfe von Le Creuset bestellbar unter: www.lemenu.ch/shop

Bestellnummer 10955

Startpreis: CHF 319.–
Leserpreis: CHF 239.–

Crockpot® Express Multi Cooker 5,6 Liter

Gesund kochen mit wenig Aufwand

- 4 Kochmethoden: Schnellkochtopf, Slow Cooker, Dampfgarer und Bräter in einem Gerät
- 8 Programme: für Fleisch, Geflügel, Reis/Risotto, Suppen, Bohnen, Desserts, Joghurt
- Ideal für Batch Cooking
- 70% Zeitersparnis
- Digital Display
- Einfache Bedienung
- Warmhaltefunktion
- Antihaftbeschichtung
- Rezeptheft
- www.crock-pot.ch/de

Bestellnummer 10479

Startpreis: CHF 199.–
Leserpreis: CHF 139.–

Vakuumiergerät VS2190X + 2 Behälter

Hält Lebensmittel länger frisch und reduziert Abfall

- Automatischer Vakuumier- und Versiegelungsvorgang
- Anwendung mit Rollen, Beutel und Behälter
- Hält Lebensmittel mit Behältern 2× und mit Beutel 5× länger frisch
- Behälter sind ideal als Lunchbox und für Batch Cooking
- Für Sous-vide-Garen
- Integrierte Rollenlagerung
- Zubehöranschluss
- Behälter 700 ml + 1,2 l
- Masse (H×B×L): 15×20×42 cm
- www.foodsaver.com.de

Bestellnummer 10881

Startpreis: CHF 183.80
Leserpreis: CHF 129.–

Vakuumiergerät VS1199X + 2 Behälter

Hält Lebensmittel länger frisch im Behälter & Beutel

- Kleines wiederaufladbares Handheld-Vakuumiergerät mit Ladestation
- Hält Lebensmittel bis zu 2× länger frisch
- 100 Anwendungen mit einer einzigen Ladung
- Manuelle Bedienung
- Für Behälter und wiederverschliessbare Beutel
- Kompakt: 6×12 cm, 220 g
- Behälter 700 ml + 1,2 l
- Die Behälter sind ebenfalls als Lunchbox verwendbar
- Mikrowellengeeignet
- 10 wiederverschliessbare Beutel
- www.foodsaver.com.de

Bestellnummer 10964

Startpreis: CHF 103.90
Leserpreis: CHF 79.–

Sie sparen CHF 80.–

LE CREUSET®

crockpot

Sie sparen CHF 54.80

FoodSaver
Genießen Sie die Frische

FoodSaver
Genießen Sie die Frische

Bestellen Sie jetzt!

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

www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 24.6.2022

Bratpfanne Locarno beschichtet

In der Schweiz hergestellt

- Backofentauglich b. 180 °C
- Robuster, hochwertiger Edelstahl 18/10 (aussen matt gebürstet)
- Erhöhte Widerstandsfähigkeit durch keramisch hoch verstärkte 3-lagige Antihaftbeschichtung
- Superthermic Sandwichboden für eine exzellente Wärmeverteilung
- Für alle Herdarten geeignet, Induktion inklusive

Bestellnummer
24 cm 10956
Startpreis: CHF 139.–
Leserpreis: CHF 99.–
28 cm 10957
Startpreis: CHF 159.–
Leserpreis: CHF 109.–
24+28 cm 10958
Startpreis: CHF 298.–
Leserpreis: CHF 179.–

Sie sparen ab CHF 40.–

KUHN RIKON SWITZERLAND

Sie sparen CHF 190.–

Slow Juicer H200

Automatisches Entsaftungssystem ganzer Früchte

- Automatisches Entsaftungssystem, von der ganzen Frucht bis zum Saft
- Grosses Einfüllloch von 14 cm für ganze Früchte
- Innovative Siebe ohne Metallnetz für einfachste und schnelle Reinigung
- BPA freie Pressschneck
- Siebe für Säfte und Smoothies
- Schonende Saftextraktion mit 60 Umdrehungen pro Minute für besonders vitaminreiche Säfte
- Saftbehälter mit 400 ml
- Masse (H×B×T): 46,5×31,6×39,0 cm
- Leistung: 200 Watt

Bestellnummer 10960

Startpreis: CHF 599.–
Leserpreis: CHF 409.–

HeatsBox Style, die Preisgünstige

Perfekte Alternative zur Mikrowelle

- Schweizer Entwicklung
- Geniessen Sie warme Mahlzeiten, wann und wo Sie wollen
- Patentierter Heizprozess: Schnellaufgeheizte Speisen bei 85 °C
- Innenschale aus Edelstahl mit Deckel (925 ml)
- Im Auto verwendbar mit 12-V-Adapter – gratis dazu im Wert von CHF 19.90
- *A) Gleich mitbestellen: zusätzliches Innenschalenset (Schale, Deckel und Teiler),* ***kompatibel mit HeatsBox Pro und Style***

Bestellnummer 10959

Startpreis: CHF 99.–
Leserpreis: CHF 86.–

Sie sparen CHF 13.–

Engineered in Switzerland HeatsBox by KOENIG

A)

Sie sparen CHF 40.–

HeatsBox Pro die Professionelle

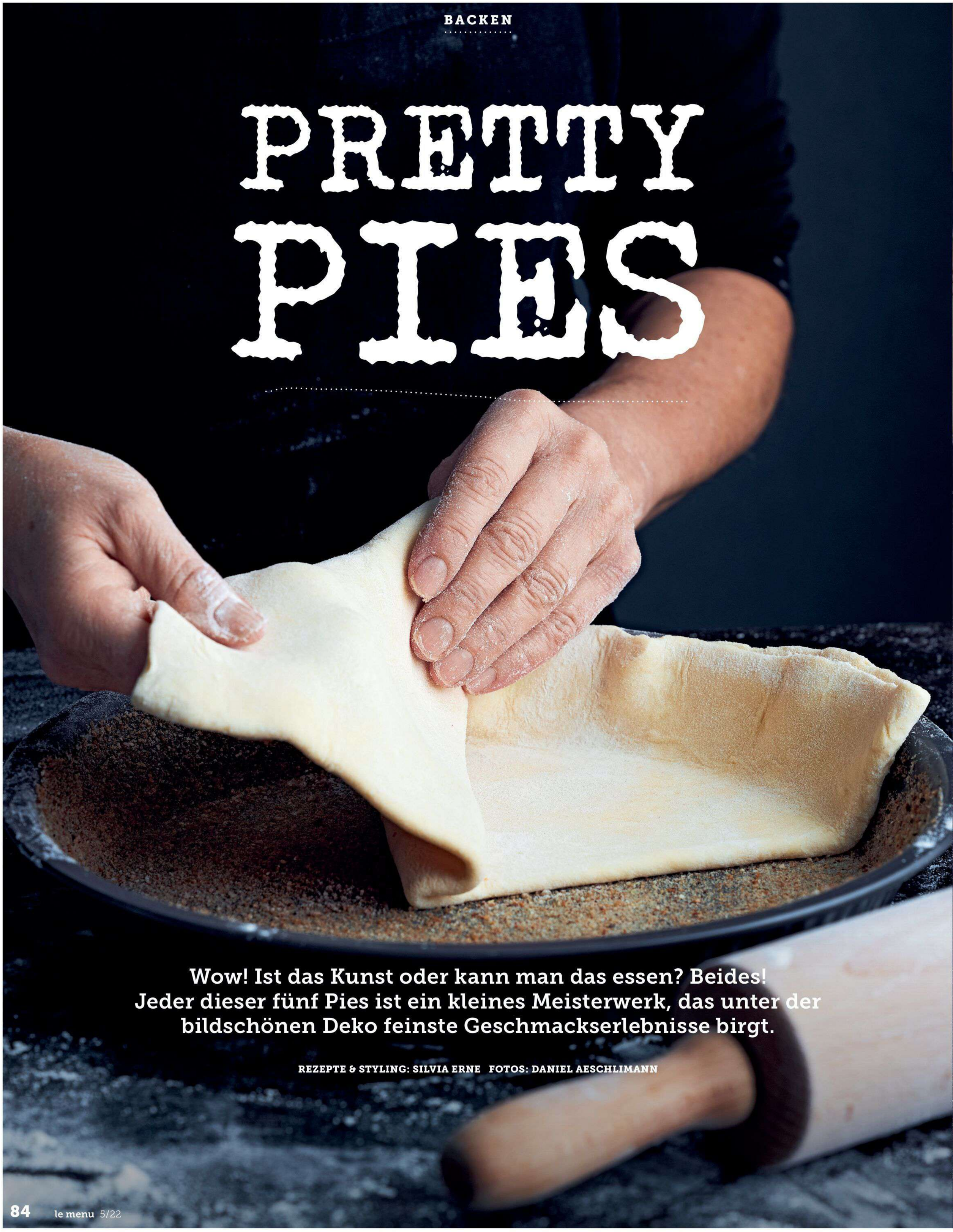
Intelligente, heizbare Lunchbox aus Schweizer Entwicklung

- Mehrseitige Erhitzung für schnelle und gleichmässige Erwärmung von 50 °C bis 85 °C
- 3 Heizprozesse und Warmhaltefunktion
- Temperatur, Heizprozess und Zeit einstellbar per App (iOS und Android)
- Timer: Fertige Mahlzeit auf den gewünschten Zeitpunkt
- Innenschale aus Edelstahl mit Deckel (925 ml)
- Im Auto verwendbar mit 12-V-Adapter – gratis dazu im Wert von CHF 19.90
- *A) Gleich mitbestellen: zusätzliches Innenschalenset (Schale, Deckel und Teiler),* ***kompatibel mit HeatsBox Pro und Style***

Bestellnummer 10767
Startpreis: CHF 179.–
Leserpreis: CHF 139.–
A) Bestellnummer 10908
Startpreis: CHF 29.90
Leserpreis: CHF 25.90

Engineered in Switzerland HeatsBox by KOENIG

PRETTY PIES



Wow! Ist das Kunst oder kann man das essen? Beides! Jeder dieser fünf Pies ist ein kleines Meisterwerk, das unter der bildschönen Deko feinste Geschmackserlebnisse birgt.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Kontraste

Mit einer farblich dunklen Füllung kommt die Deko besonders schön zur Geltung.

Erdbeer-Rhabarber-Pie

Rezept auf Seite 92

Muttertagspie (Hackfleisch-Gemüse-Pie)

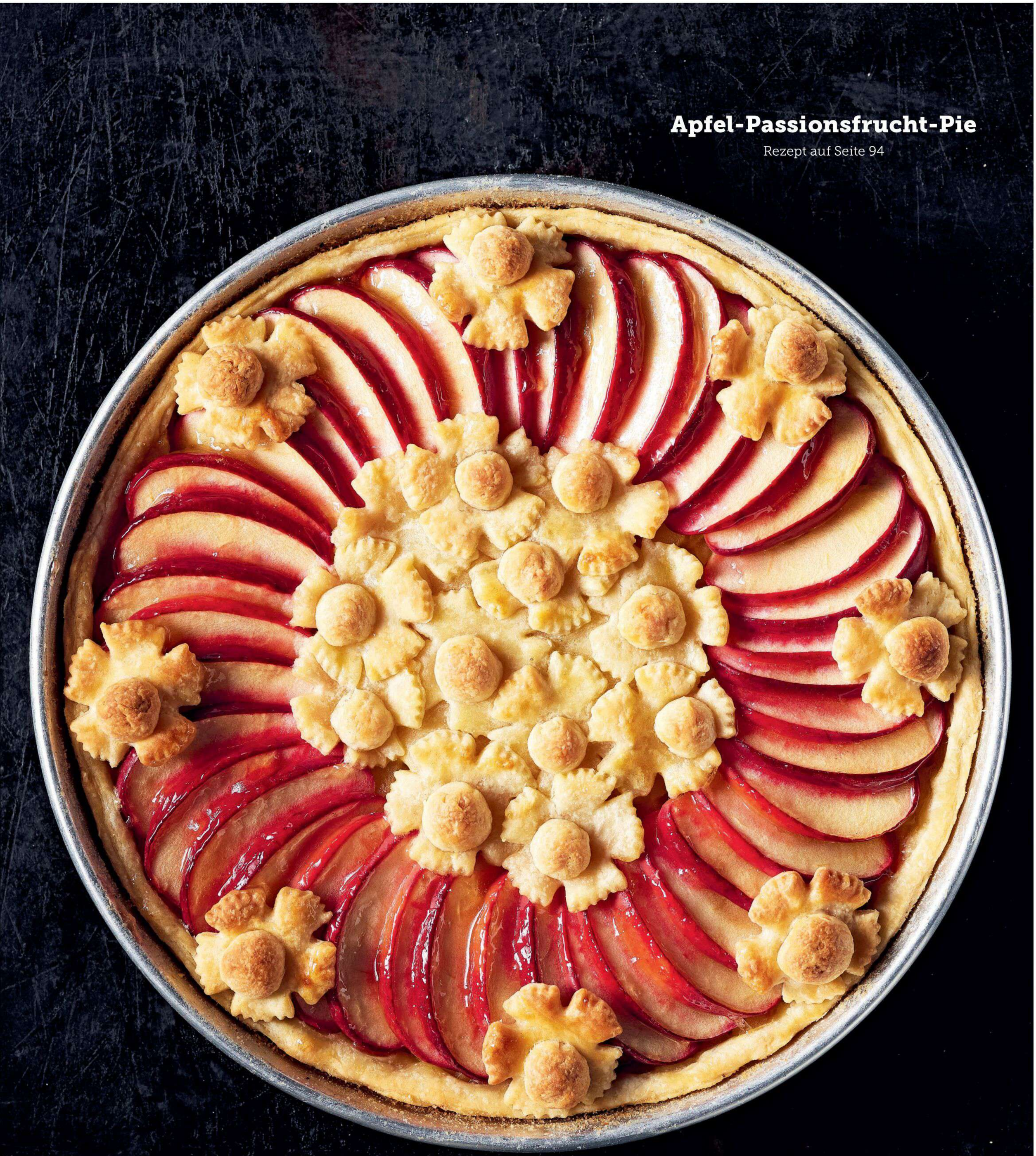
Rezept auf Seite 93

Kohlrabi-Basilikum-Pie

Rezept auf Seite 92

Apfel-Passionsfrucht-Pie

Rezept auf Seite 94



Frischkäse-Pie

Frischkäse-Pie

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1¼ Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 2½ Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Pie-Form von 25–26 cm Ø

Butter und Paniermehl für die Form

TEIG

200 g	**Butter**
Ca. 1 dl	**Wasser**
1	**Ei,** Gr. M
1 TL	**heller Essig**
350 g	**Mehl**
1 TL	**Salz**
1 TL	**Zucker**

FÜLLUNG

750 g	**Ricotta,** im Sieb abgetropft
3 EL	**Mehl**
100 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
½	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und 2 EL Saft
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
3	**Eier**
1	**Eigelb**
30–40 g	**Jungspinat,** fein gehackt
5 EL	**Kräuter,** z. B. Basilikum, Thymian, Minze, Petersilie, gehackt
¾–1 TL	**Salz, Pfeffer**
Ca. 30 g	**Mohnsamen**
1	**Eiweiss,** leicht verquirlt

VORBEREITEN Butter in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Wasser, Ei und Essig verrühren. Beides 30 Minuten kühl stellen.
TEIG Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter zugeben, in der Küchenmaschine mit grossem Messer mixen, bis die Butter erbsengross ist. Oder Butter von Hand mit dem Mehl verreiben. Flüssigkeit beigeben, kurz zu einem Teig mixen/zusammenfügen, nicht kneten. Teig halbieren, 2 Kugeln formen, die eine etwas grösser, leicht flach drücken. In Klarsichtfolie gepackt mindestens 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.
FERTIGSTELLEN Die kleinere Teigkugel 3 mm dick rund auswallen, vorbereitete Pie-Form damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Füllung auf dem Teigboden verteilen, glatt streichen, 1 Stunde tiefkühlen. Restlichen Teig zu 6–7 mm dicken Strängen formen. Mit Eiweiss bestreichen und in Mohnsamen wenden. Auf die Füllung legen, in der Länge zuschneiden. Mit der Schere Zacken einschneiden.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 170 °C reduzieren, Pie 30–35 Minuten fertig backen. Oberfläche gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Pie im leicht geöffneten Ofen 10 Minuten setzen lassen. Herausnehmen, vor dem Anschneiden 5–10 Minuten stehen lassen.

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

Experten-Wissen
von Silvia Erne

- Für ein gutes Resultat, Teigzutaten kalt verarbeiten und nur so lange wie nötig bearbeiten. So wird die Glutenbildung vermindert, der Teig wird nach dem Backen schön knusprig und die Konturen der Garnituren bleiben scharf. Teig, wenn möglich, auf einer kühlen Arbeitsfläche, z. B. Stein, Chromstahl, bearbeiten.
- Teig immer kalt verarbeiten, insbesondere zum Einschneiden und Ausstechen. Evtl. zwischendurch kühl stellen.
- Damit die Konturen der Teigdekorationen scharf werden, Ausstechförmchen beim Ausstechen nicht hin- und herbewegen.
- Teig, wenn möglich, vor dem Einschneiden mit Ei(gelb) anstreichen.
- Beim Ei-Anstrich am Teigrand sorgfältig arbeiten, damit kein Ei zwischen Teig- und Formenrand läuft. Sonst klebt der Pie nach dem Backen an der Form.
- Rohe Pies vor dem Backen nochmals gut kühlen. Teig und Teiggarnituren ziehen sich beim Backen so weniger zusammen.
- Für besonders knusprige Pie-Böden Butter und Paniermehl für die Form verwenden.
- Geeignet sind Backbleche mit einem etwas höheren Rand. Vorteilhaft kann ein herausnehmbarer Formenboden sein.

Erdbeer-Rhabarber-Pie

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Pie-Form von 25–26 cm Ø
Kleine Blütenausstecher

Butter und Paniermehl für die Form

TEIG

170 g	**Butter**
0,8–1 dl	**Wasser**
1	**Ei,** Gr. M
1 TL	**heller Essig**
300 g	**Mehl**
⅔ TL	**Salz**
2½ EL	**Zucker**

FÜLLUNG

450 g	**Rhabarber,** gewürfelt
500 g	**Erdbeeren,** gewürfelt
125 g	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
2 EL	**Zitronensaft**
30 g	**Maisstärke**
1 EL	**Butter**
1 TL	**Flohsamenschalen**
1	**Eiweiss,** leicht verquirlt
	Puderzucker zum Bestäuben

VORBEREITEN Butter in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Wasser, Ei und Essig verrühren. Beides 30 Minuten kühl stellen.

TEIG Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter zugeben, in der Küchenmaschine mit grossem Messer mixen, bis die Butter erbsengross ist. Oder Butter von Hand mit dem Mehl verreiben. Flüssigkeit beigeben, kurz zu einem Teig mixen/zusammenfügen, nicht kneten. Teig halbieren, 2 Kugeln formen, leicht flach drücken. In Klarsichtfolie gepackt mindestens 1 Stunde kühl stellen.

FÜLLUNG Rhabarber mit allen Zutaten bis und mit Butter unter ständigem Rühren in einer weiten Pfanne aufkochen, 3–4 Minuten köcheln. Vollständig auskühlen lassen und 1 Stunde kühl stellen.

FERTIGSTELLEN Für den Deckel eine Teigkugel auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen. Auf Formengrösse (oberer Formenrand) zuschneiden, kühl stellen. Zweite Teigkugel 3 mm dick rund auswallen, vorbereitete Pie-Form damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Flohsamenschalen unter die Füllung mischen. Füllung auf dem Teigboden verteilen, glatt streichen. Pie 30 Minuten kühl stellen. Teigdeckel halbieren, eine Hälfte kühl stellen. Aus der anderen Teighälfte kleinere und grössere Blüten ausstechen. Halbrunden Teigdeckel mit wenig Eiweiss auf den Pie legen, Rand andrücken. Ausgestochene Blüten auf der zweiten Pie-Hälfte verteilen. Aus dem übrigen Teig weitere Blüten ausstechen, mit wenig Eiweiss auf den Teigrand legen. Pie nochmals 30 Minuten kühl stellen.

BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 175 °C reduzieren, Pie 25–30 Minuten fertig backen. Oberfläche gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken, damit die Garnitur nicht zu dunkel wird. Herausnehmen, auf Gitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Kohlrabi-Basilikum-Pie

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Pie-Form von 25–26 cm Ø

Butter und Paniermehl für die Form

TEIG

170 g	**Butter**
0,8–1 dl	**Wasser**
1	**Ei,** Gr. M
1 TL	**heller Essig**
300 g	**Mehl**
⅔ TL	**Salz**
¾ TL	**Zucker**

FÜLLUNG

1 kg	**Kohlrabi,** gerüstet, in 1–2 mm dicke Scheiben gehobelt
1–2	**Knoblauchzehen,** fein gehackt
3 EL	**Butter**
3–4 EL	**flüssige Gemüsebouillon,** nach Bedarf
80 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
1 Bund	**Basilikum,** gehackt
	Salz, Pfeffer
1	**Ei,** verquirlt

VORBEREITEN Butter in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Wasser, Ei und Essig verrühren. Beides 30 Minuten kühl stellen.

TEIG Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter zugeben, in der Küchenmaschine mit grossem Messer mixen, bis die Butter erbsengross ist. Oder Butter von Hand mit dem Mehl verreiben. Flüssigkeit beigeben, kurz zu einem Teig mixen/zusammenfügen, nicht kneten. Zu 2 Kugeln formen, die eine etwas grösser, leicht flach drücken. In Klarsichtfolie gepackt mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Muttertagspie (Hackfleisch-Gemüse-Pie)

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
KOCHEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Pie-Form von 25–26 cm Ø
Herzausstecher von ca. 4,5 cm Ø

Butter und Paniermehl für die Form

TEIG

170 g	**Butter**
0,8–1 dl	**Wasser**
1	**Ei,** Gr. M
1 TL	**heller Essig**
300 g	**Mehl**
⅔ TL	**Salz**
¾ TL	**Zucker**

FÜLLUNG

400 g	**gehacktes Rindfleisch**
200 g	**gehacktes Schweinefleisch**
2 EL	**Bratbutter oder Bratcrème**
1 EL	**Mehl**
1 TL	**Fenchelsamen,** im Mörser zerdrückt
	Salz, Pfeffer
1	**Zwiebel,** fein gehackt
400 g	**Fenchel,** gewürfelt
2–3 EL	**Tomatenpüree**
3 dl	**Fleischbouillon**
6	**getrocknete,** in Öl eingelegte Tomaten, in Streifchen
1 EL	**Senf**

1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

VORBEREITEN Butter in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Wasser, Ei und Essig verrühren. Beides 30 Minuten kühl stellen.
TEIG Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter zugeben, in der Küchenmaschine mit grossem Messer mixen, bis die Butter erbsengross ist. Oder Butter von Hand mit dem Mehl verreiben. Flüssigkeit beigeben, kurz zu einem Teig mixen/zusammenfügen, nicht kneten. Zu 2 Kugeln formen, die eine etwas grösser, leicht flach drücken. In Klarsichtfolie gepackt mindestens 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Beide Fleischsorten in Bratbutter anbraten, Mehl und Fenchelsamen beifügen, anrösten, würzen. Zwiebel und Fenchel dazugeben, 5 Minuten mitdämpfen. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Mit Bouillon ablöschen, Tomaten beigeben, halb zugedeckt 10–15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Vollständig auskühlen lassen und 1 Stunde kühl stellen.
FERTIGSTELLEN Für den Deckel die grössere Teigkugel auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen. Herzen ausstechen, ein Drittel davon halbieren, kühl stellen. Zweite Teigkugel 3 mm dick rund auswallen, vorbereitete Pie-Form damit auslegen. Teigboden mit Senf bestreichen, mit einer Gabel einstechen. Füllung auf dem Teigboden verteilen, glatt streichen. Ca. ⅔ der Herzen ziegelartig leicht überlappend im Kreis auf den Teig legen, dabei mit wenig Ei bestreichen. Halbierte Herzen auf den mit Ei bestrichenen Rand legen. Alle Garnituren mit Ei bestreichen, Pie 30 Minuten kühl stellen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 175 °C reduzieren, Pie 25–30 Minuten fertig backen. Oberfläche gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken, damit die Garnitur nicht zu dunkel wird.

TIPP
Fenchelsamen sind als Fencheltee beim Grossverteiler erhältlich.

ZUM VORBEREITEN

FÜLLUNG Kohlrabi und Knoblauch in Butter in einer weiten Pfanne unter mehrmaligem Wenden 2–3 Minuten andämpfen. Bouillon nach Bedarf beifügen, 3 Minuten zugedeckt knapp weich dämpfen. Flüssigkeit offen einkochen lassen, Füllung auskühlen lassen. Sbrinz und Basilikum dazumischen, würzen, 1 Stunde kühl stellen.
FERTIGSTELLEN Für den Deckel kleinere Teigkugel auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen. Auf Formengrösse (oberer Formenrand) zuschneiden, kühl stellen. Zweite Teigkugel 3 mm dick rund auswallen, vorbereitete Pie-Form damit auslegen. Teigrand nach Belieben verzieren, z. B. indem man wenig Teig vom Rand zwischen beiden Zeigfingern leicht zusammendrückt, sodass sich gegen die Pie-Mitte hin Spitzchen ergeben. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Füllung auf dem Teigboden verteilen, leicht andrücken. Pie 1 Stunde kühl stellen. Teigdeckel mit einer Rasierklinge oder einem sehr scharfen Messer beliebig einschneiden. Teigrand mit Ei bestreichen, Teigdeckel darauflegen, andrücken. Pie 1 Stunde kühl stellen. Sorgfältig mit wenig Ei bestreichen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 175 °C reduzieren, Pie 25–30 Minuten fertig backen. Oberfläche gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken, damit der Teig nicht zu dunkel wird. Vor dem Anschneiden 10 Minuten stehen lassen.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Apfel-Passions-frucht-Pie

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Pie-Form von 25–26 cm Ø
1 Blütenausstecher von ca. 4 cm Ø

Butter und Paniermehl für die Form

TEIG

170 g	**Butter**
0,8–1 dl	**Wasser**
1	**Ei,** Gr. M
1 TL	**heller Essig**
300 g	**Mehl**
⅔ TL	**Salz**
2½ EL	**Zucker**

FÜLLUNG

1,2 kg	**Äpfel (Braeburn),** geschält, in 1 cm grossen Würfeln
6	**Passionsfrüchte,** ausgelöstes Mark, evtl. durchs Sieb gestrichen
30 g	**Butter**
90 g	**Rohzucker**
1 TL	**Flohsamenschalen**
Ca. 2	**grosse, rotschalige Äpfel,** ungeschält, in feinen Spalten
1 EL	**Zitronensaft**
1	**Eiweiss,** leicht verquirlt
3 EL	**roter Gelee,** z. B. Johannisbeer, Himbeer, erwärmt
	Puderzucker zum Bestäuben

VORBEREITEN Butter in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Wasser, Ei und Essig verrühren. Beides 30 Minuten kühl stellen.
TEIG Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter zugeben, in der Küchenmaschine mit grossem Messer mixen, bis die Butter erbsengross ist. Oder Butter von Hand mit dem Mehl verreiben. Flüssigkeit beigeben, kurz zu einem Teig mixen/zusammenfügen, nicht kneten. Zu 2 Kugeln formen, die eine etwas grösser, leicht flach drücken. In Klarsichtfolie gepackt mindestens 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Äpfel mit allen Zutaten bis und mit Rohzucker unter häufigem Wenden in einer weiten Pfanne 6–8 Minuten dämpfen, sodass fast die ganze Flüssigkeit eingekocht ist. Vollständig auskühlen lassen und 1 Stunde kühl stellen.
FERTIGSTELLEN Grössere Teigkugel auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen. Eine Rondelle von ca. 10 cm Ø und ca. 20 Blüten ausstechen. Mit den Teigresten ca. 20 Kügelchen formen, alles 15–20 Minuten kühl stellen. Kleinere Teigkugel auf wenig Mehl 3 mm dick rund auswallen, vorbereitete Pie-Form damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Flohsamenschalen unter die Füllung mischen. Füllung auf dem Teigboden verteilen, glatt streichen. Apfelspalten mit dem Zitronensaft mischen, dem Formenrand entlang ziegelartig im Kreis darauflegen. Teiggarnituren mit wenig Eiweiss darauflegen. Pie 30 Minuten kühl stellen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 175 °C reduzieren, Pie 25–30 Minuten fertig backen. Oberfläche gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken, damit die Garnitur nicht zu dunkel wird. Herausnehmen, Äpfel mit Gelee bestreichen, auskühlen lassen. Teig mit Puderzucker bestäuben.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

BRACK.CH

So macht Backen und Kochen Spass

Wir beliefern Sie mit allem, was Ihr Herz begehrt. Von praktischen Küchenhelfern und -geräten über Zutaten bis hin zu unzähligen Möglichkeiten, Ihr Meisterwerk dekorativ zu vollenden.

Art. 298816
Quiche-Backform mit Hebeboden,
Ø 28 cm, von Kaiser,
CHF 18.95

Art. 558461
Tortenplatte Albastro,
Ø 31 cm,
von Leonardo,
CHF 29.50

Art. 1099346
Rahmbläser Basic 0,5 l,
Silber, von Kisag,
CHF 89.–
statt **CHF 114.–**

Art. 1229637
Küchenmaschine Chef Baker XL, von Kenwood,
CHF 699.–
statt **CHF 749.–**

Art. 503597
Mini Marshmallows,
150 g, von Vahiné,
CHF 14.95

Art. 738381
Spargeltopf,
4,8 l, von Paderno,
CHF 89.–
statt **CHF 119.–**

Art. 566591
Steakmesser,
6 Stück,
von Victorinox,
CHF 32.–

Art. 882311
Gewürz-Geschenkset «Low & Slow»,
von Ankerkraut,
CHF 44.45

Art. 746940
Bierkühler für
5-Liter-Fässer, von Trisa,
CHF 99.–
statt **CHF 129.–**

Art. 1217488
Flüssig-Würzmittel mit Raucharoma,
100 ml, von Grillsmoke,
CHF 9.95

Preise inkl. MwSt., Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.
Preise sind reguläre BRACK.CH-Verkaufspreise vom 01. März 2022.

Alles, was Sie für Ihre nächste Kreation brauchen, finden Sie unter brack.ch/backen.

Um von den angegebenen Aktionspreisen profitieren zu können, geben Sie bitte den Aktionscode «LEMENU05» bei Ihrer Online-Bestellung ein.
Gültig bis 26.05.2022 oder solange Vorrat.

IHR GEWINN:

HOTPAN STARTERSET ROT

Gewinnen Sie eines von fünf Hotpan Startersets rot 2.0 L Ø 18 cm von Kuhn Rikon im Wert von CHF 188.60. Mit dem in der Schweiz hergestellten Hotpan Starterset sind Sie bestens für jede Küche ausgerüstet. Dank der Hotpan-Warmhalteschüssel erhält die Hotpan eine Thermofunktion. Speisen können nach dem Ankochen softgegart werden und bleiben bis zu zwei Stunden warm. Dabei bleiben nicht nur Vitamine sowie Mineralstoffe erhalten, sondern es kann auch bis zu 60% Energie gespart werden.
Weitere Infos unter: **www.kuhnrikon.com**

jmd., der nichts v. Tieren isst	Haushaltsplan	Edelsteingewicht		schon			belg. Chansonnier † 1978	exot. Früchte		schweiz. Kanton		Kohlenwasserstoff	Stummfilmregisseur † 1931		Tarzans Freundin	Riesengarnele (span.)	Film von Spielberg
			2				gelbes Gewürz u. Heilpflanze								Autokz. Kt. Genf		
frittiertes Kichererbsenbällchen		madagass. Halbaffe		eigenes Tun bedauernd						Vorn. v. US-Filmstar Costner		Verbrechen					
							Handelsniederlassungen		Transportgerät				5		Verhütungsmittel		Pass zw. Österreich u. Italien
				Irrtümer (lat.)		Sport mit Lenkdrachen						dt. Designer (Luigi) † 2019		schweiz. Bundesbahnen			
kontinuierlich	Zukunftsform des Verbs		moral. Gesinnung						Gesichtshaare Ez.		einer der Heiligen Drei Könige	3					
kurz: für das					8	nicht hungrig		Kleinod (frz.)						Geistlicher im Islam		Vorn. v. Schauspielerin Meysel †	
			Küstenvorgebirge		Himmelskörper						engl.: Biene		Inseleuropäerin				7
Heilbehandlung		Schokoladengrundstoff				6	Internetkürzel Österreich		Beruf im Gastgewerbe					1			
			4		Beerenfrüchte								Wasserlebewesen Ez.				
Teil der Speise		Speise in Teighülle							polares Gewässer								

raetsel_ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 8.
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 24. Mai 2022.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlosen wir fünf Hotpan Startersets rot 2.0 L Ø 18 cm von Kuhn Rikon im Wert von CHF 188.60. 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 3/22 war

BAERLAUCH

VORFREUDE

FOTOS: MARCO ZAUGG, DANIEL VALANCE, CLAUDIA LINK

AUSGABE NR. 6 ERSCHEINT AM 27. MAI 2022

Für Gourmets mit Köpfchen: Kopfsalat-Kreationen
Feuerabend mit Freunden
Gartengemüse: grandiose Gebäcke

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!

Cosmopolitan
Seite 10

Meringues mit Crème double
Seite 16

Erdbeer-Obatzter
Seite 24

Erdbeer-Törtchen
Seite 24

Whisky-Espuma mit Erdbeeren
Seite 27

Erdbeer-Caprese mit Minze-Pesto
Seite 27

Kalbspaillards mit Erdbeer-Relish
Seite 28

Miesmuscheln mit Erdbeeren
Seite 28

Spargel-Tarte-Tatin
Seite 35

Milken à la meunière mit Frühlingssalat
Seite 35

Gefüllte Pouletbrüstli
Seite 36

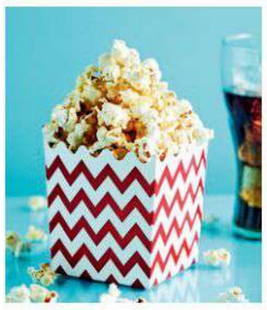
Mangold-Risotto
Seite 36

Sauerrahm-Basilikum-Mousse
Seite 36

Erdbeer-Shrub
Seite 37

Ras el-Hanout
Seite 38

Babas mit Rosmarin-Birnen-Sirup
Seite 42



Popcorn mit Kolakraut
Seite 44

Zitronensorbet mit Tonic Water
Seite 44

Sauerbraten
Seite 47

Emmer-Brot
Seite 53

Gewürz-Dip
Seite 53

Wii-Guetzli
Seite 53

Lauwarme Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat
Seite 56

Weisse Spargeln aus dem Ofen
Seite 57

Belegte Brote
Seite 58

Blumenkohlsuppe mit Peperoni
Seite 59

Gebratene Rüebli mit Feta, Sesam, Petersilie
Seite 60

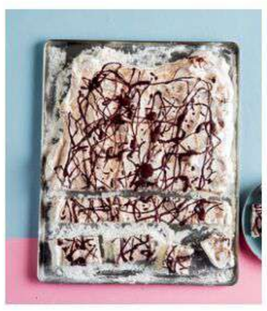
Lammnierstück mit Couscous
Seite 61

Pasta mit grünen Spargeln
Seite 63

Mairüben-Pfanne
Seite 65

Feta-Peperoni-Spiesse
Seite 70

Schokoladentarte mit Heidelbeer-Marshmallows
Seite 78



Schokoladen-Marshmallows ohne Eiweiss
Seite 78

Marshmallow-Fluff
Seite 79

Eiskaffee mit flambierten Marshmallows
Seite 79

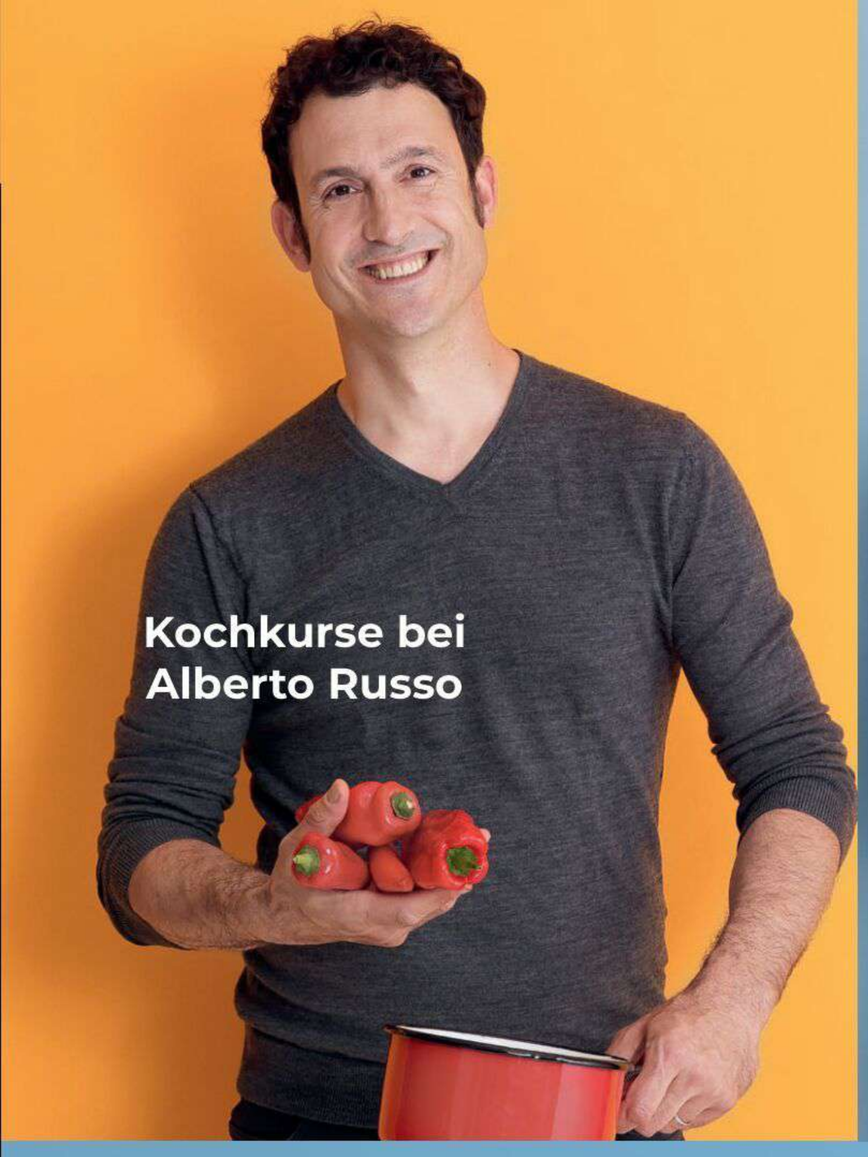
Frischkäse-Pie
Seite 91

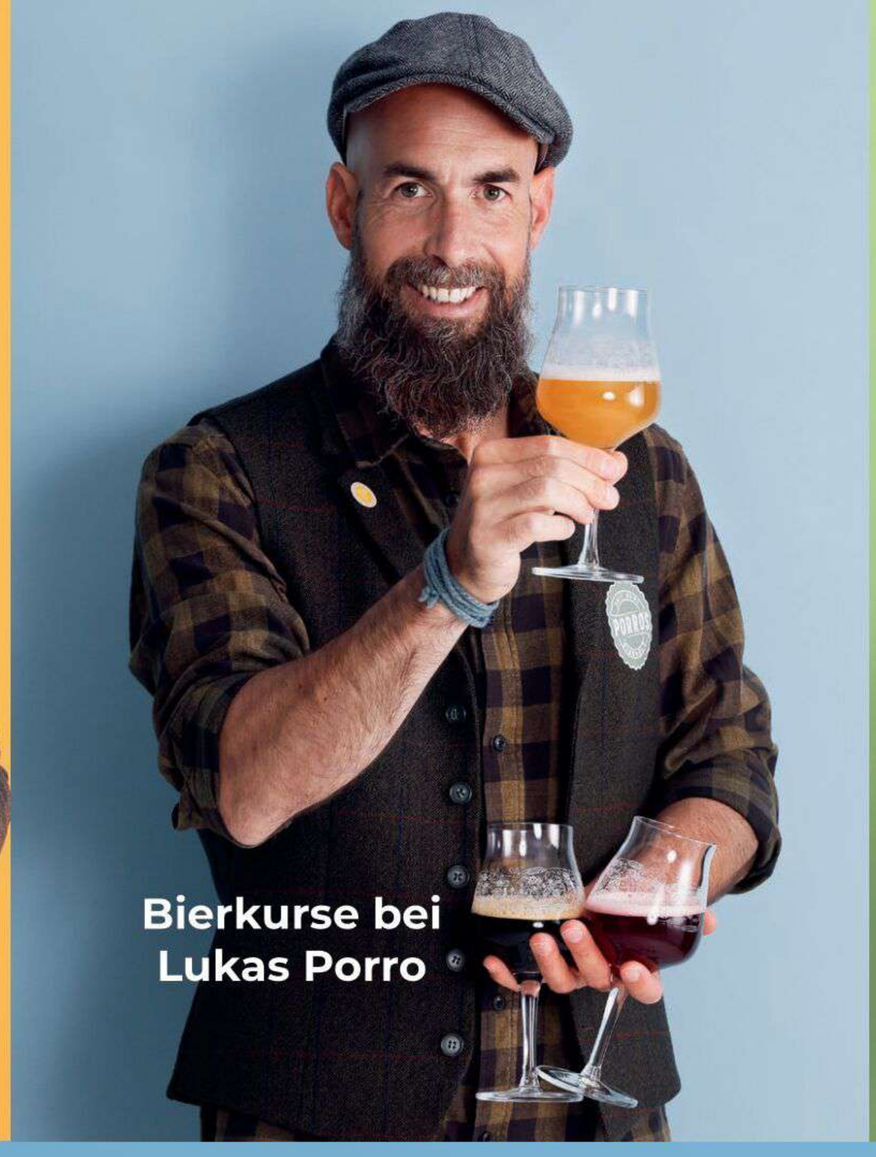
Erdbeer-Rhabarber-Pie
Seite 92

Kohlrabi-Basilikum-Pie
Seite 92

Muttertagspie (Hackfleisch-Gemüse-Pie)
Seite 93

Apfel-Passionsfrucht-Pie
Seite 94





Entdecke die Kursvielfalt auf discentia.com

discentia

Deine Kursplattform für Business und Freizeit

OFFENE WAADTLANDER WEINKELLER

04–05 JUNI 2022

meineoffenenweinkeller.ch

Wein massvoll geniessen

trivialmass.com

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER
VAUD

Vins Vaudois L'EXCELLENCE DES TERROIRS

VAUD TERRE D'INSPIRATION

mobilis

Schweiz. Natürlich.