lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 6 JUNI 2022 CHF 9.80

AUFGESPÜRT
1001 HERBES IN GENF



Unser Sommermotto

GRILL AN!

Gourmetglück aus dem Garten • Blitzgerichte mit dem Geschmack des Sommers • Kopfsalat verblüffend variiert

9 771424 614005 06

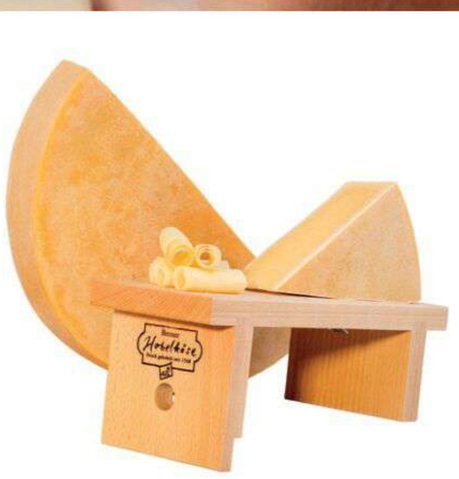
lemenu.ch
le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
NR. 6 2022

Schweiz. Natürlich.

ERST SCHMIEREN, DANN HOBELN?

JA

ECHT SCHWEIZERISCH.
100% MEIN GESCHMACK.



Berner Alpkäse – Ursprünglich seit 1548 – AOP

Berner Hobelkäse – Frisch gehobelt seit 1548 – AOP

AOP-IGP.CH

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



Auf gutes Gedeihen

Liebe Leserin, lieber Leser

Diese Ausgabe von le menu ist eine Ode an den Garten und all seine Genussfreuden. Egal, ob Ihr Haus von Obstbäumen umgeben ist, Sie sich im Salatbeet ihres Schrebergartens austoben oder wie ich einen Dschungel durchdringen müssen, um von den Erdbeeren auf dem Balkon naschen zu können – eine grüne Oase tut der Seele gut und macht einfach Spass. Dazu gehört natürlich auch ein gemütlicher Grillabend. Lassen Sie sich ab S. 24 inspirieren.

Dann noch etwas in eigener Sache: Wie Sie sehen und spüren können, ist le menu auf einem neuen Papier gedruckt. Grund dafür ist der weltweite Papiermangel – «unser» Papier ist zurzeit leider nicht mehr verfügbar. Das hat aktuell auch zur Folge, dass unser Magazin ein paar Seiten weniger umfasst. Trotzdem setzen wir alles daran, die Anzahl Rezepte und die kulinarischen Inspirationen beizubehalten! Übrigens: Wir bauen unsere Online-Plattform lemenu.ch laufend aus und bieten Ihnen – exklusiv als Abonnent:in – einen Zugang zu über 5000 Rezepten. Lassen Sie sich überraschen, wir haben noch einiges vor. An dieser Stelle möchten wir uns für Ihre Treue herzlich bedanken!

ANDREA MÄUSLI
Chefredaktorin «le menu»

ILLUSTRATION: MIRA GISLER



Die neue Signature Bratpfanne.

Unsere seit Jahren beliebte Bratpfanne ist ein wahrer Allrounder im Küchenalltag. Wir haben dem Klassiker einen neuen Look und neue Features verpasst. **www.lecreuset.com**

LE CREUSET®

Darauf freuen wir uns im Juni!







14
FÜR GOURMETS MIT KÖPFCHEN

Kopfsalat, raffiniert variiert: knackig als Salat, köstlich als Gemüse

24
FEUERABEND MIT FREUNDEN

Wir laden zur Gartenparty mit Gaumenfreuden vom Grill.

42
FEINES FÜR KLEINE ERNTEHELFER

Kirschen brechen, Beeren pflücken und den Gartensegen geniessen.

8 **Aufgegabelt**
Lila Laune & Streetfood

12 **Eingeschenkt**
Öko-Barkultur

14 **Variationen**
Kopfsalat

22 **Gewusst wie**
Marinieren

24 **Kochen für Freunde**
BBQ im Garten

32 **Geschmackssache**
Grillieren vs. Bräteln

34 **Stil leben**
Outdoor-Lichtakzente

36 **Aufgespürt**
Der Kräuterkönig aus Genf

41 **Gut gewürzt**
Herbes de Provence

42 **Familienzeit**
Pflückglück im Garten

47 **Fun. Food. Facts**
Das Huhn

52 **Einfach & schnell**
Sommerliche Blitzgerichte

58 **Veggie-Style**
Sommerrettich

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

65 **Eingetopft**
Wassermelone

66 **Süsse Verführung**
Fruchtig & sommerlich

72 **Backen**
Gemüse in Bestform

80 **Kreuzworträtsel**
Schmorpfanne Fusiontec von WMF gewinnen!

81 **Vorschau**
Mediterrane Inspirationen

82 **Rezeptverzeichnis**

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





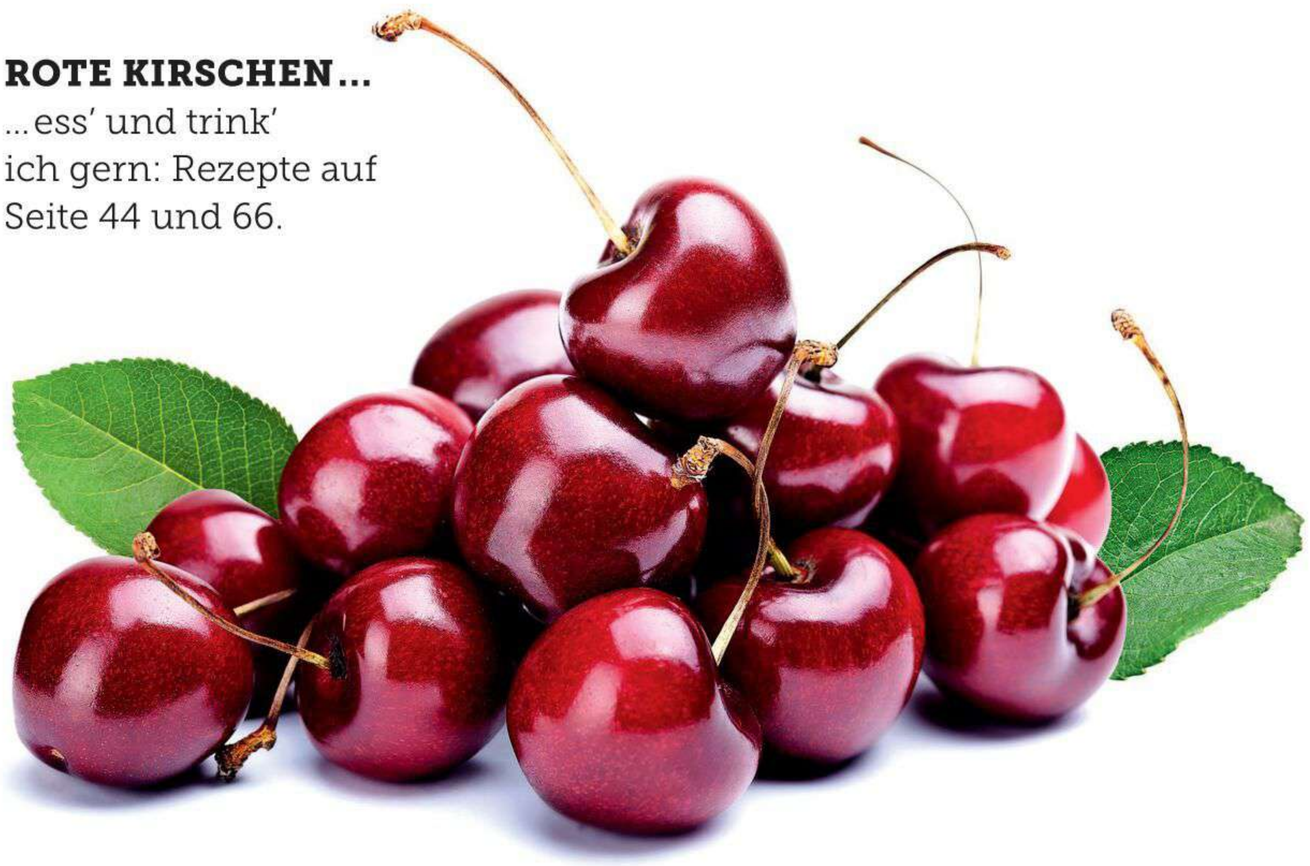
66
REIF FÜRS SÜSSE FINALE

Desserts mit Sonnengereiftem und Eisgekühltem.

72
VOM BEET AUFS BLECH

Bildschöne Gebäcke mit frisch geerntetem Gartengemüse.

ROTE KIRSCHEN …
… ess' und trink' ich gern: Rezepte auf Seite 44 und 66.



FOTOS: MARCO ZAUGG, DANIEL VALANCE, DENNIS SAVINI, CLAUDIA LINK, ISTOCK, TITELSEITE: MARCO ZAUGG

dipius
trading & logistics

Perfekt für die Grillparty oder den Apéro









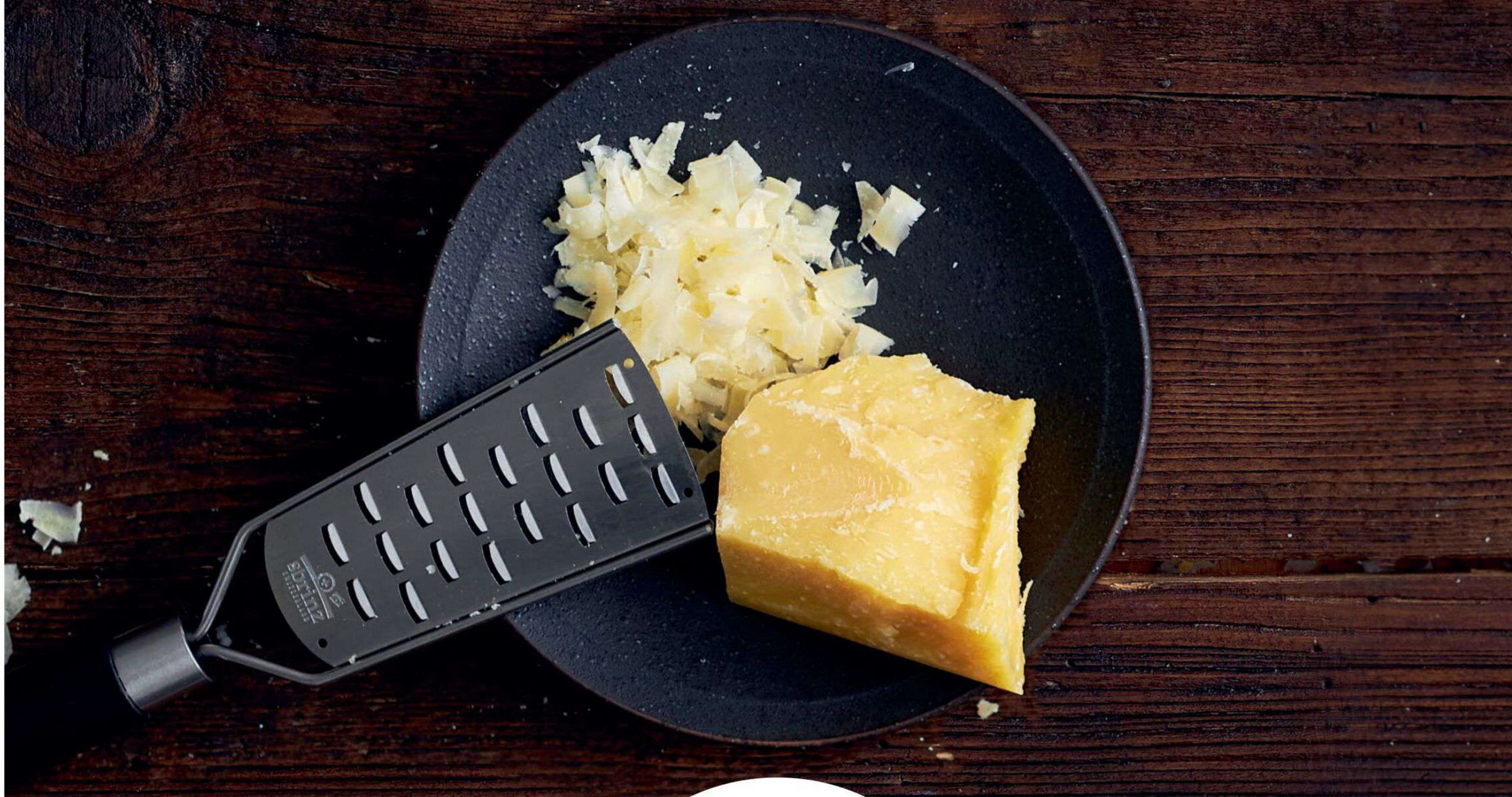
WENKO®
DIE BESSERE IDEE

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

SBRINZ AOP

REIF FÜR DEN GRILLPLAUSCH

Ob Fleisch oder Gemüse vom heissen Rost: Das Sbrinz-Zucchini-Brot ist ein schmackhafter Begleiter zu jeder Art Grillade. Mehr noch: Das natürlich-würzige Aromabouquet des extraharten Charakterkäses macht das Brot selbst zum kulinarischen Höhepunkt. Denn Sbrinz AOP wird wie seit Urzeiten im Einklang mit der Natur hergestellt – ein Geschmackserlebnis aus dem Herzen der Schweiz.



sbrinz
SWITZERLAND

AOP

Sbrinz-Zucchini-Brot

Für 1 Brot: 400 g Weissmehl mit 2 TL Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. 10 g Hefe in 2,5 dl lauwarmem Wasser auflösen. Mit 2 EL Öl in die Mulde giessen, zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden aufgehen lassen. 1 Zucchini an der Röstiraffel reiben, in 1 EL heissem Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen. Mit 30 g geriebenem Sbrinz AOP und ½ Bund abgezupften Thymianblättchen unter den Teig mischen. Teig in eine gefettete Cakeform (ca. 11×25 cm) legen. Nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen, abkühlen, aus der Form lösen.



Wildobst aufspüren

Auf dem Wanderweg vom Bahnhof Mogelsberg SG zum Baumwipfelpfad Neckertal gibt es ein einmaliges Universum zu entdecken: die grösste Wildobstsammlung Europas mit über 1000 Pflanzen von rund 200 Arten. Initiiert wurde das «Gartenprojekt» von der Stiftung Save Foundation, die sich der Sicherung der landwirtschaftlichen Artenvielfalt in Europa verschrieben hat. Infos zum Wildobstgarten Mogelsberg und zu Wildobst allgemein:
wildobst.info

Fürio!

An bester Lage mit Blick auf Bern reiht sich Topf an Topf: die Chili-Plantage von Bernhard Liechti und Stefan Vetsch alias «Bensation & Vetschetti». Die beiden Local Heroes kultivieren auf Dachterrassen Habaneros, eine der schärfsten Chilisorten der Welt, um daraus Chilisauce zu zaubern. «Jungle Dog» ist scharf wie ein bissiger Hund – und ein treuer Begleiter, den Gourmets nach dem ersten Beschnuppern kaum mehr missen möchten.
jungledog.ch



DIE LISTE

SALBEI

1. FAKTEN Küchen- und Heilkraut, Pflanze des Jahres 2022. Die Gattung «Salvia» umfasst über 900 Arten.

2. AROMA würzig-bitter, Kampfernote

3. KLASSIKER Saltimbocca, Ossobuco, Pasta burro e salvia, Müslichüechli, Tee

4. LAGERUNG Im Kühlschrank etwa zwei Wochen haltbar

5. SAISON März bis Oktober

6. PAIRINGS Zitrone, Ziegenkäse, Knobli, Zwiebeln, Kartoffeln, Ei, Anis, Thymian, Estragon, Rosmarin, Wacholderbeeren



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



STREETFOOD FESTIVALS

Streetfood Festival Bellinzona, 2.–4.6.
streetfood-festivals.ch

Vegan Festival Luzern: 10.–12.6.
veganfestivals.ch

Geneva Street Food Festival: 16.–19.6.
gvastreetfoodfest.ch

Street Food Festival Vevey: 24.–26.6.
vevey-streatfoodfest.ch

Street Food Park Festival Dielsdorf: 24.–26.6.
streetfood-park.com

Vegan Festival Winterthur: 30.6.–3.7.
veganfestivals.ch

PROMOTION

SOMMERZEIT IST GRILLZEIT!

Es geht doch nichts über einen gemütlichen Grillabend mit Freunden und Familie. Dabei darf die Kräutersauce von Ottiger nicht fehlen! Sie schmeckt herrlich zu Baked Potatoes, Fisch, Fleisch, Gemüse, Chips, Salaten und vielem mehr – eine wahre Allrounderin.
hausgemacht.ch



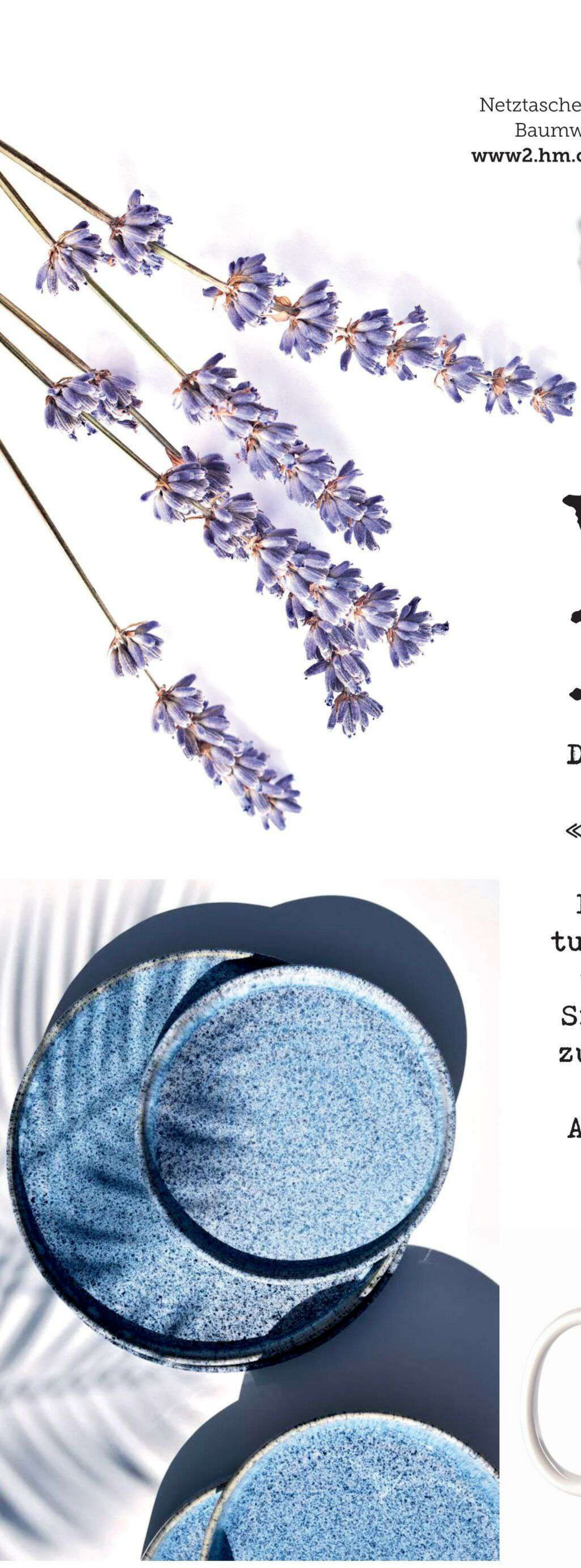
PROMOTION



Save Food mit Zipper-Beuteln von Toppits

Wer übrig gebliebene Lebensmittel richtig aufbewahrt, setzt sich aktiv gegen Foodwaste ein und hilft mit, Ressourcen zu schonen. Eine besonders nachhaltige Lösung zum Einfrieren und Frischhalten von Lebensmitteln sind die mehrfach verwendbaren Zipper-Beutel von Toppits mit dem Sicherheits-Reissverschluss. Toppits orientiert sich bei der Herstellung der Produkte an der Kreislaufwirtschaft. Dazu gehört, möglichst recycelte oder nachwachsende Rohstoffe zu verwerten. Der Zipper-Beutel von Toppits – seit April zu 70% aus recycelten Ressourcen hergestellt – ist reissfest sowie luft- und wasserdicht. So bleibt das Aroma erhalten und sogar Flüssiges kann man perfekt lagern. Der 1-Liter-Beutel entspricht der EU-Handgepäckverordnung für Flugreisen.
toppits.ch







Netztasche aus
Baumwolle
www2.hm.com



Easy Life Eisbecher
mit Löffel, Porzellan
microspot.ch

VERY PERI

Die Pantone-Farbe des Jahres 2022 heisst «Very Peri». Laut den Trendexperten des Pantone Color Institutes steht «Very Peri» für «eine fröhliche Sicht auf die Welt, die zu mutiger Kreativität und fantasievollem Ausdruck inspiriert». Wohl bekomms!



Duftkerze Verbena Mint,
100% natürliche Öle
schulthesskerzen.ch



Toaster Bosch Styline
digitec.ch

Cordoama Teller,
blau gesprenkelt, Steingut
motelamiio.com



Limited Edition Mug,
Pantone Color of the Year 2022
pantone.com



Cucumis Lavendel,
0,33 dl
farmy.ch

GRÖSSTE AUSWAHL MIT DER KNOSPE.

Dank nachhaltiger Zusammenarbeit mit Bio Suisse seit 1993.

3 von über
3700 Produkten



naturaplan BIO

Natürlich. Richtig. Gut.

coop

Für mich und dich.



ZERO WASTE

Auch in der Barkultur ist nun alles im grünen Bereich: Zeitgeistige Mixologen verzichten nicht nur auf Plastikröhrli und -rührstäbchen, sondern setzen auch auf hochwertige, nachhaltig produzierte Spirituosen und Sirups sowie natürlich auf Zero Waste. Will heissen: Die Deko ist mindestens kompostierbar und im besten Fall essbar, also z.B. Fruchtspiessli statt Papierschirmli oder Kräuterzweiglein statt Wegwerfsticks. Profi-Tipp für daheim: grillierte Früchte – der ultimative Hingucker und Aromabooster.

ALPEN APÉRO

Die Schweizer Alternative zu Aperol und Campari heisst Alata, ein zu 100 Prozent natürlicher Aperitivo. Gezaubert aus 20 verschiedenen Botanicals und Zitrusschalen, besticht der Alpen-Aperitif durch Komplexität und eine schöne Balance zwischen herb und lieblich. Kennerinnen und Kenner trinken ihn als Gespritzten mit Orangenschnitz oder pur auf Eis.
shop.morand.ch





DAS REZEPT

Erdbeer Frappé

Für ein grosses Glas Erdbeerfrappé 1 Kugel Vanilleglace zusammen mit 100 g reifen, geschnittenen Erdbeeren und 2 dl kalter Milch fein mixen. Mit Eiswürfeln und Röhrli servieren.

Bier-Festival

Am 24. und 25. Juni ist für schöngeistige Altstadtbummler Hopfen und Malz verloren in Aarau. Dann nämlich findet das Craft Beer Festival Hopfig statt, das Fans anzieht wie der Honigtopf Winnie Puuh. Dutzende Kleinbrauer bieten ihre Erzeugnisse zum Degustieren an. Für den kleinen Hunger gibt es feine Häppchen und für den grossen Durst einen gut sortierten Shop.
hopfig.ch



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

Beer Can Chicken

Internationale Spezialitäten schmecken am besten mit Schweizer Fleisch.

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept

Original wird der Klassiker aus den USA auf einer Bierdose zubereitet. Doch es empfiehlt sich, stattdessen einen Geflügelbräter zu verwenden, um Alu- und Lack-Rückstände im Fleisch zu vermeiden. Apropos Rückstände: In der Schweiz sind Antibiotika und Hormone zur Leistungsförderung in der Nutztierhaltung verboten. Auch werden nur Futtermittel eingesetzt, die weder gentechnisch verändert sind (GVO-frei) noch Tiermehl enthalten. Am Schluss hat der Speiseplan unserer Nutztiere Einfluss auf die Fleischqualität. **www.schweizerfleisch.ch**

Schweizer Fleisch

Der feine Unterschied.

Kopfsalat-Nest Thousand Island

Rezept auf Seite 20

MULTITALENT

Kopfsalat



Gebratener Kopfsalat mit scharfer Vinaigrette

Rezept auf Seite 21

Als Beau mit goldenem Herzen hat der Kopfsalat in der kalten Küche Karriere gemacht. Doch der Tausendsassa hat weit mehr zu bieten. Sieben Kreationen für Gourmets mit Köpfchen.

REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTOS: MARCO ZAUGG



Kopfsalat-Gazpacho

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde

- **2 Gurken,** entkernt, in Stücken
- **1 Bundzwiebel,** in Stücken
- **1 Knoblauchzehe,** gehackt
- **1 Kopfsalat,** gezupft
- **1 dl Gemüsebouillon**
- **½ Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- **8 Eiswürfel**
- **Fleur de Sel**
- **Cayennepfeffer**
- **1 Bio-Zitrone,** in hauchdünne Scheiben gehobelt
- **2 EL Olivenöl**

ZUBEREITEN Gurken und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Eiswürfel beigeben, mixen, würzen. Evtl. mit kaltem Wasser verdünnen, zugedeckt 1 Stunde kühl stellen. Gazpacho in Schalen anrichten, Zitrone und Olivenöl mischen, Suppe garnieren. Kühl geniessen!

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

Eglifilets mit Kopfsalatstreifen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

EGLIFILETS

- **800 g Eglifilets,** ohne Haut
- **1 EL Bratbutter**
- **1 TL Fleur de Sel**

KOPFSALAT

- **½ Kopfsalat,** in feinen Streifen
- **2 EL Zitronensaft**
- **4 EL Rapsöl**
- **Salz und Pfeffer**

EGLIFILETS portionenweise mit der Fleischseite nach unten in einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter 2 Minuten goldbraun braten. Wenden und nochmals ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze fertig braten, salzen. Im auf 60 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. **KOPFSALAT** mit den restlichen Zutaten mischen. Eglifilets anrichten, mit dem Kopfsalat garnieren.

TIPP
Dazu passen Crème fraîche und Salzkartoffeln.

SCHNELL **LEICHT**

Knacknuss

Damit der Kopfsalat seine knackige Frische zur Schau stellen kann, unbedingt erst kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen.



Kopfsalat-Wraps

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
Backpapier

- **1 Salatgurke,** entkernt, in Würfeln
- **500 g Cherrytomaten,** geviertelt
- **180 g Feta,** in Würfeln
- **1 Bund glattblättrige Petersilie,** fein gezupft
- **½ Bund Pfefferminze,** fein gezupft
- **2 EL Zitronensaft**
- **3 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **150 g Sauerrahm**
- **16–20 grosse Kopfsalatblätter**
- **8 grosse Weizen-Tortillas,** je 58 g

ZUBEREITEN Alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen. Sauerrahm, Blattsalat und Salat-Mix auf den Tortillas verteilen. Tortillas seitlich einschlagen und satt aufwickeln, in Backpapier einwickeln, Enden verdrehen. Wraps bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

VEGETARISCH LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Lammwürfel mit Kopfsalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

600 g	**Lammnierstück oder -huft,** in ca. 2 cm grossen Würfeln
1 EL	**Bratbutter**
1 TL	**Salz, Pfeffer**
1	**Zwiebel,** in feinen Streifen
1	**Kopfsalat,** in Stücken
1 dl	**Weisswein**
3 dl	**Vollrahm**
1 TL	**Gemüsebouillon-Pulver**
1	**Lorbeerblatt**

ZUBEREITEN Fleisch portionenweise in der heissen Bratbutter rundum ca. 5 Minuten anbraten, würzen, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und Kopfsalat in derselben Pfanne andämpfen. Mit Wein ablöschen, kurz einköcheln. Rahm und Gewürze beigeben, aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch kurz vor dem Servieren beigeben und mischen.

TIPP
Dazu passt Reis.

ZUM VORBEREITEN SCHNELL 30





MIX IT WITH RIMUSS

Pink Sprizz

Zubereitung für 1 Glas	
10 cl	Rimuss Bianco Dry
1,5 cl	Orange Spritz Sirup (Monin)
1 cl	Zitronensaft
3 cl	Grapefruitsaft
Deko:	Grapefruitscheibe

Glas mit Eiswürfel vorkühlen. Bianco Dry, Orange Spritz Sirup und Zitronensaft ins Weinglas geben. Mit dem Barlöffel gut umrühren und anschliessend mit Grapefruitsaft auffüllen. Simple Garnitur mit Grapefruitschnitz.

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

Follow us on:
@rimuss.ch



Gefüllter Kopfsalat mit Rindsgehacktem

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
GAREN IM OFEN: ca. 15 Minuten

KOPFSALATPÄCKLI

- 1 **Zwiebel,** gehackt
- 1–2 **Knoblauchzehen,** gehackt
- **Bratbutter oder Bratcrème**
- 4 EL **Paniermehl**
- 500 g **Rindshackfleisch**
- **Salz, Pfeffer**
- 1 TL **Thymianblätter**
- 1 Bund **glattblättrige Petersilie,** gehackt

- Ca. 12 **grosse Kopfsalatblätter**
- **Bratbutter oder Bratcrème**
- **Salz, Pfeffer**

SAUCE

- 1 **Zwiebel,** gehackt
- 250 g **Rahmjogurt nature (griechische Art)**
- 1 **Bio-Zitrone**, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- ½ **Knoblauchzehe,** gepresst
- 1–2 EL **Dill,** gehackt
- **Salz, Pfeffer**

KOPFSALATPÄCKLI Zwiebel und Knoblauch in der heissen Bratbutter anbraten, leicht auskühlen lassen. Paniermehl, Hackfleisch und Gewürze und Kräuter beifügen, mischen. Bei den Salatblättern den Strunk herausschneiden. Blätter einzeln auslegen. Füllung auf die Blätter verteilen. Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. Salatpäckli portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter 3 Minuten anbraten. Päckli wenden, bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten weiterbraten, würzen.
GAREN IM OFEN In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten fertig garen.
SAUCE Alle Zutaten mischen, zu den Päckli servieren.

LEICHT ZUM VORBEREITEN



Kopfsalat-Nest Thousand Island

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

THOUSAND-ISLAND-DRESSING

- 50 g Mayonnaise
- 1 EL Ketchup
- 3 EL Zitronensaft
- 1 dl Sonnenblumenöl
- 1 TL Paprika
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

CROÛTONS

- 3 **Scheiben Toastbrot,** Rinden abgeschnitten, in kleinen Würfeln
- Wenig **Butter**
- **Salz, Pfeffer**

- 1 **Kopfsalat**

THOUSAND-ISLAND-DRESSING Mayonnaise mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Schwingbesen gut verrühren, bis eine dickliche Sauce entsteht.
CROÛTONS Brotwürfel in der Butter goldgelb und knusprig braten, würzen.
FERTIGSTELLEN Salat auf Teller anrichten, mit Sauce und Croûtons servieren.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG



Gebratener Kopfsalat mit scharfer Vinaigrette

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

VINAIGRETTE

½	**Zitrone,** Saft ausgepresst
2 EL	**Apfelessig**
1	**Schalotte,** fein gehackt
1	**roter Chili,** entkernt, fein gehackt
2 EL	**Olivenöl**
1 TL	**geräucherter Paprika**
	Salz, Pfeffer

KOPFSALAT

4	**Kopfsalatherzen,** halbiert
2–3 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

VINAIGRETTE Alle Zutaten gut verrühren.
KOPFSALAT mit Öl beträufeln, salzen. Salat in die Bratpfanne legen. Bei mittlerer Hitze beidseitig je 4–5 Minuten braten.
FERTIGSTELLEN Salat anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

VEGETARISCH LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN

OTTO'S

Somersby Apple Original
14.95 statt 22.-
8 x 50 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

Birra Moretti
27.95 Konkurrenzvergleich 49.20
24 x 50 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

Birra Moretti Limone
4.95 statt 7.95
3 x 33 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

Astrales
Ribera del Duero DO
Jahrgang 2017*
Traubensorte: Tempranillo

Auszeichnung:
- Wine Enthusiast - Top 100 Cellar Selections 2021
- James Suckling - 92 Punkte

25.95 Konkurrenzvergleich 37.50
75 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

Amarone della Valpolicella DOCG
Jahrgang 2016*
Traubensorten: Corvina, Molinara, Rondinella

13.95 statt 24.90
75 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

Rovernaz
La Côte AOC
Traubensorte: Chasselas

5.45 statt 8.95
70 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

Cœur de Méditerranée
Méditerranée IGP
Jahrgang 2020*
Traubensorten: Grenache, Cinsault, Syrah

4.95 statt 9.90
75 cl
Auch online erhältlich. ottos.ch

*Jahrgangsänderungen vorbehalten.

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch


Koreanische BBQ-Marinade
Honig-Marinade
Indische Marinade
Jerk-Marinade
Italienische Marinade

MARINIEREN

Marinaden sind pure Magie. Sie veredeln Fleisch, Gemüse und Tofu. Zudem laden sie zum Variieren und Experimentieren ein.

REZEPTE UND STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTO: MARCO ZAUGG

Jerk-Marinade

FÜR 1 kg Gargut
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 1 **Habanero-Chili,** gehackt
- 3 **Zwiebeln,** gehackt
- 2 **Knoblauchzehen,** gehackt
- 4 EL **Sonnenblumenöl**
- 2 EL **Sojasauce**
- 2 EL **Limettensaft**
- 2 TL **Piment,** gemahlen
- 2 EL **Rohzucker**
- 1 EL **Ingwer,** gehackt
- ½ TL **Muskatnuss,** gerieben
- ½ TL **Zimtpulver**

MARINADEN ZUBEREITEN Alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren.
ANWENDEN Fleisch unter fliessendem Wasser gründlich abspülen. Mit Haushaltpapier trocken tupfen. Fleisch mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Fleisch 1 Stunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.

RICHTZEITEN FÜR MARINADEN

- Ca. 30 Minuten für kleines Grillgut (Meeresfrüchte, Fischfilets, Spiesse und zartes Gemüse)
- 1–3 Stunden für dünne Fleischstücke (Pouletbrüstli, Koteletts, Filet und robustes Gemüse)
- 3–6 Stunden für dicke Fleischstücke (Lammgigot, ganzes Poulet, Rindsbraten)
- 6–12 Stunden für grosse Fleischstücke (Rippen, Schulter, ganzer Schinken oder Truthahn)

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

Koreanische BBQ-Marinade

FÜR 1 kg Gargut
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 6 **Knoblauchzehen**
- 1 **Apfel,** gerieben
- 1 **Zwiebel,** gehackt
- 2,5 dl **Sojasauce**
- 100 g **Rohzucker**
- 60 g **Reisessig**
- 2 EL **Sesamöl**
- 1 TL **schwarzer Pfeffer,** gemahlen
- 1 TL **Chiliflocken**

Italienische Marinade

FÜR 1 kg Gargut
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 2 dl **Olivenöl**
- 0,5 dl **Aceto balsamico**
- 2 EL **Zitronensaft**
- 4 EL **Minze,** gehackt
- 4 EL **Petersilie,** gehackt
- 3 **Knoblauchzehen,** gehackt
- 1 EL **Fenchelsamen,** geröstet, zerstossen

Honig-Marinade

FÜR 1 kg Gargut
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 4 EL **Sojasauce**
- 4 **Knoblauchzehen,** gehackt
- 4 EL **Bourbon**
- 4 EL **Honig**
- 4 EL **Ketchup**
- 2 EL **Senf,** z.B. Dijon-Senf
- 4 EL **Apfelessig**
- 4 EL **Sonnenblumenöl**

Indische Marinade

FÜR 1 kg Gargut
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 125 g **Jogurt nature**
- 4 EL **Kokosöl**
- 2 EL **Zitronensaft**
- 1 EL **Ingwer,** gehackt
- 1 EL **Kurkuma,** gehackt
- 4 **Knoblauchzehen,** gehackt
- 1 EL **Senfsamen,** geröstet, zerstossen
- 1 TL **Kreuzkümmel,** geröstet, zerstossen

KÜCHEN ALCHEMIE

DAS PRINZIP

Jede Marinade basiert auf drei Komponenten: Säure, Würze und Öl. Die säurehaltige Flüssigkeit, z.B. Wein, Essig, Sauerrahm, Buttermilch oder Zitrussaft, lockert das Gewebe des Fleisches auf. Gewürze, Kräuter und andere Aromaspender tragen zum Geschmacksbouquet bei und das Öl verhindert das Austrocknen das Garguts. Marinaden sollten kein Salz enthalten, da dieses dem marinierten Fleisch oder Gemüse Flüssigkeit entziehen und das Eindringen der Aromen vereiteln kann.

Grill & Chill

Bowle mit Heidelbeeren und Pfefferminze

Rezept auf Seite 28

Grillierte gefüllte Aprikosen

Rezept auf Seite 28

Markbein mit grünem Sommersalat

Rezept auf Seite 28





Freunde, die Grillsaison ist eröffnet! Wir laden zum Feuerabend im Grünen mit Bowle und Burnern vom Feinsten.

REZEPT & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: DANIEL VALANCE

Spareribs mit BBQ-Sauce

Rezept auf Seite 30



Coupe Romanoff mit Amaretti

Rezept auf Seite 31



Grillierte gefüllte Aprikosen

FÜR 20 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
GRILLIEREN: ca. 5 Minuten

APRIKOSEN

10	**Aprikosen,** halbiert, entsteint
Wenig	**Olivenöl**

FÜLLUNG

100 g	**Mozzarella di bufala,** zerzupft
20 g	**schwarze Oliven,** fein gehackt
30 g	**Pinienkerne,** evtl. grob gehackt
1 EL	**Balsamico bianco**
2 EL	**Olivenöl**
4	**Rohschinkentranchen,** zerzupft
3 Zweige	**Thymian,** zerzupft

ZUBEREITEN Aprikosen mit Öl bepinseln, auf dem Grill beidseitig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten grillieren, auf eine Platte legen.
FÜLLUNG Mozzarella in die Vertiefung der Aprikosen verteilen. Oliven mit Pinienkernen, Balsamico und Öl mischen, Mozzarella damit beträufeln. Evtl. mit wenig Rohschinken und Thymian anrichten.

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



Bowle mit Heidelbeeren und Pfefferminze

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

200 g	**Heidelbeeren**
1	**Bio-Zitrone,** in feinen Scheiben
2 EL	**Zucker**
4 Zweige	**Pfefferminze,** ganz oder Blättchen abgezupft
7,5 dl	**Rosé-Schaumwein**
2 dl	**Mineralwasser mit Kohlensäure**
Einige	**Eiswürfel**

ZUBEREITEN Heidelbeeren mit Zitrone und Zucker in einer Schüssel mischen. Kurz ziehen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Pfefferminze, Schaumwein und Wasser beigeben, evtl. mit Eiswürfeln servieren.

VEGETARISCH **SCHNELL**
ZUM VORBEREITEN



Markbein mit grünem Sommersalat

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
GRILLIEREN: ca. 15 Minuten

SALAT

1	**kleiner Romanesco,** in Röschen
	Salzwasser, siedend
200 g	**Erbsen**
200 g	**Kefen**

SAUCE

½ Bund	**Estragon**
1 TL	**Dijon-Senf**
3 EL	**Weissweinessig**
4 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Salz, Pfeffer**

MARKBEIN

2–3	**längs halbierte Markbeinknochen,** beim Metzger vorbestellt
	Fleur de Sel

ZUBEREITEN Romanesco im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten knapp weich garen, die letzten 2 Minuten Kefen und Erbsen mitgaren, abgiessen.
SAUCE Estragon mit den restlichen Zutaten pürieren, mit dem Gemüse mischen.
MARKBEIN zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten grillieren. Herausnehmen, mit Fleur de Sel bestreuen, mit dem Salat anrichten.

TIPP
Je nach Grösse reichen zwei Markbeine.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**



Finde alles für einen legendären Grillsommer.

Offizielle Partner:

Bell · Feldschlösschen · pepsi MAX · Zweifel · Thomy · Baer · weber · The Green Mountain · McCormick

coop.ch/tschtsch

coop
Für mich und dich.



Spareribs mit BBQ-Sauce



Darauf haben wir uns lange gefreut: einen Grillabend mit Freunden, der Bauch und Seele nährt.

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
VORKOCHEN: ca. 75 Minuten
GRILLIEREN: ca. 15 Minuten

SPARERIBS

2–3 Liter	**Wasser**
2 TL	**Salz**
1	**Zimtstange**
2	**Knoblauchzehen,** zerdrückt
2 Zweige	**Rosmarin**
1,5 kg	**Spareribs,** z. B. St. Louis Cut, in Stücken

BBQ-SAUCE

1	**Zwiebel,** fein gehackt
2	**Knoblauchzehen,** fein gehackt
20 g	**Ingwer,** fein gehackt
1 EL	**Olivenöl**
2 EL	**grobkörniger Senf**
3 EL	**Rohzucker**
1 dl	**Apfelessig**
2 EL	**Worcestershiresauce**
1 Dose	**Pelati,** ca. 230 g
	Salz, Pfeffer
1 EL	**Erdnussöl**

SPARERIBS Wasser mit allen Zutaten bis und mit Rosmarin aufkochen. Spareribs beigeben, 60–75 Minuten knapp unter dem Siedepunkt darin ziehen lassen. Herausnehmen, trocken tupfen.

BBQ-SAUCE Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Öl andämpfen. Senf und alle restlichen Zutaten beigeben, ca. 20 Minuten einkochen, pürieren und würzen.

GRILLIEREN 1 EL BBQ-Sauce mit dem Öl mischen, Ribs dünn damit bepinseln. Ribs beidseitig je ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun grillieren. Dazwischen nochmals mit Öl-Sauce-Mischung bepinseln. Restliche Sauce dazu servieren.

TIPP
Dazu passen Folienkartoffeln.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

le menu
WEINTIPP
zu Spareribs
Seite 60

«Essen ist ein Bedürfnis. Geniessen ist eine Kunst.»

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD



Coupe Romanoff mit Amaretti

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

GLACE

300 g	**Vanilleglace,** etwas angetaut
80 g	**weiche Amaretti,** zerbröckelt
1 EL	**Amaretto**

SAUCE

250 g	**Erdbeeren**
1 EL	**Zitronensaft**
2 EL	**Zucker**

ERDBEEREN

250 g	**Erdbeeren,** fein geschnitten
3 EL	**Zucker**
2 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen

GLACE mit Amaretti und Amaretto mischen, in Gläser verteilen, diese in den Tiefkühler stellen.
SAUCE Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren.
ERDBEEREN mit Zucker mischen, kurz stehen lassen, bis sie etwas Saft ziehen. Dann mit Glace, Sauce und Schlagrahm anrichten. Sofort servieren.

VEGETARISCH **SCHNELL**
ZUM VORBEREITEN

Bräteln oder Grillieren?

Zwei Pyromantiker, zwei Meinungen



STEFAN WÄLTY
Rezeptautor bei le menu

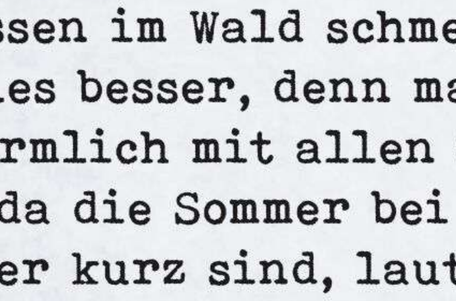
Ich brätle lieber im Wald, weil dies die ursprüngliche Idee ist vom Kochen über dem offenen Feuer. Dafür sind denn auch keine überteuerten Grillmodelle und -utensilien nötig. Ein paar trockene Äste oder Holzscheite, Zündhölzer, zugespitzte Stecken, Cervelats, kurze Hosen und warmes Sommerwetter – mehr braucht es eigentlich nicht. Draussen im Wald schmeckt sowieso alles besser, denn man geniesst förmlich mit allen Sinnen. Und da die Sommer bei uns meist eher kurz sind, lautet mein Motto für diese Saison: Geniessen, so oft und so lange es geht!



DANIEL AESCHLIMANN
Fotograf bei le menu

Kulinarisch betrachtet, bin ich eindeutig fürs Grillieren. Da kann ich das beste Geschmackserlebnis erzielen, was dank meines Gasgrills auf Balkonien ausgezeichnet gelingt. Ich konzentriere mich dabei jeweils auf das Wesentliche: die Hitze, den Rauch und die punktgenaue Zubereitung. Das Essen steht also klar im Vordergrund. Bräteln mag ich zwar auch gerne, aber eher als Romantiker und Faulenzer, um wieder mal die Seele baumeln zu lassen. Am offenen Feuer reichen mir Wurst, Brot und Bier. Hauptsache relaxed an einem schönen Plätzchen draussen in der Natur.

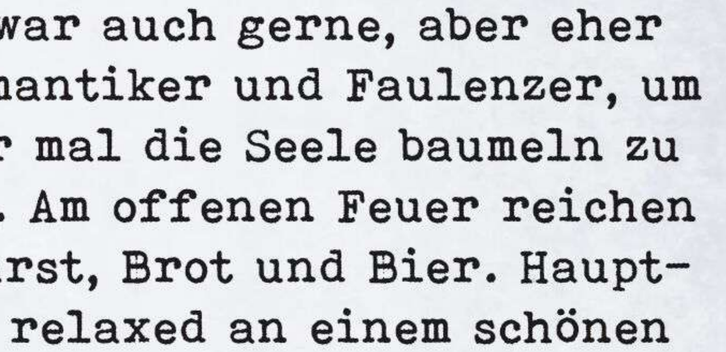
Brätle



Stecken oder Rost?



Grillieren



Bräteln gegen Grillieren: Bei der Schnellumfrage unter den Entflammten von le menu war Grillieren vorne.

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

WMF FUSIONTEC

FÜRS LEBEN GEMACHT

wmf.com

Erhellend

Auch ein handtuchkleiner Stadtbalkon lädt im Sommer zum Verweilen ein. Abends schaffen Lichterketten eine stimmige Atmosphäre.

STYLING: PETRA SALVISBERG FOTOS: FRANCA WENK



Balkonbeleuchtung
Lichterketten, um die Balkonbrüstung gewickelt oder von der Decke baumelnd, verwandeln den Balkon in eine gemütliche Oase.

Das braucht es: batterie- oder solarbetriebene Lichterketten, leere Weinflaschen

So geht es: Lichterketten wunschgemäss anbringen. Für Flaschenleuchten braucht es je eine Lichterkette pro Flasche. Werden leere Wein- oder Bierflaschen verwendet, diese vorab in heissem Wasser baden, um die Etiketten abzulösen. Flaschen gut ausspülen und trocknen lassen. Dann die Lichterketten sorgfältig in die Flaschen stecken.



Camille Boschung lässt «1001 Herbes» erblühen, die seit 2018 mit der BioSuisse-Knospe zertifiziert sind.

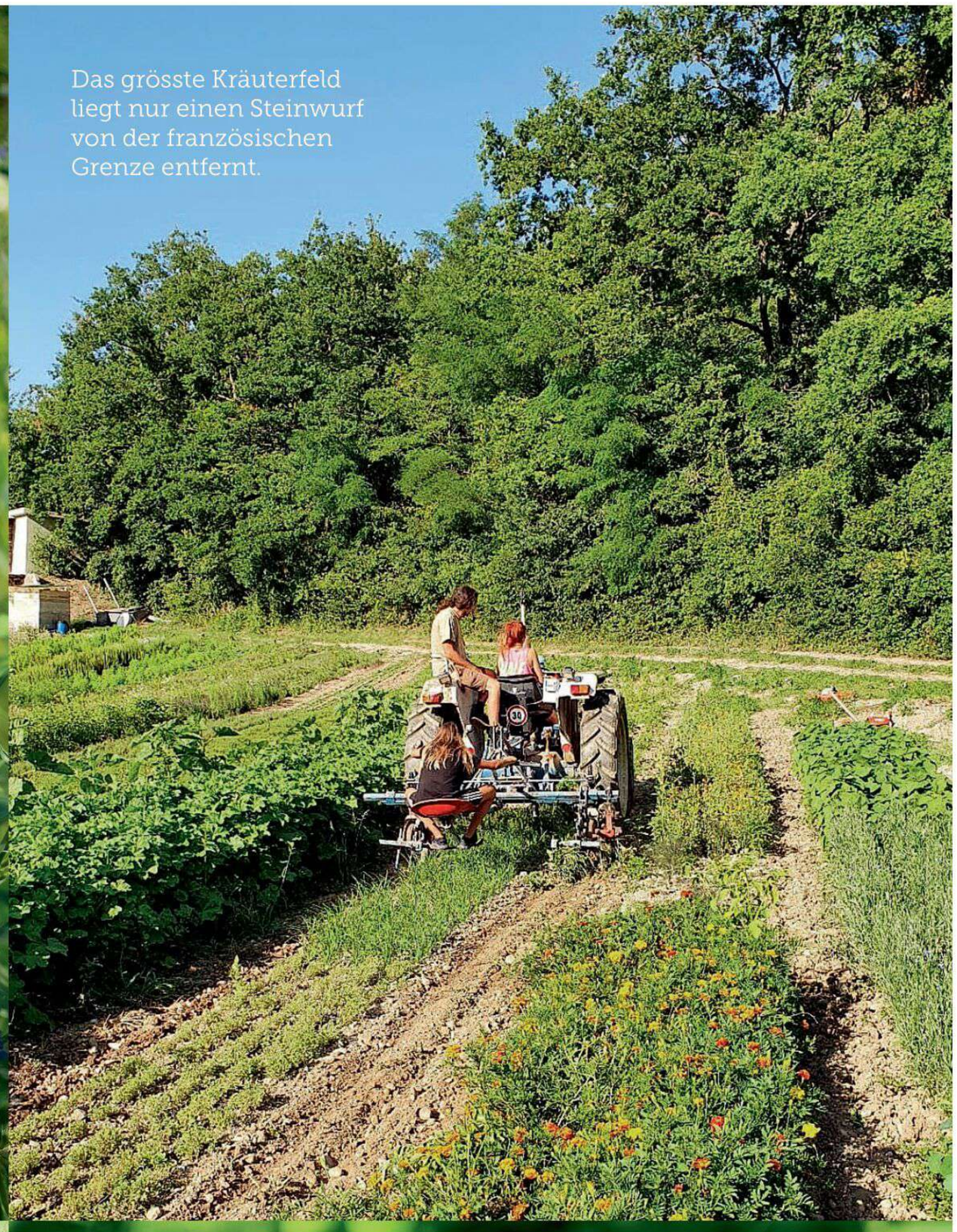
Auf Krautschau

Südlich von Genf kultiviert Camille Boschung 120 verschiedene Bio-Kräuter. Der Weg zu dieser Oase war steinig – und begann mit dem Wunsch, einer Heilerin zu helfen.

TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Obwohl Ysop meist nur in südlichen Ländern gedeiht, fühlt sich die Pflanze bei «1001 Herbes» sichtbar wohl.



Das grösste Kräuterfeld liegt nur einen Steinwurf von der französischen Grenze entfernt.



Melonen-Kräuter-Salat

Rezept Seite 40



Sortenvielfalt: Neben dem Genoveser werden auch Zitronen- und Thai-Basilikum angepflanzt.

Ima muss eine wunderbare Dame gewesen sein. Eine fast mythische Person, dank der heute südlich von Genf einer der grössten Kräutergärten der Westschweiz liegt. «Sie war eine Heilerin», erzählt Camille Boschung in Erinnerung an seine Grossmutter. «Sie kannte sich wie keine Zweite mit Kräutern und deren Wirkungen aus, machte Salben und Tees.» Dabei durfte der kleine Bub Camille ihr helfen, sortierte die Fläschchen mit Crèmes und ätherischen Ölen, roch hinein, ergab sich der Faszination der Natur. «Damals wusste ich schon, was ich als Grosser tun werde: Die ätherischen Öle herstellen, die meine Grossmutter für ihre Arbeit braucht!»

Mit dem Gartenbau-Diplom in der Tasche wagte der heute 35-jährige Genfer 2013 den ersten Schritt. Auf einer kleinen Parzelle in Avusy baute er Thymian, Salbei und Minze an. Doch die Sache mit den ätherischen Ölen war weitaus schwieriger als gedacht. Dazu wären grössere Flächen nötig gewesen und technische Mittel, die er nicht hatte. So beschloss der junge Gärtner, seine frischen Kräuter einigen Gastronomen anzubieten – und stiess prompt auf Interesse. Er hätte mehr verkaufen können, doch da tauchte das nächste Problem auf: «Ich brauchte Land», erklärt Camille Boschung, «doch das war hier knapp und teuer.» Er besuchte Landwirte und Winzer, bettelte um ein kleines Stück Erde, bis ein Freund ihm schliesslich eine Mini-Parzelle in Soral südlich von Genf überliess.

Biodynamik und Mondzyklen

Camille Boschung stürzte sich in die Arbeit. Wie es bei einer solchen Grossmutter nicht anders sein konnte, wollte er ausschliesslich biologisch produzieren, ohne Dünger oder Pestizide. «Ich war mir der Auswirkungen auf die Umwelt und der Bedeutung des empfindlichen Gleichgewichts der Ökosysteme sehr bewusst.» Er arbeitete biodynamisch und nach den Mondzyklen und probierte auch die Tricks seiner Grossmutter aus. «Ich pflanzte Knoblauch an den Fuss der Verbene, die von Spinnmilben befallen war. Da ging es ihr gleich besser.» Gegen Blattläuse setzte er Marienkäfer und Schmierseife ein und versuchte, in jeder Parzelle ein eigenes Ökosystem zu kreieren. «Wenn man die Biodiversität fördert, wird die Ernte gegen Schädlinge geschützt», erklärt er. Der Naturfreund achtete auf die Erhaltung und Schaffung von Rückzugsgebieten für Nagetiere, Reptilien und Insekten, die mithelfen, das System zu regulieren.

Während der Gärtner das alles erklärt, steht er auf einem seiner Felder, das nur einen Steinwurf von der französischen Grenze entfernt sanft ins kühle Tal des Flusses Laire abfällt. Auf der schattigen Parzelle wächst Lakritze neben Ananas- und Muskatellersalbei, auf Eisenkraut folgt Ysop und Goldmelisse. Camille Boschung ist gross gewachsen, voller Energie und immer gut gelaunt. Und bei jeder Pflanze hält er an, erklärt und gibt begeistert Tipps, wie sie sich in der Küche am besten nutzen lässt. Eines seiner Geheimnisse ist die

Kräuterflan mit geschmorten Tomaten

FÜR 4–6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
GAREN IM OFEN: ca. 80 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 5 Stunden
SCHMOREN IM OFEN: ca. 50 Minuten
Cakeform von 20 × 30 cm
Ofenfeste Form von ca. 3 Litern Inhalt
Backpapier für das Blech

FLAN

20 g	**gemischte Kräuter,** z. B. Thymian, Rosmarin, Maggikraut, Salbei, etc., fein gehackt
1 dl	**Wasser**
3 dl	**Rahm**
5	**Eier,** verquirlt
	Salz, Pfeffer

SCHMORTOMATEN

2 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
1 kg	**Tomaten,** halbiert

VORBEREITEN Cakeform mit wenig Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen. Ofenfeste Form mit einem sauberen Lappen belegen.
FLAN Kräuter mit dem Wasser sehr fein mixen. Mit Rahm und Eiern verrühren, würzen. Masse in die vorbereitete Cakeform füllen. Form mit Alufolie zudecken und auf den Lappen in die Form stellen. Mit heissem Wasser bis ⅓ unter den Cakeformrand auffüllen.
GAREN IM OFEN In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 70–80 Minuten garen. Herausnehmen, auskühlen lassen, dann zugedeckt ca. 5 Stunden kühl stellen.
SCHMORTOMATEN Vorbereitetes Blech mit Öl beträufeln, würzen. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf dem Blech verteilen.
SCHMOREN IM OFEN In der Mitte des auf 120 °C vorgeheizten Ofens 40–50 Minuten schmoren. Blech herausnehmen, die Haut der Tomaten sorgfältig abziehen, Tomaten würzen. Tomaten 15 Minuten fertig schmoren.
FERTIGSTELLEN Flan vorsichtig aus der Form lösen. In Scheiben schneiden, mit den Tomaten servieren.

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

Zitronen-Kräuter-Poulet

Rezept Seite 40

Der frische Koriander wird von Hand geerntet.

Rosmarin ist nicht nur als Würz-, sondern auch als Heilpflanze vielfältig einsetzbar.

Kräuterflan mit geschmorten Tomaten

Anzahl der Sorten, inzwischen sind es fast 120. «Wenn man so viele anpflanzt, kann man besser mit Krankheiten umgehen», sagt er. «Wird eine Sorte angegriffen, kann man trotzdem eine Ernte einfahren.»

Preis für nachhaltige Entwicklung
Kehrseite dieses natürlichen Gleichgewichts ist die enorme Arbeit: Jede Pflanze muss individuell gehegt und gepflegt werden. Dazu kommt, dass das Unternehmen «1001 Herbes» inzwischen auf stolze zwei Hektaren angewachsen ist, die aber über sechs verschieden Parzellen verteilt sind. «Ich fahre den ganzen Tag hin und her. Dabei den Überblick zu behalten, ist echt schwierig.» Doch der Erfolg ist die Mühe wert. 2015 gewann Camille Boschung den Preis für nachhaltige Entwicklung der Stadt Genf. Mit dem Preisgeld kaufte er sich Pflanzentrockner, dank denen er heute das ganze Jahr Kräuter anbieten kann. Die Auszeichnung der Bio-Knospe war ein weiterer Meilenstein. Und nach Jahren als Einzelkämpfer kann er heute auf vier Mitarbeiterinnen zählen.

Dem ambitionierten Gärtner schwebt vor, dereinst einen Destillierapparat anzuschaffen, um ätherische Öle zu destillieren. Damit würde der Traum, den er als kleiner Junge bei seiner Grossmutter träumte, endlich wahr.

1001herbes.ch

GESUNDER BODEN, GESUNDE PFLANZEN

Im Biolandbau ist der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln verboten. Das gilt auch für den Anbau von Kräutern. Bei Bio-Kräutern wichtig zu wissen: Hors-sol-Produktion ist nicht erlaubt. Auch der Einsatz von Torf zur Anreicherung der Böden mit organischen Substanzen ist nicht gestattet. Bio-Kräuter gedeihen also in einem lebendigen, fruchtbaren Boden. Denn dies ist die Voraussetzung für gesunde Pflanzen.



Melonen-Kräuter-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SAUCE

1 EL	**Sherryessig**
1	**Bio-Zitrone,** Schale abgerieben, Saft ausgepresst
3 EL	**Olivenöl**
1 EL	**Sesamöl**
	Salz, Pfeffer

SALAT

½	**Cavaillon-Melone,** in dünnen Scheiben
200 g	**Wassermelone,** in dünnen Scheiben
100 g	**Stangensellerie,** in dünnen Scheiben
2 EL	**Dill, Petersilie, Maggikraut, Verveine, Kerbel etc.,** gezupft

SAUCE Alle Zutaten verrühren, würzen.
SALAT Melonen, Stangensellerie und Kräuter mit der Sauce verrühren, anrichten.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGAN



Zitronen-Kräuter-Poulet

FÜR 3–4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BRATEN IM OFEN: ca. 50 Minuten
Mörser
1 Bratbeutel

1	**ganzes Poulet,** ca. 1,2 kg, abgespült, trocken getupft
½	**Bio-Zitrone,** halbiert
½	**Knoblauch**
½ Bund	**Thymian**
½ Bund	**Rosmarin**
1 EL	**grobes Meersalz**
2 EL	**gemischte Kräuter,** z.B. Thymian, Rosmarin, Maggikraut, Salbei etc., fein gehackt
1 TL	**Paprika**
1 EL	**Olivenöl**
500 g	**Frühkartoffeln,** geschält
300 g	**Cherrytomaten**
2	**Lorbeerblätter**

ZUBEREITEN Poulet mit Zitrone, Knoblauch, Thymian und Rosmarin füllen. Salz und Kräuter mit Paprika und Öl mörsern, Poulet damit rundum würzen.
KARTOFFELN, Cherrytomaten und Lorbeerblätter in den Bratbeutel füllen, das gefüllte Poulet dazulegen. Bratbeutel gemäss Packungsangabe schliessen, in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech legen.
BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten braten. Herausnehmen, auf eine Platte geben, servieren.

TIPP
Vorsicht beim Aufschneiden des Bratbeutels, es entweicht sehr heisser Dampf.

LEICHT ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

HERBES DE PROVENCE

FÜR ca. 20 Gramm
ZUBEREITEN: ca. 5 Minuten
TROCKNEN IM OFEN: ca. 2 Stunden
Backpapier fürs Blech
Mörser

1½ Bund	**Rosmarin,** Nadeln abgezupft
½ Bund	**Bohnenkraut,** Blättchen abgezupft
½ Bund	**Oregano,** Blättchen abgezupft
1 Bund	**Basilikum,** Blättchen abgezupft
1 Bund	**Thymian,** Blättchen abgezupft

ZUBEREITEN Kräuter auf dem vorbereiteten Blech verteilen.
TROCKNEN IM OFEN In der Mitte des auf 80 °C vorgeheizten Ofens 1–2 Stunden trocknen lassen. Getrocknete Kräuter im Mörser oder mit den Händen grob verreiben.

TIPP
In einem verschlossenen Glas hält die selbst gemachte Herbes-de-Provence-Mischung einige Wochen.

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

DER DUFT VON SÜDFRANKREICH

Herbes de Provence ist eine Kräutermischung, die in ihrer Heimat, der Provence, meist aus Wildkräutern besteht und traditionell in Tonkrügen angeboten wird. Welche Kräuter verwendet werden, ist weithin Geschmacksache. Das charakteristische Aroma basiert auf Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian, Oregano. Je nach Gusto können Basilikum, Fenchelsamen, Lavendel, Majoran, Estragon und/oder Wacholderbeeren beigegeben werden.
Traditionell: Die provenzalische Kräutermischung gibt im französischen Klassiker Ratatouille geschmacklich den Ton an.
Originell: Provence-Kräuter eignen sich auch prima für Marinaden. Zudem passen sie zu Grilladen. Beim Grillieren über die Glut gestreut, verleihen sie dem Grillgut eine würzige Rauchnote.

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY
FOTO: DANIEL AESCHLIMANN



FAMILIENZEIT

Pflückglück

Was für ein Spass! Ab Juni verwandelt sich der Garten in ein kleines Schlemmerparadies. Für kleine Erntehelfer gilt: Naschen erlaubt!

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DENNIS SAVINI

Beeri-Chuechä

Rezept Seite 46



Garten-Kartoffelsalat

Rezept Seite 46

Kirschen-Rosen-Sirup

FÜR 3 Flaschen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
ZIEHEN LASSEN: über Nacht
3 gut verschliessbare Flaschen von je 5 dl Inhalt

1,2 kg	**Kirschen,** entsteint
2	**Handvoll unbehandelte Duft-Rosenblätter**
5 dl	**Wasser**
1 kg	**Zucker**
25 g	**Zitronensäure**

ZUBEREITEN Kirschen und Rosenblätter mit dem Wasser ca. 5 Minuten köcheln, abkühlen lassen. Zucker und Zitronensäure dazugeben, mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. An einem kühlen Ort (z. B. Keller) zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Fruchtmus in ein feines Sieb oder Tuch giessen und abtropfen lassen, dabei die entstandene Flüssigkeit auffangen. Flüssigkeit aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Sirup siedend heiss bis knapp unter den Rand in die gut gereinigten Flaschen füllen, sofort verschliessen.

TIPPS

- Haltbarkeit: Ungeöffnet an einem kühlen und dunklen Ort 6–8 Wochen. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 2 Wochen konsumieren.
- Zitronensäure ist in Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

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

Dreamteam

Rosen und Kirschen sind von Natur aus ein Traumpaar. Denn beide stammen aus der Familie der Rosengewächse.

Kirschen-Rosen-Sirup



Beeri-Chuechä

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 17 Minuten
1 Blech von ca. 24 cm Ø
Backpapier für die Form
Backpapier und Backerbsen zum Blindbacken

TEIG

- **140 g Butter,** weich
- **90 g Puderzucker**
- **220 g Mehl**
- **35 g gemahlene Haselnüsse**
- **1 Ei,** Gr. M

FÜLLUNG

- **5 dl Milch**
- **3 EL Kokosblütenzucker**
- **1 EL Maizena**
- **2 frische Eier**
- **1 Vanilleschote,** längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
- **3 Blatt Gelatine,** in kaltem Wasser aufgelöst

GARNITUR

- **200 g Erdbeeren,** in Scheiben
- **150 g Kirschen**
- **50 g Johannisbeeren**
- **50 g Stachelbeeren**

TEIG Butter mit der Hälfte des Puderzuckers verrühren. Restlichen Puderzucker mit Mehl und Haselnüssen mischen, zur Butter geben und nur so lange verrühren, bis die Masse krümelig ist. Ei dazugeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. 1 Backpapierrondelle von ca. 26 cm ∅ ausschneiden, fein zerknüllen und wieder glatt streichen.
FORMEN Teig auf wenig Mehl 2–3 mm dick rund auswallen. Die vorbereitete Form mit dem Teig auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen, 20 Minuten kühl stellen.
BACKEN Teig mit Backpapierrondelle belegen und Backerbsen halbhoch einfüllen. Auf der 2.-untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15–17 Minuten backen. Herausnehmen, Füllmaterial entfernen, ca. 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
FÜLLUNG Milch, Zucker, Maizena und Eier mit der Vanilleschote und den Vanillesamen unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis eine dickliche Masse entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Vanilleschote herausnehmen. Ausgedrückte Gelatine beigeben, unter Rühren auflösen. Masse durch ein Sieb direkt auf den Kuchenboden giessen, auskühlen lassen. Kuchen zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.
GARNIEREN Beeren auf dem Kuchen verteilen.

TIPP
Teigboden am Vortag zubereiten.

ZUM VORBEREITEN



Garten-Kartoffelsalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- **600 g Frühkartoffeln mit der Schale**
- **1 EL grobkörniger Senf**
- **4 EL Essiggurkenwasser**
- **3 EL Rapsöl**
- **0,5 dl Gemüsebouillon,** warm
- **Salz, Pfeffer**
- **600 g frische Erbsen,** ausgelöst (ergibt ca. 400 g)
- **1 Bund Radieschen,** geviertelt
- **1 Bundzwiebel,** fein geschnitten
- **Wenig essbare Blüten,** z. B. Borretsch, Schnittlauch, zum Garnieren

ZUBEREITEN Kartoffeln in siedendem Salzwasser weich kochen, etwas abkühlen lassen. Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder vierteln, zur Sauce geben, mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Erbsen in siedendem Salzwasser 4–5 Minuten knackig kochen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, zu den Kartoffeln geben. Restliche Zutaten dazugeben, mit Blüten garnieren.

TIPP
Anstelle von essbaren Blüten gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Pfefferminze, verwenden.

VEGETARISCH SCHNELL
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN

food fun facts

Das Huhn

ALLES KLAR?

Das Federvieh in unserer Sprache, ein Beispiel: Auch wer «mit den Hühnern aufsteht», ist nicht zwingend «der Hahn im Korb», sondern vielleicht bloss «ein dummes Huhn», ein «Gockel», der «einen Eiertanz aufführt», mit «jemandem ein Hühnchen rupfen», «wie die Hühner lachen» oder als «blindes Huhn auch mal ein Korn finden» will.

Knowhow
Der Pied de poule ist bei uns keine Suppeneinlage wie etwa in China, sondern ein Stoffmuster, das an Hahnentritte erinnert.

ECHTE SCHWEIZER

Das Schweizer Huhn gibt es seit Anfang des 20. Jahrhunderts. Im Laufe der Zeit wurde es dann von Hybridhühnern verdrängt. Dank ProSpecieRara wächst der Bestand heute wieder wie auch jener vom Appenzeller Bart- und vom Appenzeller Spitzhaubenhuhn.



Suppe auslöffeln!

Legehennen werden meist nach rund 500 Tagen geschlachtet, da ihre Eier nicht mehr normgerecht sind. Rund die Hälfte der Hühner landet in Biogasanlagen. Diese Jeremiade liesse sich vermeiden, wenn jede Familie in der Schweiz ein Mal pro Jahr ein Suppenhuhn zubereitete.

Alles schön bunt hier
Darf es ein grünes Drei-Minuten-Ei sein oder lieber ein himmelblaues? Hennen gewisser Rassen legen farbige Eier, z.B. Ameraucana-Hühner hellblaue bis blaugrüne, La Flèche- rosafarbene, Orpington- gelbe, Legbar- olivgrüne und Thüringer Barthühner graue.

HUHN & HAHN

Das Huhn braucht keinen Hahn, um Eier zu produzieren. Es lässt sich aber gern von ihm beschützen und als Haremsdame auch begatten. Mag ein Huhn den Gockel nicht, stösst es dessen Sperma aus – ein Verhütungstrick, der zu rund 80 Prozent klappen soll.

WIE JETZT?

Laut Forschern gackern Hühner in etwa 30 unterschiedlichen Lauten. Hähne wiederum sollen ihren Weckruf dem jeweiligen Domizil anpassen. Derweil sie bei uns «Kikeriki» schreien, krähen sie z. B. in Frankreich «Cocorico», in Island «Gaggalagó» und in Armenien «Tsoo-ghoo-roo-ghoo».

12,5

Millionen Hühner etwa leben in der Schweiz – also über drei Millionen mehr als Menschen. Der durchschnittliche Eier-Verbrauch liegt bei fast 200 Stück pro Kopf und Jahr – Pasta und Co. inklusive – und der Geflügelkonsum bei 14 Kilogramm pro Kopf und Jahr.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK

Haushalt-Shop

BY LE MENU





Black Star Eisenpfanne mit Stiel

Auch für Gas- und Holzkohlegrill geeignet

- Die in der Schweiz hergestellte, unbeschichtete Eisen-Bratpfanne eignet sich ideal für scharfes Anbraten und knusprige Schweizer Rösti.
- So lässt sich Fleisch auch in der Pfanne scharf anbraten und danach dank der Ofentauglichkeit im Ofen fertig garen/niedergaren.
- Geeignet für alle Herdarten inkl. Induktion

Bestellnummer
24 cm **10008**
Startpreis: CHF 159.–
Leserpreis: CHF 99.–
28 cm **10009**
Startpreis: CHF 179.–
Leserpreis: CHF 109.–

Sie sparen ab CHF 60.–

KUHN RIKON SWITZERLAND



Black Star Eisenpfanne mit Seitengriffen

Aussen knusprig und innen saftig

- Die in der Schweiz hergestellte, unbeschichtete Eisen-Bratpfanne eignet sich ideal für scharfes Anbraten, insbesondere von kräftigen Fleischstücken.
- Fleischstücke und Kartoffelspeisen werden aussen knusprig und innen schön saftig.
- Gemüsepfannen, Eintöpfe oder Tartes Tatins gelingen in der Black Star.
- Geeignet für alle Herdarten inkl. Induktion

Bestellnummer
28 cm **10792**
Startpreis: CHF 199.–
Leserpreis: CHF 139.–
32 cm **10793**
Startpreis: CHF 229.–
Leserpreis: CHF 149.–

KUHN RIKON SWITZERLAND



Gourmet Bräter Signature rund 24 cm

Perfekt zum Brotbacken oder für Kuchen

- Ob Risotto, köstliche Pasta oder sogar ein Brot – mit dem Klassiker gelingt es immer.
- Für alle Herdarten inkl. Induktion und für den Backofen geeignet
- Strapazierfähige Emaillierung innen und aussen
- Durchmesser 24 cm
- Inhalt: 3,1 Liter
- Leicht zu reinigen
- Material: Gusseisen
- Garantie: 30 Jahre

Bestellnummer
Kirschrot **10977**
Bamboo Green **10978**
Startpreis: CHF 309.–
Leserpreis: CHF 219.–

Sie sparen CHF 90.–

LE CREUSET®

Stabmixer-Set Superbox 250 Watt

Die kleinste Küchenmaschine der Welt

- 2 Geschwindigkeitsstufen bis zu 19000 Umdrehungen/Minute
- Sicherheitsschalter mit Impulskontakt
- *Zubehör:* Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Fleisch-/Gemüsemesser Stativ SwissLine schwarz, Becher 400 und 600 ml, Krug 1000 ml je mit Deckel, Processor mit Pulverscheibe, SliceSy schwarz
- Mühelos zerkleinern, hacken, pürieren, aufschäumen, mahlen, pulverisieren und raspeln
- Farbe: Rot metallisiert

Bestellnummer 10800

Startpreis: CHF 459.–
Leserpreis: CHF 359.–

bamix® of Switzerland

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



Salatschleuder SPEEDWING

Schonend und rasant schnell getrocknet

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

Bestellnummer 10848

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

Sie sparen CHF 36.–



Sie sparen CHF 53.–

Gourmethobel VIOLINO

Multitalent für Obst und Gemüse

- Mit integriertem Stellrad für unterschiedliche Schnittstärken
- Ultrascharfe Klingen für das Hobeln von dicken und dünnen Stiften, Würfeln oder Scheiben
- *Setinhalt:* 3 verschiedene, austauschbare Schneidflächen für Scheiben, einstellbar von 1 bis 5 mm, Stifte oder Würfel 3–7 mm, 1 Sicherheitsrestehalter, 1 Aufbewahrungsbox
- Edelstahlrahmen und Kunststoff

Bestellnummer 10010

Startpreis: CHF 132.–
Leserpreis: CHF 79.–



Flambierer FUEGO

Caramelisieren im Nu erledigt

- Profi-Qualität zum Caramelisieren, Bräunen, Gratinieren, Überkrusten oder Häuten
- Flammentemperatur bis 1300 °C
- Stufenlose Flammenregulierung
- Brenndauer bis 60 Minuten
- Befüllen mit Feuerzeuggas
- Standfuss und Kindersicherung

Bestellnummer 10717

Startpreis: CHF 67.80
Leserpreis: CHF 49.–

Sie sparen CHF 18.80



Sie sparen CHF 46.–

Steakmesser-Set RANCHO

Für den perfekten Schnitt

- *Geschenktipp:* Gastgebergeschenk für die Einladung zur Grillparty
- 6 Steakmesser in edler Kiefernholz-Box
- Ergonomische Holzgriffe
- Dekoratives Stierkopfemblem
- Hammerschlagoberfläche für leichtes Ablösen des Schnittgutes
- Masse Messer: L 22,5 cm
- Hochwertiger Klingenstahl
- Pakkaholz

Bestellnummer 10725

Startpreis: CHF 125.–
Leserpreis: CHF 79.–

GEFU® GEFU® GEFU® GEFU®

Haushalt-Shop

BY LE MENU



Dip-Brotkorb-Set Bela

Für den kleinen Apéro im Garten

Set bestehend aus:
- 1× Snack- und Dip-Schalen-Set aus Keramik. Zum Zubereiten, Anrichten und Servieren. 4-teilig: 3×300-ml-Schalen mit passendem Tablett. Masse (H×B×T): 10×30,5×8 cm
- 1× moderner Brotkorb aus Metall mit herausnehmbarer und waschbarer Baumwolleinlage. Masse (H×B×T): 17×27×11,5 cm
- Mehr Produkte aus dieser Linie bestellbar unter www.lemenu.ch/shop

Bestellnummer 10971

Startpreis: CHF 80.–
Leserpreis: CHF 59.–



Glasfrischhaltedosen Steel mit Deckel

Clever für Ihre Outdoorküche

- Praktisch zum Zubereiten, Aufbewahren und Einfrieren von Lebensmitteln
- Robuste Glasdose mit langlebigem Edelstahldeckel
- Der Behälter ist aus überaus stabilem Glas gefertigt und ohne Deckel mikrowellen- und backofengeeignet.
- Luftdicht, auslaufsicher und stapelbar
- *Setinhalt:* je eine Glasdose mit Deckel à 600 ml, 1000 und 1500 ml

Bestellnummer 10972

Startpreis: CHF 106.–
Leserpreis: CHF 76.–



Edelstahlschüssel-Set Aru

Für das BBQ, den Brunch oder Grillevent

- Ob für den Salat, zum Fleischmarinieren, für geschnittenes Brot oder den Apéro etc. – so wird der nächste Outdooranlass ein voller Erfolg.
- Hochwertige und praktische Edelstahlschüsseln mit Anti-Rutsch-Boden aus langlebigem Silikon
- Spülmaschinengeeignet
- *Setinhalt:* Je eine Schüssel à 600, 1700 und 4000 ml

Bestellnummer 10973

Startpreis: CHF 62.–
Leserpreis: CHF 49.–



Thermo Einkaufskorb faltbar

Fürs Picknick oder die Grillparty

- Thermo-Einkaufskorb
- Ideal zum Transport gekühlter Einkäufe
- Abdeckung mit Reissverschluss
- Tragkraft max.: 20 kg
- Volumen ca.: 25 Liter
- Leicht zusammenklappbar Masse (H×B×T): 4,9×48,5×29 cm

Bestellnummer

Schwarz	**10965**
Rosa+Punkte	**10966**
Türkis	**10967**
Rot	**10968**
Blätter	**10969**
Grün	**10970**

Startpreis: CHF 35.–
Leserpreis: CHF 29.40





WENKO® DIE BESSERE IDEE

Sparen Sie bis zu 76%!*



Lesespass schnuppern und gewinnen!

Wir verlosen 5 luxuriöse Wohlfühl-Weekends für je 2 Personen in Österreich

- 2 Gutscheine für 2 Nächte für 2 Personen im Grandhotel Lienz
- 3 Gutscheine für 2 Nächte für 2 Personen im Wellnesshotel Cervosa

Alle Details auf www.abo24.ch



76% RABATT

Die Tageszeitung für den Aargau.
36 Ausgaben
für nur Fr. 30.–
statt Fr. 128.40*



76% RABATT

Die Tageszeitung für die Region Basel.
36 Ausgaben
für nur Fr. 30.–
statt Fr. 128.40*



20% RABATT

Ihr Ratgeber für die Themen des Alltags.
13 Ausgaben
für nur Fr. 76.–
statt Fr. 95.–*



35% RABATT

Die Weltwoche – Unabhängig. Kritisch. Gut gelaunt.
17 Ausgaben
für nur Fr. 99.–
statt Fr. 153.–*



65% RABATT

Topaktuell informiert: von Montag bis Samstag.
36 Ausgaben
für nur Fr. 35.–
statt Fr. 100.80*



54% RABATT

Lesespass im 3-Bund-Konzept: News, Sport und Magazin.
13 Ausgaben
für nur Fr. 29.–
statt Fr. 63.70*



25% RABATT

Jede Woche aktuell, spannend und nützlich.
13 Ausgaben
für nur Fr. 39.–
statt Fr. 52.–*



37% RABATT

Geschichten und Menschen, die die Schweiz bewegen.
13 Ausgaben
für nur Fr. 45.–
statt Fr. 71.50*



12% RABATT

Das Schweizer Magazin für alle Grosseltern.
6 Ausgaben
für nur Fr. 50.–
statt Fr. 57.–*



29% RABATT

Die schönsten Seiten des Schweizer Landlebens.
7 Ausgaben
für nur Fr. 49.–
statt Fr. 69.–*



51% RABATT

Einfach, raffiniert und gelingsicher kochen und backen.
4 Ausgaben
für nur Fr. 19.–
statt Fr. 39.20*



76% RABATT

Die Tageszeitung der Zentralschweiz.
36 Ausgaben
für nur Fr. 30.–
statt Fr. 128.40*



71% RABATT

Die Zeitung für die ganze Region Basel.
48 Ausgaben
für nur Fr. 29.–
statt Fr. 100.–*



20% RABATT

Fachzeitschrift rund um Computer, Smartphone & Co.
6 Ausgaben
für nur Fr. 28.–
statt Fr. 35.–*



76% RABATT

Die Tageszeitung der Ostschweiz.
36 Ausgaben
für nur Fr. 30.–
statt Fr. 128.40*



69% RABATT

Die grösste Tageszeitung im Berner Mittelland.
60 Ausgaben
für nur Fr. 39.–
statt Fr. 127.50*

* Im Vergleich zum Einzelverkaufs- oder Abopreis. Gilt nur für Neuabonnierende in der CH oder dem FL, gilt auch für im selben Haushalt lebende Personen (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten).



57% RABATT

Die traditionsreiche Wochenzeitschrift für die ganze Familie.
10 Ausgaben
für nur Fr. 29.–
statt Fr. 67.50*



58% RABATT

Für das komplette Lesevergnügen am Sonntag.
8 Ausgaben
für nur Fr. 20.–
statt Fr. 48.–*



34% RABATT

Die Schweizer Wochenzeitung für Wirtschaft seit 1861.
13 Ausgaben
für nur Fr. 59.–
statt Fr. 90.–*



69% RABATT

Die meistabonnierte Tageszeitung der Schweiz.
48 Ausgaben
für nur Fr. 39.–
statt Fr. 126.–*



37% RABATT

Das aktuellste wöchentliche TV-Magazin der Schweiz.
13 Ausgaben
für nur Fr. 45.–
statt Fr. 71.50*



72% RABATT

Seit über 170 Jahren die Tageszeitung der Bundeshauptstadt.
60 Ausgaben
für nur Fr. 39.–
statt Fr. 137.50*



30% RABATT

Das führende Schweizer Wirtschaftsmagazin.
3 Ausgaben
für nur Fr. 49.–
statt Fr. 70.–*



30% RABATT

Das führende Magazin für Bio- und Naturgarten.
3 Ausgaben
für nur Fr. 20.–
statt Fr. 28.50*

Bestellen Sie jetzt per Coupon oder unter www.abo24.ch

Sparen & gewinnen!



Ihr Geschenk bei jeder Bestellung

X Ja, ich möchte folgende/n Titel zur Probe lesen und bis zu 76% sparen. Zusätzlich nehme ich an der Verlosung teil!

Bitte gewünschte/n Titel ankreuzen:

- ☐ Aargauer Zeitung
- ☐ bz Zeitung f. d. Region Basel
- ☐ Beobachter
- ☐ Die Weltwoche
- ☐ Blick
- ☐ SonntagsBlick
- ☐ GlücksPost
- ☐ Schweizer Illustrierte
- ☐ Grosseltern Magazin
- ☐ Schweizer LandLiebe
- ☐ le menu
- ☐ Luzerner Zeitung
- ☐ Basler Zeitung
- ☐ PCtipp
- ☐ St. Galler Tagblatt
- ☐ BZ Berner Zeitung
- ☐ Schweizer Familie
- ☐ SonntagsZeitung
- ☐ Handelszeitung
- ☐ Tages-Anzeiger
- ☐ TELE
- ☐ Der Bund
- ☐ BILANZ
- ☐ Bioterra

BRACK.CH-Gutschein gültig für gesamtes Sortiment (ausser Spirituosen, Baby-Anfangs- und Spezialmilch). Mindestbestellwert Fr. 50.–, keine Barauszahlung. Gültig bis 30. April 2023.

LM

Vorname

Name

Strasse, Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail (für Gutschein-Versand)

Coupon einsenden an: abo24, Leserservice, Postfach, 8099 Zürich

Teilnahmebedingungen: Jeder Bestelltalon nimmt an der Verlosung teil. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Nur Wettbewerbsteilnahme auch kostenlos unter www.abo24.ch. Unfrankierte oder ungenügend frankierte Einsendungen werden von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnhafte Personen. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre. Die Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt. Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass ihre Kontaktdaten von ShareMedia GmbH und deren Partnern zu Werbe- und Marketingzwecken verwendet werden können. Teilnehmende können dies durch eine Mitteilung an ShareMedia GmbH verhindern oder stoppen. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Preise können nicht übertragen und nicht in bar ausbezahlt werden. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 31.12.2022.

EINFACH & SCHNELL

6 BLITZ-GERICHTE
MIT SOMMERLICHEM FLAIR



REZEPTE & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN
FOTOS: MARCO ZAUGG

Rucolasalat mit Tomatendressing

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

TOMATENDRESSING

2–4 EL	**Aceto balsamico**
3 EL	**Olivenöl**
0,5 dl	**Gemüsebouillon**
1 EL	**Tomatenpüree**
	Salz, Pfeffer

SALAT

50 g	**Speck,** in Würfeln
2	**Toastbrotscheiben,** ca. 60 g, in Würfeln
100 g	**Rucola**

TOMATENDRESSING Alle Zutaten im Mixer verrühren, kühl stellen.
SALAT Speck in einer Bratpfanne braten, herausnehmen. Brot im restlichen Bratfett rösten, herausnehmen.
FERTIGSTELLEN Rucola auf Tellern oder in Schalen anrichten. Salatsauce darüberträufeln und mit Speck und Croûtons garnieren.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Ribeye Steaks double mit Kräuterbutter

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

RIBEYE STEAKS

2	**Ribeye Steaks,** je ca. 300 g
2 EL	**hoch erhitzbares Rapsöl**
	Salz, Pfeffer
5 Zweige	**Thymian,** gezupft

KRÄUTERBUTTER

200 g	**Butter,** weich
1 EL	**Dijon-Senf**
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
1	**roter Chili,** fein geschnitten
1 EL	**Rohrzucker**
1 EL	**geräucherter Paprika**
1 EL	**Kräuter,** z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel etc., fein gehackt
	Salz, Pfeffer

RIBEYE STEAKS mit Öl einreiben, würzen und Kräuter beilegen. Fleisch über starker Glut oder bei grosser Hitze beidseitig je ca. 8 Minuten grillieren, zugedeckt 5 Minuten warm stellen.

KRÄUTERBUTTER Alle Zutaten mischen, würzen. Zum Fleisch servieren.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**

Ganzer Blumenkohl nach polnischer Art

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BLUMENKOHL

- **2 ganze Blumenkohle** (je ca. 400 g)
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 dl Gemüsebouillon**

GARNITUR

- **100 g Butter**
- **4 Eier,** hart gekocht, geschält, gehackt
- **100 g Toastbrot,** fein gehackt
- **4 EL Petersilie,** gehackt

BLUMENKOHL mit Öl bestreichen, würzen. Bouillon aufkochen, Blumenkohl beigeben, zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln.

GARNITUR Butter in einer Pfanne schmelzen, restliche Zutaten beigeben, goldbraun rösten und mit dem Blumenkohl servieren.

VEGETARISCH SCHNELL LEICHT ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Tomaten-Couscous mit Krevetten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

COUSCOUS

200 g	**Couscous**
3,25 dl	**Tomatensaft**
2 EL	**Butter**
2 EL	**Zitronensaft**
	Salz, Pfeffer

KREVETTEN

400 g	**Krevetten,** z.B. von Swiss Shrimps
1 EL	**Bratbutter**
1 TL	**Salz**
	Pfeffer
½ Bund	**glattblättrige Petersilie,** fein geschnitten
1	**Bio-Zitrone,** in Schnitzen

COUSCOUS in eine Schüssel geben. Tomatensaft aufkochen, über den Couscous giessen. Butter und Zitronensaft beigeben, kurz umrühren, würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.
KREVETTEN portionenweise rundum in der heissen Bratbutter 6–8 Minuten braten, würzen. Krevetten auf dem Couscous anrichten, Petersilie darüberstreuen. Mit Zitronenschnitzen servieren.

LEICHT **SCHNELL** 25
ZUM VORBEREITEN



Nachhaltig

Swiss Shrimps können mit gutem Gewissen genossen werden. Die Transportwege sind kurz, die Produktion ist ökofreundlich.

Blechgemüse mit Grillwürstchen

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

- **800 g** **Gemüse,** z.B. Broccoli, Bohnen, Kartoffeln, Sellerie und Randen, in Stücken
- **2–3** **Knoblauchzehen,** halbiert
- **3 EL** **Bratbutter,** flüssig
- **1 TL** **Zucker**
- **Salz, Pfeffer**
- **½ Bund** **Oregano,** abgezupfte Blätter
- **20** **Grillwürstchen**

ZUBEREITEN Gemüse und alle Zutaten bis und mit Oregano mischen, auf das vorbereitete Blech verteilen.

BACKEN In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Grillfunktion dazuschalten, Würste auf dem Gemüse verteilen, 3–5 Minuten grillieren.

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

Spaghetti mit Erbsen-Pesto

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

PESTO

400 g **Erbsen**

1 EL **Butter**
1 **Knoblauchzehe,** gepresst
2 EL **Petersilie,** gehackt
50 g **Pistazien,** gehackt
4 EL **Olivenöl**
Salz, Pfeffer

300–400 g **Spaghetti**
1 EL **Butter,** flüssig
75 g **Sbrinz AOP,** gerieben

PESTO Erbsen in wenig Butter 3–4 Minuten andämpfen. Mit Knoblauch, Petersilie, Pistazien und Öl pürieren, würzen.

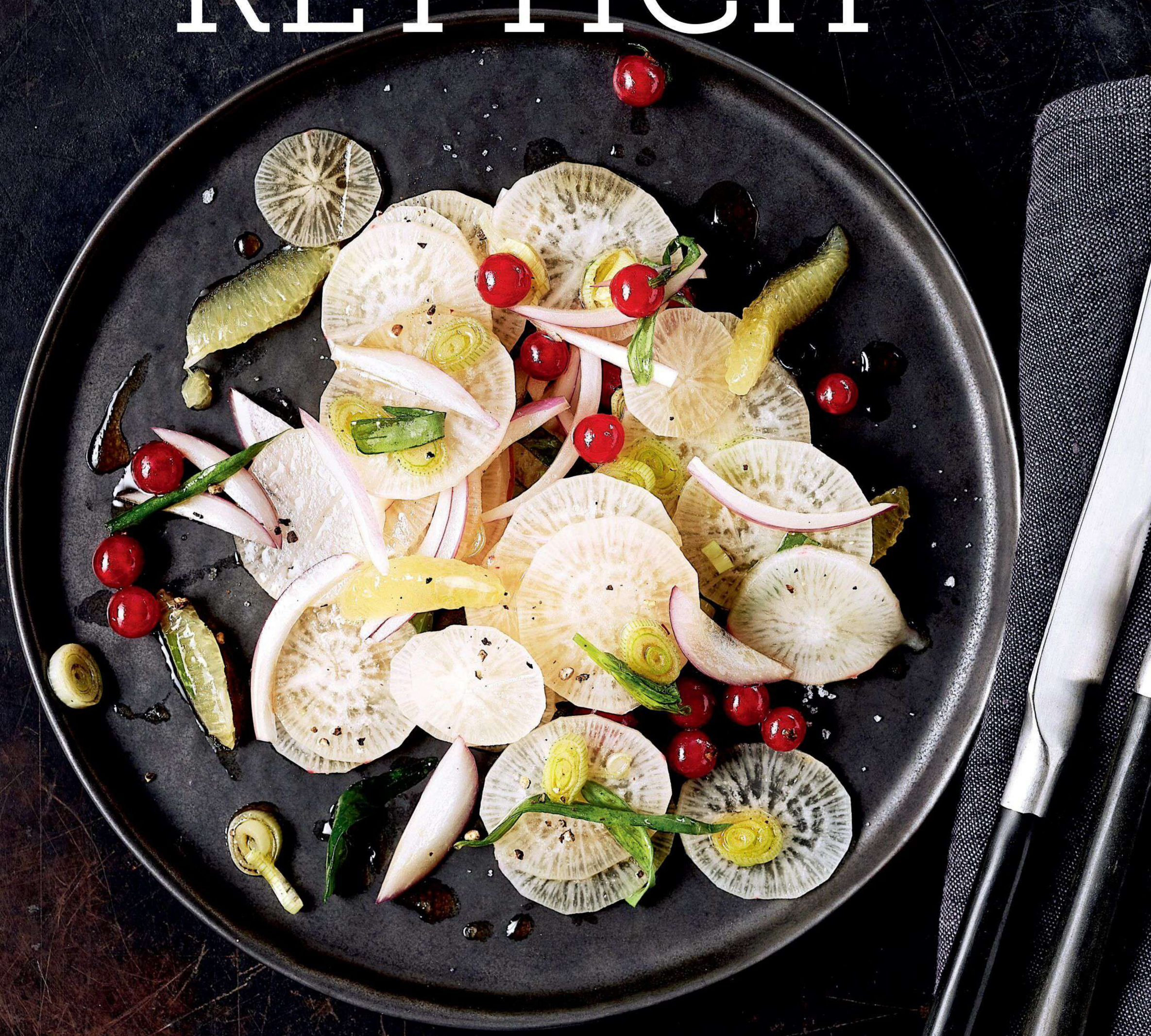
SPAGHETTI in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten, Pesto darauf verteilen. Mit etwas Sbrinz bestreuen, restlichen Sbrinz dazu servieren.

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

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



SOMMER RETTICH



Der Rettich ist ein scharfes Kerlchen und kann brillieren, ohne zu dominieren. Gepaart mit süss-säuerlichen Beeren präsentiert er sich als reizvoller Charmeur.

REZEPT & STYLING: STEFAN WÄLTY FOTO: DANIEL AESCHLIMANN TEXTE: STEPHANIE RIEDI

HEILKRAFT

In der Volksheilkunde galt der Rettich einst als «Feger», um Störenfriede jeder Art wegzuputzen. So heisst es z. B. im Kräuterbuch von Jacobus Theodorus aus dem Jahr 1731: «Rettich verscheucht den Schlaf, sein Saft schützt vor Insektenstichen und dem Biss der Schlange. Rettichöl lindert den Ohrenschmerz und lässt wie kein anderes Mittel die Haare wachsen.»

Rettichsalat mit Johannisbeeren

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

SAUCE

1 EL	**Honig oder Ahornsirup**
1 EL	**Sherryessig**
3 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

SALAT

300 g	**Sommerrettich,** fein gehobelt
1	**Bio-Zitrone,** Fruchtfleisch in Filets
½ Bund	**Bundzwiebeln,** in feinen Ringen
½	**rote Zwiebel,** in feinen Schnitzen
50 g	**Johannisbeeren,** Beeren von den Rispen gezupft
½ Bund	**Estragon,** Blättchen abgezupft

SAUCE Alle Zutaten zu einer Sauce verrühren.
SALAT Rettich mit den restlichen Zutaten locker mit der Sauce mischen.

TIPP
Dazu passt knuspriges Baguette.

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



BETEN HILFT

Fürs Gartenglück: Die alte Sorte «Zürcher Markt» bringt weisse Kolben hervor, die roh deliziös schmecken. Der Daikonrettich «Watermelon» punktet mit pinkfarbenem Fleisch und der Rattenschwanz-Rettich mit feinwürzigen Schoten, die statt der Wurzel gegessen werden.

Pairings

Rettich ist reich an Senfölen, die ihm je nach Sorte und Saison eine milde bis brennende Schärfe verleihen. Er passt z. B. zu Beeren, Gurke, Zwiebeln, Cervelat, Le Gruyère AOP, Krevetten, Tintenfisch, Peterli, Koriander, Ingwer, Safran.

50 ZENTIMETER

lang, 4 Kilogramm schwer und 10 cm dick kann ein Garten-Rettich werden. Je nach Sorte und Saison präsentiert sich das Wurzelgemüse in Rot, Weiss oder Schwarz, von kugelig bis kegelig und von mild bis scharf. Sommerrettich gibt es von Frühling bis Herbst. Im Kühlschrank hält er über eine Woche.

Sex & Hass

Im Laufe seiner wohl über 4500 Jahre währenden Geschichte wurde dem Rettich allerlei angedichtet. So galt er z. B. als hilfreich, um vor dem bösen Blick zu schützen und Mannsbilder scharf zu machen. Wohl deshalb kam die Wurzel dann im Mittelalter als Hass und Zwietracht säend in Verruf.

FEURIGER FLIRT

Welcher Wein passt zu kräftig gewürzten Grilladen? Unsere Experten stellen drei Schweizer Weine vor, von denen jeder auf seine Art den Feuerzauber zum Gesamtkunstwerk erhebt.

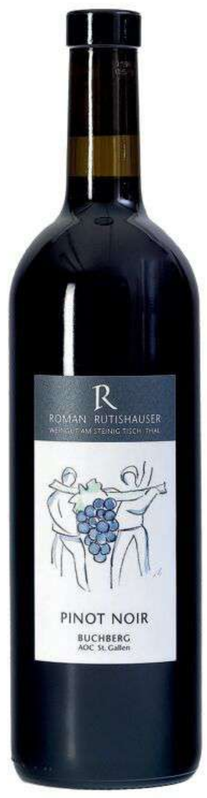
TEXT: MARIE LINDER ILLUSTRATION: DOMINIQUE STUDER



TRADITIONELL

Rosé Telegram, 2021, Valais AOC, Les Fils Maye

Fürs Grillfest ist dieser Rosé der ideale Begleiter. Ausser durch das schöne, korallenfarbene Kleid besticht er durch das sonnendurchflutete Bouquet: eine Komposition aus Frohsinn, die an Trübeli oder Melone erinnert. Am Gaumen stellt sich eine naschzeug-gleiche Balance zwischen erfrischenden Aromen und fruchtiger Süsse ein.
Weinkeller: Die Linie Telegram ehrt Cécile und Germaine Maye, die Töchter des Kellereigründers Léonide Maye. Eingangs des 20. Jahrhunderts bereisten die Pionierinnen Europa, um ihre Weine über die Schweizer Grenze hinaus bekannt zu machen. Ihren Vater hielten sie dabei regelmässig via Telegramm auf dem Laufenden.
CHF 14.95, maye.ch, coop.ch



SENSATIONELL

Pinot Noir, Buchberg, St. Gallen, 2020, Roman Rutishauser, Weingut am Steinig Tisch

Ein charakterstarker Pinot mit Frucht und Eleganz sowie schillernd rubinroter Farbe. Die Finesse dieses Weines kontrastiert charmant die rustikale Grillade mit ihren intensiven Aromen. Der Pinot vermittelt dem Ganzen Leichtigkeit und lässt so einen harmonischen Gleichklang entstehen.
Weinkeller: Der Familienbetrieb wurde 1970 gegründet. Roman Rutishauser bewirtschaftet in dritter Generation auf sieben Hektaren Weingärten in extremer Steillage und erzeugt Wein mit Leidenschaft, Freude und Enthusiasmus. Beständigkeit und Authentizität prägen die Philosophie des Weinguts am Steinig Tisch.
CHF 22.–, rutishauser-weingut.ch

le menu
WEINTIPP
zu Spareribs
Rezept Seite 30



EXPERIMENTELL

Ancelor «Grande Ourse», Assemblage Rouge, 2018, VdP Suisse, Louis Fonjallaz

Eine Cuvée aus Merlot und Cabernet, die durch die Kraft ihrer Aromen besticht. Ein öliger Wein, mit Noten von schwarzen Früchten, Kakaobohnen und Gewürzen, die mit dem süss-salzigen Ton der grillierten Spareribs perfekt harmonieren.
Weinkeller: Die Familie Fonjallaz hat sich bereits 1552 in Epesses niedergelassen. Das Know-how und der im Laufe der Zeit zusammengetragene Erfahrungsschatz haben sich von Generation zu Generation lückenlos überliefert. Inzwischen hat sich Louis Fonjallaz als Eigentümer der Produktion der aus dem Weingut hervorgehenden Crus angenommen.
CHF 25.–, fonjallaz.ch





Weinverkostung

UND KELLEREIBESICHTIGUNG IN NEUENBURG

Ob Sie nun Weinkenner oder einfach nur Weinliebhaber sind oder als Neuling mehr über die Weine des Dreiseenlands erfahren möchten: Unser Kalender an Kellereibesichtigungen ist so angelegt, dass Sie das ganze Jahr über Gelegenheit haben, anregende und genussreiche Ausflüge in die Welt des Weines zu unternehmen. Die Möglichkeit zur Besichtigung von Kellereien unserer Winzer wahrzunehmen bedeutet, sich mit dem symbolträchtigen Ort vertraut zu machen, an dem die wertvollen Fässer lagern, und dabei einer Fülle von Talenten näherzukommen, die den Neuenburger Weinen ihren unvergleichlichen Stempel aufdrücken. Jahr für Jahr bringen die Neuenburger Weingüter mehrere Millionen Flaschen hervor. Unser Kanton mag unter den weintouristischen Destinationen nicht an erster Stelle stehen, seine Weingüter lohnen gleichwohl jeden Umweg.

Erfahren Sie mehr auf:
www.weinregion-drei-seen.ch

Kellereibesichtigungen, die Sie mit den Weinen der Region vertraut machen

In der Tradition des Anbaus und der Vermarktung von Weinen des Kantons Neuenburg spiegelt sich das Know-how der Männer und Frauen wider, die es verstanden haben, das Wissen ihrer Vorfahren zu tradieren. In jedem Weingut werden die Herstellungsverfahren und die Vinifizierungstechniken von Generation zu Generation weitergegeben und dabei das Eichenfass früherer Tage mit einem modernen Instrumentarium zusammengeführt. Während sich die Lese als Ausgangspunkt der Entstehung von Grands Crus nur über wenige Wochen erstreckt, bemisst sich das Fachwissen der Weinbauerinnen und Weinbauer zur Verwandlung einfacher Trauben in auserlesene Weine nach vielen Jahren.

Die Besuche unserer Kellereien sind eine Eintrittspforte zur Entdeckung der fruchtbaren Böden des Weinbaugebiets Neuenburg. Während 60% der Produktion auf rote Rebsorten und dabei insbesondere den Pinot noir entfallen, sind nicht geringe Flächen auch von weissen Rebsorten bedeckt, welche die Auswahl zur Kreation der Cuvées erweitern, aus denen sich die grossen Weine zusammensetzen, um die man sich in der Spitzengastronomie reisst. Und was attraktive Weine anbelangt, mangelt es unserem Terroir wahrlich nicht an Jahrgängen, die Sie bei Ihren Kellereibesuchen verkosten können. An erster Stelle steht dabei der Pinot noir kontrollierter Ursprungsbezeichnung (frz. Appellation d'origine contrôlée, AOC), der einen nachhaltigen Weinbau erfordert. Er hat es verstanden, sich Jahr für Jahr einen Platz in den renommiertesten Weinführern zu erobern. Der Œil-de-Perdrix, ein charakteristischer, aus der Rebsorte Pinot Noir hervorgehender, nur wenig gekelterter Rosé-Wein, der von unseren Winzern mit Stolz beworben wird, steht ebenfalls nachgerade emblematisch für die Region. Ganz zu schweigen vom Neuchâtel Non Filtré, einem unfiltrierten frischen Weisswein von subtiler, floraler Charakteristik. All diesen Weinen, die in den besten Kellern gelagert werden, verdankt unser Weinbaugebiet seinen ausgezeichneten Ruf, der längst auch über die Kantonsgrenzen hinaus gedrungen ist.

Entdecken Sie den Neuenburger Œil de Perdrix bei öffentlichen Verkostungsveranstaltungen

«Am Mittwoch, den 15. Juni 2022 im Innenhof des Rathauses von Neuenburg»
Die Neuenburger Kellereien geben von 17 Uhr bis 20 Uhr der Allgemeinheit Gelegenheit zur Verkostung ihres neuen Jahrgangs. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen, eine ganze Reihe von Neuenburger Kellereien im Rahmen einer anregenden Veranstaltung kennenzulernen!

Eine Übersicht über das Veranstaltungsangebot finden Sie hier:

Mit freundlicher Unterstützung von

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

FOTOS: NEUCHÂTEL VINS ET TERROIR

WEINWISSEN FÜR DEN

PARTY TALK

Kennen Sie Caudalie?

Caudalie ist keine schöne Frau, sondern bezeichnet die Länge einer Sekunde, wenn vom Abgang eines Weines die Rede ist. Die Nachhaltigkeit prägender Weinaromen lässt sich damit elegant in die Worte fassen: Dieser Wein geizt nicht mit Caudalie.

Schon gewusst?

Das Weinbaugebiet der Schweiz entspricht mit seiner Ausdehnung über 14800 Hektaren in etwa der Rebfläche des Elsass.

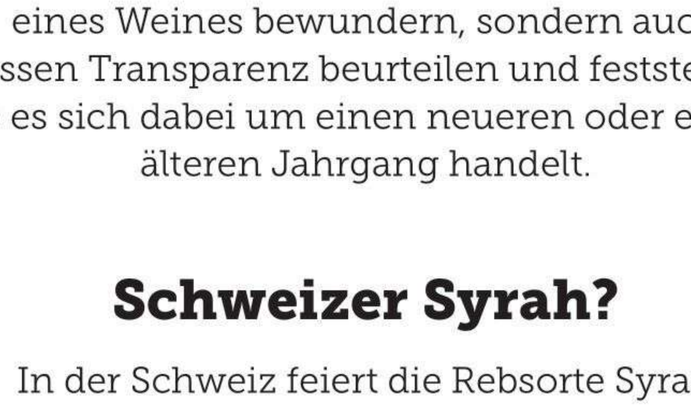
Was gibts da zu sehen?

Warum sollte man den Wein im Glas vor dem ersten Schluck genau betrachten? Dank des Sehsinns kann man nicht nur die Schönheit eines Weines bewundern, sondern auch dessen Transparenz beurteilen und feststellen, ob es sich dabei um einen neueren oder einen älteren Jahrgang handelt.

Schweizer Syrah?

In der Schweiz feiert die Rebsorte Syrah ihren 100. Geburtstag! Im Frühling 1922 wurde sie von Agraringenieur Henry Wuilloud nach dessen Rückkehr von einem Besuch in Tain, einem Ort im Rhônetal, erstmals im Wallis gesetzt.

Quelle: Dr. José Vouillamoz, Ampelograph (Rebsortenkundler)



SANTÉ!

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Langanhaltender Genuss.

Was gibt es Schöneres als mit Freunden eine gute Flasche Wein zu geniessen, zum Beispiel diesen Syrah Bibacchus. Mit typischem Syrah-Bukett, angenehmer Fülle und Eleganz sowie sehr schöner Caudalie. Passt perfekt zu kalter Platte, Fleisch und Käse.

VALAIS
AOC SYRAH
BIBACCHUS,
75 CL

14.95
(10 cl = 1.99)



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.

Grilliertes Tomatenbrot mit Rohschinken

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Grilliertes Tomatenbrot mit Rohschinken

1 Baguette schräg in Scheiben schneiden. Knusprig rösten. 1 Knoblauchzehe halbieren, auf den Brotscheiben abreiben. 1 Tomate halbieren, ebenfalls auf den Brotscheiben abreiben. 100 g Rohschinkentranchen halbieren, auf je einen Zahnstocher spiessen. Zahnstocher direkt in die Brotscheiben stecken. Brote mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen.

HARMONISCH
Humagne rouge Bio Bourgeon, 2020, AOC Valais, Jean-René Germanier
In der Nase Aromen von roten Johannisbeeren und Brombeeren. Im Mund schaffen ein geschmeidiger Auftakt und seidige Tannine eine perfekte Harmonie. Ein rustikaler und eleganter Wein, der hervorragend zu unseren grillierten Apérobissen passt, zu Wild, rotem Fleisch und Wurstwaren.
CHF 22.–, jrgermanier.ch

Wassermelone

Wassermelonen *(Citrullus lanatus)* sind ein Hingucker im Topfgarten. Auch kulinarisch haben die dunkelgrünen Früchte mit leuchtend rubinrotem Fruchtfleisch Genussvolles zu bieten.

AB IN DEN TOPF

- Kleinfrüchtige Sorten wählen: z.B. «Perlita», «Sugar Baby», «Rubin» u.a.m.
- Für die Bestäubung und die Fruchtbildung mindestens zwei Pflanzen setzen
- Einzeln in 45-Liter-Pflanzgefässe setzen oder zu zweit in einen 60-Liter-Topf
- Nahrhafte Gemüseerde verwenden, nach dem Setzen feucht halten
- Pflanzgefässe an wärmste, sonnigste Standorte stellen

HEGE & PFLEGE

- Triebe auf warmen Terrassenböden aufliegen lassen und um andere Töpfe herumleiten
- Oder an dickeren Schnüren in die Höhe leiten, dabei die Triebe öfters um die Schnur winden
- Nach 6 Wochen biologischen Gemüsedünger auf die Erde verteilen und leicht eingraben
- Regelmässig mit abgestandenem, warmem Wasser giessen
- Sobald Früchte gebildet werden, öfters giessen. Alle 2 Wochen Flüssigdünger beigeben

ERNTE

- Bei kletternden Pflanzen die jungen Früchte in ein Gemüsenetz legen und dieses am Stützgerüst aufbinden
- Reife Früchte erkennen: Der Stielansatz zeigt Risse, die nahestehenden Blätter beginnen zu welken
- Die Ernte beginnt im August, maximal 3 Früchte pro Pflanze reifen aus

KULINARISCHES

- Wassermelonen eignen sich ausgezeichnet für Salat, z.B. mit …
- …Gurken, gewürzt mit Borretsch, Feta und Minze
- …roten Zwiebelstreifen, aromatisiert mit grünem Chili und frischen Korianderblättern
- …Tomaten, abgeschmeckt mit Zitronensaft, blumigem Pfeffer und einer Prise Muskatnuss



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

TEXT: SILVIA MEISTER, ILLUSTRATION: YING XU

Kirschen-Clafoutis

Rezept auf Seite 70





Garten der Gelüste

Rhabarbermousse mit weisser Schokolade

Rezept auf Seite 71





Schon ihr Anblick macht uns den Mund wässrig. Geschweige denn die Düfte und Aromen sonnengereifter Gartenfreuden. Vier süsse Lustspender als Liebeserklärung an den Sommer.

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: CLAUDIA LINK/ISTOCK





Himbeer-Rahmtäfeli

Rezept auf Seite 70





Pfefferminz-Glace mit Schokosplittern

Rezept auf Seite 71



Kirschen-Clafoutis

FÜR 6–8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
QUELLEN LASSEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 ofenfeste Form von ca. 1,5 l Inhalt

	Butter und wenig Zucker für die Form
3	**Eier**
1	**Eigelb**
110 g	**Rohzucker**
20 g	**Butter,** flüssig, abgekühlt
2 dl	**Vollrahm**
2,5 dl	**Milch**
90 g	**Mehl**
1	**Vanilleschote,** Samen ausgekratzt
1 Prise	**Salz**
3 EL	**Kirsch**
450 g	**Kirschen mit Stiel**
Wenig	**Puderzucker**

VORBEREITEN Form mit Butter ausstreichen, mit wenig Zucker bestreuen.
ZUBEREITEN Eier, Eigelb und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Butter und alle Zutaten bis und mit Kirsch dazugeben. Ca. 4 Minuten gut verrühren, zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.
KIRSCHEN gleichmässig in die vorbereitete Form verteilen. Teig vorsichtig zwischen die Kirschen giessen, nur bis ¾ bedecken.

BACKEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, mit Puderzucker bestreuen.

TIPPS
- Anstelle von Kirschen können auch Aprikosen oder Zwetschgen verwendet werden.
- Das Clafoutis kann warm oder kalt serviert werden.
- Kirschen ohne Stiel verwenden und entsteinen.
- Statt Kirsch Zitronensaft verwenden.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**



Himbeer-Rahmtäfeli

FÜR 40 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
FEST WERDEN LASSEN: ca. 3 Stunden
1 Cakeform von 30 cm Länge
Backpapier für die Form

50 g	**Glukosesirup**
370 g	**Zucker**
1,8 dl	**Vollrahm**
180 g	**Himbeeren,** püriert, durchs Sieb gestrichen
5 EL	**Zitronensaft**
25 g	**Butter**

ZUBEREITEN Alle Zutaten in eine Pfanne geben. Masse unter Rühren mit dem Schwingbesen auf 124 °C erhitzen. Ständiges Rühren ist besonders wichtig, sonst brennt die Masse an! Die heisse Masse in die vorbereitete Form giessen. Falls sich dennoch eine Bodenkruste gebildet hat, diese nicht verwenden, sie schmeckt bitter. Bei Raumtemperatur ca. 3 Stunden fest werden lassen. Platte aus der Form lösen, in ca. 2 cm breite Streifen oder in Rechtecke schneiden. Auf einem Backpapier in einer Guetzlischachtel bei Raumtemperatur lagern.

TIPP
Die Täfeli sind ca. 1 Monat haltbar.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG



Pfefferminz-Glace mit Schokosplittern

FÜR 1 Liter
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 8 Stunden
GEFRIEREN: ca. 30 Minuten mit der Glacemaschine, ca. 4 Stunden ohne Glacemaschine

2,5 dl	**Milch**
2 Bund	**Pfefferminze,** Blätter abgezupft
5 dl	**Vollrahm**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
150 g	**Zucker**
6	**Eigelb**
1 Prise	**Salz**
80 g	**dunkle Schokolade,** fein gehackt

ZUBEREITEN Milch mit Pfefferminze pürieren, mit Rahm und Zitronenschale aufkochen, auskühlen lassen. Zucker, Eigelb und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Milch-Rahm-Mischung unter Rühren sorgfältig zur Eimasse geben. Zurück in die Pfanne giessen, die Masse unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze kurz vor den Siedepunkt bringen. Durch ein Sieb zurück in die Schüssel streichen, auskühlen lassen. Zugedeckt 1 Stunde kühl stellen. Masse mit der Schokolade in der Glacemaschine gefrieren lassen, oder 2–3 cm hoch in die Form geben und unter häufigem Rühren 4–5 Stunden gefrieren. Sofort servieren oder bis zum Servieren zugedeckt tiefkühlen.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**



Rhabarbermousse mit weisser Schokolade

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 4 Stunden
Für 4 Schalen von je 3 dl Inhalt

350 g	**Rhabarber**
4	**getrocknete Hibiskus-Blüten**
50 g	**Zucker**
½ TL	**Zimt**
1 cm	**Ingwer,** gerieben
½	**Zitrone,** Saft
2 Blatt	**Gelatine,** in kaltem Wasser eingeweicht
60 g	**weisse Schokolade,** in Stücken
2	**Eiweiss**
10 g	**Zucker (1)**
1 Prise	**Salz**
50 g	**Zucker (2)**
1,5 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen

ZUBEREITEN Vom Rhabarber wenig abschälen, für die Garnitur zugedeckt kühl stellen. Restlichen Rhabarber in Stücke schneiden, mit allen Zutaten bis und mit Zimt aufkochen, köcheln, bis der Rhabarber weich ist. Ingwer und Zitronensaft dazugeben, pürieren. Gelatine gut ausdrücken, im noch heissen Püree mit dem Schwingbesen gut auflösen, Masse durch ein Sieb streichen. Püree auskühlen lassen, ca. 20 Minuten kühl stellen. Schokolade in einer Chromstahlschüssel über dem heissen Wasserbad schmelzen. Schokolade unter das Püree mischen. Eiweiss mit Zucker (1) und Salz zu einem festen Schnee schlagen, nach und nach Zucker (2) einrieseln lassen, kurz weiterschlagen. Eischnee unter die Fruchtmasse ziehen. Schlagrahm darunterziehen. Mousse in die Förmchen verteilen, zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. Mit Rhabarberschalen garnieren.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**



Garten-Focaccia

Rezept auf Seite 76

DA BLÜHT UNS WAS GUTES

Ein Korb voll erntefrischem Gemüse und duftender Kräuter lässt die Ideen nur so spriessen. Et voilà: Aus dem Gartensegen werden die reizvollsten Gebäcke.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: CLAUDIA LINK

Genussgarten

Jeder Bissen ist eine Hommage an den Garten. Die Torte enthält eine ganze Palette an frischen Sommergemüsen.

Gemüsetorte

Rezept auf Seite 76



Kräuter-Scones mit Speck und Mandeln

Rezept auf Seite 78



Gebackene Gemüserollen

Rezept auf Seite 77

Zucchini-Tartes

Rezept auf Seite 78



Garten-Focaccia

APÉRO/BEILAGE FÜR 8–12 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 5¾ Stunden
BACKEN: ca. 25 Minuten
Backpapier für das Blech

TEIG

750 g	**Halbweissmehl**
8 g	**Salz**
7–8 g	**Hefe,** zerbröckelt
Ca. 5 dl	**Wasser**
2 EL	**Olivenöl**

BELAG

4–5 EL	**Olivenöl**
1	**Bundzwiebel**
1 Bund	**Oregano**
1 Bund	**Dill**
Ca. 250 g	**farbige Cherrytomaten**
1	**rote Zwiebel,** in Ringen und in Würfeln
1	**Mini-Peperoni,** in Ringen, nach Belieben
1–2 EL	**Sesamsamen** **Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle**

TEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Öl in die Mulde geben. Auf niedriger Stufe 7–8 Minuten zu einem weichen Teig kneten, dann auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten weiterkneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 3–4 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig währenddessen 2–3× ziehen und falten. Nach dem letzten Mal falten 45–60 Minuten ruhen lassen.
FORMEN Teig vorsichtig aus der Schüssel nehmen und auf mit Mehl bestäubtes Backpapier geben. Mit den Fingern sorgfältig auseinanderziehen, bis er ca. 2 cm dick ist, dabei Löcher eindrücken. Backpapier auf ein Blech ziehen. Öl über den Teig träufeln, zugedeckt nochmals 15–30 Minuten gehen lassen. Gemüse und Kräuter dekorativ auf den Teig legen, leicht hineindrücken. Nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
BACKEN Auf der 2.-untersten Rille des auf 240 °C vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Dann Ofenhitze auf 200 °C reduzieren, ca. 15 Minuten fertig backen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG VEGAN



Gemüsetorte

FÜR 4–6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
BRATEN IM OFEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 1 Stunde
1 Springform von 22 cm Ø
Backpapiere

GEMÜSE

450 g	**Auberginen,** in ca. 7 mm dicken Scheiben
450 g	**Zucchini,** in ca. 7 mm dicken Scheiben
3	**rote Peperoni,** in ca. 7 mm dicken Scheiben
300 g	**Kohlrabi,** in ca. 5 mm dicken Scheiben
1	**grosse rote Zwiebel,** in feinen Scheiben
4–5 EL	**Raps- oder Olivenöl** **Salz, Pfeffer**
5–6 EL	**Kräuter,** z. B. Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Basilikum, gehackt

GUSS

6	**Eier**
Je 1 dl	**Milch und Halbrahm**
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
½ TL	**Salz**
1 Prise	**Curry**
80 g	**Sbrinz AOP,** gerieben

VORBEREITEN Backpapier mit Wasser benetzen, zerknittern und wieder auffalten. Form damit auslegen.
GEMÜSE Auberginen mit allen Zutaten bis und mit Öl mischen. Auf vorbereiteten Ofenblechen verteilen. Im auf 200 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 20 Minuten braten. Herausnehmen, würzen, abkühlen lassen.



Gebackene Gemüserollen

FÜR 4–6 Personen/12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
Backpapier für die Bleche

TEIG

250 g	**Mehl**
½ TL	**Salz**
1,5 dl	**Wasser**
2 EL	**neutrales Öl,** z. B. Holl-Rapsöl
½ TL	**heller Essig**
Wenig	**Öl zum Bestreichen**

FÜLLUNG

1	**grosse Zwiebel,** in feinen Streifen
1	**Knoblauchzehe,** gehackt
300 g	**Rüebli,** in Julienne
300 g	**Kohlrabi,** in Julienne
300 g	**Zucchini,** in Julienne
3 EL	**Rapsöl**
1½ EL	**Sesamöl**
3–4 EL	**Sojasauce**
	Salz, Cayennepfeffer
2 EL	**Wasser**
1 EL	**Mehl**
60 g	**Butter,** flüssig
	Schwarze Sesamsamen zum Bestreuen
	Micro Leaves zum Garnieren

TEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Wasser, Öl und Essig in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Der Teig sollte nicht zu feucht sein. Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist (8–10 Minuten). Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Öl bestreichen. Unter einer heiss ausgespülten, gut abgetropften Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

FÜLLUNG Alle Gemüse in einer weiten Pfanne oder im Wok in beiden Ölsorten 2–3 Minuten rührbraten. Sojasauce dazugeben und bei grosser Hitze einkochen. Gemüse würzen und auskühlen lassen.

FORMEN Wasser und Mehl zu einem Brei verrühren. Teig halbieren, auf wenig Mehl zu 2 Rechtecken von ca. 54×36 cm auswallen. Teig mit etwas Butter bestreichen. Je in 6 Quadrate schneiden. Teigquadrate diagonal vor sich hinlegen. Je 1/12 Füllung im unteren Teil auf die Quadrate geben. Untere Ecke über die Füllung schlagen und satt bis knapp zur Mitte des Quadrates aufrollen. Seitliche Ecken einschlagen. Verbleibende Teigränder mit Mehlbrei bestreichen, Rolle aufrollen. Mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Blech legen. Mit restlicher Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen.

BACKEN Miteinander im auf 180 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Rollen auf einer Platte anrichten, garnieren.

TIPPS

- Dazu passt süss-scharfe Chilisauce.
- Rollen mit gekauftem Strudelteig oder Frühlingsrollenblättern zubereiten. Strudelteig ist im Grossverteiler, Frühlingsrollenblätter sind im asiatischen Spezialitätenladen erhältlich.
- Die ungebackenen Gemüserollen lassen sich einfrieren. Haltbarkeit: ca. 2 Monate.
- Für die vegane Variante die Butter durch Öl ersetzen.

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

GUSS Eier mit Milch, Rahm, Knoblauch und Gewürzen verrühren. Lagenweise die Hälfte des Gemüses, Kräuter und Sbrinz in die vorbereitete Form schichten, die Hälfte des Gusses darübergeben. Vorgang wiederholen, alles gut andrücken.

BACKEN Im auf 160 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 50–60 Minuten backen. Torte gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken. Auf Fingerdruck in der Mitte der Oberfläche soll die Masse leicht federn. Aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden 10 Minuten setzen lassen.

TIPPS

- Die Torte schmeckt auch kalt sehr gut.
- Tortenreste in Stücke oder Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl oder Bratbutter anbraten.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG



Kräuter-Scones mit Speck und Mandeln

FÜR 16 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
Backpapier für die Bleche

100 g	**Speckwürfel**
1–2	**Schalotten,** fein gehackt
1 EL	**Butter**
6 EL	**Kräuter,** z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Petersilie, fein gehackt

TEIG

450 g	**Mehl**
1 TL	**Salz**
2 TL	**Backpulver**
100 g	**Butter,** kalt, in Stücken
200 g	**Gruyère AOP,** gerieben
4 EL	**Rauch- oder Salzmandeln,** gehackt
2	**Eier**
Ca. 1,75 dl	**Milch**
Wenig	**Milch zum Bestreichen**
	Kräuter, gehackt, **und Gruyère AOP,** gerieben, **zum Bestreuen**

VORBEREITEN Speck in einer Bratpfanne glasig braten. Schalotten und Kräuter beigeben, andämpfen, auskühlen lassen, ca. 30 Minuten kühl stellen.
TEIG Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Butter beifügen und mit den Händen zu einer grobkrümeligen Masse reiben. Kräutermischung, Gruyère und Mandeln locker dazumischen, eine Mulde formen. Eier verquirlen, mit Milch bis zu 2,75 dl ergänzen, in die Mulde geben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.
FORMEN Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick zu einem Rechteck von 32×16 cm auswallen. Erst in 8 Quadrate von ca. 8 cm Seitenlänge, dann in Dreiecke schneiden. Auf den vorbereiteten Blechen verteilen, mit Milch bestreichen, mit Kräutern und Käse bestreuen.
BACKEN Im auf 160 °C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen. Warm servieren.

TIPPS

- Eine Zitronenbutter dazu servieren: 125 g weiche Butter 2 Minuten schlagen. Geriebene Schale ½ Bio-Zitrone, 2 TL Saft und etwas weissen Pfeffer unter Schlagen dazugeben.
- Für eine vegetarische Variante Speck weglassen.
- Die frisch gebackenen Scones lassen sich gut tiefkühlen, Haltbarkeit ca. 2 Monate. Leicht angetaute Scones bei 230 °C ca. 3 Minuten aufbacken, auf Kuchengitter vollständig auftauen lassen.

ZUM VORBEREITEN



Zucchini-Tartes

FÜR 4–6 Personen/2 Stück
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
2 rechteckige Tarte-Formen von je ca. 34 cm Länge

	Butter und Paniermehl für die Formen

TEIG

225 g	**Weissmehl**
75 g	**Vollkornmehl**
1 TL	**Salz**
150 g	**Butter,** kalt, in Stücken
Ca. 1,5 dl	**Wasser,** kalt
1½ TL	**heller Essig**

BELAG

1 kg	**Zucchini,** gehobelt
1 TL	**Salz**
4 EL	**Olivenöl oder Butter,** flüssig
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
100 g	**Feta,** zerkrümelt
2–3 EL	**Pinienkerne**
	Pfeffer
250 g	**Cherrytomaten am Zweig**
2 EL	**Minze,** Blättchen abgezupft

VORBEREITEN Formen ausbuttern und mit Paniermehl bestreuen, kühl stellen.
TEIG Beide Mehlsorten und Salz mischen. Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Zu einem Rechteck formen, in Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.

BELAG Zucchini in einem grossen Sieb mit Salz mischen, 30 Minuten ziehen lassen. Mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. Öl und Knoblauch dazugeben und mischen.
FERTIGSTELLEN Teig halbieren, je auf wenig Mehl zu einem Rechteck in der Grösse des Bleches auswallen. Blech auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Die Hälfte des Fetas auf den Boden streuen. Zucchini darauflegen. Mit Pinienkernen bestreuen, würzen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten backen. Cherrytomaten darauflegen, 10–15 Minuten fertig backen. Tartes mit restlichem Feta und Minze bestreuen.

VEGETARISCH ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

bio MARCHÉ

DAS SCHWEIZER BIO-FESTIVAL

17. – 19. Juni 2022

Zofingen



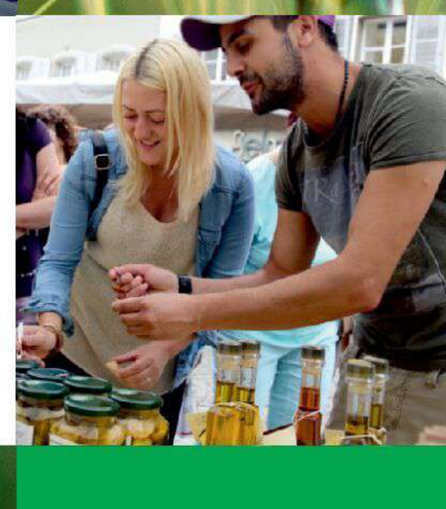
Grosser Bio-Markt mit Ausstellern aus dem In- & Ausland







Gaukler und Musik in den Gassen



Attraktionen für die ganze Familie



FR 14 – 21
SA 10 – 21
SO 10 – 17

Hauptsponsor:
LIDL
www.lidl.ch

Medienpartner:
Beobachter
Radio Argovia
Schweizer LandLiebe

Mit Unterstützung von:
BIOSUISSE
ZOFINGEN BEWEGT&VERBINDET

Eintritt frei

biomarche.ch

IHR GEWINN:
SCHMORPFANNE FUSIONTEC SCHWARZ

Gewinnen Sie eine von vier Schmorpfannen 28 cm Fusiontec Schwarz von WMF im Wert von je CHF 189.–. Die in Deutschland hergestellte Schmorpfanne ist für alle Herdarten geeignet und überzeugt durch die Kombination aus Qualität, Funktionalität und Design. WMF Fusiontec vereint die Geschwindigkeit von Kupfer, die Wärmespeicherung von Gusseisen, die Kratzfestigkeit von Glas, die Korrosionsbeständigkeit von Edelstahl und die homogenen Kochergebnisse von Aluminium – alles in einem einzigartigen Material. **www.wmf.ch**



feierlich versprechen	Figur v. Erich Kästner †	kanad. Rockmusiker (Neil)	→	unfruchtbares Gebiet	→	→	schweiz. Nationalzirkus	Herrschersitz	→	digitale Audiokassette	→	altgriech. Grabsäule	erhaschen, erjagen	→	Einheit d. elektr. Spannung	westafrikan. Staat	ugs.: sowieso
→	▼						ital. Eisspezialität ►	▼					▼		Zch. f. Germanium	►	▼
Pinienfrucht		Kanalisationsschacht (dt.)		undurchlässig ►		7				Nichtrechtlose im MA		islam. Name für Gott ►					2
→		▼					Schichtpressstoff		dt. Schauspielerin ►	▼				9	Anwesenheit		US-Schauspieler (Ben)
→		10		Schalentier		Strom durch Frankreich ►	▼			3		im Jahre d. Herrn: Anno ...		öffentl. Verkehrsmittel ►	▼		▼
intelligent, gewitzt	römischer Name v. Chur		afr. Diplomat † (Kofi) ►	▼					Spitzel		unaufdringlich, gedämpft ►	▼					
externer Datenspeicher ►	▼ 1					obere Mauerleiste		Hafenstadt der Phöniker ►	▼ 8					europ. Freihandelszone		unser Planet	
→			Schweiz. Kathol. Frauenbund ►	▼	Klan, Familienverband ►	▼					Mulde im Hochgebirge ►	▼	Pferdeverwandter ►	▼	6	▼	
belg. Stadt an d. Maas		Felsstück ►	▼					pro Einheit	▼	österr. Gebäck ►	▼ 4						
→					Gewürzpflanze ►	12		▼				Meeresbewegung ►	▼				5
metallene Spitze		Zeitlimits ►	▼	11						weisse Rebsorte ►	▼						

raetsel_ch

Das richtige Lösungswort lautet:

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

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 12.
Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 21. Juni 2022.

Unter den Einsendungen mit der richtigen Antwort verlosen wir vier Schmorpfannen Fusiontec Schwarz. 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.

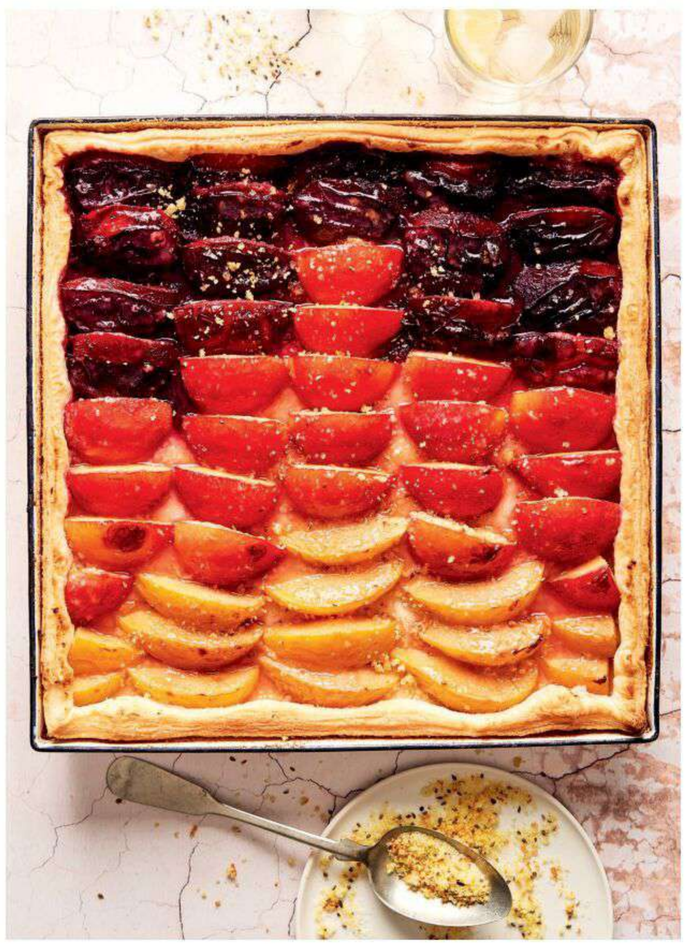
Das Lösungswort aus
le menu 4/22 war

SPARGELZEIT

VORFREUDE







FOTOS: MARCO ZAUGG, DANIEL AESCHLIMANN

AUSGABE NR. 7–8 ERSCHEINT AM 24. JUNI 2022

Bienvenido al aperitivo con pinchos y tapas
Picknicken im Maislabyrinth
Sommergebäcke, die aufs Feinste fruchten

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!



Erdbeer-Frappé
Seite 12



Kopfsalat-Gazpacho
Seite 16



Eglifilets mit Kopfsalat-streifen
Seite 16



Kopfsalat-Wraps
Seite 18



Lammwürfel mit Kopfsalat
Seite 19



Gefüllter Kopfsalat mit Rindsgehacktem
Seite 20



Kopfsalat-Nest Thousand Island
Seite 20



Gebratener Kopfsalat mit scharfer Vinaigrette
Seite 21



Jerk-Marinade
Seite 23



Koreanische BBQ-Marinade
Seite 23



Italienische Marinade
Seite 23



Honig-Marinade
Seite 23



Indische Marinade
Seite 23



Grillierte gefüllte Aprikosen
Seite 28



Bowle mit Heidelbeeren und Pfefferminze
Seite 28



Markbein mit grünem Sommersalat
Seite 28



Spareribs mit BBQ-Sauce
Seite 30



Coupe Romanoff mit Amaretti
Seite 31



Kräuterflan mit geschmorten Tomaten
Seite 38



Melonen-Kräuter-Salat
Seite 40



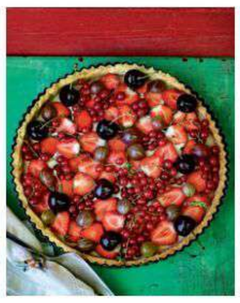
Zitronen-Kräuter-Poulet
Seite 40



Herbes de Provence
Seite 41



Kirschen-Rosen-Sirup
Seite 44



Beeri-Chuechä
Seite 46



Garten-Kartoffelsalat
Seite 46



Rucolasalat mit Tomaten-dressing
Seite 52



Ribeye Steaks double mit Kräuterbutter
Seite 53



Ganzer Blumenkohl nach polnischer Art
Seite 54



Tomaten-Couscous mit Krevetten
Seite 55



Blechgemüse mit Grill-würstchen
Seite 56



Spaghetti mit Erbsen-Pesto
Seite 57



Rettichsalat mit Johannis-beeren
Seite 59



Grilliertes Tomaten-brot mit Rohschinken
Seite 64



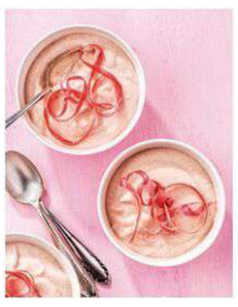
Kirschen-Clafoutis
Seite 70



Himbeer-Rahmtäfeli
Seite 70



Pfefferminz-Glace mit Schoko-splittern
Seite 71



Rhabarber-mousse mit weisser Schokolade
Seite 71



Garten-Focaccia
Seite 76



Gemüsetorte
Seite 76



Gebackene Gemüserollen
Seite 77



Kräuter-Scones mit Speck und Mandeln
Seite 78



Zucchini-Tartes
Seite 78

Bindella
la vita è bella



15 %*
auf alle Weine &
ab 6 Flaschen
kostenlose
Lieferung

50 WinzerInnen aus Italien • 300 Weine • Podiumsgespräche • Masterclasses • Big Bottle Show • Eintritt frei

15. & 16. JUNI 2022
KONGRESSHAUS ZÜRICH

Mehr Infos

falstaff
GENIESSEN WEIN ESSEN REISEN

annabelle

le menu
EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

Vinum
MAGAZIN FÜR WEINKULTUR

*15 % Direktabzug in der Bindella Vinothek Zürich. Ausgenommen davon sind Spezialpreise (z. B. für Promotionsweine), Spirituosen, Nettoartikel; ohne weitere Vertragsatte. Ab 6 Flaschen kostenlose Lieferung.

VOM CHARAKTER GEPRÄGT

TERROIR • VINS • NEUCHÂTEL

regio•garantie



Vins et Terroir

NEUCHÂTEL

Schweiz. Natürlich.

SWISS WINE | OHNE WENN UND ABER

NEUCHÂTEL

WWW.NEUCHATEL-VINS-TERROIR.CH