lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 9 SEPTEMBER 2023 CHF 12.–

GENUSS TIPPS
FRIBOURG & AJOIE

KRÜMELN ERWÜNSCHT
STREUSEL

Bye-bye Sommer: Wir sagen Adieu auf feinste Art • Best of Blues: Zwetschgen • Tonangebend: Borlotti-Bohnen mediterran

9 771424 614005 09

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN. NR. 9 2023

Schweiz. Natürlich.

SCHWEIZER QUALITÄT SCHÜTZEN?

JA

ECHT SCHWEIZERISCH.
100% MEIN GESCHMACK.

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

Jetzt wählen. Im Laden.

Rezepte entdecken!

AOP-IGP.CH

25 Jahre und frischer denn je

Liebe Leserin, lieber Leser

Le menu ist einer meiner treusten Lebensgefährten. Die Liaison begann im Jahr 1998, in einem Bürogebäude in Bern. Die Schweizer Milchproduzenten riefen ein neues Schweizer Kochmagazin ins Leben mit der Intention, den Leserinnen und Lesern die Produkte des Landes und Menschen aus der Landwirtschaft näherzubringen. Und ich durfte als selbständige Rezeptautorin mit von der Partie sein! Freude herrschte!

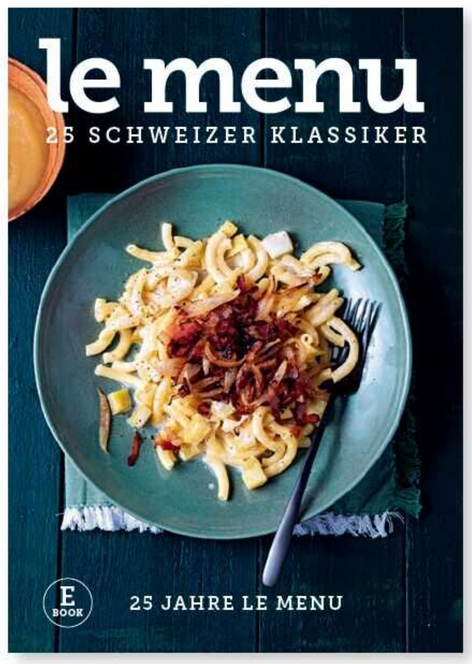
Das Titelbild des ersten Werkes möchte ich Ihnen nicht vorenthalten, siehe Bild rechts oben. So hat man Food in den 90ern tatsächlich fotografiert! Doch mindestens so knackig wie der Eisbergsalat auf dem Cover kommt le menu 25 Jahre später daher. Im besten Alter, erwachsen, aber dennoch jung und voller neuer Ideen.

Meine Freude ist ungebrochen und das ganze le-menu-Team bestrebt, Ihnen zehn Mal im Jahr nur das Beste aus der weiten kulinarischen Welt zu präsentieren. In dieser Nummer zelebrieren wir noch mal den Sommer mit der ganzen Palette an saisonalen Frischprodukten.

Feiern Sie mit uns!

SILVIA ERNE
Stv. Kulinarische Leiterin «le menu»

Die Erstausgabe von le menu 1998



25 JAHRE LE MENU
Feiern Sie mit uns die besten 25 Schweizer Klassiker!
Jetzt gratis downloaden:

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Darauf freuen wir uns im September!

12
BOHNEN GEBEN DEN TON AN

Mediterrane Klassiker mit Borlotti-Bohnen.

22
ÜBER DEN DÄCHERN FEIERN

Wir laden zur Rooftop-Party und lassen den Spätsommer hochleben.

34
TRAUBENLESE IM GARTEN

Kleine Köstlichkeiten mit Chatzeseicherli.

6 **Aufgegabelt**
Fribourg, Genussstadt 2023

10 **Eingeschenkt**
Kaffee-Alternativen

12 **Variationen**
Borlotti-Bohnen

20 **Hausgemacht**
Magnum

22 **Kochen für Freunde**
Rooftop-Party

32 **Single-Küche**
Grillgemüse

34 **Genussgarten**
Chatzeseicherli

39 **Eingetopft**
Pfirsichbaum

40 **Aufgespürt**
Damaszener Pflaume

44 **Küchenklassiker**
Tsatsiki

46 **Einfach & schnell**
Bye-bye, Sommer

54 **Süsse Verführung**
Zwetschgenträume

59 **Food. Fun. Facts**
Apfel

60 **Gewusst wie**
Ingwerbier

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

69 **Geschmackssache**
Dünner oder dicker Pizzateig?

70 **Backen**
Gebäcke mit Streuseln

79 **Social Media**
Liebesapfel

80 **Kreuzworträtsel**
Food Processor von KOENIG gewinnen!

81 **Vorfreude**
Laugengebäcke

82 **Rezeptverzeichnis**

66 **le menu shop**
Profitieren Sie von unseren vorteilhaften Angeboten für Küche und Haushalt.

Alle le menu Rezepte werden 2 bis 3 Mal getestet!
GELING SICHER

Wussten Sie, dass wir unsere Rezepte 2 bis 3× testen und nach Möglichkeit immer Schweizer Zutaten verwenden?

54
HOCHZEIT DER BLAUBLÜTIGEN

Verführerische Desserts mit saftigen Zwetschgen.

70
UNSER LIEBSTES TOPPING

Streusel krönen Gebäcke auf unwiderstehliche Weise.

PIEKFEINE PARTNERIN
Caprese mit frischen Feigen, Rezept auf S. 25

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

TISCHKOCHER POWERFIRE®
Art. 2310

GRILLPLATTE RONDO
Ø 32 cm | Art. 22200-00

EINFACH GRILLEN – IMMER UND ÜBERALL

Ein mobiles Kochsystem, das Gastronomen und Hobbyköchen oder auch reisefreudigen Campern eine Vielzahl an kulinarischen Möglichkeiten bietet. Mit der Grillplatte RONDO und dem Tischkocher PowerFire® lassen sich unzählige Rezepte realisieren.

Inspirationen
@ kisag_official

JETZT BESTELLEN IM
le menu shop
SEITEN 66–68

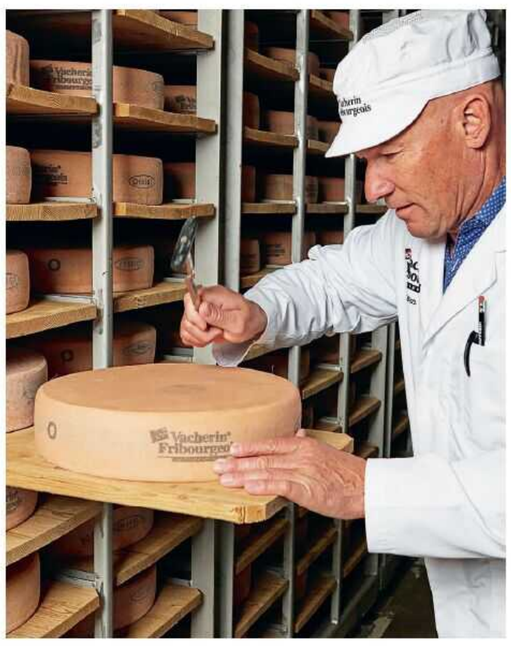
KISAG AG | CH-4512 Bellach
kisag@kisag.ch | www.kisag.ch

GENUSSSTADT 2023 FRIBOURG

Degustationen, Events, Märkte und Kilbi: Fribourg präsentiert sich im September als Hochburg des Genusses. Ein paar Appetitanreger.

Kaum eine andere Schweizer Stadt ist so reich an kulinarischen Spezialitäten und Traditionen wie Fribourg. Von der «Fondation pour la Promotion du Goût» zur Genussstadt 2023 ernannt, lohnt sich ein Besuch im September besonders: Die Bénichon lockt!

fvdg.ch, benichon.org



KÄSE MIT GESCHICHTE

Laut Kulinarik-Historikern geht der Name «Vacherin» auf den lateinischen Begriff «Vaccarinus» zurück, auf Deutsch «kleiner Kuhhirt». Vacherin Fribourgeois AOP ist ein Halbhartkäse aus Kuhmilch, der super schmilzt und darum auch für Fondue geschätzt wird.

vacherin-fribourgeois-aop.ch

BÜSCHELIBIRNEN

Wer einmal davon gekostet hat, will mehr: Poires à Botzi AOP schmecken schlicht umwerfend – frisch oder aus dem Glas.

poire-a-botzi.ch

PREMIERE

Der Boutefas AOP ist das erste Fleischerzeugnis mit dem AOP-Label, Garant für eine traditionelle, authentische und zertifizierte Herstellung. Die Rohwurst wird aus dem Fleisch von Schweinen gemacht, die in den Kantonen Freiburg und Waadt geboren und aufgezogen wurden.

boutefasaop.ch

REDAKTION & TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTOS: ISTOCK, ZVG
FRIBOURG.CH/ELISE HEUBERGER (1)

GENUSSPATE

«Die Genusswoche belebt das kulinarische Erbe der Schweiz», sagt Pierre-André Ayer. Der Spitzenkoch und Chef des sternegekrönten Gourmetrestaurants Pérolle gilt als Herzschrittmacher der Fribourger Gastronomie und wurde darum auch zum Paten der Genusswoche 2023 ernannt.

leperolles.ch

Am 9. September lädt «Le port de Fribourg» zum Erntedankfest. Nebst buntem Markttreiben gibt es Cuchaule AOP aus dem Holzofen, Kürbisgenüsse und ein «Foodsafe-Konfi»-Workshop, initiiert vom Verein Frütile, den Rettern von ausgezählten Früchten.

leport.ch

AUF WOLKE SIEBEN

Vom Schlemmen zum Schwelgen: Der süsse Höhepunkt des klassischen Bénichon-Menus ist Meringue mit Doppelrahm von La Gruyère. Das himmlische Dessert wird pur oder mit Beeren genossen. Für Daheimgebliebene: Meringueschalen und Doppelrahm von La Gruyère gibts z. B. auf

farmy.ch

Eiskönigin

Aufgepasst! Beim Löwendenkmal in Luzern kann es einen eiskalt erwischen. Oder anders ausgedrückt: Wer die Gelateria dell'Alpi betritt, ist hin und schleck. Angeboten werden Glaces und Sorbets mit überraschenden Aromen wie etwa mit schwarzem Sesam, Fleur de Sel, Basilikum oder Sanddorn.
alpineum.lu

PROMOTION

Mit Toppits Bratbeutel 2in1 schonend dampfgaren

Mit dem Bratbeutel 2in1 von Toppits lässt sich sowohl im Backofen als auch in der Mikrowelle vitaminschonend dampfgaren. Und das ganz ohne Verwendung von Fett. Wo normalerweise Ofenformen notwendig sind, kann man Toppits Bratbeutel einfach befüllen – und so auch den späteren Abwaschaufwand reduzieren. Das patentierte OptiVit-Ventil macht das Verschliessen einfach und reguliert auch den Druck im Beutel, sodass der Dampf kontrolliert entweicht. Ein weiterer Vorteil des Bratbeutels ist die kalte Seite, die sich auch bei hohen Temperaturen im Ofen nicht erhitzt und somit beim Herausnehmen keine Brandblasen hinterlässt. Sie bietet auch die ideale Schnittkante: einfach den Beutel der Länge nach öffnen und das Gargut entnehmen. So sorgen die Bratbeutel 2in1 von Toppits in den Grössen M und L für ideale Bedingungen, um wohlschmeckende Gerichte zuzubereiten. Infos:
toppits.ch

DIE LISTE

EIERSCHWÄMMLI

1. GENUSS Hut und Stiel, gegart

2. AROMA Mild, edel mit dezenten Noten von Eiern, Butter und Nüssen

3. KÜCHE Als Pilzragout, in Pastetli, auf Nüsslisalat, zu Herbstgerichten

4. LAGERUNG In luftdurchlässigem Gefäss im Gemüsefach des Kühlschranks bis max. 3 Tage

5. SAISON Bis Oktober

6. PAIRINGS Blumenkohl, Erbsen, grüne Bohnen, Spinat, Pastinaken, Rüebli, Wild, Speck, Kaninchen, Eier, Frühlingszwiebeln, Peterli, Estragon, Thymian, Schnittlauch, Ingwer

Mit strengsten Regeln aufgezogen: unsere Bio-Aprikosen.

Beste Bio-Qualität seit 30 Jahren.

30 JAHRE

naturaplan BIO

Bio liegt in unserer Natur.

coop

Für mich und dich.

KAFFEE ALTERNATIVEN

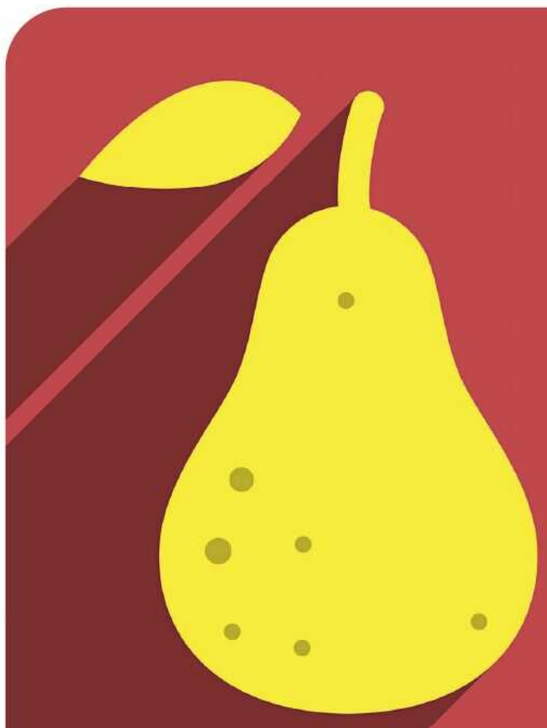
Wer käffelen und gleichzeitig yoginische Gelassenheit bewahren will, dem bietet sich heute eine ganze Palette an Kaffee-Alternativen. Zum Beispiel Eichelkaffee, der schon früher als Herbstgenuss galt. Auch Chicorée-, Löwenzahnwurzel- und Getreidekaffee sind letztlich keine neuen Erfindungen, feiern aber seit kurzem ein Comeback. Als derzeitiger Favorit gilt Lupinenkaffee, da er ein volles Aroma hat und weder Koffein noch Säure enthält. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass er meist regional produziert wird.

puravita.ch, lupinenkaffee.ch
naturkraftwerke.com

REGIO LIMO

Weil das Gute bekanntlich nahe liegt, wird «Bänz» in lokalen Mostereien hergestellt aus Früchten der Region. Ob Apfel, Traube oder Quitte: Verwendet wird Obst, dessen inneren Werte die äusseren klar überflügeln, was «Bänz» zum süffigen Beitrag im Kampf gegen Foodwaste macht. Die Limo ist in diversen Geschmacksrichtungen erhältlich und natürlich gänzlich frei von Zusatzstoffen.

baenz.ch



DAS REZEPT

Auf den Herbst! Pearfection

Für 1 Drink: 2 cl Birnensirup, 1 cl Apfelessig und 1 cl Zitronensaft mischen und ins Glas geben. Den Rest des Glases mit Ingwerbier auffüllen (siehe auch S. 60).

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

VOLL TOMATE

Die Tomatensaison neigt sich bald dem Ende zu. Darum weiss man einen guten Tomatensaft besonders zu schätzen – zum Beispiel Îris. Hergestellt aus sonnengereiften Walliser Tomaten tröstet der Saft von Les Fruits de Martigny SA über die kürzer werdenden Tage hinweg. Iris schmeckt pur – mit oder ohne Eis, mit Gin oder als Virgin respektive Bloody Mary.

farmy.ch

KUHN RIKON
SWISS DESIGN

SMART & COMPACT
SIMPLIFY YOUR LIFE

WEITERE INFORMATIONEN

Link:
k-r.shop/smart

SWISS DESIGN

JETZT BESTELLEN IM
le menu shop
SEITEN 66–68

ZEIT UND ORDNUNG GEWINNEN

Kennen Sie das, wenn man verzweifelt den passenden Deckel zum Topf sucht oder die Schublade nicht richtig zugeht, weil diese wegen zu vielen und sperrigen Küchenutensilien total überquillt? Mit der neuen Smart & Compact Linie verlieren Sie keine Zeit mehr mit mühseligem Suchen und Aufräumen und Sie beseitigen das Chaos in Ihrer Küche im Handumdrehen.

JEDE BOHNE WERT

Die Borlotti- alias Cranberry-Bohne stammt ursprünglich aus Kolumbien. Heute wird sie auch in Italien kultiviert und krönt mit ihrem nussigen Aroma mediterrane Klassiker.

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN UND MARCO ZAUGG

Cassoulet mit Speck und Merguez-Würsten

Rezept auf Seite 18

Restlos geniessen

Altes Brot? Wunderbar! Die Panzanella lässt sich super mit übrig gebliebenem, auch hartem Brot zubereiten.

Panzanella mit Bohnen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BOHNEN

- **Salzwasser,** siedend
- **1 kg** **Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 200 g
- **3 Zweige** **Bohnenkraut**

PANZANELLA

- **2 EL** **Olivenöl**
- **1** **Knoblauchzehe,** zerstossen
- **1** **rote Peperoni,** in Streifen
- **Salz**
- **8** **dünne Brotscheiben,** getoastet
- **300 g** **farbige Cherrytomaten,** halbiert
- **2 EL** **Kapern**
- **2** **Bundzwiebeln,** in feinen Ringen
- **½ Bund** **Basilikum,** grob geschnitten

SAUCE

- **2 EL** **Aceto Balsamico**
- **2 EL** **Olivenöl**
- **½** **Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale, 1 EL Saft
- **Salz, Pfeffer**

BOHNENKERNE Im Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abtropfen. **PANZANELLA** Olivenöl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Peperoni dazugeben, salzen, ca. 5 Minuten anrösten. Peperoni herausnehmen, beiseitestellen. Brotscheiben mit dem restlichen Öl aus der Pfanne bestreichen, in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Tomaten, Kapern, Bundzwiebeln, beiseitegestellte Peperoni, Bohnen und Basilikum dazugeben, mischen. **SAUCE** Alle Zutaten verrühren, Sauce über den Salat giessen, mischen.

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

Französischer Bohneneintopf mit Tintenfischen

Rezept auf Seite 18

Bohnensalat mit Sardellen

FÜR 4 Personen
VORSPEISE
ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BOHNEN

	Salzwasser, siedend
2 Zweige	**Bohnenkraut**
2 kg	**Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 500 g

SAUCE

1	**Knoblauchzehe,** zerdrückt
4 EL	**Olivenöl**
6	**Sardellenfilets,** gezupft
6 EL	**Rotweinessig**
	Pfeffer
2	**Tropea-Zwiebeln,** halbiert, in feinen Streifen
4 Stängel	**glattblättrige Petersilie,** gezupft
20 g	**Sbrinz AOP,** gehobelt

BOHNEN Salzwasser mit Bohnenkraut aromatisieren, Bohnenkerne ca. 20 Minuten weich kochen, abtropfen, beiseitestellen.
SAUCE Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Sardellen dazugeben, kurz mitdünsten, mit Essig ablöschen. Knoblauch entfernen, Sauce würzen.
FERTIGSTELLEN Bohnen und Zwiebeln in eine Schüssel geben, Sauce darübergiessen, zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen. Bohnen anrichten, Petersilie und Käse darauf verteilen.

TIPP
Tropea-Zwiebeln sind sehr zart. Es gibt sie auf Wochenmärkten oder in italienischen Lebensmittelgeschäften.

SCHNELL

Bohnen-Hummus

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BOHNEN

	Salzwasser, siedend
1,2 kg	**Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 300 g

HUMMUS

2	**Knoblauchzehen,** grob gehackt
20 g	**Rucola,** grob geschnitten, 1 EL beiseitegelegt
2 EL	**Olivenöl**
Ca. 1 dl	**Gemüsebouillon,** heiss
	Fleur de Sel, Pfeffer
2 EL	**Granatapfelkerne**

BOHNENKERNE Im Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abtropfen.
HUMMUS Von den Bohnen ca. 30 g beiseitelegen. Rest mit Knoblauch und allen Zutaten bis und mit Bouillon pürieren, würzen. Hummus anrichten, mit beiseitegelegten Bohnen, Rucola und Granatapfelkernen garnieren.

TIPP
Dazu passen Schwiegermutterzungen zum Dippen.

SCHNELL GÜNSTIG VEGAN

FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM!

Aktuell zeigen wir v. a., wie dieses Rezept schnell und unkompliziert nachzukochen ist.
instagram.com/lemenu

Minestrone

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

BOHNEN

	Salzwasser, siedend
1 kg	**Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 200 g
1	**Lorbeerblatt**

MINESTRONE

100 g	**Speck oder Landjäger,** in kleinen Würfeli
200 g	**Lauch,** in feinen Ringen
2	**Rüebli,** in Würfeli
2	**Stangensellerie,** in feinen Streifen
150 g	**Wirz,** in feinen Streifen
1 l	**Gemüsebouillon,** heiss
2 EL	**Basilikum,** geschnitten
	Salz, Pfeffer
Wenig	**Basilikum,** fein geschnitten
50 g	**Le Gruyère AOP,** fein gerieben

BOHNEN Salzwasser mit Lorbeerblatt aromatisieren, Bohnenkerne ca. 10 Minuten weich kochen, abtropfen, beiseitestellen.
MINESTRONE Speck in einer grossen Pfanne langsam knusprig braten, Hitze reduzieren. Lauch, Rüebli, Sellerie und Wirz beifügen, ca. 5 Minuten dämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Suppe zugedeckt 15–20 Minuten köcheln. Basilikum daruntermischen, würzen, anrichten. Mit Basilikum und Käse garnieren.

TIPP
Mit Pesto verfeinern.

ZUM VORBEREITEN

Bohnensalat mit Sardellen

Grüne Shakshuka mit scharfen Nüssen

Rezept auf Seite 19

Minestrone

Bohnen-Hummus

Französischer Bohneneintopf mit Tintenfischen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

BOHNEN

	Salzwasser, siedend
1	**Lorbeerblatt**
2 kg	**frische Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 500 g
	Eiswürfel

EINTOPF

1	**Schalotte,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
3 EL	**Olivenöl**
150 g	**Stangensellerie,** in feinen Scheiben
100 g	**Rüebli,** in Würfeli
300 g	**Fenchel mit dem Kraut,** Fenchel fein geschnitten, Grün beiseitegelegt
3 EL	**Pernod (französischer Anislikör)**
2 dl	**trockener Weisswein**
2	**Tomaten,** entkernt, in 1 cm grossen Würfeli
5 Zweige	**Thymian**
4 dl	**Gemüsebouillon**
1 Briefli	**Safranpulver**
40 g	**entsteinte schwarze Oliven,** halbiert
120 g	**Cherrytomaten am Zweig**
	Salz, Pfeffer

TINTENFISCHE

400 g	**tiefgekühlte ganze Tintenfische,** aufgetaut, längs halbiert
0,5 dl	**Olivenöl zum Braten**
1	**Knoblauchzehe,** zerdrückt
	Salz

BOHNEN Salzwasser mit Lorbeerblatt aromatisieren, Bohnenkerne ca. 10 Minuten weich kochen. Eiswürfel in eine Schüssel geben, mit wenig kaltem Wasser mischen. Bohnen absieben und im Eiswasser abschrecken.

EINTOPF Schalotte und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Sellerie, Rüebli und Fenchel dazugeben, ca. 3 Minuten mitdämpfen. Mit Pernod ablöschen, Wein dazugiessen. Tomaten, Thymian dazugeben. 5 Minuten köcheln. Bohnen, Bouillon, Safran, Oliven und Tomaten dazugeben, würzen. Zugedeckt bei kleinster Hitze weitere 5 Minuten garen, es darf nicht kochen.

TINTENFISCHE auf der Innenseite mit einem scharfen Messer gitterartig einschneiden. Öl erhitzen, Knoblauch und Tintenfische ca. 1 Minute scharf braten, salzen.

EINTOPF anrichten, die Tintenfische darauf verteilen. Beiseitegelegtes Fenchelgrün darüber verteilen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

Cassoulet mit Speck und Merguez-Würsten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
SCHMOREN IM OFEN: ca. 1 Stunde
Bräter

BOHNEN

	Salzwasser, siedend
2 kg	**Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 500 g

CASSOULET

300 g	**Bauernspeck am Stück,** Schwarte entfernt und beiseitegelegt, Speck in ca. 3 cm grossen Stücken
1	**grosse Zwiebel,** in Schnitzen
2	**Knoblauchzehen,** fein geschnitten
3	**Rüebli,** in 2 cm dicken Scheiben
1 TL	**Fenchelsamen,** im Mörser zerstossen
1	**Lorbeerblatt**
3 Zweige	**Bohnenkraut**
1 EL	**Tomatenpüree**
1,5 dl	**trockener Weisswein**
4,5 dl	**Fleischbouillon**
1 Dose	**ganze Pelati,** ca. 280 g
4	**rohe pikante Merguez-Würste,** ca. 240 g
150 g	**Brot vom Vortag,** in grossen Würfeln

Grüne Shakshuka mit scharfen Nüssen

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: 12 Minuten
Backpapier für das Blech

BOHNEN

	Salzwasser, siedend
1 kg	**Borlottibohnen,** Kerne herausgelöst, ergibt ca. 250 g

SHAKSHUKA

2	**Zwiebeln,** fein gehackt
2	**Knoblauchzehen,** in feinen Scheiben
4 EL	**Olivenöl**
800 g	**frischer Krautstiel oder Spinat,** in Streifen
3 dl	**Gemüsebouillon**
2 TL	**Kreuzkümmel,** im Mörser zerstossen
	Salz, Pfeffer
4	**Eier**

NÜSSE

½ TL	**gemahlener Kreuzkümmel**
½ TL	**Paprika**
2 Prisen	**Cayennepfeffer**
1 TL	**Rohzucker**
	Pfeffer
½ TL	**Salz**
2 TL	**Baumnussöl**
150 g	**Baumnüsse**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
	Pfeffer aus der Mühle

BOHNENKERNE im Salzwasser ca. 10 Minuten weich kochen, abtropfen, beiseitestellen.
CASSOULET Speckschwarte im Bräter braten, herausnehmen. Speck im entstandenen Fett anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, kurz andämpfen. Rüebli und alle Zutaten bis und mit Bohnenkraut beigeben, kurz mitdämpfen. Tomatenpüree daruntermischen, kurz andünsten, mit Wein ablöschen, aufkochen. Bouillon, Pelati, Würste und Bohnen dazugeben. Bräter nicht zudecken.
SCHMOREN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 45 Minuten schmoren. Brotwürfeli darübergeben, leicht in die Sauce drücken, ca. 15 Minuten überbacken.

ZUM VORBEREITEN

BOHNENKERNE im Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abtropfen, beiseitestellen.
SHAKSHUKA Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Krautstiel dazugeben, ca. 8 Minuten mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen, würzen. Die Hälfte der Masse herausnehmen, pürieren, zurückgiessen. Bohnen dazugeben, ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Mit dem Löffelrücken 4 Mulden eindrücken. Eier einzeln aufschlagen und in die vorbereiteten Mulden gleiten lassen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.
NÜSSE Alle Zutaten bis und mit Baumnussöl mischen. Nüsse daruntermischen, auf das vorbereitete Blech geben.
BACKEN In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 8–12 Minuten backen. Nüsse herausnehmen, grob hacken.
FERTIGSTELLEN Shakshuka mit Zitrone und Pfeffer würzen, direkt in der Pfanne servieren.

TIPP
Die doppelte Menge der scharfen Nüsse zubereiten und diese zum Apéro servieren.

VEGETARISCH

Magnum SELBER MACHEN

Rahmige Vanilleglace, umhüllt von feinster Schoggi: So simpel ist das Erfolgsrezept von Magnum – also wie geschaffen, um den coolen Glacelutscher selber zu machen.

REZEPT: BEATRIX LEONHARDT ILLUSTRATION: YING XU

Magnum

FÜR ca. 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
GEFRIEREN: über Nacht + 2 Stunden
Eis-am-Stiel-Formen à 0,5 dl

250 g	**Kondensmilch**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark
2 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
300 g	**dunkle Schokolade,** 64% Kakaoanteil, grob gehackt
3 EL	**Sonnenblumenöl**

ZUBEREITEN Kondensmilch und Vanille gut verrühren, Schlagrahm sorgfältig daruntermischen. Masse in die Formen giessen, über Nacht gefrieren. Glace aus den Formen nehmen, auf eine Platte legen und weitere 2 Stunden gefrieren. Schokolade bei kleiner Hitze schmelzen, in ein hohes Glas giessen. Öl dazugeben, gut verrühren. Glace darin tunken, abtropfen, sofort auf ein Backpapier legen, bis zum Servieren tiefkühlen.

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

Glacelutscher für die Grossen

Es gibt sie tatsächlich, die Liebe auf den ersten Biss – und sie heisst Magnum. Allein dieses Knacken, wenn die Zähne die dicke Schokoladenschicht durchbrechen, macht Glacefans den Mund wässrig. Geschweige denn der erregende Kältekick, gefolgt von der lieblichen Note cremiger Vanilleglace, welche die Geschmacksknospen umschmeichelt. Erfunden wurde die Sinnesfreude 1989 von Heinz Leopold, der im Auftrag von Unilever Food Solutions & Langnese einen Glacelutscher für Erwachsene kreieren sollte. Der damals 23-Jährige setzte auf feinste Vanilleglace und umhüllte diese mit hochwertiger Schokolade statt wie üblich mit Kuvertüre. Et voilà: Magnum war geboren. Die Glace traf offenbar den Geschmack der Zeit, denn sie war flugs ausverkauft – und dies, obwohl sie mitten im Winter lanciert worden war! Heute sollen jährlich Milliarden Magnums Geniesser:innen beglücken.

Bamix cordless.

Das Gerät der Profis!

Der bamix® cordless ist die neuste Innovation von bamix® und bietet einen völlig neuen Komfort bei der Zubereitung von Speisen. Er ist innovativ, langlebig und ein verlässlicher Partner in der Küche. Die Produkte von bamix® werden in Handarbeit in einem Werk in der Schweiz hergestellt und verschiedenen Qualitätsprüfungen unterzogen. Das Herzstück des neuen bamix® cordless ist der Motor. Er ist hocheffizient, einzigartig und bemerkenswert leistungsstark. Das erklärt, warum der bamix® cordless die bevorzugte Küchenmaschine für Profis und Köche ist.

Der bamix® cordless ist nicht nur ein Stabmixer, sondern die kleinste Küchenmaschine der Welt. Die verschiedenen Aufsätze und Werkzeuge ermöglichen den Einsatz für nahezu jeden kulinarischen Zweck.

Lieferung inklusive Ladestation,
Multimesser, Schlagscheibe und Quirl

JETZT
BESTELLEN IM
le menu shop
SEITEN 66–68

bamix®
of Switzerland

Tragfest
Treppauf, treppab:
Ein grosses, stabiles Tablett
erspart einem so
manches Hin und Her.

ROOFTOP-PARTY

HÖHENLUST

Wir lassen den Sommer noch einmal hochleben und laden zur Dachterrassen-Party mit mediterranen Gaumen- und Seelenstreichlern.

REZEPTE: DOMENICO SEMINARA
STYLING: DOMENICO SEMINARA & PETRA SALVISBERG
FOTOS: MARCO ZAUGG

DRINK

Porto Tonic

Rezept auf Seite 28

Tonangebend

Mit seiner milden Süsse und dem teils fruchtigen, teils erfrischend trockenen Aroma harmoniert weisser Portwein perfekt mit der Bitternote von Tonic Water.

VORSPEISE

Caprese aus Burrata und gebratenen Feigen

Rezept auf Seite 30

APÉRO

Panelle mit Salsa Criolla

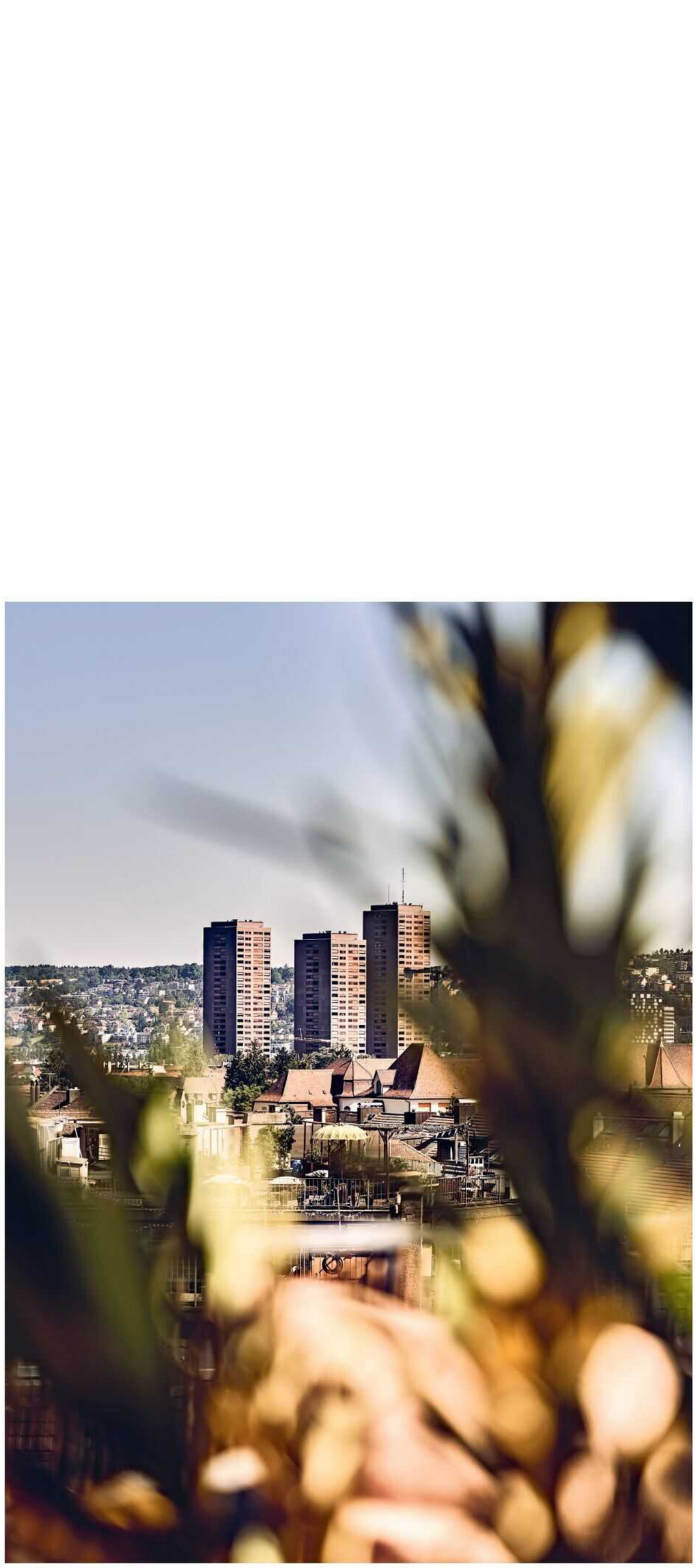
Rezept auf Seite 28

Menage
Ein Holzkistchen macht sich super als Menage. Je nach Grösse findet darin auch ein dekoratives Kräutertöpfchen Platz.

HAUPTGANG

Gemüse-Fideuà

Rezept auf Seite 30



DESSERT

Zabaione mit Röst-Pfirsichen und Himbeeren

Rezept auf Seite 31

DRINK

Porto Tonic

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
6 Gläser von ca. 3 dl Inhalt

Einige	**Eiswürfel**
3 dl	**weisser Portwein**
6 dl	**Tonic Water,** eiskalt
1	**Bio-Zitrone,** in Schnitzen
Einige	**Rosmarinzweige**

ZUBEREITEN Eiswürfel in die Gläser verteilen, Portwein darübergiessen und mit Tonic Water auffüllen. Mit Zitrone und Rosmarin garnieren.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN **VEGAN**
LAKTOSEFREI **GLUTENFREI**

APÉRO

Panelle mit Salsa Criolla

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
KÖCHELN: ca. 30 Minuten

SALSA CRIOLLA

1	**rote Zwiebel,** in dünnen Streifen
1	**rote Peperoni,** in dünnen Streifen
1	**Peperoncino,** entkernt, fein gehackt
½	**Limette,** Saft
3 EL	**Erdnussöl**
½ Bund	**Koriander,** grob gehackt
	Salz, Pfeffer

PANELLE

250 g	**Kichererbsenmehl**
2 TL	**Salz**
7 dl	**Wasser,** kalt
	Öl für die Arbeitsfläche
	Öl zum Frittieren
	Fleur de Sel

SALSA CRIOLLA Zwiebel, Peperoni und Peperoncino in einer Schüssel mischen. Limettensaft und Öl darübergiessen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen. Koriander daruntermischen, würzen, beiseitestellen.
PANELLE Mehl mit Salz in einer Pfanne mischen, Wasser dazugiessen, mit dem Schwingbesen glatt rühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln, etwas abkühlen lassen. Arbeitsfläche mit Öl einfetten. Masse darauf verteilen, mit dem Teigschaber zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck formen, vollständig auskühlen lassen. Masse in Streifen (1×5 cm) schneiden. Portionenweise im auf 170 °C heissen Öl ca. 3 Minuten ausbacken. Panelle auf Haushaltspapier austropfen lassen, salzen, mit Salsa servieren.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGAN **LAKTOSEFREI**
GLUTENFREI

Stimmung
Naturmaterialien und Windlichter schaffen eine stimmige Ambiance.

ZUSCHAUEN, NACHKOCHEN

Auf Tiktok zeigen wir, wie es geht!
tiktok.com/@lemenu.ch

JETZT
BESTELLEN IM
le menu shop
SEITEN 66–68

Akkubetrieb

App-gesteuert

HeatsBox Go:

Die Lunchbox mit Akku

Vergessen Sie Stromkabel und Mikrowelle: Die in der Schweiz entwickelte HeatsBox Go von KOENIG ist die weltweit erste intelligente, heizbare Lunchbox mit Akku.

Büroangestellte, Studierende, LKW-Fahrer und viele andere kennen das Problem: Sie möchten gerne ein warmes Essen, verfügen aber über keine Mikrowelle. Die Lösung heisst HeatsBox Go. Damit wärmen Sie Ihre Mahlzeit im Büro, in der Schule, im Auto oder unterwegs – ganz ohne Stromkabel! Die Innenschale eignet sich perfekt, um die vorbereitete Mahlzeit frisch zu halten. Zudem lässt sich die Schale im Kühlschrank aufbewahren und die HeatsBox selbst kann für zusätzlichen Komfort im Büro oder anderswo gelassen werden. Die Temperatur ist zwischen 50 °C und 85 °C einstellbar, Temperatur, Heizprozess und Zeit lassen sich per App (iOS und Android) einstellen. Dank dem Timer ist das Essen immer punktgenau auf den gewünschten Zeitpunkt erwärmt. Kurz: Der perfekte Begleiter für genussvolle Tage.

VORTEILE

+ **Akkubetrieb:** Unabhängig von einer Stromquelle überall eine warme Mahlzeit geniessen
+ **Innenschale aus Edelstahl mit Deckel:** Einfach zu reinigen, Deckel ist absolut dicht, selbst Suppen können transportiert werden.
+ **Heizeinstellungen per App:** 50 °C bis 85 °C; schnelles Erwärmen, schonendes Erwärmen. Auch ohne App nutzbar (nur 75 °C einstellbar).
+ **Warmhaltefunktion:** Hält das Essen 30 Minuten lang auf Temperatur
+ **Perfekte Grösse:** 925 ml. Passt in jede Tasche und bietet doch genug Platz für eine volle Mahlzeit.

GEMÜSE-STIR-FRY MIT POULET

Für 4 Personen
Zubereiten: ca. 20 Minuten

400 g Pouletgeschnetzeltes in 2–3 EL heissem Sesam- oder Rapsöl rundum ca. 4 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. 1 in feine Streifen geschnittene Zwiebel, 1 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehe und 20 g geriebenen Ingwer in derselben Pfanne in wenig Öl andämpfen. 1 in feine Streifen geschnittene rote Peperoni, 200 g in feine Streifen geschnittene Shiitake-Pilze ca. 3 Minuten mitdämpfen. 300 g Kefen beigeben, kurz mitdämpfen, dann 1 EL Rohzucker darüberstreuen und leicht caramelisieren. Mit 2–3 EL Sojasauce ablöschen und Flüssigkeit einköcheln. Poulet wieder beigeben, mischen und nach Belieben mit Koriander servieren. Dazu passt Reis.

Engineered in Switzerland
HeatsBox go
by KOENIG

VORSPEISE

Caprese aus Burrata und gebratenen Feigen

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
MARINIEREN: ca. 1 Stunde

FEIGEN

2 dl	**Olivenöl**
½ Bund	**Basilikum,** Stängel in Stücken, Blätter beiseitegelegt
	Salz, Pfeffer
9	**Feigen,** längs halbiert

CAPRESE

600 g	**Burrata**
3 EL	**Olivenöl**
3 EL	**Aceto balsamico**
	Salz, Pfeffer
30 g	**Pistazien,** geröstet, grob gehackt

FEIGEN Öl und Basilikumstängel in eine Schüssel geben, würzen. Feigen beigeben, zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren, dabei nach ca. 30 Minuten Feigen wenden. Eine Bratpfanne erhitzen, Feigen portionsweise beidseitig je ca. 1 Minute braten, beiseitestellen.
CAPRESE Burrata mit Feigen auf Tellern anrichten, Öl und Aceto darüberträufeln, würzen, mit beiseitegelegten Basilikumblättern und Pistazien garnieren.

TIPP
Statt Burrata Mozzarella verwenden.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**
VEGETARISCH **GLUTENFREI**

HAUPTGANG

Gemüse-Fideuà

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
Paella-Pfanne

AIOLI

1	**Eigelb,** Raumtemperatur
2 TL	**Senf**
½ TL	**Salz, Pfeffer**
2,5 dl	**Rapsöl**
2	**Knoblauchzehen,** gepresst

FIDEUÀ

4	**Artischockenherzen,** längs halbiert
50 g	**getrocknete Steinpilze,** in Stücken
1 dl	**Wasser,** warm
2 EL	**Olivenöl (1)**
400 g	**Teigwaren,** z. B. Fideli oder dünne Spaghetti in 2 cm Stücken gebrochen
2 EL	**Olivenöl (2)**
2	**Zwiebeln,** fein gehackt
1	**Rüebli,** fein gehackt
3	**Knoblauchzehen,** fein gehackt
1	**rote Peperoni,** in Würfeln
1	**grüne Peperoni,** in Würfeln
2	**Tomaten,** in Würfeln
2 EL	**Tomatenpüree**
1 dl	**Rum**
7 dl	**Gemüsebouillon**
2 TL	**milder Paprika**
	Salz, Pfeffer
¼ Bund	**glattblättrige Petersilie,** grob gehackt

AIOLI Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer in einer kleinen Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Öl unter Rühren zuerst tropfenweise, dann im Faden dazugeben, sodass eine cremige Mayonnaise entsteht, Knoblauch daruntermischen, zugedeckt kühl stellen.

FIDEUÀ Artischockenherzen in siedendem Salzwasser 5–10 Minuten vorgaren, abtropfen, beiseitestellen. Pilze ca. 10 Minuten im Wasser einlegen. Pilze aus dem Wasser nehmen. Pilze und Wasser beiseitestellen. Öl (1) in der Pfanne erhitzen, Teigwaren rundum 5–10 Minuten darin rösten, herausnehmen, beiseitestellen. Öl (2) in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Rüebli und Knoblauch ca. 5 Minuten andämpfen. Peperoni hinzugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Pilze mit den restlichen Zutaten bis und mit Tomatenpüree in die Pfanne geben, ca. 5 Minuten weiterbraten. Teigwaren zurück in die Pfanne geben, mischen. Mit Rum ablöschen, Bouillon und Pilzwasser hinzugiessen, würzen, ca. 5–10 Minuten köcheln, bis die Teigwaren al dente sind. Fideuà anrichten, mit Petersilie garnieren, Aioli dazu servieren.

TIPP
Artischocken bei der Verwendung mit Zitronenwasser einreiben, um Verfärbung zu verhindern.

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

le menu
WEINTIPP
zu Fideuà
Seite 62

DESSERT

Zabaione mit Röst-Pfirsichen und Himbeeren

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 15 Minuten
Ofenfeste Form von ca. 2 l Inhalt

HIMBEEREN

- **200 g** **Himbeeren,** halbiert
- **2 TL** **Zucker**
- **¼ Bund** **Minze,** einige Blätter beiseitegelegt, Rest grob gehackt

RÖST-PFIRSICHE

- **6** **Pfirsiche,** geviertelt
- **3 EL** **Zucker**
- **2** **Bio-Limetten,** Schale abgerieben, ganzer Saft

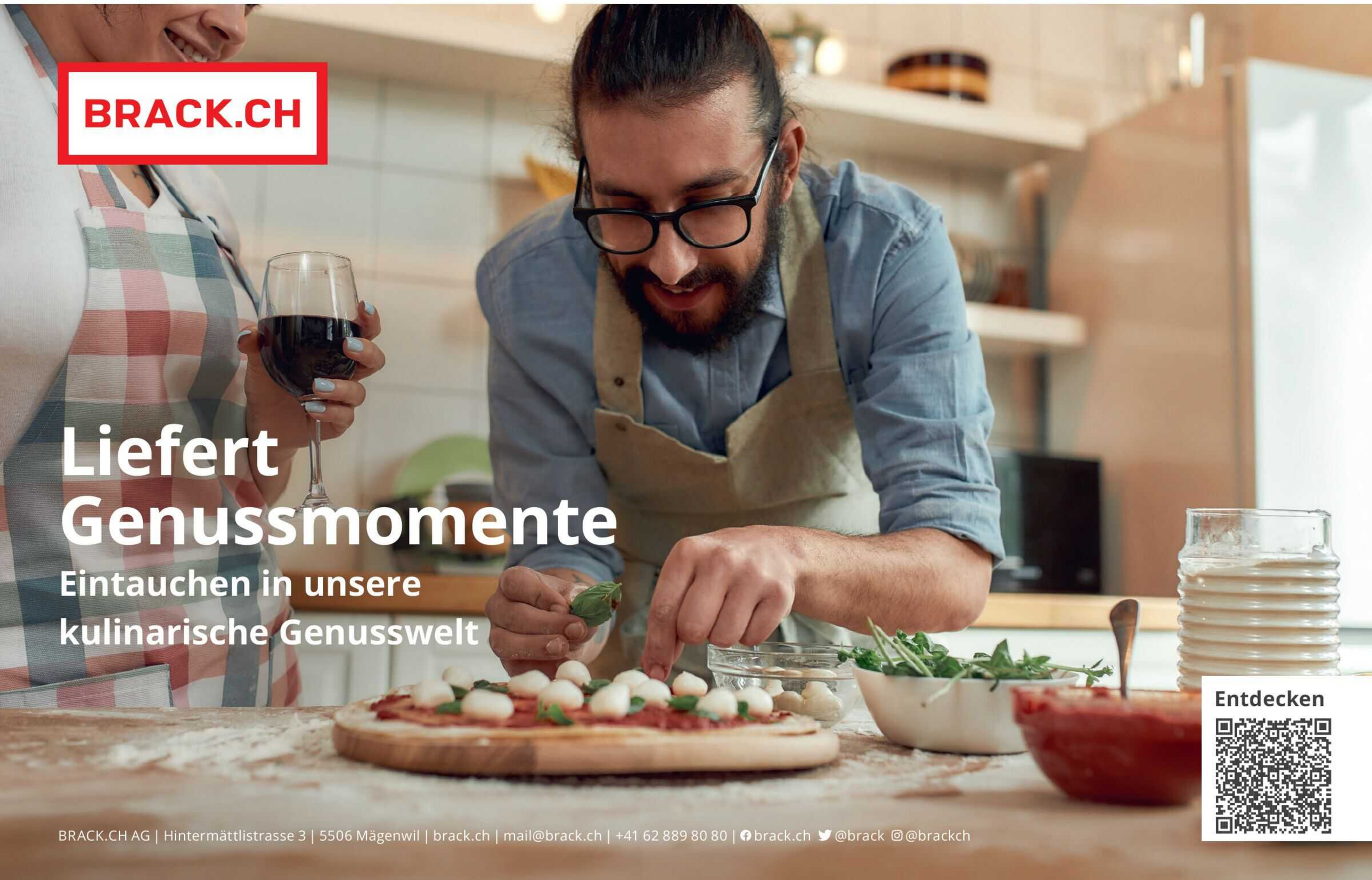
ZABAIONE

- **3** **Eigelb**
- **2 EL** **Zucker**
- **0,5 dl** **süsser Weisswein,** z. B. Muscat
- **1,5 dl** **Vollrahm,** steif geschlagen

HIMBEEREN mit Zucker und Minze in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.
RÖST-PFIRSICHE Früchte in die Form legen, mit Zucker und Limettenschale einreiben, Limettensaft darüberträufeln.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen. Form herausnehmen, Früchte etwas abkühlen lassen.

ZABAIONE Eigelb, Zucker und Wein in eine dünnwandige Schüssel geben. Schüssel über das heisse Wasserbad stellen, die Schüssel darf das Wasser nicht berühren. Masse mit dem Mixer 7–8 Minuten zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Etwas abkühlen lassen, Schlagrahm vorsichtig darunterziehen. Zabaione mit Pfirsichen und Himbeeren anrichten, mit beiseitegelegter Minze garnieren.

ZUM VORBEREITEN **VEGETARISCH**
GLUTENFREI



Dinner 4 One

An lauen Abenden ist ein kleiner Grill der beste Kumpel von Singles. Mit ihm lässt sich im Nu ein Gemüsebouquet zaubern und bei schwelender Glut in Ferienerinnerungen schwelgen.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Grilliertes Gemüse mit Knoblauchbrot

FÜR 1 Person
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
GRILLIEREN: ca. 10 Minuten
Grill

GEMÜSE

- **1 Aubergine,** in 1 cm dicken Scheiben
- **1 grosse Zwiebel,** in 1 cm dicken Scheiben
- **1 Ochsenherztomate,** in 1 cm dicken Scheiben
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **½ Bund glattblättrige Petersilie,** grob geschnitten

KNOBLAUCHBROT

- **2 Scheiben Brot**
- **1 Knoblauchzehe,** halbiert

GEMÜSE mit Öl beträufeln und würzen.
GRILLIEREN Aubergine und Zwiebel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 °C) beidseitig je ca. 4–5 Minuten, Tomate je ca. 2–3 Minuten grillieren. Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Petersilie garnieren.
KNOBLAUCHBROT Brotscheiben beidseitig rösten, Knoblauchhälfte darüber reiben. Knoblauchbrot zum Grillgemüse geniessen.

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

RESTLOS GENIESSEN

Zu viel eingekauft? Zu wenig Appetit? Unsere Idee für Übriggebliebenes:

GRILLGEMÜSE MIT BAKED POTATOE

1 grosse mehligkochende Kartoffel im Dampfkochtopf garen. Längs halbieren, salzen. Übrig gebliebenes Gemüse erwärmen, auf der Kartoffel verteilen. 80 g Champignons halbieren, mit 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne ca. 3 Minuten braten. 2 EL glattblättrige Petersilie hacken und mit 2 EL Crème fraîche zu den Champignons geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons auf der Kartoffel verteilen.

Von Herzen

Ochsenherztomaten sind kulinarische Poesie. Sie punkten mit festem, hocharomatischem Fruchtfleisch, prägnanter Süsse und dezenter Säure.

Grappa-Trauben

Rezept auf Seite 36

CHATZESEICHERLI GEBALLTE KRAFT

Wuchsfreudig und widerstandsfähig ist die Americano-Traube alias Chatzeseicherli ein Gewinn für den Genussgarten. Zumal die eigenwillig schmeckende Beere kulinarisch einiges in petto hat.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: MARCO ZAUGG

Grappa-Trauben

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Monat
1 Einmachglas von 1 l Inhalt

0,8 dl	**Wasser**
80 g	**Zucker**
800 g	**blaue Trauben,** z. B. Chatzeseicherli
5 dl	**Grappa**

ZUBEREITEN Wasser mit Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, auskühlen lassen. Trauben von der Trappe zupfen. Mit einem Zahnstocher die Trauben ringsum 3- bis 4-mal einstechen. Trauben in das saubere Glas füllen. Sirup und Grappa verrühren, über die Trauben giessen, die Trauben müssen bedeckt sein. Glas verschliessen. Trauben ca. 1 Monat ziehen lassen, dabei das Glas gelegentlich wenden.

TIPP
Kühl und dunkel gelagert, sind die Trauben 6 Monate haltbar. Grappa-Trauben passen zu Pudding, Glace oder Waffeln mit Rahm.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN
VEGAN

Traubenfladen mit Gorgonzola

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

TEIG

160 g	**Ruchmehl**
60 g	**Vollkornmehl**
¼ TL	**Salz**
½ EL	**Fenchelsamen,** gemörsert
1 EL	**Sonnenblumenkerne,** grob gehackt
10 g	**Hefe**
Ca. 1,5 dl	**Wasser**

BELAG

150 g	**Masconzola,** in groben Stücken
200 g	**Trauben in Rispen,** z. B. Chatzeseicherli

TEIG Mehle, Salz, Fenchelsamen und Sonnenblumenkerne mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche oval ca. 7 mm dick auswallen. Teig auf das vorbereitete Blech legen. Teigrand ca. 5 cm nach innen klappen, Teigoberfläche mit einer Gabel einstechen. Teigrand mit Mehl bestäuben.
BELAG Masconzola auf dem Teig verteilen, Trauben darauflegen.
BACKEN Im unteren Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und warm servieren.

TIPP
Honig darüberträufeln.

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

Traubenfladen mit Gorgonzola

GUT ZU WISSEN

Chatzeseicherli

Die aus Amerika stammende Rebenart ist robust und wuchsfreudig, also ideal fürs Sonnengärtchen.

- **Charakteristik:** Wie alle Trauben ist auch die Americano eine Sonnenanbeterin. Sie wächst zügig, ist widerstandsfähig gegen echten und falschen Mehltau und dank grosser Blätter prima für eine Pergola.
- **Sorten:** Wer Trauben ohne Kerne bevorzugt, ist etwa mit der blauen ‹Venus› oder mit der weissen ‹Himrod› gut bedient. Im Sortenfinder von ProSpecieRara gibt es zudem Raritäten wie z.B. die alte Tessiner ‹Bandoletta›.
- **Geschmackssache:** Man liebt sie oder nicht. Americano-Trauben haben den typischen Foxton, was ihnen den Spitznamen Chatzeseicherli eingebracht hat.
- **Mitesser:** Auch Wespen und Vögel lieben Trauben. Schutz vor Mitessern inklusive Kirschessigfliegen bieten feinmaschige Traubenbeutel.

Tipp
Reflektierende, zwischen den Trauben aufgehängte CDs machen naschlustigen Vögeln den Garaus.

GARDEN KIDS

KERNE JETZT ERNTEN

Sonnenblumenkerne sind ein feiner Snack und begehrtes Vogelfutter. Die Ernte beginnt etwa 30 bis 45 Tage nach der Blüte – sobald sich die Kerne leicht aus dem Blütenteller lösen. Einfach die Blütenköpfe über einem Tuch ausschütteln. Weisse und kaputte Kerne aussortieren. Die «guten» in einem Sieb waschen, trocknen lassen und in Gläser abfüllen oder mit Mamis oder Papis Hilfe rösten.

FOTOS: URS & MARTIN (1), ISTOCK

Pfirsichbaum

Der Mini-Pfirsichbaum *Prunus persica* wächst kompakt, blüht bereits im März und fruchtet im Hochsommer. Die saftigen Früchte lassen sich somit gut mit anderem Sommerobst kombinieren, etwa Aprikosen, Kirschen und Himbeeren.

AB IN DEN TOPF

- Topf mit 50 Liter Inhalt mit Obst- und Beerenerde zur Hälfte auffüllen.
- Den Wurzelballen der Pflanze auflockern, in den Topf stellen, mit Erde auffüllen, gut andrücken und kräftig einwässern.
- Topf an einen geschützten und schattigen Ort stellen (ohne Wintersonne).

HEGE & PFLEGE

- Im März den Topf an einen sonnigen und windoffenen Ort stellen.
- Im April Obst-und Beerendünger zugeben, dabei den Dünger in drei kleine Erdlöcher verteilen und wieder zudecken.
- Nach der Ernte dürre und nach innen wachsende Zweige entfernen.
- Während der ganzen Kulturzeit regelmässig giessen.
- Alle 3–5 Jahre im März in ein leicht grösseres Pflanzgefäss umtopfen.

ERNTE

- Bei reifen Früchten ist die Schale goldgelb bis rot ausgefärbt und das Fruchtfleisch weich.

KULINARISCHES

- Reife Pfirsiche schmecken vielschichtig fruchtig und passen darum ausgezeichnet zu Aprikosen, Himbeeren, Kirschen und Erdbeeren.
- Was will man mehr: ein Stück Gorgonzola und ein pflückfrischer Pfirsich!

SAISONENDE

- Topf an einen geschützten, schattigen Ort stellen.
- Bei Dauerfrost Topf und Mini-Pfirsichbaum mit isolierendem Vlies decken.
- Alle 4–6 Wochen Wasserbedarf kontrollieren: Die Erde soll leicht feucht sein.

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

TEXT: SILVIA MEISTER,
ILLUSTRATION: YING XU

Damaszener Pflaume

Die Geschichte der kleinen roten Steinfrüchte geht bis auf die Kreuzritter zurück. Heute wird aus Damaszener Pflaumen Damassine AOP gebrannt – ein hochprozentiger Botschafter der Ajoie JU.

TEXT: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Eigentlich wollten die Kreuzritter den christlichen Einfluss im Nahen Osten vergrössern. Bei ihrer Rückkehr nach Europa zeigte sich indes, dass auch der Orient den Okzident zu prägen vermochte: Seide, exotische Gewürze und das arabische Zahlensystem etwa verbreiteten sich nicht zuletzt dank der Mitbringsel der Heere.

Auch eine kleine, rote Steinfrucht fand der Legende nach im 13. Jahrhundert den Weg in den Westen: Die Damaszener-Pflaume. Ab 1860 wurde sie im Schweizer Jura angebaut, und es offenbarte sich alsbald, dass die kalkhaltigen Böden und das spezielle Klima den subtilen Geschmacksnoten äusserst zuträglich waren. Bald wurde die Pflaume für Pasteten und Konfitüren verwendet, doch am häufigsten landeten die Früchte in den Brennereien der Region. Heute fungiert der Damassine AOP als Botschafter des Kantons Jura und der Ajoie.

Damaszener-Pflaumen-Chutney mit Damassine AOP

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
2 gut verschliessbare Gläser von je ca. 2,5 dl Inhalt

500 g	**Damaszener Pflaumen,** in Würfeln
0,5 dl	**Wasser**
2	**Schalotten,** fein gehackt
1	**Knoblauchzehe,** fein gehackt
1 cm	**Ingwer,** fein gerieben
2	**Pimentkörner**
1	**Gewürznelke**
½	**Sternanis**
¼ TL	**Chiliflocken**
1½ EL	**Damassine AOP**

ZUBEREITEN Pflaumen mit dem Wasser aufkochen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Gewürze im Mörser fein zerdrücken und ebenfalls dazugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, Damassine AOP daruntermischen. Chutney sofort in die sauberen, heiss ausgespülten Gläser geben, sofort verschliessen, auskühlen lassen.

TIPPS

- Das Chutney ist ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert maximal 6 Monate haltbar.
- Einmal geöffnet, das Chutney im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren.
- Zu Käse servieren.

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN LAKTOSEFREI
GLUTENFREI

Traumpaar

Das Chutney passt perfekt zu Käse. Ein Geheimtipp dazu ist Fromages du Jura, Jurabergkäse.

Damaszener-Pflaumen-Chutney mit Damassine AOP

1

Die Ajoie – Ausflugtipps

2

SEHEN/ERLEBEN

Ô Vergers d'Ajoie (1)
Von der Blüte bis zum Gaumen: Im Schweizer Obst- und Brennereimuseum von Porrentruy dreht sich alles um Früchte, Destillierapparate und lokale Produkte. In drei Räumen werden multisensorische Aktivitäten für Gross und Klein geboten.
overgersdajoie.ch

Damassinerweg
Wandern, wo die Pflaumenbäume wachsen: Auf dieser Route von Mormont aus stehen Obstgärten und ein Fels-Brunnen im Zentrum. Für den fünf Kilometer langen, einfachen Weg sollte man etwa eine Stunde einplanen.
j3l.ch

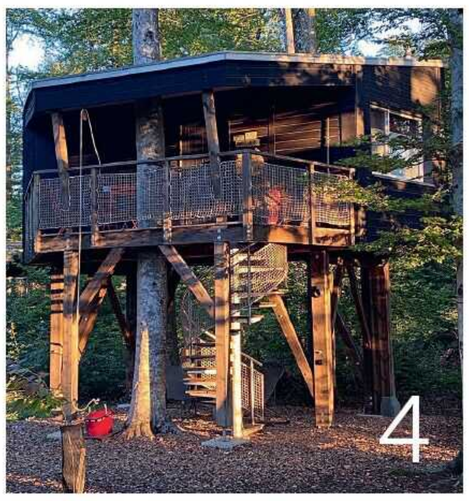
3

GENIESSEN

Brennerei von Porrentruy (3)
Hervé Blanchard trat 2018 in die Fussstapfen seines Vaters. Seither stellt er edle Brände mit dem Wildschwein auf der Etikette her. Vor Ort lassen sich die Produkte verkosten und die Destillerie besichtigen.
distilleriedeporrentruy.ch

La Buvette BFM
Die Brauerei Brasserie des Franches-Montagnes (BFM) ist eine Institution in der Region. In der zugehörigen Buvette in Saignelégier werden elf verschiedene Biere vom Fass gezapft. Dazu schmeckt ein Stück Tête de Moine AOP aus der Region.
brasseriebfm.ch

Saucisse d'Ajoie IGP (2)
Man kann sie grillieren oder kochen, immer entfaltet sich am Gaumen ein feiner Kümmelgeschmack. Diese delikate Wurst ist besonders rund um Porrentruy zu finden, sie wird aber auch in anderen jurassischen Metzgereien produziert.
aop-igp.ch



4

5

ÜBERNACHTEN

Les Cabanes du Mont (4)
Man nehme dichten Jura-Wald, gemütliche Hütten und lange Stelzen: Fertig ist die Unterkunft hoch über dem Boden. Die Pfahlbauten am Mont-de-Coeuve verfügen auch über Terrassen, um das Frühstück im Grünen zu geniessen.
cabanes-du-mont.ch

Auberge d'Ajoie (5)
Ein einladender, fröhlicher und einfacher Ort: Das Familienhotel in Porrentruy verfügt zwar nur über sechs Zimmer, in denen sind dafür edle Materialien verbaut worden. Das inbegriffene Frühstück punktet mit regionalen Produkten.
aubergedajoie.ch

AUSFLUGTIPPS: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
FOTOS: © JURA & DREI-SEEN-LAND, AOP/IGP, LA DISTILLERIE DE PORRENTRUY, LES CABANES DU MONT, AUBERGE D'AJOIE

JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND
J3L.CH

EINE KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE REGION JURA & DREI-SEEN-LAND

DAS JURA & DREI-SEEN-LAND BESTICHT DURCH VIELFÄLTIGE LANDSCHAFTEN UND KULINARISCHE SPEZIALITÄTEN. Nicht nur Naturschönheiten wie der Creux du Van, der Etang de la Gruère oder die St. Petersinsel laden zu einem Aufenthalt in der Region ein, sondern auch die vielen regionalen und kulinarischen Besonderheiten. Ob bei einem kulinarischen Streifzug durch die Altstadt von Biel oder einer Gourmet-Wanderung - Feinschmecker·Innen kommen in der Region Jura & Drei-Seen-Land immer auf Ihre Kosten!

KULINARISCHE TOUR DURCH DIE BIELER ALTSTADT

Jeden Samstagmorgen führt Sie der kulinarische Rundgang «nourritour» durch die Altstadt von Biel. Die Tour besteht aus sieben kleinen Zwischenstopps, bei denen eine Auswahl an regionalen, zum Teil hausgemachten, Bieler Spezialitäten degustiert werden. Mal süss mal salzig, mal Deutsch mal Französisch, die nourritour hat viele Überraschungen zu bieten! **j3l.ch/nourritour**

BIO GENUSS IM STEDTLI VOM 22.-23.09.23, MURTEN

Bei diesem Genussrundgang durch Murten dreht sich alles um das Thema Bio-Gemüse aus dem Seeland. Ob unter Freunden, zu zweit oder mit der Familie - verwöhnen sie Ihren Gaumen an 10 Ständen und buchen Sie ihr Ticket um an dem Geschmackserlebnis, welches regionale Kulinarik und Kultur gekonnt miteinander vereint teilzunehmen. **j3l.ch/biogenuss**

CHOC'O'CLOCK, BIEL & COURTELARY

Dieser Aufenthalt bietet ein Geschmackserlebnis der süssen Art. Entdecken Sie die Erlebniswelt der Chocolaterie Camille Bloch mit den Marken Ragusa und Torino und widmen Sie sich am zweiten Tag der aufregenden Welt der Uhren. Eine Übernachtung im eleganten Art Déco Hotel Elite im Zentrum von Biel, sorgt für die nötige Erholung während des zweitägigen Aufenthalts. **j3l.ch/chococlock**

CIRCUIT SECRET GOURMAND, ST-URSANNE

Entdecken Sie St-Ursanne und besuchen Sie mithilfe eines digitalen Schlüssels die Sehenswürdigkeiten des mittelalterlichen Städtchens und geniessen Sie dabei diverse lokale Produkte. Der Schlüssel öffnet Ihnen die Türen zu überraschenden Orten mit Ton- und Lichtanimationen, wo Sie jurassische Köstlichkeiten degustieren können.
j3l.ch/circuit-secret-gourmand

AUFENTHALT IM GEBURTSORT DES TÊTE DE MOINE, BELLELAY

Tauchen Sie in die Welt des Tête de Moine AOP ein! Im Museum und in der Käserei von Bellelay erfahren Sie mehr über die spannende Geschichte dieses Käses. Der Shop bietet zudem eine grosse Auswahl an regionalen Spezialitäten und «Girolles», den Schabern zum Schneiden von perfekten Käseröllchen. Die Nacht verbringen Sie in der Auberge de Bellelay, einem geschichtsträchtigen Gebäude, wo sie in den Genuss eines Tête de Moine Fondues kommen.
j3l.ch/aufenthalt-bellelay

GOURMET-WANDERUNG AUF DEM MONTOZ

Bei dieser Wanderung auf der Jurahöhe Montoz geht es von einer Métairie (Bauernhöfe, die Gäste bewirten) zur nächsten. Hier werden die Gäste in rustikaler Umgebung bewirtet, serviert werden hausgemachte oder lokal erzeugte Produkte. Drei verschiedene Strecken stehen zur Wahl: Die Rösti- und die Angus-Route sind jeweils in etwa 5h Fussmarsch zu schaffen, die Familienroute in ca. 3 h.
j3l.ch/gourmet-wanderung

Copyrights: Catherine Gerber, Stefan Weber, Pierre Cuony, Camille Bloch, Reto Duriet, Interprofession Tête de Moine, Catherine Gerber

TSATSIKI

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 5 Stunden

- **1** **Salatgurke,** geschält, halbiert, entkernt, grob gerieben
- **1 TL** **Salz**
- **250 g** **griechischer Jogurt nature**
- **2–3** **Knoblauchzehen,** fein gehackt
- **½ Bund** **Dill,** Blätter abgezupft, fein geschnitten
- **1 EL** **Zitronensaft**
- **1 EL** **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Gurke mit Salz mischen, in ein Sieb geben, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Gurke gut auspressen, mit den restlichen Zutaten verrühren, zugedeckt ca. 5 Stunden kühl stellen.

TIPP
Tsatsiki passt zu Brot, Grilladen, Oliven.

VEGETARISCH SCHNELL
LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG

Genialer Grieche

Die drei ultimativen Zutaten für ein Tsatsiki wie in einer hellenischen Taverne sind griechischer Jogurt mit hohem Fettgehalt, qualitativ hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl und frischer Knoblauch. Dieses Trio bildet nebst der Hauptdarstellerin, der Gurke, die Grundlage des erfrischenden Dips. Alles andere wird nach Belieben oder Familienrezept variiert. Die einen geben Minze oder Petersilie bei, die andern verwenden Essig statt Zitronensaft und wieder andere garnieren den Tsatsiki mit schwarzen Oliven. Wichtig ist, die Gurkencrème ein paar Stunden kühl zu stellen, damit sich die Aromen voll entfalten können. Der megafeine Klassiker soll übrigens schon seit der Antike bekannt sein. Bei uns wurde er in den 1970er-Jahren Trend, als Griechenland zur populären Feriendestination avancierte und das Essen beim Griechen um die Ecke zum Kick für Auszeithungrige. Da wie dort wird Tsatsiki gern als kalte Vorspeise mit Brot gereicht, zu Grilladen, etwa Souvlaki, zu Gyros oder als fester Bestandteil von Mezedes, der griechischen Vorspeisenplatte.

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE NACH SOMMERENDE SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING:
BEATRICE RAIMANN / DENIZ JEUENGER
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Gnocchi mit Broccolini

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

GNOCCHI MIT BROCCOLINI

2 EL	**Olivenöl**
500 g	**Broccolini oder Broccoli,** in mundgerechten Stücken
500 g	**Gnocchi**
100 g	**Sbrinz AOP,** gerieben
180 g	**Crème fraîche**
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Broccolini hinzufügen und 5 Minuten braten. Gnocchi dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Sbrinz und Crème fraîche unterheben, würzen.

SCHNELL **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

Sardisch getoppt

Fregola Sarda sind kleine geröstete Pastaperlen aus Sardinien. Al dente gekocht erheben die goldigen Teigwaren den Salat zum Hauptgericht.

Gebratener Fenchelsalat mit Fregola Sarda und Trauben

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- **150 g Fregola Sarda**
- **2 g Safran**
- **3 Fenchel,** fein gehobelt
- **3 EL Olivenöl (1)**
- **Salz, Pfeffer**
- **100 g blaue Trauben**
- **1 Bio-Zitrone,** wenig abgeschälte Zesten und 2 EL Saft
- **1 TL Dukkah**
- **3 EL Olivenöl (2)**
- **50 g Jungspinat oder Rucola**
- **2 EL Haselnüsse oder Mandeln,** geröstet, grob gehackt
- **Zitronenzesten zum Garnieren**

ZUBEREITEN Fregola Sarda in siedendem Salzwasser mit dem Safran ca. 9 Minuten al dente kochen, abgiessen und kalt abspülen. Fenchel portionenweise in Öl (1) goldbraun braten, würzen. Trauben beigeben, kurz mitbraten. Fregola Sarda, Zitronenzesten, -saft, Dukkah und Öl (2) beigeben und kurz vermengen, abschmecken. Spinat unterheben, warmen Salat anrichten, Nüsse darüberstreuen, nach Belieben garnieren.

TIPP
Für den Frischekick mit ein paar Blättchen marokkanischer Minze servieren.

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

Zucchini-Rösti

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

500 g	**festkochende Kartoffeln,** geschält, grob gerieben
1	**Zucchini,** grob gerieben
¾ TL	**Salz**
½	**Zwiebel,** fein gehackt
2 EL	**Butter**
Wenig	**Pfeffer**
1	**Zucchini,** mit dem Sparschäler feine Streifen abgeschält
1 EL	**Nussöl,** z. B. Haselnuss
½ EL	**Aceto balsamico bianco**
½ TL	**getrocknete rosa Pfefferkörner,** zerdrückt
Wenig	**Kerbel,** Blättchen abgezupft
	Salz, Pfeffer
200 g	**Hüttenkäse**
Wenig	**getrocknete rosa Pfefferkörner,** zerdrückt

ZUBEREITEN Kartoffeln und geriebene Zucchini mischen, salzen, 5 Minuten ziehen lassen. Masse gut ausdrücken. Zwiebel in 1 EL warmer Butter andämpfen, Kartoffel-Zucchini-Masse beigeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten, würzen. Restliche Butter beigeben, Gemüse zu einer Rösti formen. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten goldbraun braten, dann mit Hilfe eines Tellers wenden und die andere Seite ebenfalls ca. 4 Minuten goldbraun braten. Zucchinistreifen mit allen Zutaten bis und mit Kerbel in einer Schüssel mischen, würzen. Rösti mit den marinierten Zucchini anrichten und mit Hüttenkäse und rosa Pfeffer servieren.

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

Gehacktes mit Hörnli

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

2 EL	**Sonnenblumenöl**
1	**Zwiebel,** gewürfelt
2	**Knoblauchzehen,** gehackt
300 g	**Rindshackfleisch**
1 EL	**Tomatenpüree**
250 g	**Cherrytomaten**
1 EL	**Rosmarin,** fein gehackt
3,5 dl	**Gemüsebouillon**
	Salz, Pfeffer
300 g	**Hörnli**
25 g	**Butter,** in Flocken
100 g	**Sbrinz AOP,** grob gerieben

ZUBEREITEN Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, bis sie weich sind. Hackfleisch beigeben, bei hoher Hitze anbraten, bis es gut durchgebraten ist. Tomatenpüree, Cherrytomaten und Rosmarin beigeben, kurz mitdünsten. Bouillon dazugiessen, ca. 10 Minuten köcheln, würzen. Hörnli in Salzwasser bissfest kochen, abgiessen und zurück in die Pfanne geben. Butter daruntermischen. Hörnli und Gehacktes anrichten, mit Käse bestreuen.

TIPP
Mit Apfelmus servieren.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG

Pouletspiessli mit Gemüse und Sweet-Chili-Sauce

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
8 Holzspiesse

SWEET-CHILI-SAUCE

1 dl	**Wasser**
100 g	**Zucker**
1 dl	**Reisessig oder Aceto bianco**
2	**Knoblauchzehen,** gehackt
2	**Chilischoten,** gehackt
1	**orange Peperoni,** in kleinen Stücken
2 EL	**Sojasauce**
	Salz, Pfeffer

SPIESSLI

4	**Pouletbrustfilets,** in 2×2 cm grossen Stücken
1	**rote Peperoni,** in 2×2 cm grossen Stücken
1	**gelbe Peperoni,** in 2×2 cm grossen Stücken
2	**rote Zwiebeln,** in 2 cm breiten Streifen

SWEET-CHILI-SAUCE Alle Zutaten aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf kurz mixen.

SPIESSLI Poulet- und Gemüsestücke abwechslungsweise auf die Spiessli stecken. Spiessli mit etwas Sweet-Chili-Sauce bepinseln. In einer beschichteten Bratpfanne beidseitig je 5 Minuten braten, nochmals mit Sweet-Chili-Sauce glasieren. Restliche Sauce separat dazu servieren.

SCHNELL **LEICHT** **GÜNSTIG**

Gebratene Felchenfilets mit Liebstöckel-Pesto und Hummus

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

PESTO

0,5 dl	**Olivenöl,** nicht kalt gepresst
1 EL	**Sbrinz AOP,** gerieben
½ Bund	**Liebstöckel,** alternativ Petersilie, Basilikum 1:1
1 EL	**Pistazien,** geschält, geröstet
	Salz, Pfeffer

FELCHENFILETS

8	**Felchenfilets mit Haut**
1 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
300 g	**Hummus**
2 EL	**Kichererbsen,** abgespült

PESTO Für das Pesto Öl mit allen Zutaten bis und mit der Hälfte der Pistazien im Cutter oder Blender zu einem feinen Pesto mixen, würzen, beiseitestellen.
FELCHENFILETS in heissem Olivenöl beidseitig je ca. 2 Minuten goldbraun braten, würzen. Hummus und Kichererbsen auf Teller verteilen, Fischfilets darauf anrichten, mit Liebstöckel-Pesto beträufeln. Restliche Pistazien darüberstreuen, sofort servieren.

SCHNELL **LEICHT** **GLUTENFREI**

Schweizer Familie
NATIONALER WANDERTAG

AUF ZUM WANDERN NACH
ENGELBERG

SAMSTAG, 2. SEPTEMBER 2023

Wandern Sie durch die grandiose Berglandschaft von Engelberg.
Bekannte Persönlichkeiten begleiten Sie. In Engelberg erwartet Sie
ein Rahmenprogramm mit Festwirtschaft und viel Musik.

Infos unter: ***schweizerfamilie.ch/wandertag***
Der Wandertag mit dem Konzert von Sina ist eine
GRATIS-Veranstaltung und ohne Anmeldung möglich.
Das Konzert von Kunz ist kostenpflichtig.

DER 15. NATIONALE WANDERTAG DER «SCHWEIZER FAMILIE» WIRD UNTERSTÜTZT VON:

VERANSTALTER
Schweizer Familie

VERANSTALTUNGS-REGION
ENGELBERG TITLIS

HAUPTPARTNER
APPENZELLER BIER

PARTNER
rukka

SPONSOREN
baumeler Echt unterwegs.
LOWA ...simply more
DELIZIO
Soufrol®
klapperlapapp

PATRONAT
Schweiz.
Schweizer Wanderwege

Als le-menu-Abonnent:in finden Sie über **1700 weitere schnelle Rezepte** auf lemenu.ch

Pilze aus dem Beutel mit Baguette

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier und Küchengarn

PILZE AUS DEM BEUTEL

- **750 g** **Pilze,** z. B. braune Champignons, Kräuterseitlinge, Eierschwämmli
- **1** **Knoblauchzehe,** gepresst
- **½ Bund** **Thymian,**
- **½ Bund** **Rosmarin**
- **1** **rote Zwiebel,** in Streifen
- **3 EL** **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**

QUARK-DIP

- **250 g** **Halbfettquark**
- **2 EL** **Schnittlauch,** fein geschnitten
- **2** **Peperoncini,** gehackt
- **1** **Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- **Salz, Pfeffer**

- **400 g** **Baguette,** in feinen Scheiben

PILZE mit allen Zutaten bis und mit Öl mischen, würzen. Pilzmischung in das Backpapier einpacken, mit Küchengarn gut verschliessen, auf ein Blech legen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

QUARK-DIP Quark mit allen Zutaten bis und mit Zitronensaft mischen, würzen. Baguette toasten, zu den Pilzen und dem Dip servieren.

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

ENDSOMMER BLUES

REZEPTE & STYLING: ANDREA MÄUSLI FOTOS: MARCO ZAUGG

Zwetschgen-
Tiramisu
mit Magenbrot
Rezept auf Seite 56
Aussen nachtblau, innen dunkelgelb leuchtend, erinnern
Zwetschgen uns an das baldige Sommerende.
Wir ehren die Säuerlich-Süssen auf schmeichelhafteste Art.

Zwetschgen-Glace

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
GEFRIEREN: ca. 7 Stunden
Für 4 Cocottes à ca. 1,5 dl

GLACE

- **600 g Zwetschgen,** entsteint, in Würfeli
- **100 g Puderzucker**
- **1 Prise Salz**
- **1 Bio-Zitrone,** wenig abgeriebene Schale
- **2 EL Sonnenblumenöl**
- **3 dl Vollrahm,** steif geschlagen

BODEN

- **80 g Bärentatzen,** fein zerbröckelt
- **40 g Haselnüsse,** geröstet, fein gehackt
- **60 g Butter**

ZWETSCHGEN

- **100 g Zwetschgen,** entsteint, in Schnitzen
- **1 EL Butter**
- **1 EL Zucker**
- **1 EL Wasser**

- **1 dl Vollrahm,** flaumig geschlagen
- **3–4 Bärentatzen,** zerbröckelt

GLACE Zwetschgen mit allen Zutaten bis und mit Zitronenschale aufkochen, weich kochen und auskühlen lassen. Zwetschgen ca. 1 Stunde kühl stellen. Öl und Schlagrahm sorgfältig darunterziehen. Crème in die Glacemaschine füllen, ca. 20 Minuten gefrieren, bis sie streichbar ist. Wer keine Glacemaschine hat, füllt die Masse in ein flaches Gefäss und lässt sie ca. 4 Stunden gefrieren, dabei alle 30–45 Minuten mit einem Schwingbesen umrühren. Dann in die Cocottes füllen, festdrücken, nochmals ca. 1 Stunde gefrieren.
BODEN Guetzli mit Haselnüssen und Butter gut mischen, auf der Glace gleichmässig verteilen, nochmals ca. 2 Stunden gefrieren.
ZWETSCHGEN in der Butter anbraten, Zucker beigeben, etwas caramelisieren lassen. Wasser beigeben, aufkochen, sirupartig einköcheln. Glace aus den Förmchen lösen, auf Teller stürzen, mit Rahm, Bärentatzen und Zwetschgen anrichten.

VEGETARISCH **ZUM VORBEREITEN**

Zwetschgen-Tiramisu mit Magenbrot

FÜR 6–8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
Für eine Gratinform von ca. 2,5 Liter Inhalt

KOMPOTT

- **800 g Zwetschgen,** halbiert, entsteint
- **75 g Rohzucker**
- **2–3 Kardamomkapseln,** Samen ausgelöst
- **1 Limette,** heiss abgespült, wenig abgeriebene Schale
- **2–3 Pfefferkörner**

CRÈME

- **250 g Mascarpone**
- **250 g Magerquark**
- **75 g Puderzucker**
- **1 EL sofort löslicher Kaffee**

- **300 g Magenbrot,** grob gehackt
- **Kakaopulver nach Belieben**

KOMPOTT Zwetschgen mit allen Zutaten aufkochen, ca. 15 Minuten einkochen, abkühlen. Gewürze entfernen.
CRÈME Mascarpone weich rühren, mit restlichen Zutaten mischen.
FERTIGSTELLEN Kompott mit Crème und Magenbrot abwechslungsweise in die Form schichten, zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen. Dann mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

TIPP
Magenbrot mit Zwetschgenschnaps tränken.

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

KULIPEDIA ZWETSCHGEN
Alles, was es über Zwetschgen zu wissen gibt, ist hier zu finden!

Aromabooster

Da Fett ein Geschmacksverstärker ist, punkten Backzwetschgen mit der ganzen Aroma-Palette der begehrten Früchte.

Süsse Backzwetschgen

FÜR ca. 40 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
RUHEN LASSEN: ca. 20 Minuten

200 g	**Mehl**
1 Prise	**Salz**
1 TL	**Backpulver**
1–2 dl	**Buttermilch**
1	**Ei,** verquirlt
800 g	**Zwetschgen,** halbiert, entsteint, trocken getupft
2 Liter	**Frittieröl**
4 EL	**Zucker**
2 TL	**Zimt**

ZUBEREITEN Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Buttermilch und Ei beigeben, zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

FRITTIERÖL auf 170 °C erhitzen, Zwetschgenhälften nacheinander durch den Teig ziehen und im heissen Öl ca. 7 Minuten goldbraun frittieren.

HERAUSNEHMEN, auf Haushaltpapier abtropfen lassen. Zucker und Zimt mischen, die Kugeln darin wenden, sofort servieren.

TIPP
Mit Glace servieren.

VEGETARISCH **GÜNSTIG**

Let's have a

WINE DATE

LUZERN
14-17
SEP 23

WINE DATE, Luzern

14. - 17. September 2023
Kornschütte, Kornmarkt 3
www.winedate.ch

Der Zentralschweizer Weinevent

Probieren, Entdecken & Geniessen

Let's have a WINE DATE!

le menu LeserInnen profitieren von einem reduzierten Eintrittspreis von CHF 14.–.

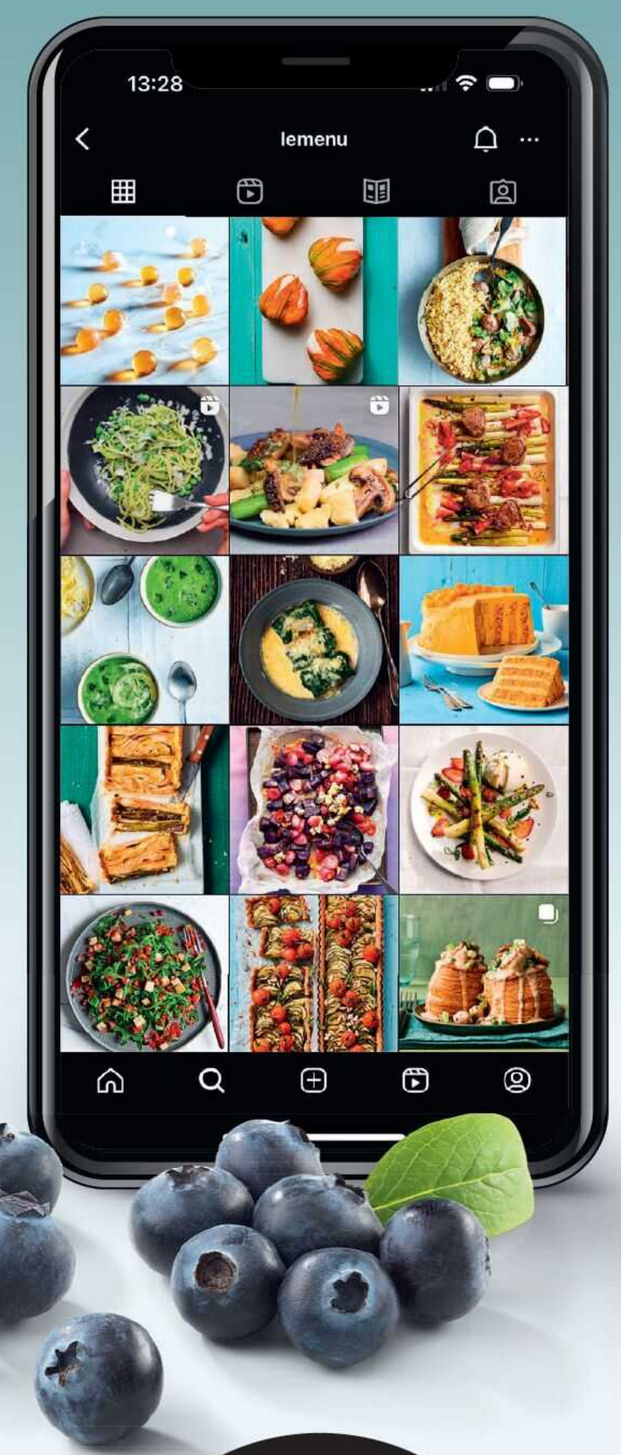
Promocode einlösen

www.winedate.ch
C3MXB53

Vinum MAGAZIN FÜR WEINKULTUR
RADIO PILATUS
PHOTO SARA BARTH
Stadt Luzern

folgen, liken, kochen

Lassen Sie sich täglich von Rezeptideen und tollen Stories inspirieren.



instagram.com/
lemenu

le menu

food fun facts

Apfel

Chapeau!

In Hessigkofen SO befindet sich das sprichwörtliche Apfelparadies: Das Pomaretum. Dort kultiviert der Agronom Niklaus Bolliger Tausende Apfelbäume biologisch-dynamisch, um neue für den Bio-Obstbau geeignete Sorten zu züchten.

Swiss Made

Von den 16 kg Äpfeln, die wir hierzulande pro Kopf und Jahr essen, stammen 90 Prozent aus einheimischer Produktion. Mehr als zwei Drittel produzieren die drei grössten Anbaugebiete Thurgau, Wallis und Waadt, nämlich rund 140 000 Tonnen pro Jahr.

Senior

Wird in Kreuzworträtseln nach der ältesten Apfelsorte der Schweiz gefragt, ist der Sternapi alias Sternapfel alias Api étoilé gemeint. Laut Fructus, der Vereinigung zur Förderung alter Obstsorten, soll dieser Apfel aus der Römerzeit stammen und vor allem in der Westschweiz als Stammbildner verwendet worden sein.

SCHON GEHÖRT?

Der Biophysiker Andrew Pelling macht aus Äpfeln Ohren. Für das Grundgerüst entnimmt er den Früchten die Zellen und ersetzt sie durch menschliche Hautzellen. Bei Mäusen soll die Transplantation bereits erfolgreich gewesen sein.

Jazzig

In den 1920er-Jahren galt New York als Mekka für Jazz. Wer dort auftreten durfte, hatte nicht bloss einen Gig, sondern den «Big Apple». Auf diesen Ausdruck u. a. soll der Zweitname der Stadt zurückzuführen sein.

À point

«Alternde Frauen sollten bedenken, dass ein Apfel nichts von seinem Wohlgeschmack verliert, wenn ein paar Fältchen die Schale kräuseln.» Auguste Brizeux

Ambivalent

Als Symbol ist der Apfel für alles und jedes verantwortlich. So steht er z. B. für Liebe, Schönheit und Fruchtbarkeit, aber auch für Sünde, Versuchung, Zwietracht und Macht. Letztere wird durch den Reichsapfel versinnbildlicht, dem Herrschaftszeichen in Form einer Weltkugel mit aufgesetztem Kreuz.

MANNOMANN

Ob der Adamsapfel seinen Namen von Adam hat, dem ein Stück der verbotenen Frucht im Hals stecken geblieben sein soll, wissen die Götter. Tatsächlich ist der Begriff in diversen Sprachen verankert, so im französischen pomme d'Adam, im italienischen pomo d'Adamo, im englischen Adam's apple und im schwedischen adamsäpple.

KRACHER

Als der Neuseeländer Arthur Green 2016 in einen Apfel der Sorte Sweet Tango biss, wurden fast 80 Dezibel gemessen, was in etwa dem Krach eines Rasenmähers entspricht.

1200

Apfelsorten etwa sind in der Schweiz bekannt, manche seit Urzeiten, andere erst seit wenigen Jahren. Die beliebteste Sorte ist Gala, gefolgt von Golden Delicious und Braeburn.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK

INGWERBIER

Jeden Tag füttern, bis es blubbert: Das Brauen von Ingwerbier, auch Ginger Beer genannt, macht mindestens so viel Spass wie das Trinken der spritzigen, süsslich-scharfen Limo.

REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTO: MARCO ZAUGG

Ingwerbier

FÜR 1 Liter
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
1. FERMENTATION STARTER: ca. 7 Tage
2. FERMENTATION INGWERBIER: ca. 5 Tage
Steriles Glasgefäss von ca. 5 dl Inhalt
Haushaltpapier und Gummiband
Sterile, verschliessbare Glasflasche von ca. 1 l Inhalt

STARTER

- **6–8 EL Bio-Ingwer,** ungeschält, in Scheiben
- **6–8 EL Rohzucker**
- **2,5 dl Wasser**

INGWERBIER

- **0,5 dl Starter**
- **9 dl Wasser**
- **20 g Bio-Ingwer,** ungeschält, in Scheiben
- **75 g Zucker**
- **0,5 dl Zitronensaft**

STARTER 1 EL Ingwer und 1 EL Zucker ins vorbereitete Glasgefäss geben, Wasser darübergiessen, mit Haushaltpapier bedecken und mit Gummiband befestigen. 5–7 Tage bei Raumtemperatur (ca. 20 °C) fermentieren lassen, dabei täglich 1 EL Ingwer und 1 EL Zucker zur Flüssigkeit geben und gut durchrühren. Sobald kleine Bläschen an der Oberfläche sichtbar sind, ist der Starter bereit.

INGWERBIER Starter in die vorbereitete Flasche füllen. Wasser mit Ingwer aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln lassen, Zucker und Zitronensaft beigeben, auskühlen lassen. Flüssigkeit absieben, zum Starter in die Flasche füllen. Flasche luftdicht verschliessen, 2–5 Tage bei Raumtemperatur lichtgeschützt fermentieren lassen, dabei 2-mal täglich vorsichtig den Deckel heben, damit angestaute Kohlensäure entweichen kann. Nach dem 2. Tag das Ingwerbier testen. Falls sich noch nicht genug Kohlensäure gebildet hat und es noch zu süss schmeckt, das Bier weitere 1–3 Tage fermentieren lassen. Ist der gewünschte Geschmack erreicht, kann das Ingwerbier kühl gestellt werden.

TIPPS

- Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich das Ingwerbier ca. 5 Tage.
- Während der Lagerung im Kühlschrank Deckel täglich öffnen.
- Der Ingwerbier-Starter wird auch Ginger-Bug genannt.
- Starter in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und wöchentlich mit je 1 EL Zucker und Ingwer füttern.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG **VEGAN** **LAKTOSEFREI**
GLUTENFREI

ZUSCHAUEN, NACHKOCHEN

Auf Tiktok zeigen wir, wie Ingwerbier gebraut wird.
tiktok.com/@lemenu.ch

FURIOSER TANZ DER AROMEN

Welcher Wein harmoniert mit der valencianischen Fideuà? Unsere Expertin stellt drei Schweizer Weine vor, von denen jeder das farbenfröhliche Vegi-Gericht adelt.

TEXT: MARIE LINDER ILLUSTRATION: DOMINIQUE STUDER

le menu
WEINTIPP
zu Fideuà
Rezept Seite 30

TRADITIONELL

Balgach Blancuvée, 2021/2022, AOC St. Gallen, Nüesch Weine
Diese im Wesentlichen aus Müller-Thurgau, Blanc de Pinot noir und etwas Johanniter komponierte Cuvée besticht durch einen ausdrucksstarken Duft nach frischen Zitrusfrüchten mit floralen Noten. Ihr üppiges Bouquet passt prima zu den sommerlichen Aromen unserer Vegi-Fideuà.
Weinkeller: «Alles Schöne und Gute braucht Zeit.» Nüesch Weine bewahrt seine Spitzenposition, beim Bau eines neuen Weinkellers ebenso wie bei der Vinifizierung von Trauben, die an den Steilhängen des Rheintals reifen. Überdies empfiehlt man in der Kellerei ausgesprochen gerne Weine, die in all ihrer Vielfalt den jeweiligen Vorlieben der Kunden gerecht werden.
CHF 21.–; nuesch-weine.ch, coop.ch

SENSATIONELL

Divico, Maître de Chais, 2021, AOC Valais, Provins
Dieser in ein dunkelrotes Kleid gewandete, kraftvoll daherkommende Divico bietet ein zart duftendes Bouquet mit Anklängen von Beerenaromen. Man schmeckt auch reizvolle Gewürznoten, die dem Fassausbau zu verdanken sind. Zu diesem vollvegetarischen Gericht schafft dieser ebenso konzentrierte wie saftige Rotwein den perfekten Einklang.
Weinkeller: Provins ist in der Walliser Weinwirtschaft eines der führenden Unternehmen. Die seit eh und je untadelige Qualität der Weine ist schweizweit bekannt. In der Kellerei kümmern sich erfahrene Önologen nach der Traubenlese sorgsam um den «Strom», der dort Jahr für Jahr angeliefert wird.
CHF 29.90, provins.ch

EXPERIMENTELL

Divona, 2022, Tartegnin, AOC La Côte, Familles Munier, Domaine de la Montardière
Dieser in ein leuchtendes Kleid gewandete Divona verströmt seinen floralen Duft üppig. Am Gaumen präsentiert er Zitrusaromen, die von einer leichten Süsse akzentuiert werden. Er ist ein ebenso verwegener wie harmonischer Begleiter unseres Gerichts – durch die Kombination entsteht eine Art Sweet-and-Sour-Effekt.
Weinkeller: «Wir fühlen uns für die uns anvertraute Erde verantwortlich.» Für diesen Familienbetrieb ist es eine Selbstverständlichkeit, die Arbeit an den Rebstöcken im Einklang mit der Natur zu tun. Zur Verkostung und Teilhabe an ihrer Philosophie laden die Familien Munier Besucher:innen auf das Weingut in Tartegnin.
CHF 17.–, famille-munier.ch

Frittierte Salbeiblätter

REZEPT: DOMENICO SEMINARA, FOTO: NADIA WÄLTY

Frittierte Salbeiblätter

1 Ei in einer Schüssel verquirlen. 20 Salbeiblätter portionsweise in das Ei tauchen, dann die Blätter rundum mit insgesamt ca. 3 EL Paniermehl bestreuen. Salbei portionsweise in heissem Sonnenblumenöl je ca. 2 Minuten frittieren, mit einer Schaumkelle herausheben, auf Haushaltpapier etwas abkühlen lassen, salzen.

RESISTENT
Alma Vino bianco, Bio Svizzera IGT, 2022, Azienda Agricola Bianchi

Hier treffen wir auf eine Cuvée aus dem Mendrisiotto, die mit Johanniter und Solaris zwei widerstandsfähige Rebsorten in sich vereint. Mit viel Frucht und Frische am Gaumen begleitet dieser elegant zitronige Wein unsere knusprigen Salbeiblätter mit Bravour. Ideal für heisse Tage – ein etwas anderer Aperitif!
CHF 28.–, bianchi.bio

WEINWISSEN FÜR DEN

PARTY TALK

Die Weinsprache

Die als widerstandsfähig charakterisierten Rebsorten wurden und werden eigens wegen ihrer geringen Anfälligkeit für Fäulnis und Rebstockerkrankungen ausgewählt bzw. gezüchtet. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von PIWI als Abkürzung für Pilzwiderstandsfähigkeit. In hiesigen Weingärten gewinnen diese Sorten immer mehr an Bedeutung.

Schon gewusst?

Die Rebsorte Johanniter wurde 1968 in Deutschland von Dr. Johannes Zimmermann erzeugt. Unter den Rebsorten, die wegen ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber Pilzerkrankungen gefragt sind, ist sie eine der ältesten Vertreterinnen.

Richtig verkostet

Beim Verkosten eines neuen Jahrgangs oder eines Weines, den man noch nicht kennt, ist es wichtig, diesem mit offenen Papillen zu begegnen und nicht etwa zwanghaft zu versuchen, die wahrgenommenen Aromen einem vertrauten Wein zuzuordnen.

Die Rebsorte unter der Lupe

Divona ist eine weisse Traubenart und eng mit dem roten Divico verwandt. Sie ist aus einer Kreuzung des weissen Bronner mit der roten Rebsorte Gamaret hervorgegangen.

SANTÉ!

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.

Herzhaft.

Ob zu Lamm, Rind oder Käse, mit dieser Assemblage haben Sie einen wahren Trumpf im Glas. Bukett von Heidelbeeren und schwarzen Beeren, im Gaumen ausgeprägter Charakter und feine Tannine im Abgang: herzhaft gut.

VAUD AOC
ASSEMBLAGE
ROUGE L'AS
DE CŒUR CAVE
DE JOLIMONT,
75 CL

12.95
(10 cl = 1.73)

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

coop
Für mich und dich.

le menu shop

PowerFire® Tisch-kocher im Set, 3-teilig

Set für mobiles Grillen – immer und überall

- Bestehend aus PowerFire® Tischkocher, Grillplatte Rondo und 600 ml Kigas
- Grillplatte Rondo: Ideal zum Braten und Grillen von Fleisch, Fisch und Gemüse; robuste, zweilagige Antihaftbeschichtung von ILAG®, Bratfläche: Ø 32 cm, mit Rand
- PowerFire® Tischkocher: siehe Beschrieb «PowerFire® Tischkocher» nebenan
- Kigas-Nachfüllgas: viele genormte Adapter zum Befüllen, geruchlose, saubere Flamme, einsetzbar bis 3500 mü.M., kein Verlust durch Verdampfen

Bestellnummer 11096

Startpreis: CHF 425.85
Leserpreis: CHF 349.–

Sie sparen CHF 76.85

PowerFire® Tischkocher

Rechaud und Kleinkochherd in einem

- Geeignet für Fondue, zum Kochen mit dem Wok, für die Zubereitung von Crêpes, als Tischgrill, für Raclette, als mobile Küche für den Campingplatz und vieles mehr
- Farbe: silbern, matt
- Heizleistung von 2,2 kW
- Stufenlos regulierbare Flamme
- Brennt auf Knopfdruck
- Bis zu 2 Stunden Brenndauer pro Füllung
- Ohne Kabel – überall einsetzbar
- Produktdurchmesser: 25 cm, Produkthöhe: 9,5 cm
- Für den sicheren Gebrauch nur Kigas-Gasdosen von Kisag verwenden

Bestellnummer 10288

Startpreis: CHF 319.–
Leserpreis: CHF 269.–

Vorratsdose PANTRY, Set 4-teilig

Edel, elegant und praktisch zugleich

- Platzsparend stapel- und individuell kombinierbar
- Füllvolumen 400 ml, 2×900 ml, 1400 ml
- Inkl. 12 selbstklebenden Etiketten zur individuellen Beschriftung
- Borosilikatglas / Kunststoff / Silikon / hochwertiger Edelstahl
- Spülmaschinengeeignet

Bestellnummer 11101

Startpreis: CHF 97.–
Leserpreis: CHF 69.90

Sie sparen CHF 27.10

HeatsBox Go

Die erste heizbare Lunchbox mit Akku

- Die HeatsBox Go ist die weltweit erste intelligente heizbare Lunchbox mit einem Akku
- Die Schweizer Entwicklung ist App-gesteuert; mit USB-C-Aufladung
- Die Temperatur ist einstellbar zwischen 50 und 85 °C mit verschiedenen Heizeinstellungen: schnelles Erwärmen, schonendes Erwärmen und Warmhaltefunktion
- Timer für eine zeitgenaue Aufwärmung
- Innenschale aus Edelstahl mit dichtem Deckel
- Produktgrösse (H×B×T): 90×220×170 mm / 925 ml

Bestellnummer 11097

Startpreis: CHF 199.–
Leserpreis: CHF 159.–

Kisag

Kisag

GEFU®

Engineered in Switzerland
HeatsBox go
by KOENIG

Bestellen Sie jetzt!

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

www.lemenu.ch/shop

Angebote gültig bis 27.10.2023

Elektro Beef Grill

Für ein Geschmackserlebnis wie im Steakhouse

- Infernalische 850 °C Oberhitze
- Perfekt gegrilltes Fleisch für ein Geschmackserlebnis, wie im Steakhouse: Eine knusprige Kruste und innen saftig zart
- Extrem kurze Aufheizzeit
- LED-Display mit Temperaturanzeige und Timer
- Elektrisch betrieben
- Kühl bleibendes Aussengehäuse
- Zubehör: Edelstahl-Grillrost mit Griff und Fettauffang/-kochschale
- Produktgrösse (H×B×T): 390×270×380 mm

Bestellnummer 10837

Startpreis: CHF 499.–
Leserpreis: CHF 319.–

Sie sparen 180.–

KOENIG

Sie sparen CHF 70.–

Slow Juicer Pro

Schonendes Entsaften für gesunde Säfte

- Früchte und Gemüse werden langsam und schonend gepresst (nicht zentrifugiert).
- Saft- und Tresterbehälter: Automatische Extraktion der Obst- und Gemüse-Rückstände in separaten Behälter
- Edelstahlgehäuse
- DC-Motor für ein besonders leises Entsaften
- Stabile Pressschnecke
- Ausgiesser mit Tropfstopp
- Produktgrösse (H×B×T): 410×140×180 mm

Bestellnummer 11098

Startpreis: CHF 249.–
Leserpreis: CHF 179.–

KOENIG

SMART & COMPACT Kochtopf Set

Bestehend aus Kochtopf 1.5, 3 und 5 l

- Kompakt verstauen dank stapelbaren Kochtöpfen
- Kein Suchen nach dem passenden Deckel mehr: Deckel dank eingebauten Magneten direkt am Topfboden anbringen
- Speisen länger frisch halten: Deckel mit Vakuumfunktion
- Für alle Herdarten geeignet, inkl. Induktion
- Der Topf ohne Deckel ist backofentauglich bis 220 °C. Der Deckel sollte nicht im Backofen verwendet werden, da die Magnetkraft der integrierten Magnete dadurch abnehmen könnte.

Bestellnummer 10749

Startpreis: CHF 247.–
Leserpreis: CHF 167.–

Sie sparen CHF 80.–

KUHN RIKON
SWISS DESIGN

Sie sparen CHF 60.–

SMART & COMPACT Bratpfannen Set

Bestehend aus Bratpfanne Ø 20, 24 und 28 cm

- Für schonendes und fettarmes Braten von Gemüse, Fisch, Fleisch, Eierspeisen und Kartoffeln
- Widerstandsfähige, 3-lagige Antihaftbeschichtung mit Titanpartikeln verstärkt
- Ergonomischer Kaltgriff dank Silikonummantelung
- Sparen von wertvollem Stauraum dank stapelbarer Bratpfannen
- Backofentauglich bis 200 °C
- Für alle Herdarten geeignet, inkl. Induktion

Bestellnummer 11099

Startpreis: CHF 192.–
Leserpreis: CHF 132.–

KUHN RIKON
SWISS DESIGN

le menu shop

Sie sparen CHF 31.90

SMART & COMPACT Set 3-teilig

Bestehend aus Kochtopf, Bratpfanne & Spritzschutz

- Lieferumfang: Kochtopf 3,0 l, Bratpfanne Ø 24 cm und Abgiesssieb & Spritzschutz Ø 20/24 cm
- Kochtopf: Deckel mit Magnet- und Vakuumfunktion
- Bratpfanne: Für schonendes und fettarmes Braten, 3-lagige Antihaftbeschichtung
- 2 in 1: Abgiesshilfe und Spritzschutz in Einem: Für Bratpfannen und Kochtöpfe in den Grössen 20 cm und 24 cm einsetzbar
- Hitzebeständig bis 200 °C
- Achtung: Bei Verwendung des Spritzschutzes können die Griffe heiss werden.
- Für alle Herdarten geeignet, inkl. Induktion

Bestellnummer 11100

Startpreis: CHF 160.90
Leserpreis: CHF 129.–

KUHN RIKON SWISS DESIGN

bamix® Cordless Weiss

Kabellose Küchenrevolution für Freiheit und Flexibilität

- Inklusive Multimesser, Quirl, Schlagscheibe und Ladestation
- Geeignet für Outdoor-Küchen und sogar beim Grillen, Wandern und Camping
- Batterieleistung: 25,92 Wh
- Funktionen: Schlagen, Mixen, Rühren
- Mit 2 kontrollierten Geschwindigkeitsstufen bis 13000 U/min und einer Betriebsdauer von bis zu 20 min
- Verfügt über eine LED-Batteriestatusanzeige

Bestellnummer 11085

Startpreis: CHF 349.–
Leserpreis: CHF 299.–

Sie sparen CHF 50.–

bamix® of Switzerland

Sie sparen CHF 100.–

bamix® SwissLine 200 Watt Lime

Für den ambitionierten Hobby-Koch

- Inklusive Multimesser, Schlagscheibe, Quirl, Stativ SwissLine, Krug 1000 ml mit Deckel, Processor schwarz, Bedienungsanleitung
- Der Zaubermixer SwissLine ist mehr als ein Küchenhelfer, der herkömmliche Küchenmaschinen dank dem vielen Zubehör weitgehend ersetzen kann
- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Bis zu 17000 Umdrehungen/Minute
- Leistung 200 W/230 V
- Sicherheitsschalter mit Impulskontakt

Bestellnummer 10366

Startpreis: CHF 299.–
Leserpreis: CHF 199.–

bamix® of Switzerland

bamix® Mono 200 Watt Rot

Innovativer Küchenhelfer für die ganze Familie

- Inklusive Multimesser, Quirl, Schlagscheibe, Wandhalter, Becher mit Deckel 600 ml
- Der handliche Mono mit dem praktischen Becher meistert viele Küchenaufgaben: Pürieren, Mixen, Aufschäumen, Steifschlagen – alles gelingt im Handumdrehen.
- 2 Geschwindigkeitsstufen
- Bis zu 17000 Umdrehungen/Minute
- Leistung 200 W/230 V
- Sicherheitsschalter mit Impulskontakt

Bestellnummer 10689

Startpreis: CHF 219.–
Leserpreis: CHF 149.–

Sie sparen CHF 70.–

bamix® of Switzerland

Pizzateig: dick oder dünn?

Zwei Fans, zwei Meinungen

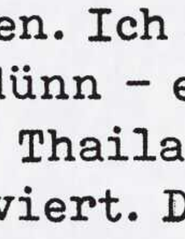
MARCO ZAUGG
Fotograf bei le menu

In Italien wurde die Pizza erfunden, in Amerika perfektioniert – und dies in unzähligen Varianten. Italienische Immigranten haben das Pizza-Game vielfältig weiterentwickelt. Heute gibt es z.B. die dünnen New York Style Slices oder die dicken Chicago-Style-deep-dish-Pizzas, wo der Mozzarella direkt auf den dicken Teig mit Rand gelegt wird, damit er nicht verbrennt. Natürlich gibt es für Puristen nur dünne Fladen. Ich selbst finde, ob dick oder dünn – erlaubt ist, was schmeckt! In Thailand wird zu Pizza Ketchup serviert. Der Exporthit ist eben «open minded». Mamma mia!

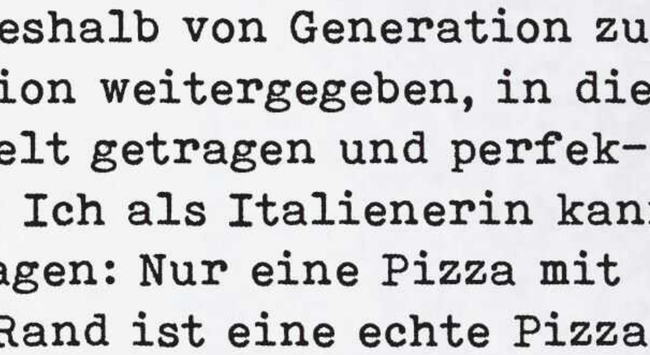
JANA DE TOFFOL
Social-Media-Mitarbeiterin bei le menu

Eine italienische Pizza besticht durch ihre Zusammensetzung aus einem Belag voller frischer, aromatischer Zutaten und einem perfekt dünn gebackenen Teig. Niemand möchte in ein Pizzastück beissen, bei dem der Teig dick ist und die Teigstücke matschig zwischen den Zähnen hängen bleiben. Das wertvolle Wissen über die korrekte Teigzubereitung wurde deshalb von Generation zu Generation weitergegeben, in die ganze Welt getragen und perfektioniert. Ich als Italienerin kann euch sagen: Nur eine Pizza mit dünnem Rand ist eine echte Pizza!

Dicker Pizzateig



Dünner Pizzateig



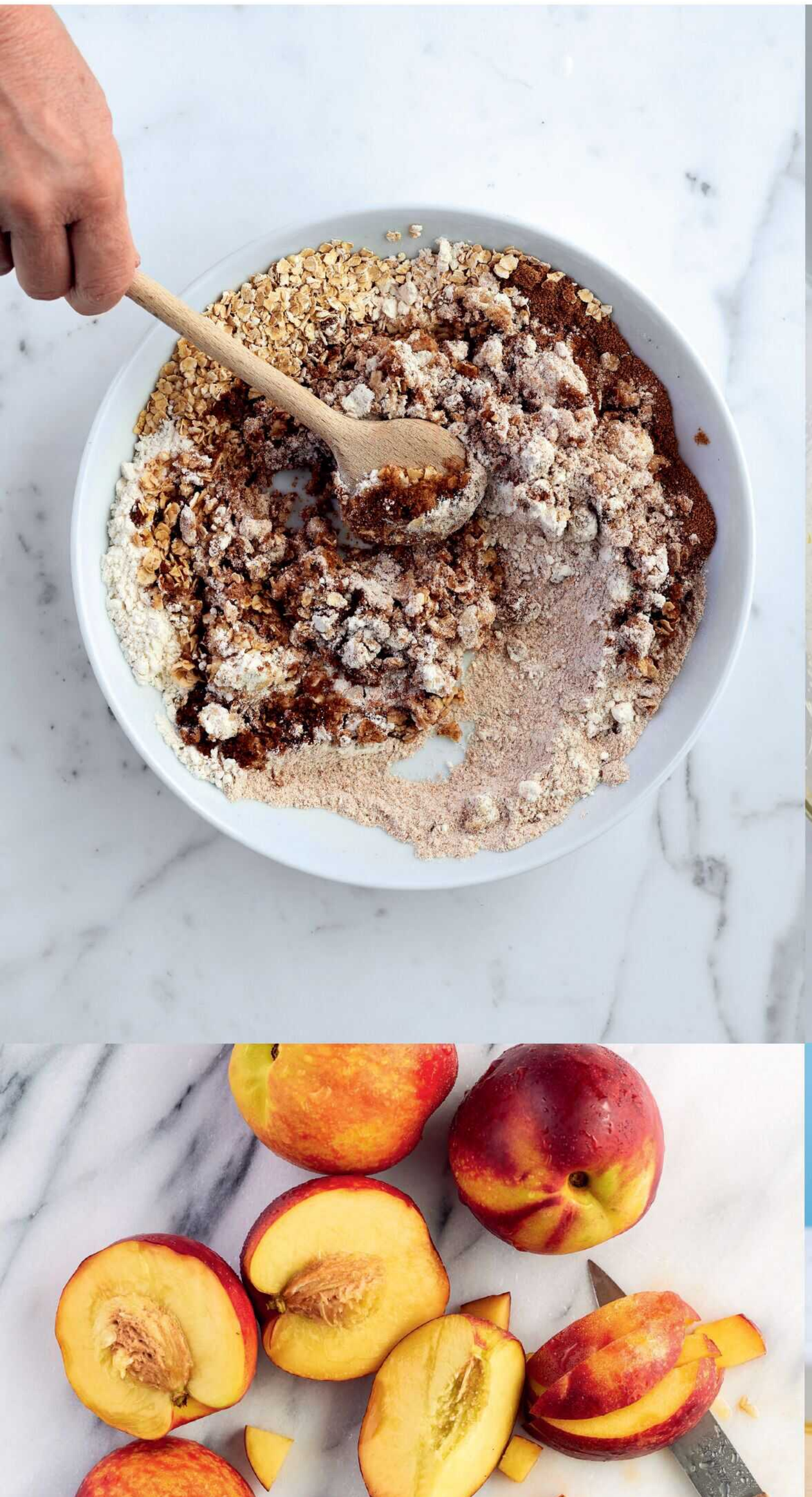
Spielwiese oder Regelwerk?

Dicker vs. dünnen Pizzateig: Bei der Schnellumfrage unter den Pizzaliebhaber:innen von le menu war die dünne Variante vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!

WO DIE LIEBE HINFÄLLT
STREUSEL

Sie sind der Twist, der Gebäck unwiderstehlich macht. Streusel geben Crunch oder bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Fünf Kreationen zum Verlieben.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Tierisch gut

Vegane Streusel mit Kokosöl schmecken ebenso gut wie originale mit Butter. Dazu vegane Vanille- oder Kokosglace servieren.

Veganer Brombeer-Heidelbeer-Crumble

Rezept auf Seite 78

Birnen-Brownies mit Sesamstreuseln

Rezept auf Seite 76

Nektarinen-Streuselkuchen

Rezept auf Seite 76

Apéro-Stängel mit Fetastreuseln

Rezept auf Seite 77

Chicorée-Zwiebel-Quiche mit Blauschimmel-Streuseln

Rezept auf Seite 78

Nektarinen-Streuselkuchen

FÜR 12–16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 70 Minuten
1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Butter für den Formenrand

TEIG UND STREUSEL

375 g	**Mehl**
150 g	**Zucker**
1 Msp.	**Salz**
225 g	**Butter,** flüssig, leicht abgekühlt
1	**Eigelb**
2 TL	**heller Essig**
4–6 EL	**Wasser,** eiskalt

FÜLLUNG

50 g	**Butter**
1,25 kg	**Nektarinen,** entsteint, gewürfelt
2 EL	**Zitronensaft**
90 g	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark und Schote
1½ TL	**(gemahlene) Flohsamenschalen**
3 EL	**Mandelstifte**
2 EL	**Zucker zum Bestreuen**

TEIG UND STREUSEL Mehl, Zucker und Salz mischen, eine Mulde formen. Butter, Eigelb, Essig und Wasser verrühren, hineingiessen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig dritteln, ein Drittel kühl stellen. Die zweite Portion mit feuchten Händen direkt auf dem Formenboden verteilen. Formenrand schliessen. Restlichen Teig zu 2 gleich langen Rollen formen, inwändig an den Formenrand legen, gut andrücken, dabei den Teigrand 4 cm hochziehen. Ca. 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Butter in einer weiten Bratpfanne schmelzen. Nektarinen und alle Zutaten bis und mit Vanilleschote beifügen, aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren unbedeckt ca. 10 Minuten köcheln, auf ein Backblech geben, vollständig auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen, Flohsamenschalen daruntermischen.
FERTIGSTELLEN Füllung auf dem Teigboden verteilen. Kühl gestellten Teig mit den Fingern zu Streuseln reiben, mit Mandeln auf der Füllung verteilen. Mit Zucker bestreuen.
BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 60–70 Minuten backen. In der Form 20 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

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

FOLGEN SIE UNS AUF INSTAGRAM!

Aktuell zeigen wir v.a., wie dieses Rezept schnell und unkompliziert nachzubacken ist.
instagram.com/lemenu

Birnen-Brownies mit Sesamstreuseln

FÜR ca. 16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
1 Brownie-Form von 22×22 cm oder ca. 28×18 cm
Backpapier für die Form

STREUSEL

40 g	**Butter**
60 g	**Tahini**
80 g	**Akazienhonig**
125 g	**Mehl**
60 g	**gemahlene, geschälte Mandeln**
1 Msp.	**Salz**

TEIG

140 g	**Butter**
200 g	**dunkle Schokolade,** ca. 50% Kakaoanteil, zerbröckelt
2	**Eier,** Gr. L
150 g	**Zucker**
¼ TL	**Salz**
80 g	**Mehl**
¾ TL	**Backpulver**
2	**Birnen,** geschält, entkernt, gewürfelt, ergibt 150 g
2 EL	**Sesamsamen**

STREUSEL Butter, Tahini und Honig schmelzen. Mehl, Mandeln und Salz mischen, dazugeben, verrühren, leicht abkühlen lassen. Mit den Händen zu Streuseln reiben, ca. 30 Minuten kühl stellen.

Apéro-Stängel mit Fetastreuseln

TEIG Butter und Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen. Eier, Zucker und Salz 3–4 Minuten zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, kurz darunterrühren. In die vorbereitete Form füllen. Erst Birnen, dann Streusel darauf verteilen, Sesam darüberstreuen.
BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Die Masse darf in der Mitte noch leicht feucht sein. Aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen. In Würfel schneiden.

ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH

APÉRO FÜR 6–8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten

STREUSEL

75 g	**Mehl**
50 g	**Mandelblättchen**
1 Msp.	**Salz, Pfeffer aus der Mühle**
50 g	**Butter,** flüssig
200 g	**Feta,** zerkrümelt

TEIG

200 g	**Mehl**
½ TL	**Backpulver**
¼ TL	**Salz**
2,75 dl	**Wasser**
0,8 dl	**Olivenöl**
1	**Ei,** Gr. L, verquirlt
2 EL	**Butter**
3	**Knoblauchzehen,** in Scheibchen
1–2 EL	**Rosmarin,** gezupft

VORBEREITEN 1 Ofenblech in den Ofen schieben. Ofen auf 230 °C (Heissluft / Umluft mit zusätzlicher Unterhitze) vorheizen.
STREUSEL Mehl, Mandelblättchen und Gewürze mischen. Butter und die Hälfte des Feta dazugeben, kurz verrühren. Mit den Händen krümelig reiben.
TEIG Mehl und Backpulver sieben, Salz beifügen, eine Mulde formen. Wasser, Öl und Ei verquirlen, in die Mulde giessen. Zu einem glatten Teig verrühren.

BACKEN Heisses Blech aus dem Ofen nehmen, Butter darauf verteilen. Teig daraufgiessen, mit Gummischaber glatt streichen. Knoblauch, Streusel und die Hälfte des Rosmarins darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, restlichen Feta und übrigen Rosmarin daraufstreuen. Noch warm in Stücke schneiden und servieren.

TIPP
Dazu passen Oliven und ein Glas Weisswein oder Schaumwein.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

Chicorée-Zwiebel-Quiche mit Blauschimmel-Streuseln

FÜR 4–8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Backblech von 28–30 cm Ø

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

100 g	**Weizen-Vollkornmehl**
100 g	**Weissmehl**
¾ TL	**Salz**
100 g	**Butter,** kalt, in Stücken
1 TL	**heller Essig**
0,75 dl	**Wasser,** eiskalt

STREUSEL

80 g	**Sauerteigbrot,** im Cutter fein gehackt
¼ TL	**Salz, Pfeffer**
75 g	**Baumnüsse,** gehackt
50 g	**Butter,** flüssig

BELAG

200 g	**Crème fraîche**
2	**Eier**
½ TL	**Salz, Pfeffer**
300 g	**Chicorée,** z. B. Swiss Diva, längs halbiert oder geviertelt, Strunk entfernt
1	**rote Zwiebel,** in Ringen
5	**Thymianzweiglein,** Blättchen abgezupft
125 g	**Blauschimmelkäse,** z. B. Jersey Blue, in Stücken

TEIG Mehle und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Essig und Wasser verrühren, hineingiessen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.

STREUSEL Brot mit allen Zutaten mischen.

BELAG Crème fraîche mit Eiern verquirlen, würzen.

FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl rund auf Blechgrösse auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Chicorée sternartig darauflegen, Zwiebel dazwischen verteilen. Guss darübergeben. Streusel und Thymian darüber streuen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen. Blauschimmelkäse darüberstreuen, 5–10 Minuten fertig backen.

GÜNSTIG **VEGETARISCH**

Veganer Brombeer-Heidelbeer-Crumble

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
1 ofenfeste Form von ca. 23 cm Ø oder 4 Portionenteller

Kokosöl für die Form/Teller

STREUSEL

Je 75 g	**Weizenvollkorn- und Weissmehl**
75 g	**feine Haferflocken**
40 g	**Kokoschips,** zerbröckelt
1 Msp.	**Salz**
80 g	**Kokosblütenzucker**
100 g	**Kokosöl,** flüssig
Je 300 g	**Brombeeren und Heidelbeeren**
1½ EL	**Kokosblütenzucker**
1 TL	**Zimtpulver**
1 EL	**Zitronensaft**
1 TL	**(gemahlene) Flohsamenschalen,** siehe Tipp

STREUSEL Alle Zutaten verrühren, leicht abkühlen lassen. Mit den Händen zu Streuseln reiben, ca. 30 Minuten kühl stellen.

FERTIGSTELLEN Beeren mit den restlichen Zutaten mischen, in die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Warm oder ausgekühlt servieren.

TIPPS

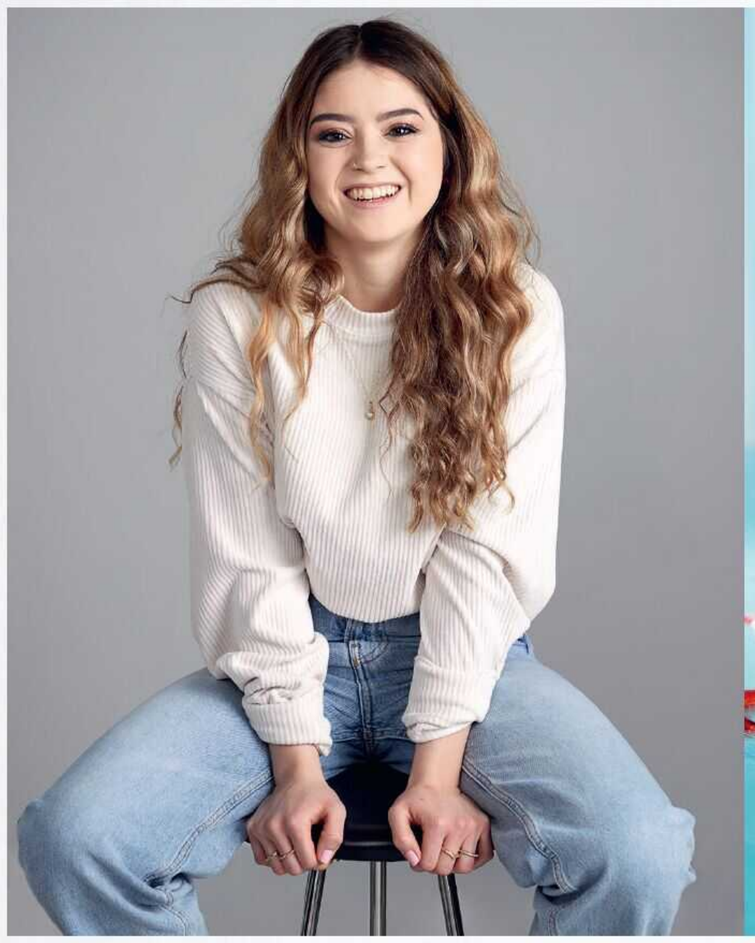
- Anstelle von Flohsamenschalen 1 EL Maisstärke verwenden.
- Dazu passt saurer Halbrahm, Vanille- oder Kokosglace.

ZUM VORBEREITEN **VEGAN** **LAKTOSEFREI**

JETZT AUF INSTAGRAM UND TIKTOK

HERBSTGLÜHEN

MIT JANA



Liebesapfel wie an der Chilbi

Howto

Was lässt einen Apfel glänzend erröten? Unsere Social-Media-Expertin Jana de Toffol zeigt auf Instagram und TikTok, wie der Liebesapfel gemacht wird. Das Rezept gibt's auch auf lemenu.ch

Brainfood

Wenn es im «Hohelied» der Bibel heisst, «Die Liebesäpfel duften …», sind damit nicht die zuckersüssen, blutrot leuchtenden Chilbi-Äpfel gemeint, sondern die ebenfalls blutroten Beeren der Alraune, die als Aphrodisiakum galten. Später wurden auch Tomaten als Liebes- oder Paradiesäpfel bezeichnet.

•••

Laut Legende wurde der Chilbi-Liebesapfel 1908 von William W. Kolb in New Jersey erfunden. Der experimentierfreudige Schleckzeugproduzent tunkte einen Apfel in ein rotes Zimtgebräu und landete damit einen Coup: Der «Candy Apple» avancierte prompt zum Halloween-Party-Hit.

•••

Eine feine, wenn auch weniger attraktive, Alternative zum «Glossy Red» ist der «Cloudy Brown». Dafür wird der Apfel in ein sirupähnliches Caramel getaucht. So oder so empfiehlt sich für Liebesäpfel, eher kleine, säuerliche Sorten zu wählen wie z. B. Braeburn, Topaz oder Kidds Orange.

What's up?

Instagram-Favoriten der Redaktion

@al_dante_channel

Meine Lieblings-Foodinstagramerin ist mit ihren Filmkünsten und ihrem coolen Schnitt eine wahre Inspiration.
Jana de Toffol, Social-Media-Mitarbeiterin

@pawkhrua

Andy Ricker weckt meine Sehnsucht nach Südostasien mit Beiträgen aus Chang Mai und anderen Kulinarik-Regionen.
Marco Zaugg, Fotograf, Leitung Video-Produktionen

@stadtmaerchen

Die Food-Fotografin aus Wien fokussiert auf Echtheit, auf hochwertige und ökologisch hergestellte Lebensmittel.
Elina Sandmeier, Junior Product-Managerin

Facebook, Instagram, TikTok, lemenu.ch: Wir freuen uns auf Feedback!

FACEBOOK INSTAGRAM TIKTOK le menu

KOENIG

IHR GEWINN:
FOOD PROCESSOR VON KOENIG

Gewinnen Sie einen von acht Food Processoren von KOENIG im Wert von je CHF 139.–. Dieser Food Processor ist dank zahlreichem Zubehör ein wertvoller und leistungsstarker Verbündeter für die meisten Aufgaben in der Küche. Enthalten sind eine Küchenmaschine mit einem 1,5-Liter-Behälter, ein Edelstahlmesser, ein Kunststoffmesser, 4 Edelstahlscheiben, ein Zerkleinerer und eine Zitruspresse.
Mehr Infos unter: **www.koenigworld.com • www.kitchen-more.ch**

ital. Teigwarengericht	altröm. Spielwürfel	Begriff aus der Hundehaltung		Beginn			Freund v. Ernie (Sesamstrasse)	afghan. Provinzhauptstadt		Boot mit Doppelrumpf (Kw.)		german. Schriftzeichen Mz.	schweiz. Sängerin (Monika)		in hohem Masse	tödlich	dt. Vorsilbe
							Gauner, Schurke								Autokz. Kanton Luzern		
Nachspeise		US-Rockstar (Patti)		gehacktes Bratwurstfleisch				7		Die Zeit ... alle Wunden.		nadelartige Werkzeuge		6			
					3		TV-Festival (3 W.)		böser Magier, Zauberer						Luftleitvorrichtung		verschiedene, einige
				junger Trieb		hervorstehen						Preisnachlass		engl.: traurig			
schweiz. Moderatorin (Viola)	optisch wahrnehmen		Segelleine	4					kanad. Nationalbaum		Schweinefleisch vom Karree						
Verletzung durch e. Nadel						Berg am Vierwaldstättersee		balkonartiger Vorbau					8	Fluss durch Hamburg		Schiffsbeschädigung	
			jamaik. Tanzmusik		Gesetzesordnung						Halbton unter C		Hast, Zeitnot				
Teil des Fusses		fest, haltbar				2		Titelfigur bei Brecht †		schweiz. Schokoladefabrikant †							
			1		Delikatessenliebhaber								ungar. Name v. Wien			5	
hinterer Fahrzeugteil Mz.		Begriff f. Acetylsalicylsäure								Körperkraft							

9 raetsel.ch

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben aus den Feldern 1 bis 8.
Senden Sie eine **SMS** mit dem Text «LEMENU D», dem Lösungswort, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Nummer **3113** (CHF 1.50 pro SMS) oder teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon unter 0901 000 846 (CHF 1.50 pro Anruf) oder online unter www.lemenu.ch/raetsel mit. Einsendeschluss ist der 19. September 2023.

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

Das Lösungswort aus le menu 6/23 war

KRAUTSTIEL

AUSGABE NR. 10 ERSCHEINT AM 22. SEPTEMBER 2023

Gewusst wie

LAUGEN GEBÄCKE

&

* Feines von der Pirsch
* Schmoren im Bier
* Apfelhits zum Anbeissen

FOTO: NADIA WÄLTY

Profitieren Sie von über 6000 Rezepten

Lust auf weitere Inspirationen? Als le-menu-Abonnent:in können Sie jederzeit auf über 6000 Rezepte sowie verschiedene inspirierende E-Books zugreifen. Loggen Sie sich ein oder bestellen Sie ein Abo (ab CHF 3.25/Monat):

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 149.–, inkl. Lieferung und MwSt.
Erscheint 10× pro Jahr
Ausland zzgl. Versandkosten
Einzelnummer: CHF 12.–

Ausschneiden und sammeln!

Bestellungen unter www.lemenu.ch/abo
oder via Telefon 058 510 61 00
Leserangebote / Shop
Telefon 062 544 92 90, Fax 062 544 92 93
shop@lemenu.ch, www.lemenu.ch/shop
Herausgeber
Medienart AG, le menu,
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau,
www.medienart.ch
Inhaber Valentin Kälin, Jürg Rykart
Mitglied der Geschäftsleitung Brigit Langhart
Chefredaktorin Andrea Mäusli
Art Direction Martin Kurzbein
Leitung Text und Produktion Stephanie Riedi
Leitung Kulinarik Andrea Mäusli,
Silvia Erne (Stv.)
Rezepte & Styling Andrea Mäusli,
Silvia Erne, Beatrix Leonhardt,
Domenico Seminara, Jeanine Bieri
Fotografie Daniel Aeschlimann,
Christine Benz, Claudia Link,
Daniel Valance, Nadia Wälty, 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, Clara Lövold,
Telefon 044 248 52 77, clara.loevold@goldbach.com
Mediadaten unter: www.lemenu.ch/werbung

Marketing
Valentin Kälin (Leitung), Telefon 062 544 92 78,
David Erni, Telefon 062 544 92 79,
Elina Sandmeier (Produktmanagement Shop),
Telefon 062 508 79 41, 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.

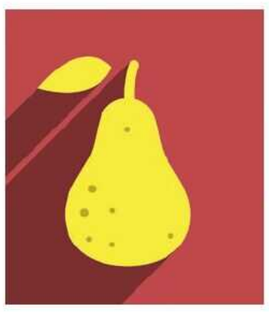
REZEPTBERATUNG
Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Via E-Mail unterstützen wir Sie unter
rezeptberatung@lemenu.ch

Gedruckt in der Schweiz

Eine Publikation von
medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Pearfection
Seite 10

Panzanella mit Bohnen
Seite 14

Bohnensalat mit Sardellen
Seite 16

Bohnen-Hummus
Seite 16

Minestrone
Seite 16

Französischer Bohneneintopf mit Tintenfischen
Seite 18

Cassoulet mit Speck und Merguez-Würsten
Seite 18

Grüne Shakshuka mit scharfen Nüssen
Seite 19

Magnum
Seite 20

Porto Tonic
Seite 28

Panelle mit Salsa Criolla
Seite 28

Caprese aus Burrata und gebratenen Feigen
Seite 30

Gemüse-Fideuà
Seite 30

Zabaione mit Röst-Pfirsichen und Himbeeren
Seite 31

Grilliertes Gemüse mit Knoblauchbrot
Seite 32

Grillgemüse mit Baked Potatoe
Seite 32

Grappa-Trauben
Seite 36

Traubenfladen mit Gorgonzola
Seite 36

Damaszener-Pflaumen-Chutney mit Damassine AOP
Seite 40

Tsatsiki
Seite 44

Gnocchi mit Broccolini
Seite 46

Gebratener Fenchelsalat mit Fregola Sarda und Trauben
Seite 47

Zucchini-Rösti
Seite 48

Gehacktes mit Hörnli
Seite 49

Pouletspiessli mit Gemüse und Sweet-Chili-Sauce
Seite 50

Gebratene Felchenfilets mit Liebstöckel-Pesto und Hummus
Seite 51

Pilze aus dem Beutel mit Baguette
Seite 53

Zwetschgen-Glace
Seite 56

Zwetschgen-Tiramisu mit Magenbrot
Seite 56

Süsse Back-zwetschgen
Seite 57

Ingwerbier
Seite 61

Frittierte Salbeiblätter
Seite 64

Nektarinen-Streuselkuchen
Seite 76

Birnen-Brownies mit Sesamstreuseln
Seite 76

Apéro-Stängel mit Fetastreuseln
Seite 77

Chicorée-Zwiebel-Quiche mit Blauschimmel-Streuseln
Seite 78

Veganer Brombeer-Heidelbeer-Crumble
Seite 78

25 JAHRE LE MENU

WIR FEIERN!

Zu unserem Jubiläum schenken wir Ihnen 25 Schweizer Klassiker als kostenloses E-Book. Feiern Sie mit!

www.ebook-lemenu.ch/25jahre

Das E-Book kostenlos downloaden!

le menu

NEOLITH

touch.feel.live

neolith.com

Distribution by SQ Surface AG | www.sq-surface.ch