

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

# le menu

NR. 3 MÄRZ 2024 CHF 12.-

VORFREUDE  
AUF  
**OSTERN**

LUST AUF

# PASTA

Hunger auf Frühlingshaftes: Farbenfröhliche Blitzgerichte und  
Desserts • Feines aus Bärlauch • Zöpfe und Zwirbel





Schweiz. Natürlich.



# JA

# ZUR SCHWEIZER HANDWERKSPFLEGE!

**ECHT SCHWEIZERISCH.  
100% MEIN GESCHMACK.**



**Vacherin®  
Fribourgeois**  
SWITZERLAND

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.**

**AOP-IGP.CH**





## Vom Suchen und der Freude zu finden

### *Liebe Leserin, lieber Leser*

Schön bunt soll das neue Heft werden, hiess es bei der Themenplanung dieser Ausgabe. Schliesslich wollten wir Ihnen mit le menu die Vorfreude auf den Frühling und das grosse Osterfest versüssen.

Ich muss zugeben, es ist kein einfaches Unterfangen, in dieser doch eher kargen Jahreszeit Farbe auf den Tisch zu bringen. Meine Kolleginnen und ich haben uns auf einen Feldzug durch die Farbpalette der Saison begeben, und hoffen, Sie mit unseren vielfältigen Gerichten aus dem kulinarischen Winterschlaf zu wecken.

Besonders bunt treibts Bea Leonhardt und macht mit ihren süssen Kreationen glatt Warhol Konkurrenz. Mein Lieblingsexponat bleibt aber ihre Pasta-Strecke. Bei diesen floralen Kunstwerken erlebt selbst der letzte Eisklotz seinen zweiten Frühling.

Doch genug der Bauchpinselei. Uns ist eine durchaus bunte Ausgabe gelungen. Finden Sie auch? Farbe bereichert eben. Nicht nur auf dem Teller.

**DOMENICO SEMINARA**  
Rezeptautor bei «le menu»



Eine Möglichkeit, Farbe ins Spiel zu bringen: essbare Blüten! Stiefmütterchen etwa machen gute Laune, wie unsere Frühlingspasta zeigt, ab Seite 14.



# Darauf freuen wir uns im März!



## 14 PASTA GUSTOSA HAUSEGEMACHT

Frühlingsbunte Pasta selber  
machen und genießen.



## 28 ZUM MITBRINGEN UND TEILEN

Wir feiern das Osterfest mit einer  
stimmigen Potluck-Party.



## 38 WIR STEHEN AUF SÜSSEN POP

Farbenfröhliche Desserts und  
Oster-Naschereien.

- 6** **Mise en place**
  - Erntefrisch: Brunnenkresse
  - Kunterbuntes für Ostern
- 12** **Chin-Chin**
  - Eier in Drinks
- 14** **Lust auf**
  - Pasta selber machen
- 24** **Gewusst wie**
  - Kartoffeln in Form schneiden
- 26** **Food. Fun. Facts**
  - Rüebli
- 28** **Savoir vivre**
  - Oster-Teilete: von allen für alle
- 37** **Geschmackssache**
  - Dunkle vs. weisse Schoggi

- 38** **Dolce vita**
  - Süßes in Pop-Art
- 43** **Hausgemacht**
  - Geleehäsl
- 44** **Genussgarten**
  - Bärlauch
- 49** **Eingetopft**
  - Minikiwi
- 50** **Wine & Dine**
  - 3 Weintipps für 1 Gericht
  - Häppchen zum Wein
  - Weinwissen für den Partytalk
- 54** **Unterwegs**
  - Bruderhähne auf Bio-Höfen
- 60** **Küchenklassiker**
  - Frühlingsrollen

- 62** **Einfach & schnell**
  - Blitzmenüs in Frühlingsfarben
- 69** **Social Media**
  - Watergate Salad
- 70** **Single-Küche**
  - Fleischkäse mit Ofengemüse
- 72** **Backen**
  - Zöpfe und Zwiirbel
- 80** **Kreuzworträtsel**
  - Foodprocessor
  - von KOENIG gewinnen!
- 81** **Vorfreude**
  - Es grünt so grün
- 82** **Rezeptverzeichnis**
  - Alle Rezepte auf einen Blick





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



## 44 WÜRZIGES AUS DEM WALD

Jetzt Bärlauch sammeln und  
Feines daraus zaubern.



## 72 VON ZÖPFEN UND ZWIRBELN

Bildschönes Gebäck,  
gezöpft oder gezwirbelt.

### KINDER LIEBEN KNUSPRIGES

Tortilla-Chips geben  
dem Poulet Crunch  
samt feiner Röstnote.  
Rezept auf Seite 68.



 **LE CREUSET®**



# RHÔNE

Inspiriert von der üppigen,  
vom Wein geprägten Region  
Côtes du Rhône in Frankreich,  
präsentieren wir unser neues,  
elegantes Dunkelrot.

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)





ERNTEFRISCH

# Brunnen Kresse

Klein und unscheinbar entpuppt sich die Brunnenkresse als echtes kulinarisches Kraftpaket: für Gaumen und Wohlbefinden gleichermassen.





## Brunnenkresse-Salat mit Zitrus-Dressing

Rezept für 4 Personen: 100 g rote Linsen in siedendem Salzwasser 10–12 Minuten garen, abgiessen, abtropfen lassen. **Dressing:** 150 g Seidentofu, abgeriebene Schale von ½–1 Orange, 0,75 dl Orangensaft, Saft von 1 Limette, 2 TL flüssigen Honig, 2 EL weissen Balsamico, 1 gepresste Knoblauchzehe und 1 TL geriebenen Ingwer mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Salat:** 150 g Brunnenkresse, 300 g Spinat und 80 g geröstete gehackte Mandeln mit den Linsen mischen, auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit 2 Handvoll Sprossen garnieren. Dressing darüberträufeln. Dazu passen knusprige Reiswaffeln oder Brot.





Ausstecher  
Täubchen, 6 cm  
[hautecuisine.ch](http://hautecuisine.ch)

# Vorfreude auf Ostern

Schöne Dinge in frühlingsartigen Farben, Feines und Inspiratives für Ostern: So macht das Warten auf die Festtage Freude.

## Farbe bekennen

Emaillie-Geschirr ist schön und praktisch.

Und jenes der Bündnerin Melanie Kohler überdies nachhaltig: Tassen, Teller und Schalen von «Yiv» werden lokal aus natürlichen Materialien CO<sub>2</sub>-neutral hergestellt.

[yiv.ch](http://yiv.ch)



## Zum Eintüten

Fürs Osternestli oder als Deko: Die beidseitig bedruckten Säckchen mit Ostersujets von Papierdrachen gibt es im 12er-Set.

[galaxus.ch](http://galaxus.ch)



## Pasta pasquale

Als Mitbringsel an Ostern oder fürs Dinner 4 One: Die Bio-Pasta-Ostereier im trendigen Streifenlook sind Augen- und Gaumenfreude zugleich.

[biopastabonetti.ch](http://biopastabonetti.ch)



## Korb geben

Gefüllt mit Osternaschereien ein witziges Geschenk, bestückt mit frisch gebackenen Gipfeli ein Hingucker auf dem Ostertisch: Deko-Korb Karotte, 40 x 14 x 7 cm

[zarahome.com](http://zarahome.com)





Määähhh.



### Zwei in einem

Mit dem Hämmerchen die Schale zertrümmern und schon kann das Ei gelöffelt werden: 2er-Set Dressed-Eierlöffel von Alessi. Aus rostfreiem Stahl 18/10, 12×1×2 cm.  
**deindeal.ch**



### Osterlamm vegan

Schaf-Brettli aus Nussbaumholz, von Hand gefertigt in der Schweiz. Jedes Stück ist ein Unikat, 36×24×1,4 cm  
**jaund.ch**



### Gut betucht

So ist selbst das Geschirrabtrocknen schön: Küchentuch My Green Leaves des Schweizer Design-Labels Lili Pepper. Bio-Baumwolle, bedruckt, 50×70 cm  
**lilipepper.ch**

### Ei, Ei, Design

Schnörkellos und darum schlicht schön: Handgefertigte Eierbecher mit Löffel-Ablage aus naturbelassenem Porzellan von Keramikerin Judith Nägeli, Lausen, BL.  
**jn-keramik.ch**

**Man muss früh aufstehen.  
Für gutes Schweizer Gemüse.**

Fritz Meier, Gemüsegärtner, Federkohl ernten,  
16. Januar, 07:13 Uhr, 3°C.



Schweiz. Natürlich.

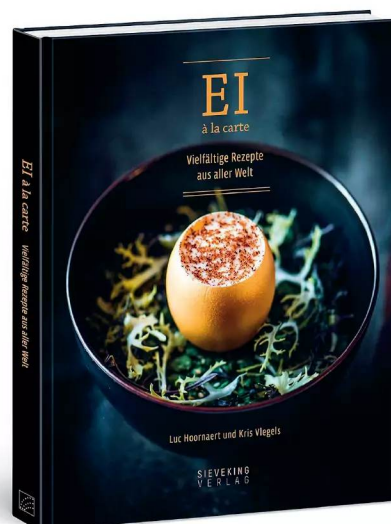
[www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch)



# Gekrönte Taube



La Bottega del Fornaio in Mendrisio wurde 2023 als beste Bäckerei der Schweiz mit der Bäckerkrone ausgezeichnet. Nebst dem Panettone ist auch die fluffige Colomba pasquale der Tessiner über die Kantons-grenze hinaus heiss begehrt.  
[labottedelfornaio.ch](http://labottedelfornaio.ch)



## Das Gelbe vom Ei

Mit über 60 Rezepten von Küchenchefs aus aller Welt, Wissenswertem und kuriosen Geschichten erweist sich dieses Werk als lustvolle Liebeserklärung ans Ei.

«Ei à la carte» von Luc Hoornaert, Sieking-Verlag



## Trick 77

Eierschalen nicht wegwerfen! Sie eignen sich prima als Hausmittelchen. Drei Beispiele.

- Fleischbouillon bleibt klar, wenn man eine saubere Bio-Eierschale mitköchelt.
- Kaffee schmeckt weniger bitter, wenn man vor dem Aufgiessen pulverisierte Bio-Eierschalen auf das Kaffeepulver gibt.
- Gemüsebeet vor Schnecken schützen mittels «Gartenhaag» aus grösseren Eierschalenstücken.



# EIER EVENTS

**Ostereier-Märit**  
Huttwil, 23. März 2024

**Eier-Jagd**  
Champex-Lac VS, 30. März 2024

**Eiertütschete**  
Kornhausplatz, Bern, 31. März 2024

**Zwänzgerle,**  
Rüden-Platz, Zürich, 1. April 2024

**Blaueierschwimmen**  
Uster, 1. April 2024

**Eierläset**  
Baselbiet, Solothurn, Aargau, nach Ostern





# WANN WURDE DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES ZU EINEM COFFEE-TO-GO?

Wir bei SWICA wollen deine Gesundheit zur Hauptsache machen. Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Deshalb profitierst du bei uns von attraktiven Präventionsbeiträgen und vielseitigen Gesundheitsangeboten. Finde heraus, was SWICA für deine Gesundheit tun kann.

**FÜR DICH DA.**

Telefon 0800 80 90 80 oder [swica.ch/gesund](https://www.swica.ch/gesund)

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST **SWICA**





## MIT EI BITTE SCHÖN

Einst waren Eier oder Teile davon ein fester Bestandteil gewisser Cocktails. Dann kamen sie leider in Verruf. Leider deshalb, weil wirklich frische Eier in Drinks geradezu magisch wirken – nicht nur bei einem Kater. Eier verleihen Cocktails eine üppige Textur und ein volles Aroma. So macht Eigelb z.B. den alkoholfreien Klassiker Pussy Foot Johnson unwiderstehlich. Eiweiss wiederum gibt Sours eine seidig gebundene Textur. Zudem krönt ein sämiger Eggnogg, ein Eierpunsch, nicht nur traditionell das Osterfest der Royals, sondern schmeckt auch uns.

## TOTAL GENIAL

Laut Legende wurde der «Pastis Total» beim Pétanque geistig geboren und danach von den beiden Zürcher Unternehmen J.B. Labat und Gents Swiss Roots entwickelt. Mit seinem Aromabouquet von Anis, Sternanis, Estragon, Bronzefenchel-Kraut, Glarner Zigerklee und Szechuanpfeffer begeistert der Anis-Aperitif als Solist oder als Würze in Drinks und Gerichten.

[gents.ch](http://gents.ch), [labat.ch](http://labat.ch)



### DAS REZEPT

## Sidecar

Für 1 Drink: Glasrand mit Zitronensaft befeuchten und auf Zucker drücken. Eine Handvoll Eiswürfel mit 60 ml Cognac, 30 ml frischem Zitronensaft und 30 ml Cointreau im Shaker kräftig shaken. Durch ein Sieb in das vorbereitete Glas abgiessen.



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

## Ostertee

In der Tasse schimmert der Oster-Biotee sattgelb wie die Frühlingssonne. Die Nase kitzelt er mit frischem Duft und den Gaumen mit fruchtig-minzigen sowie zitronigen Aromen. Dazu gesellt sich eine lieblich-blumige Note, die den Tee zu einem perfekten Begleiter von Gebäck, Desserts und milden Käsesorten macht – kurzum zu Genussfreuden, die den Osterbrunch oder -Zvieri aufs Feinste bereichern.

[puravita.ch](http://puravita.ch)





**Gelber geht's nicht.**

**Post Mobile ist da.**



LUST AUF

# PASTA

PRIMAVERA FATTA A MANO







Pasta selber zu machen ist mindestens so reizvoll,  
wie diese zu geniessen: Unsere frühlingsbunten Kreationen  
sind Inspirationen für Variationen nach Gusto.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



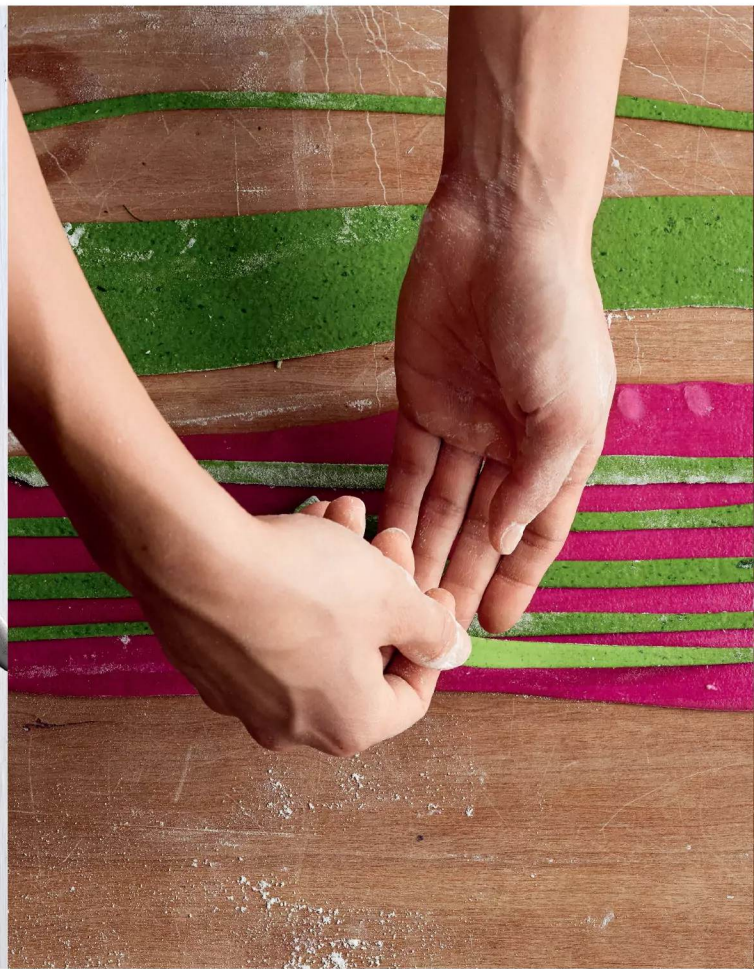
*Brillant*

Das Gewürzöl bringt die Farben der Agnolotti zum Leuchten und gibt ihnen Schmelz.



## Dreifarbige Agnolotti

Rezept auf Seite 22



## Grün-rote Farfalle

Rezept auf Seite 20





«Das Leben  
ist eine  
Kombination  
aus Magie  
und Pasta.»

**Federico Fellini**





## Kräuter-Caramelle mit Lachsfüllung

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden

KÜHL STELLEN: ca. 12 Stunden

Pastamaschine

Spritzsack mit glatter Tülle von ca. 13 mm Ø  
Gezacktes Teigrad

### PASTATEIG

- 300 g Weizenmehl Typ 00,  
Pizzamehl
- ½ TL Salz
- 3 Eier
- evtl. wenig Wasser
- 20 g frische gemischte  
Kräuter, z. B. Petersilie,  
Dill, Basilikum,  
grobe Stiele entfernt

### FÜLLUNG

- 200 g Mascarpone
- 150 g Rauchlachs,  
fein geschnitten
- 3 Zweige Dill, Blätter abgezupft,  
fein geschnitten
- 1 Bio-Zitrone,  
abgeriebene Schale
- Salz, Pfeffer

### ZITRONENBUTTER

- 50 g Butter
- 1 Bio-Zitrone

**PASTATEIG** Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Eier hineingeben, mit einer Gabel verquirlen, das Mehl von innen nach aussen in die Eier hineinrühren. Evtl. wenig Wasser beifügen. Teig von Hand so lange kneten, bis er homogen und geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Folie gewickelt im Kühlschrank 12 Stunden ruhen lassen. In vier Stücke teilen. Teigstücke portionenweise durch die Pastamaschine drehen, sodass Teigblätter von 0,5 mm Dicke entstehen. 2 Teigblätter mit Wasser bestreichen, Kräuter unregelmässig dicht darauf verteilen, restliche Teigblätter darüberlegen. Teig durch die Pastamaschine drehen, bis auf knapp 1 mm Dicke auswallen.

**FÜLLUNG** Alle Zutaten gut mischen, würzen, in den Spritzsack füllen, bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

**FORMEN** Teig mit dem gezackten Teigrad in 8 cm breite Streifen schneiden. 10 cm lange Rechtecke

zuschneiden. Teigstücke mit Wasser bestreichen, dabei die Mitte aussparen. Je 2 baumnussgrosse Häufchen Füllung daraufspritzen, längs einrollen, Teigenden zusammendrücken, sodass bonbonförmige Teigtaschen entstehen.

**FERTIGSTELLEN** Caramelle portionenweise in leicht siedendem Salzwasser 3–4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen. Butter in der Pfanne schmelzen, Caramelle begeben, mischen. Auf Tellern anrichten, Zitronenschale darüberreiben.

### GUT ZU WISSEN

- Teig während des Walzens mit Mehl bestäuben.
- Tiefkühlen: Caramelle 30 Minuten auf einem Backblech vorgefrieren. In luftdicht verschlossenen Tiefkühlbeuteln sind sie 2 Monate haltbar. Nicht auftauen, sondern direkt ins siedende Wasser geben.

ZUM VORBEREITEN





## Kräuter-Caramelle mit Lachsfüllung

Rezept auf Seite 18



## Blüten-Pappardelle mit Salbei-Butter

Rezept auf Seite 20







## Blüten-Pappardelle mit Salbei-Butter

ERGIBT 500 g Pappardelle  
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde  
TROCKNEN LASSEN: ca. 12 Stunden  
KÜHL STELLEN: über Nacht  
Pastamaschine  
Gezacktes Teigrad

### PASTA MIT BLÜTEN

**20 g frische, essbare Blüten**,  
z.B. Kapuzinerkresse,  
Borretsch-Blüten, Stief-  
mütterchen, Rosenblätter,  
am Vortag vorbereitet,  
siehe unten

**300 g Weizenmehl Typ 00**,  
Pizzamehl

**1/3 TL Salz**

**3 Eier**

evtl. wenig Wasser

### SALBEIBUTTER

**16 Salbeiblätter**

**60 g Butter**

**VORBEREITEN** Blüten grosszügig  
auf einem Haushaltspapier verteilen.  
Zweites Haushaltspapier darüberlegen,  
mit Büchern beschweren, über Nacht  
trocknen lassen.

**PASTA MIT BLÜTEN** Mehl und  
Salz mischen, eine Mulde formen.  
Ei hineingeben, mit einer Gabel  
verquirlen, das Mehl von innen nach  
ausen in die Eier hineinrühren.  
Evtl. wenig Wasser beifügen. Teig  
von Hand so lange kneten, bis  
er homogen und geschmeidig ist  
und nicht mehr klebt. Teig zu  
einer Kugel formen und in Folie  
gewickelt im Kühlschrank 12 Stunden  
ruhen lassen.

**FORMEN** In 4 Stücke teilen. Teig-  
stücke portionenweise durch  
die Pastamaschine drehen, sodass  
Teigblätter von 0,5 mm Dicke  
entstehen. 2 Teigblätter mit Wasser  
bestreichen, Blüten unregelmässig  
dicht darauf verteilen, restliche  
Teigblätter darüberlegen. Teig durch  
die Pastamaschine drehen, bis

auf knapp 1 mm Dicke auswallen.  
Teigblätter quer halbieren, mit dem  
Teigrad in ca. 2 cm breite Pappardelle  
schneiden, auf einem bemehlten  
Backpapier auslegen. Pappardelle  
portionenweise in siedendem  
Salzwasser 3–4 Minuten ziehen  
lassen, abtropfen lassen.

**SALBEIBUTTER** Salbeiblätter in  
der heissen Butter knusprig braten,  
Pappardelle begeben, vorsichtig  
mischen.

### GUT ZU WISSEN

- Teig während des Walzens  
mit Mehl bestäuben.
- Dunkelfarbige Blüten kommen  
besser zur Geltung.
- Frische Pasta ist gekühlt  
2 Tage haltbar.
- Nicht verwendete Pasta mindestens  
48 Stunden vollständig trocknen  
lassen. In einer gut verschlossenen  
Guetzli-dose 3 Monate haltbar.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 

### Tipps aus der Testküche

Wer keinen Pasta-Trockner hat,  
kann die Pappardelle  
zum Trocknen auch an einen  
Wäscheständer hängen.  
Das geht tipptopp.



## Grün-rote Farfalle

ERGIBT 500 g Farfalle  
ZUBEREITEN: ca. 2 Stunden  
KÜHL STELLEN: ca. 12 Stunden  
Pastamaschine  
Gezacktes Teigrad

### GRÜNE PASTA

**150 g Weizenmehl Typ 00**,  
Pizzamehl

**1/4 TL Salz**

**80 g Jungspinat oder  
Petersilie**

**1 1/2 Eier**, verquirlt

### ROTE PASTA

**150 g Weizenmehl Typ 00**,  
Pizzamehl

**1 TL Salz**

**Ca. 0,7 dl Randensaft**

**1/2 Ei**, verquirlt

### PINIENBUTTER

**50 g Butter**

**40 g Pinienkerne**, geröstet

**50 g Sbrinz AOP**, gerieben

**GRÜNE PASTA** Mehl und Salz  
mischen, eine Mulde formen. Spinat  
mit den Eiern pürieren, hineingeben,  
das Mehl von innen nach aussen  
hineinrühren. Teig von Hand so  
lange kneten, bis er homogen und  
geschmeidig ist und nicht mehr klebt.  
Teig zu einer Kugel formen, in Folie  
gewickelt im Kühlschrank 12 Stunden  
ruhen lassen.

**ROTE PASTA** Mehl und Salz in eine  
Schüssel geben, eine Mulde formen.  
Randensaft mit Ei verrühren, hinein-  
geben, das Mehl von innen nach  
ausen hineinrühren. Teig von Hand  
so lange kneten, bis er homogen  
und geschmeidig ist und nicht mehr  
klebt. Teig zu einer Kugel formen,  
in Folie gewickelt im Kühlschrank  
12 Stunden ruhen lassen.

**FORMEN** Teige halbieren, mit dem  
Wallholz je auf 1 mm Dicke auswallen.  
Die grünen Teigblätter längs in  
ca. 5 mm breite Streifen schneiden.  
Den roten Teig mit Wasser bestrei-  
chen. Grüne Streifen mit jeweils



kleinen Abständen längs auf den roten Teig legen, andrücken, leicht mehlen. Teigstücke durch die Pastamaschine drehen, sodass die Teigblätter miteinander verbunden sind und ein gestreifter Teig entsteht. Mit dem Teigrad Streifen von 4–5 cm Breite schneiden. 5 cm lange Rechtecke zuschneiden. Rechtecke mit Daumen und Zeigefinger in der Mitte zusammendrücken, auf einem bemehlten Backpapier auslegen, 30 Minuten trocknen lassen. Farfalle in siedendem Salzwasser 3–4 Minuten ziehen lassen, abtropfen lassen.

**PINIENBUTTER** Butter in der Pfanne schmelzen, Farfalle begeben,

vorsichtig mischen. Pasta auf Tellern anrichten, Pinienkerne und Käse darüberstreuen.

#### GUT ZU WISSEN

- Teige während des Walzens mit Mehl bestäuben.
- Frische Pasta ist gekühlt 2 Tage haltbar.
- Nicht verwendete Pasta mindestens 48 Stunden vollständig trocknen lassen. In einer gut verschlossenen Guetzlidose 3 Monate haltbar.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 



**FARBIGE PASTA,  
SO GEHT'S**

Jetzt zuschauen und  
nachkochen!  
[instagram.com/lemenu](https://www.instagram.com/lemenu)

# ... wir gehören seit bald 150 Jahren in jede Schweizer Küche!

## Herr Hörnli meint...

... von Generation zu Generation, pflegen wir die Tradition, und seit jeher weiss jedes Kind, dass Bschüssig einfach die Besten sind!

## BSCHÜSSIG – Ein Sortiment für alles

In der traditionellen wie auch der modernen Schweizer Küche sind unsere beliebten BSCHÜSSIG Teigwaren seit bald 150 Jahren nicht wegzudenken. Die Vielfalt der Formen und Sorten bietet für jeden Geschmack das Passende und bringt zu Hause viel Abwechslung auf den Tisch.

Alle BSCHÜSSIG Sorten und Formen und vieles mehr finden Sie in unserem Online-Shop.

Mit einem Klick gelangen Sie hier direkt ins Schweizer Teigwaren-Paradies:



[www.bschüssig.ch](https://www.bschüssig.ch)

MIT DER VERPACKUNG AUS 100 % PAPIER 



# BSCHÜSSIG

Schweizer Teigwaren seit 1876







## Dreifarbige Agnolotti



«Einfach in der Handhabung, schnell gereinigt – ratzfatz frische Pasta.»

Beatrix Leonhardt

Pastamaschine Pasta perfetta von Gefu für Tagliolini, Tagliatelle, Lasagne: Teigbreite 145 mm, Teigdicke 0,2 bis 3 mm. Kurbelantrieb, rutschfester Sockel, Tischklemme für Tisch- und Arbeitsplatten bis 70 mm. Hochwertiger Edelstahl, Walzen verchromter Carbonstahl. [store.lemenu.ch](http://store.lemenu.ch)



FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden

KÜHL STELLEN: ca. 12 Stunden

TIEFKÜHLEN: ca. 1 Stunde

Spritzsack mit glatter Tülle von ca. 13 mm Ø  
Gewellte Ausstechform von 8 cm Ø

### PASTATEIG

150 g Weizenmehl Typ 00, Pizzamehl  
¼ TL Salz  
1½ Eier, verquirlt  
evtl. wenig Wasser

### GRÜNER PASTATEIG

150 g Weizenmehl Typ 00, Pizzamehl  
¼ TL Salz  
80 g Jungspinat oder Petersilie  
1½ Eier, verquirlt  
evtl. wenig Wasser

### ROTER PASTATEIG

150 g Weizenmehl Typ 00, Pizzamehl  
¼ TL Salz  
Ca. 0,7 dl Randensaft  
½ Ei, verquirlt

### FÜLLUNG

250 g Ricotta  
5 EL Sbrinz AOP, gerieben  
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale  
Salz, Pfeffer

### GEWÜRZÖL

5 Knoblauchzehen, zerdrückt  
0,5 dl Olivenöl

**PASTATEIG** Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Eier hineingeben, mit einer Gabel Mehl von innen nach aussen in die Eier hineinrühren. Teig von Hand so lange kneten, bis er homogen und geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Folie gewickelt im Kühlschrank 12 Stunden ruhen lassen.

**ROTER UND GRÜNER TEIG** Spinat oder Petersilie mit Ei fein pürieren. Randensaft und Ei verrühren, Flüssigkeiten jeweils in die Mehlmulde geben. Mehl von innen nach aussen hineinrühren. Weiterfahren wie im Grundrezept «Pastateig».

**FORMEN** Teigstücke durch die Pastamaschine drehen, sodass Teigblätter von ca. 2 mm Dicke entstehen, Teigblätter aufeinanderlegen, mit Wasser bestreichen. Längs satt aufrollen. In Folie gewickelt 1 Stunde tiefkühlen. Scheiben von ca. 2 mm Dicke abschneiden, auf wenig Mehl ca. 1 mm dünn auswallen.

**FÜLLUNG** Alle Zutaten gut mischen, würzen. In den Spritzsack füllen.

**FORMEN** Teigronzellen mit Wasser bestreichen, dabei die Mitte aussparen. Baumnussgrosse Häufchen Füllung daraufspritzen. Rondellen zusammenklappen, Luft herausdrücken, Ränder gut andrücken. Mit der Ausstechform die Rondellen exakt nachstechen. Bis zur Weiterverarbeitung auf einem leicht bemehlten Küchentuch ausbreiten. Agnolotti in knapp siedendem Salzwasser 3–5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen.

**GEWÜRZÖL** Knoblauch mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen, Agnolotti auf Tellern anrichten, Gewürzöl darüber giessen.

### GUT ZU WISSEN

- Teige während des Walzens mit Mehl bestäuben.
- Restlichen Teig tiefkühlen oder zu Pappardelle oder Farfalle formen und 48 Stunden trocknen lassen.
- Tiefkühlen: Agnolotti 30 Minuten auf einem Backblech vorgefrieren. In luftdicht verschlossenen Tiefkühlbeuteln sind sie 2 Monate haltbar.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 



# Ausgezeichnete Qualität immer günstig.

Unsere Eigenmarken überzeugen  
mit bester Qualität.



Frisch-Fondue  
Moitié-Moitié

- pro 500 g
- 100 g = 2.16



**10.79**





TEIL 2

# SCHNITT ART

Von Stäbchen bis Nüsschen: Wir zeigen, wie Kartoffeln  
in die gewünschte Form gebracht werden  
und welche Sorten dafür am besten geeignet sind.

TEXT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: NADIA WÄLTJ



## Pommes frites

Stäbchen von ca. 0,7×7 cm

### Das braucht

Kartoffeln Typ B oder C  
Sparschäler, Gemüsemesser

### So schmeckt

Mit Ketchup, z. B. zu Salat, als Beilage  
zu Fleisch oder Fisch, z. B. Schnitzel,  
Burger oder Fischknusperli

### Tipp

Für ein gleichmässiges Ergebnis die  
Kartoffeln zu Quadern schneiden:  
Längsseiten abschneiden, sodass  
möglichst grosse Flächen entstehen,  
mit den übrigen Seiten gleich ver-  
fahren. Kartoffel in die gewünschte  
Form bringen. Abschnitte, z. B. für  
Suppe oder Kartoffelstock verwenden.



## Pommes allumettes

Streichholzgrosse Stäbchen  
von ca. 0,5×5 cm

### Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B  
Sparschäler, Gemüsemesser

### So schmeckt

Als Beilage zu Fleischgerichten  
wie Chateaubriand

### Tipp

Für gleichmässige Pommes  
allumettes siehe Pommes frites.



## Pommes risolées

Gleichmässige Würfel mit  
einer Kantenlänge von 1 cm

### Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B  
Sparschäler, Gemüsemesser

### So schmeckt

Gebraten oder frittiert als Beilage zu  
Fleischgerichten, z. B. Braten

### Tipp

Für gleichmässige Würfelchen  
siehe Pommes frites.





## Kartoffel-Typen

### Typ A: festkochende Kartoffeln

- **Farbkennzeichnung:** Grün
- **Eigenschaft:** Die Kartoffel behält ihre Struktur auch bei längerem Kochen. Das Fleisch bleibt fest, die Kartoffel in Form.
- **Ideal für:** Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Salzkartoffeln, Pommes allumettes, Pommes gaufrettes (Waffelkartoffeln), Gschwellti
- **Gängige Sorten:** Amandine, Annabelle, Charlotte, Erika

### Typ B: vorwiegend festkochende Kartoffeln

- **Farbkennzeichnung:** Variiert, Rot/Blau
- **Eigenschaft:** Die Kartoffel springt nur bei sehr langem Kochen auf. Das Fleisch ist leicht mehlig und feinkörnig. Besonders geeignet für frittierte Kartoffelgerichte.
- **Ideal für:** Rösti, Pommes frites, Pommes rissoles und fast alle weiteren Gerichte
- **Gängige Sorten:** Agria, Belmonda, Jelly, Victoria

### Typ C: mehligkochende Kartoffeln

- **Farbkennzeichnung:** Blau
- **Eigenschaft:** Die Kartoffel springt beim Kochen auf und zerfällt. Das Fleisch ist mehlig und verliert seine Struktur.
- **Ideal für:** Kartoffelstock, Gnocchi, Gratin, Suppe, Baked Potatoes
- **Gängige Sorten:** Concordia, Colomba, Désirée, Laura, Bintje



### Pommes gaufrettes

Kartoffeln auf einem Gemüsehobel mit Wellenmesser schneiden, Kartoffeln nach jedem Schnitt um

90 Grad drehen

#### Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B  
Sparschäler, Gemüsehobel mit Wellenmesser

#### So schmeckt

Als Beilage zu Fleischgerichten, z. B. Hamburger, oder als dekorative Garnitur

#### Tipp

Für den rustikalen Touch die Kartoffelschale dranlassen.



### Pommes nature

Mittelgrosse Kartoffel von 5 bis 8 cm Länge, halbiert, tourniert mit 5 Kanten

#### Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B  
Sparschäler, Tourniermesser

#### So schmeckt

Als Beilage zu Fisch, z. B. Schlemmerfilet Bordelaise, oder Eiergerichten, z. B. Senf-Eiern

#### Tipp

Tournier-Reste z. B. für Suppe oder Kartoffelstock verwenden.



### Pommes noisettes

Ausgestochene Kugeln mit einem Durchmesser von ca. 1,5 cm

#### Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B  
Sparschäler, Kugelausstecher

#### So schmeckt

Gebraten oder frittiert als Beilage zu Fleisch oder Fischgerichten, z. B. gebratenem Zander

#### Tipp

Kartoffelreste z. B. für Suppe oder Kartoffelstock verwenden.



# food fun facts

## Bravo!

Das Küttiger Rüebli verdanken wir den Küttiger Bäuerinnen, die es im 19. Jh. auf dem Wochenmarkt feilboten. Vor gut 40 Jahren verhalfen sie ihm dann zu einem weiteren Karrieresprung: Sie präsentierten die alte Landsorte als wiederentdeckte lokale Spezialität. Heute gehört das Küttiger Rüebli zum ProSpecieRara-Repertoire.

# Rüebli

## TIERISCH

Im Gegensatz zu Feldhasen, die tatsächlich keine Rüebli mögen, ist das Gemüse nicht nur bei Kaninchen beliebt, sondern auch bei Kühen. Diese Vorliebe offenbart sich in rosa getönter Milch.

## Rüeblibaby

Die sogenannte Baby- oder Snackkarotte wurde 1986 erfunden. Der kalifornische Rüeblibauer Mike Yurosek «schnitt» sie quasi aus nicht normgerechten Rüebli und trug damit zum Kampf gegen Foodwaste bei.

## Kugelig

Klein und kugelförmig wie eine Murmel wird das Pariser Rüebli ausschliesslich im St. Galler Rheintal kultiviert. Die jährlich geernteten rund 2000 Tonnen landen unisono in Konserven, solo oder in Begleitung frischer Erbsen.

## KÖNIGLICH

Ursprünglich ist das Rüebli cremeweiss oder violett. In Orange tauchte es erstmals im 16. oder 17. Jh. auf, vermutlich designt in den Niederlanden als Hommage an das niederländische Königshaus Oranien-Nassau.

## MAMA MIA

**Laut Wissenschaftlern der britischen Universität Durham reagieren Föten im Mutterleib auf Rüebli mit einem «Lächeln», bei Grünkohl hingegen mit einem «Cry-Face».**

## Echt jetzt

Das Rüebli- oder Karotten-Prinzip stammt aus der Motivationspsychologie und hat zum Ziel, Schlendriane und Schlafmützen auf Touren zu bringen.

# BYE BYE BABY

Die Samen der Wilden Karotte galten einst als natürliches Verhütungsmittel. Dafür wurden die Samen zerstoßen oder als Tee aufgebrüht. In hoher Dosierung standen sie gar im Ruf, wie die «Pille danach» zu wirken.

# 95%

der in der Schweiz zum Knabbern angebotenen Rüebli werden im Inland angebaut. Rüebli sind unser liebstes Gemüse, wie der Pro-Konsum von fast 9 Kilogramm jährlich zeigt.

## Farbenfroh

Das Rüebli ist ein Wurzelgemüse, gezüchtet aus dem Wildrüebli *Daucus carota*. Es gibt Hunderte Sorten in Orange, Rot, Violett, Schwarz, Weiss oder Gelb. Der Sortenfinder von ProSpecieRara listet 13 Raritäten auf, darunter die violette «Griff» aus dem Tessin.





Schweiz. Natürlich.



# Der goldene Schnitt

Zürcher Geschnetzeltes aus Schweizer Kalbfleisch



Für Geschnetzeltes wird das Fleisch quer zur Faser erst in dünne Scheiben und dann in Streifen geschnitten. Dann werden die Streifen quer klein geschnitten.

## Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

So geht's



Wie Fleisch geschnitten wird, ist fast genauso wichtig wie dessen Herkunft (natürlich aus der Schweiz!). Die Basisregeln lauten: Ein scharfes Messer mit einer glatten Klinge verwenden, rohes Fleisch auf einem separaten Brett verarbeiten und das Fleisch immer quer zur Faser schneiden. Letztere erkennt man an den feinen Streifen, die sich durchs Fleisch ziehen. Setzt man das Messer im 90-Grad-Winkel an, hat man alles richtig gemacht. Lust, die Technik gleich auszuprobieren? Dann nichts wie ran an das «Züri Gschnätzlets»!

[www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch)



Der feine Unterschied.





**SAVOIR VIVRE**  
.....

# OSTER TEILETE

**Wir feiern Ostern mit einer Potluck-Party: Alle bringen etwas zum Teilen mit, damit wir den Frühlingsbeginn auch kulinarisch schön bunt genießen können.**

**REZEPTE: DOMENICO SEMINARA  
STYLING: PETRA SALVISBERG & DOMENICO SEMINARA  
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN**











APÉRO

**Frischkäse-Kugel  
mit Randen-Grissini**

Rezept auf Seite 34



BEILAGE

**Marokkanischer  
Rüebli-salat**

Rezept auf Seite 35





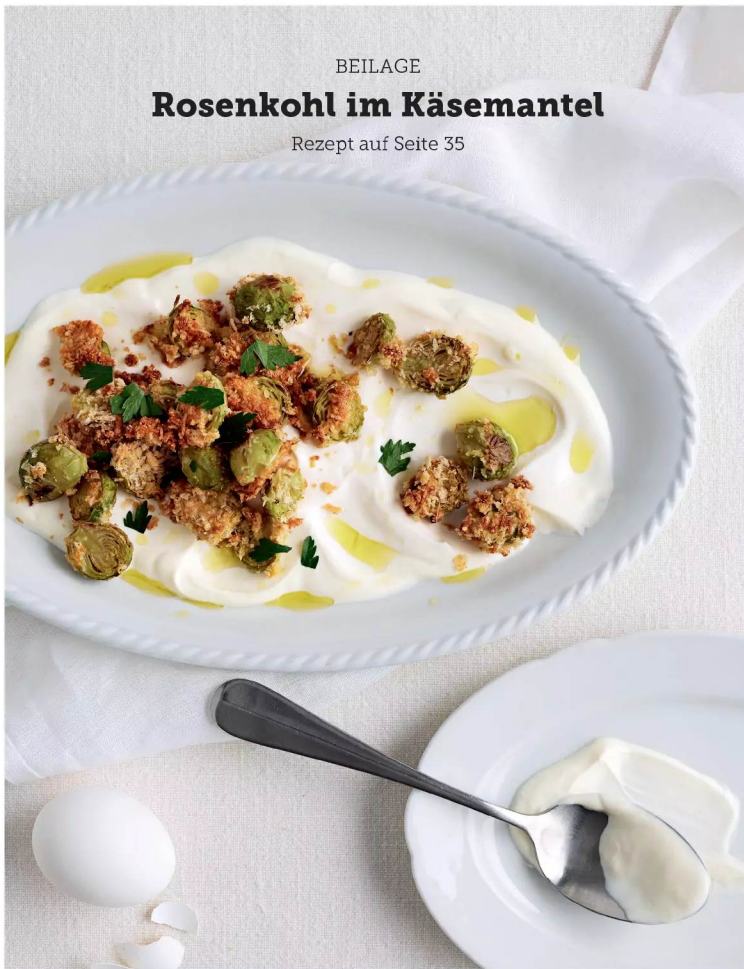
HAUPTGANG  
**Pizza chiena  
di Pasqua**  
Rezept auf Seite 36



BEILAGE

## Rosenkohl im Käsemantel

Rezept auf Seite 35



## Tischgedeck

Servietten, geschmückt mit herzigen Papierhasen an Geschenkbandern und Weidekätzchen-Zweiglein, verleihen der Tafel österliches Flair.



BEILAGE

## Röst-Radieschen mit Speck

Rezept auf Seite 35



## Give-aways

Als Dank für die mitgebrachten Gaumenfreuden gibts für alle ein kleines Geschenk, verpackt als Häschen: Aus den Papierspitzen werden Ohren, aus weissen Pompons Schwänzchen.





DESSERT

## Eierlikör-Tiramisu

Rezept auf Seite 36



### Schoggihase

Für die Deko Osterhase auf Papier zeichnen, ausschneiden. Das Papier vorsichtig auf das Tiramisu legen. Schoggispäne in die Hasenform streuen.





APÉRO

## Frischkäse-Kugel mit Randen-Grissini

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

AUFGEHEN/RUHEN LASSEN: 50 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde

Backpapier für die Bleche

### RANDEN-GRISSINI

250 g Weissmehl

1 TL Salz

1 TL getrockneter Oregano

10 g Hefe, zerbröckelt

1,5 dl Randensaft

1 EL Olivenöl

Fleur de Sel

### FRISCHKÄSE-KUGELN

300 g Frischkäse,  
mit der Gabel zerdrückt

100 g Ziegenfrischkäse,  
mit der Gabel zerdrückt

100 g Salzmandeln, fein gehackt

½ Bund glattblättrige Petersilie,  
fein gehackt

30 g getrocknete Cranberrys,  
grob gehackt

1 EL flüssiger Honig

quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Streifen vorsichtig lang ziehen (ca. 35 cm), zu Rollen formen, mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen, mit Fleur de Sel bestreuen, zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten ruhen lassen.

**BACKEN** Im auf 180 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Grissini auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**FRISCHKÄSE-KUGEL** Beide Käsesorten mit der Hälfte der Mandeln mischen, aus der Masse mit nassen Händen eine grosse Kugel formen, ca. 1 Stunde kühl stellen. Restliche Mandeln, Petersilie und Cranberrys in einem flachen Teller mischen, Frischkäse-Kugel darin wenden, Cranberry-Mischung andrücken. Honig vor dem Servieren darüberträufeln.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH



### Tischdeko

Weisse Tulpen geben der Ostertafel eine frische und zugleich festliche Note. Dazu passen kleine Strohnester mit weissen Eiern und lose verteilte Flaumfedern.

**RANDEN-GRISSINI** Mehl, Salz und Oregano mischen, eine Mulde formen. Hefe in 2 EL Randensaft auflösen, mit restlichem Randensaft und Öl in die Mulde giessen. Ca. 5 Minuten kneten, zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl rechteckig (20×30 cm) auswallen,





BEILAGE

## Marokkanischer Rüebli Salat

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

KÖCHELN: ca. 40 Minuten

- 1 kg Rüebli, in Stücken
- 7 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone,  
abgeriebene Schale,  
ganzer Saft
- 3 TL Sumac
- 3 TL milder Paprika
- 2 TL Kreuzkümmel,  
im Mörser zerstoßen
- 1 TL Salz
- ½ Bund Koriander,  
Blätter abgezupft

**ZUBEREITEN** Rüebli in siedendem Salzwasser ca. 40 Minuten köcheln. Öl und Zitronenschale sowie -saft verrühren. Restliche Zutaten bis und mit Salz dazurühren. Rüebli abgiessen, abtropfen lassen. Mit Sauce und Koriander mischen.

LEICHT ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI

### *Tipp aus der Testküche*

Den marokkanischen Rüebli Salat am Vortag zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. So können sich die Gewürzaromen noch intensiver entfalten.



BEILAGE

## Röst-Radieschen mit Speck

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 300 g Bratspeck, in Streifen
- 1 kg Radieschen, halbiert
- 6 Schalotten, in Stücken
- 5 EL Aceto balsamico
- 2 TL Knoblauchpulver
- Einige Zweiglein Thymian,  
Blättchen gezupft
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Speck ca. 5 Minuten in einer Bratpfanne anbraten. Radieschen und Schalotten beigegeben, ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Aceto balsamico ablöschen, Knoblauchpulver und Thymian beigegeben, würzen.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI



BEILAGE

## Rosenkohl im Käsemantel

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

Backpapier für das Blech

- 750 g Rosenkohl, halbiert
- 2 Eier, verquirlt
- 1½ EL Oregano, gehackt
- 2 TL scharfer Paprika
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 200 g Sbrinz AOP, gerieben
- 50 g Panko
- 100 g Crème fraîche
- 50 g griechischer Jogurt nature
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Wenig glattblättrige Petersilie,  
Blätter abgezupft,  
zum Garnieren

**ZUBEREITEN** Rosenkohl im Ei wenden. Oregano und alle Zutaten bis und mit Panko in einer Schüssel mischen, Rosenkohl darin wenden, auf das vorbereitete Blech verteilen. **BACKEN** In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Crème fraîche und Jogurt mischen, würzen, auf einen Servierteller streichen, mit Öl beträufeln. Rosenkohl darauf verteilen, garnieren.

LEICHT GÜNSTIG   
VEGETARISCH





## HAUPTGANG

## Pizza chiena di Pasqua

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 1 Stunde

Springform von ca. 20 cm Ø und 7 cm Höhe

## Butter für die Form

## TEIG

- 300 g Weissmehl
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 100 g Butter, weich
- 0,7 dl Wasser, lauwarm

## FÜLLUNG

- 1 EL Olivenöl
- 500 g Mangold, in ca. 4 cm langen Stücken
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 3 Eier, verquirlt
- 350 g Ricotta
- 150 g Sbrinz AOP, gerieben
- 150 g Halbhartkäse, z.B. Luzerner Rahmkäse rustico, in Würfeln
- 150 g Kochschinken, in Würfeln
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Eigelb, verquirlt

**TEIG** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, restliche Zutaten begeben und ca. 10 Minuten zu einem homogenen Teig kneten, zu einer Kugel formen. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kühl stellen.

**FÜLLUNG** Öl in einer Pfanne erhitzen, Mangold ca. 5 Minuten darin andämpfen, etwas abkühlen lassen. Mit allen Zutaten bis und mit Schinken in einer Schüssel mischen, würzen.

**FORMEN** Teigkugel halbieren, eine Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche rund auswallen (ca. 40 cm Ø). In die vorbereitete Form legen, an den Seiten andrücken, der Rand soll aus der Form ragen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Füllung darauf verteilen. Zweite Teigportion ebenfalls rund auswallen (ca. 20 cm Ø), Füllung damit bedecken. Den überlappenden Teigrand umklappen und am Rand entlang andrücken. Optional: Ausgewallte Teigreste zu einem Zopf flechten, Deckel mit Eigelb bestreichen, Zopf dekorativ darauf legen. Oberfläche mit Eigelb bestreichen, mit einer Gabel einstechen. Teig mit Alufolie lose bedecken.

**BACKEN** Im unteren Teil des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Folie entfernen, ca. 20 Minuten fertig backen.

## GUT ZU WISSEN

Die Pizza chiena (dt. gefüllte Pizza) wird im süditalienischen Kampanien traditionsgemäss am Karfreitag zubereitet und erst in den folgenden Tagen serviert.

## ZUM VORBEREITEN

### Tipp aus der Testküche

Wir empfehlen, unsere Version der Pizza chiena vor dem Servieren im unteren Teil des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten zu erwärmen.

## DESSERT

## Eierlikör-Tiramisu

FÜR 8 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 6 Stunden

Auflaufform von ca. 20 x 30 cm

- 2 Eigelb
- 6 EL Zucker
- 500 g Mascarpone
- 2 Eiweiss, steif geschlagen
- 1 dl Espresso, ausgekühlt
- 2 EL Zucker
- 1 dl Eierlikör
- 250 g Löffelbiskuits
- 50 g weisse Schokolade, in Späne gehobelt
- 100 g ungesalzene Pistazien, gehackt

**ZUBEREITEN** Eigelb und Zucker schaumig schlagen, Mascarpone, dazurühren. Eischnee darunter ziehen. Espresso, Zucker und Likör verrühren. Die Hälfte der Löffelbiskuits darin tränken, in der Form auslegen. Die Hälfte der Crème darüber verteilen. Zweite Hälfte Biskuits im Kaffee tränken, auf der Crème verteilen. Restliche Crème darüberstreichen. Zugedeckt ca. 6 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Schokoladenspänen und Pistazien bestreuen.

## ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH



### EIERLIKÖR SELBER MACHEN

Wir zeigen, wie es geht:  
instagram.com/lemenu



# Schwarz oder weiss?

## Zwei Schoggihasenfans, zwei Meinungen



**SILVIA ERNE**

Leitung Backen bei le menu

Schon sein Anblick ist beeindruckend. Mit seinem glänzenden, meist fein detaillierten Kleid strahlt der schwarze Osterhase Eleganz und Raffinesse aus. Der Biss ist eine Offenbarung! Die Schokolade bricht mit einem verführerischen Knacken und schmilzt langsam im Mund. Die Komplexität von gerösteten Kakao-  
bohnen, fruchtigen Noten und subtiler Bitterkeit ist weit entfernt von derjenigen einer hellen oder weissen Schokolade. Mein Fazit: Ich verwöhne meine Geschmacksknospen auch in diesem Jahr wieder mit einer dunklen Exklusivität.



**DANIEL AESCHLIMANN**

Fotograf bei le menu

Von meiner «Schwiegermama» gab es zu Ostern immer einen weissen Schoggihasen geschenkt. Ich wollte den eigentlich gar nie, da ich weisse Schoggi und im speziellen Osterhasen nicht mochte. So stand er jeweils lange und gelangweilt rum ... bis zu jenem Tag, an dem ich wahnsinnig Lust auf etwas Süsses hatte und nirgends etwas finden konnte. – Und dann war er da, der weisse Hase ... und er war immer fein! Leider gibt es heute keinen Schoggihasen mehr ... in gewissen Momenten vermisste ich ihn sehr. Deshalb, wenn Schoggihase, dann bitte in Weiss!

**schwarz**



**weiss**



*Brünett oder blond: Sein Name ist Hase!*

Schwarzer vs. weisser Schoggihase: Bei der Schnellumfrage unter den Schleckmäulern von le menu war der Dunkle vorne.  
**Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf Facebook und Instagram!**



Frühlingsbunt

# Pop-Art



**Schoggi-Eier mit Vanille-  
Passionsfrucht-Füllung**

Rezept auf Seite 42



## Avocado-Limetten-Cheesecake

Rezept auf Seite 40



Wir haben uns vom österlichen  
Farbrausch inspirieren lassen: süsse Sinnesfreuden  
für ein wunderbares Frühlingsfest.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTJ





## Avocado-Limetten-Cheesecake

FÜR ca. 20 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
KÜHL STELLEN ca. 4 ½ Stunden  
1 Form von 20×20 cm  
Backpapier für die Form

### BODEN

200 g Guetzi, z. B. Butterherzli  
150 g Butter, flüssig, abgekühlt

### BELAG

1 Avocado, ca. 200 g,  
Fruchtfleisch in Stücken  
1–2 Limetten, heiss  
abgespült, abgeriebene  
Schale und Saft  
400 g Frischkäse nature  
400 g Rahmquark  
2 Pk. Vanillezucker  
80 g feinsten Zucker  
3 EL Wasser  
6 Blatt Gelatine, mind.  
5 Minuten in kaltem  
Wasser eingelegt

### GARNITUR

2 EL Zucker  
2 EL Wasser  
1 Limette, heiss abgespült,  
in feinen Scheiben  
50 g ungesalzene Pistazien,  
grob gehackt  
2 Zweige Pfefferminze,  
Blätter abgezupft

**BODEN** Guetzi in einen Tiefkühl-  
beutel geben, mit dem Wallholz fein  
zerkrümeln. Mit Butter mischen.  
Auf den vorbereiteten Formenboden  
verteilen, gut andrücken, 20–30 Mi-  
nuten kühl stellen.

**BELAG** Avocado mit Limettenschale  
und -saft fein pürieren. Frischkäse,  
Quark und beide Zuckerarten  
verrühren, dazugeben. Wasser  
aufkochen, etwas abkühlen lassen,  
gut ausgedrückte Gelatine darin

aufösen, mit 3 Esslöffel der Frisch-  
käsемasse sofort gut verrühren,  
zurück unter die Masse rühren. Masse  
auf dem Guetzliboden verteilen,  
glatt streichen. Zugedeckt 4 Stunden  
kühl stellen.

**GARNITUR** Zucker und Wasser  
aufkochen, Pfanne von der Platte  
nehmen, Limetten 2–3 Minuten  
darin ziehen lassen. Herausnehmen,  
trocken tupfen. Je nach Grösse  
halbieren, auf dem Cake verteilen.  
Mit Pistazien und Pfefferminze  
garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Cheesecake frisch geniessen.

### ZUM VORBEREITEN



«Ohne Backpapier und  
Ausfetten lässt sich  
der Kuchen problemlos aus  
der Form heben.»

Beatrix Leonhardt

Wunderform Frame von Coox:  
Faltbare Silikon-Backform  
mit patentiertem Verschluss,  
Metallverstärkung in Seiten  
und Boden für Stabilität und  
Antihaf-Oberfläche, von 230 °C  
bis –40 °C, 25,5×24×5,5 cm,  
spülmaschinenfest.  
[store.lemenu.ch](http://store.lemenu.ch)



## Heidelbeer-Mousse

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten  
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden  
4 Puddingförmchen von je 1,5 dl Inhalt

### MOUSSE

250 g tiefgekühlte Heidelbeeren  
½ Zitrone, Saft  
4 Blatt Gelatine, mind. 5 Minuten  
in kaltem Wasser eingelegt  
150 g Magerquark  
70 g Mascarpone  
50 g Puderzucker  
1,5 dl Vollrahm, steif geschlagen

### TOPPING

150 g tiefgekühlte Heidelbeeren,  
davon 1 EL beiseitegestellt  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Gelierzucker

**MOUSSE** Beeren mit Zitronensaft  
aufkochen, pürieren, Masse durch  
ein Sieb streichen. Gut ausgedrückte  
Gelatine dazugeben, unter Rühren  
auflösen, abkühlen lassen. Quark,  
Mascarpone und Puderzucker ver-  
rühren. Heidelbeermasse darunter-  
mischen. Schlagrahm darunter-  
ziehen. Förmchen kalt ausspülen,  
Masse darin verteilen, zugedeckt  
3 Stunden kühl stellen.

**TOPPING** Beeren mit Zitronensaft  
und Gelierzucker in einer Pfanne  
aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.  
Masse durch ein Sieb streichen,  
auskühlen lassen. Mousse auf Teller  
stürzen. Topping darübergiessen, mit  
beiseitegestellten Beeren garnieren.

### GUT ZU WISSEN

- Masse vor dem Stürzen am Rand  
leicht lösen.
- Die Mousse ist im Kühlschrank  
1 Tag haltbar.

ZUM VORBEREITEN  GLUTENFREI 



## Heidelbeer-Mousse

### *Lila Pause*

70er-Revival: Jeder Löffel der lila Mousse lädt zu einer lustvollen Reise in die Vergangenheit ein.







## Schoggi-Eier mit Vanille-Passionsfrucht-Füllung

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 6 Stunden

5 Hohlkörper-Eierformen aus Plexiglas

von je ca. 6 cm Länge

Klarsichtfolie

1 EL Sonnenblumenöl

### EIERHÄLFTEN

100 g weisse Schokolade,  
z.B. Galak, fein gehackt

5 g gefriergetrocknete  
Himbeeren, fein zerkrümelt

### VANILLECRÈME

3 Eigelb  
75 g Zucker  
40 g Maisstärke  
3,3 dl Milch  
1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Schote  
2 dl Vollrahm, steif geschlagen

### EIDOTTER

2 Passionsfrüchte, Mark herausgekratzt, durch ein Sieb gestrichen  
1 TL Gelierzucker

**VORBEREITEN** Eierformen mit Öl bestreichen, mit Klarsichtfolie auslegen.

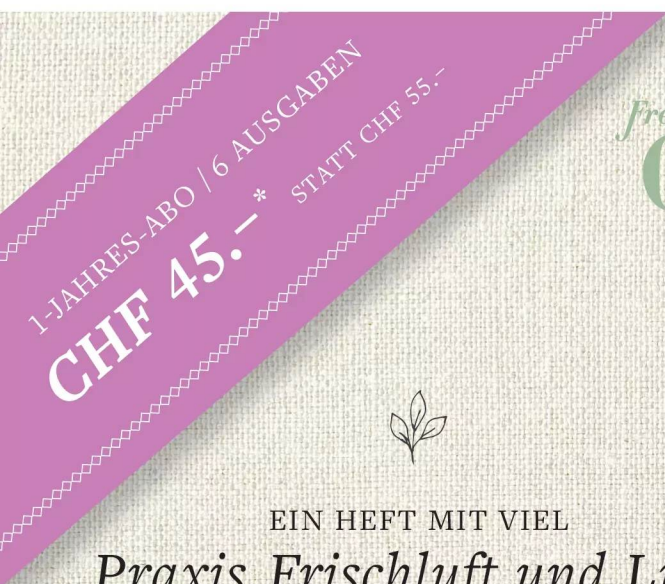
**EIERHÄLFTEN** Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen, Himbeeren darunter mischen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die vorbereiteten Hohlkörper gleichmässig mit Schokolade ausstreichen, 1 Stunde kühl stellen. Eierhälften vorsichtig herauslösen. Für die Standfestigkeit die Rundung der Eierhälften auf einem heissen Pfannenboden leicht anschmelzen.

**VANILLECRÈME** Eigelb, Zucker und Maisstärke mischen. Milch mit Vanillemark und -schote aufkochen, Schote entfernen. Milch unter Rühren zur Eimasse geben, Schüssel auf ein warmes Wasserbad stellen, Crème unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie bindet – nicht kochen, sonst gerinnt sie! Eine Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, 2–3 Stunden kühl stellen. Crème mit dem Schwingbesen aufschlagen. Schlagrahm darunter mischen, Masse in die Eierhälften füllen, 2 Stunden kühl stellen. **EIDOTTER** Passionsfruchtsaft mit Gelierzucker ca. 3 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Mit einem Kaffeelöffel eine Mulde in die Mitte der Eier drücken, Passionsfrucht-Sirup hineingiessen, bis zum Servieren kühl stellen.

### GUT ZU WISSEN

Plexiglas-Hohlkörper in Eiform gibts in Bastelläden oder online.

ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH



Freude am Garten  
das Schweizer Gartenmagazin



EIN HEFT MIT VIEL

## Praxis, Frischluft und Liebe

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

\*Rabattcode: LeMenu2024

Rabattcode gültig für ein Print-Abo



NEU AUCH ALS  
**Online-Abo**  
freudeamgarten.ch  
abo@freudeamgarten.ch



# Geleehäsli

## SELBER MACHEN

Wer es an Ostern gern bunt treibt, wird unsere Geleehäsli lieben. Mit dem Aroma von Himbeere oder Zitrone lassen die Süssen gar schon etwas vom Sommer erahnen.

REZEPT: JEANINE BIERI ILLUSTRATION: YING XU



### Geleehäsli (Himbeere und Zitrone)

FÜR je 10 Stück

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

TROCKNEN LASSEN: ca. 3 Tage

Silikon-Hasenförmchen oder

Silikon-Konfektförmchen

#### HIMBEER

250 g tiefgekühlte Himbeeren,  
aufgetaut

150 g Gelierzucker

½ Bio-Zitrone, abgeriebene  
Schale und Saft

7 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser  
eingeweicht, ausgedrückt  
Zucker zum Wenden

#### ZITRONE

150 g Apfelmus

150 g Gelierzucker

2 Bio-Zitronen, abgeriebene  
Schale und Saft

7 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser  
eingeweicht, ausgedrückt  
Zucker zum Wenden

**HIMBEER** Himbeeren, Gelierzucker, Zitronenschale und -saft

5 Minuten sprudelnd kochen. Gelatine dazugeben, unter Rühren auflösen, durch ein Sieb streichen. In die Förmchen füllen. Auskühlen lassen.

**ZITRONE** Apfelmus, Gelierzucker, Zitronenschale und -saft 5 Minuten sprudelnd kochen. Gelatine dazugeben, unter Rühren auflösen, durch ein Sieb streichen. In die Förmchen füllen. Auskühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Gelee aus den Förmchen nehmen, 24 Stunden auf einem Gitter trocknen lassen. Im Zucker wenden, auf dem Gitter 24–48 Stunden trocknen lassen.

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

#### GUT ZU WISSEN

- Gut verschlossen bleiben die Geleehäsli bei Raumtemperatur rund 1 Woche frisch.
- Die Geleehäsli nach der Herstellung unbedingt antrocknen lassen und erst dann im Zucker wenden. Der Zucker entzieht dem Gelee die Feuchtigkeit, wodurch die Häsli zerlaufen würden.
- Wenn sich die Geleehäsli nicht aus der Form lösen lassen, samt Form 3–4 Stunden tiefkühlen und sie gefroren aus der Form drücken.
- Wer keine Silikonförmchen zur Hand hat, kann den Gelee auch in einer mit Backpapier ausgelegten Gratinform von ca. 1,5 Liter auskühlen lassen. Nach dem Erkalten die Masse in Würfel schneiden. Alternativ die Masse in einen Eiswürfelbehälter aus Silikon füllen.



## Bärlauch- Brotaufstrich

Rezept auf Seite 46







FOTOS: ISTOCK

# WALDESDUFT WALDESLUST

Der Nase nach! Wo Bärlauch aus dem Boden spitzt, duftet es intensiv nach Knoblauch. Jetzt lädt der Wald zum Schnuppern, Sammeln und anschließenden Schlemmen ein.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOODFOTOS: MARCO ZAUGG





## Bärlauch-Brottaufstrich

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

- 100 g Crème fraîche
- 100 g Rahmquark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 200 g Bärlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Crème fraîche und alle Zutaten bis und mit Senf verrühren, Bärlauch dazugeben, würzen. Masse in Weckgläser oder Schalen geben. Bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Dazu passt geröstetes Brot.

### GUT ZU WISSEN

Der Aufstrich ist gut verschlossen im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

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

## Bärlauch-Quiche

FÜR ca. 12 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten  
BACKEN: 40 Minuten  
1 Backblech von ca. 26 cm Ø

Butter für das Blech

### TEIG

- 200 g Halbweissmehl
- 1 TL Salz
- 150 g Butter, kalt, in Stücken
- 1 Ei, verquirlt

### BELAG

- 100 g Bratspeck-Tranchen, in 1 cm breiten Streifen
- 200 g festkochende Kartoffeln, in feinen Scheiben
- 2 dl Vollrahm
- 3 Eier, verquirlt
- 100 g Gruyère AOP, an der Röstiraffel gerieben
- 200 g Bärlauch, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- ½ rote Zwiebel, in feinen Ringen
- 5 Bärlauchblätter

**TEIG** Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben. Ei dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

**BELAG** Speck in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Kartoffeln begeben, ca. 5 Minuten mitbraten, beiseitestellen. Rahm und Eier verrühren, Käse und Bärlauch begeben, würzen.

**TEIG** auf wenig Mehl 2–3 mm dick rund auswallen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Boden mit einer Gabel einstechen. Beiseitegestellte Speck-Kartoffeln auf dem Teigboden verteilen. Bärlauchguss darübergiessen. Zwiebeln und Bärlauchblätter darauf verteilen.

**BACKEN** Auf der untersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen.

### GUT ZU WISSEN

Bärlauch kann durch Lauch ersetzt werden.

**ZUM VORBEREITEN** **GÜNSTIG**

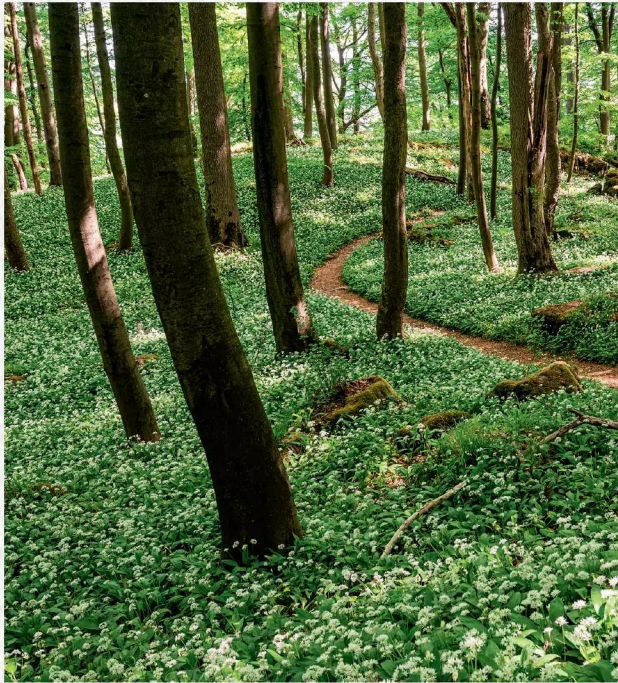


## *Traumpaar*

Speck harmoniert perfekt mit Bärlauch. Gebraten bringt er eine feine Röstnote ins Spiel.







## WISSENSBISSEN *Bärlauch*

Ab März beginnt die Bärlauchsaison. Was es bei dem wilden Waldkraut und dem Sammeln zu beachten gibt.

- **Steckbrief** Bärlauch ist ein Zwiebelgewächs und somit ein Verwandter des Knoblauchs und der Zwiebel. Er wächst ab März in schattigen Wäldern, lässt sich mittlerweile aber auch im Garten kultivieren. Bärlauch enthält schwefelartige Öle und soll deshalb antibakteriell wirken.
- **Obacht** Bärlauchblätter sehen den giftigen Maiglöckchen- und Herbstzeitlosenblättern zum Verwechseln ähnlich. Darum unbedingt schnuppern und zur Sicherheit ein Blatt zerreiben. Duftet es nach Knoblauch, ist es Bärlauch.
- **Kulinarik** Bärlauch am besten frisch und roh genießen, da er beim Kochen an Aroma verliert. Wer das Kraut das ganze Jahr über genießen will, macht Pesto daraus oder friert es ein.



### Tipp

Bärlauchknospen in Essig einlegen und wie Kapern genießen.

## GARDEN KIDS

### EINS, ZWEI, DREI: FERTIG IST DAS OSTEREI

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen zu Spiel und Spass nach draussen locken, fehlen oft Zeit und Lust, um stundenlang in der Küche zu sitzen und Ostereier zu färben. «Eierköpfe» sind eine herzige Alternative und blitzschnell gemacht: Einfach mit Lebensmittelstiften Gesichter auf die hart gekochten Eier malen. Die «Köpfe» in einen Eierkarton geben und nach Belieben mit einem Blütenzweig dekorieren.





# Minikiwi

**Minikiwis *Actinidia arguta* sind frostharte Kletterpflanzen. Ab September reifen die walnussgrossen Beerenfrüchte mit ihrem säuerlich-süssen, leicht exotischen Aroma.**

## AB IN DEN TOPF

- Für nur einen Topf eine selbstfruchtbare Sorte, für mehrere Töpfe eine männliche und verschiedene weibliche Sorten wählen.
- Topf mit 50 cm Durchmesser und durchlässige, humose Obst- und Beerenerde verwenden.
- Nach der Pflanzung die Erde mit einer 2 cm hohen Schicht Rindenmulch decken, damit sie weniger schnell austrocknet, ausgiebig wässern.
- Topf an Südwest- oder Südostwand mit Spalier von max. 2 m Höhe stellen.

## HEGE & PFLEGE

- Regelmässig giessen, vor allem im Sommer sind Minikiwis durstig und benötigen viel Wasser.
- Einmal jährlich im Frühling mit Beerendünger düngen.
- 3 Haupttriebe fächerartig am Spalier befestigen und in den ersten 3 Jahren nicht schneiden.
- Erst nach der ersten Ernte im Februar die jungen Seitentriebe auf 60 cm kürzen, hier entstehen die Früchte.
- Äste, die schon geerntet haben, auf 10 cm kurze Stummel schneiden, hier bilden sich neue Triebe.
- Alle 3 Jahre die Haupttriebe radikal auf circa 2 m Höhe zurückschneiden.

## ERNTE

- Minikiwis reifen je nach Sorte zwischen Mitte September und Ende Oktober.
- Ganze Trauben voller Minikiwis abschneiden, wenn sie voll ausgefärbt und weich geworden sind.

## KULINARISCHES

- Minikiwis haben eine glatte Schale, sie werden wie Beeren mitsamt der Schale gegessen.
- Frische Minikiwis für Fruchtsalat, Müesli und Saft.
- Für Konfitüre und Kompott nur kurz aufkochen.
- Reife Minikiwis sind im Kühlschrank mind. 2 Wochen haltbar.

## SAISONENDE

- Im Winter bei frostfreiem Wetter giessen.
- Bei Dauerfrostwarnung nur den Topf mit Wintervlies einpacken, die Pflanze ist frosthart bis -20 °C.

Entwickelt in Zusammenarbeit mit Bioterra, der führenden Organisation für den Bio- und Naturgarten in der Schweiz. [bioterra.ch](http://bioterra.ch)



TEXT: SILVIA MEISTER,  
ILLUSTRATION: YING XU



# ERSPRIESSLICHE LIAISONS

Welcher Wein passt zur Oster-Teilete? Unsere Expertin stellt drei Schweizer Weine vor, von denen jeder das Festessen zur Feier des Frühlings auf einzigartige Weise krönt.

TEXT: MARIE LINDER ILLUSTRATION: DOMINIQUE STUDER



## TRADITIONELL

### Les trois roses, 2021, Aigle grand cru Chablais AOC, Domaine de la Baudelière

Eine Cuvée aus Gamay, Mondeuse und Syrah sowie insbesondere Pinot noir, der mit seiner Eleganz und seinen typischen Beerenaromen den Ton angibt. Die übrigen Rebsorten verleihen dem Wein eine würzige Note sowie Farbe und Struktur. Diese in Holz ausgebaute, verführerische Komposition harmonisiert mit den unterschiedlichsten Speisen.

**Weinkeller** Stéphanie Delarze ist die dynamische Leiterin des Weinguts Domaine de la Baudelière, eines in Aigle im Chablais gelegenen Familienbetriebs. Raffinierte traditionelle Weine findet man dort ebenso wie eine Vielzahl an mit Liebe und Agilität bereiteten innovativen Cuvées.

CHF 18.50, [monvin.shop](http://monvin.shop)



## EXPERIMENTELL

### Vesta Riesling-Sylvaner, 2022, AOC Aargau, Wettingen

Dieser ausdrucksstarke, ebenso vollmundige wie fruchtige Riesling-Sylvaner ist Garant für gute Laune beim Oster-Fest. Im Glas präsentiert er sich attraktiv strohgelb und verströmt den köstlichen Duft eines Potpourris exotischer Früchte. Am Gaumen zeigt er sich lebhaft, mit Biss.

**Weinkeller** «Menschen zusammenbringen und sie bei einem wunderbaren Wein wunderbare Augenblicke geniessen lassen: Das ist das Schönste, was wir mit unseren Weinen erreichen können.» Im Weingut Weinstern hat man sich ganz der Kultur des lokalen Weinbaus verschrieben, welche die Winzer mit Leidenschaft verteidigen.

CHF 17.50, [weinstern-wettingen.ch](http://weinstern-wettingen.ch),  
[coop.ch](http://coop.ch)



## SENSATIONELL

### Petite Arvine Excelsus, 2022, AOC Valais, Renaud Favre

Mit exquisitem, üppigem Bouquet empfiehlt sich La Petite Arvine als ein Wein für jede Gelegenheit. Er macht Ihren Anlass zu etwas Besonderem und wird Ihre Gäste begeistern! Grosszügig verströmt er seinen Duft nach Zitrusfrüchten, Rhabarber, Glyzinien. Die zunehmend aromatische Intensität am Gaumen wird durch einen feinen salzigen Abgang akzentuiert.

**Weinkeller** Die Natur frei walten zu lassen und so wenig wie möglich in den Wachstumsprozess einzugreifen, ist die Philosophie des Familienguts, das Renaud Favre von Vater Jean-Claude übernommen hat. Die Weine des den Grundsätzen des biologischen Landbaus folgenden Unternehmens sind von überragender Qualität.

CHF 23.50, [selectionexcelsus.ch](http://selectionexcelsus.ch)







# Pane Guttiau mit Crevetten auf Bärlauch-Pesto



REZEPT: DOMENICO SEMINARA, FOTO: NADIA WÄLTJ

## Pane Guttiau mit Crevetten auf Bärlauch-Pesto

1–2 Scheiben Pane Guttiau in 8 mundgerechte Stücke brechen. ¼ Bund Bärlauch, 10 g Haselnüsse und 1 EL geriebenen Sbrinz mit 3 EL Rapsöl mixen. 1 TL Schale von 1 Bio-Zitrone dazu reiben, salzen. 8 Crevetten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In 2 EL Rapsöl beidseitig je ca. 3 Minuten braten, etwas abkühlen lassen. Pesto und Crevetten auf dem Pane Guttiau anrichten, mit Zitronenzesten garnieren.

## NATÜRLICH NACHHALTIG

**Chasselas Entre Terre et Kosmos, 2022,  
Domaine de la Croix**

Die biodynamische Bewirtschaftung eines Weinguts bedeutet harte Arbeit, der hier mit Überzeugung nachgegangen wird. Priorität hat, was die Natur von sich aus hervorbringt. Dieser mit autochthoner Hefe vergorene Chasselas verführt mit Düften nach frischem Obst. Am Gaumen präsentiert er sich federleicht mit gleichwohl nachhaltigem Abgang.

**CHF 19.95, [domainedelacroix.ch](http://domainedelacroix.ch)**





# WEINWISSEN FÜR DEN PARTY TALK

## Die Weinsprache

Im Herbst, wenn die Rebstöcke ihre Blätter verlieren, endet ihr Wachstumszyklus. Nun folgt die Knospenruhe oder Dormanz, während der sich der Rebstock zwischen November und Februar in der Ruhephase befindet. Wenn der Frühling kommt, steht er in den Startlöchern für einen neuen Jahrgang!

## Schon gewusst?

Die Petite Arvine kennt man, aber es gibt auch die Grosse Arvine! Diese alte Walliser Rebsorte, eine direkte Nachfahrin der Rèze und Enkelin der Petite Arvine, wurde gerade noch vor dem Aussterben bewahrt. Mittlerweile wird sie von ein paar Winzern wieder angebaut.

## Richtig verkosten

Um einen Wein so objektiv wie möglich zu degustieren, ist es wichtig, dass der Raum, in dem die Verkostung stattfindet, geruchsneutral ist. Ausserdem sollten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Tag der Verkostung auf Parfum verzichten.

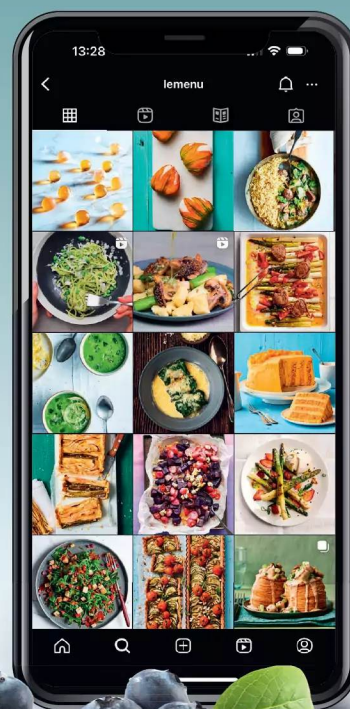
## Die Rebsorte unter der Lupe

Die Petite Arvine ist als Walliser Spezialität anerkannt und wird wegen ihres gleichzeitig rassigen und edlen Charakters geschätzt. Sie wird auch im Aostatal auf einer Fläche von etwas mehr als 10 Hektar angebaut.



# folgen, likern, kochen

Lassen Sie sich täglich  
von Rezeptideen und tollen  
Stories inspirieren.



instagram.com/  
le menu

# le menu



# HENNE & HAHN IM GLÜCK



**Auf immer mehr Schweizer Wiesen tummeln sich zufriedene Bruderhähne. Ihr schönes Leben verdanken sie dem Pionier Roman Clavadetscher aus Malans.**

TEXT & FOTOS: JEAN-PIERRE RITLER  
REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: NADIA WÄLTJ





Auch Hähne lieben es,  
in den Ausgang zu gehen,  
vor allem ins Grüne.



**N**eugierig stolzieren die kleinen Hähne auf den saftigen Wiesen von Landwirt Christoph Widmer in Sempach herum, blinzeln in die Sonne, picken immer wieder einen Wurm aus dem Boden oder halten nach einem Korn Ausschau. Und zugleich sind die Tiere unglaublich schreckhaft. Nähert sich ein auch nur leises Traktorgeräusch, springen sie aufgeregt und in enormem Tempo zurück in den Stall, bis sich die Lage beruhigt hat und sie das feine Naturfutter wieder nach draussen lockt. Ein gutes Leben haben die Hähne hier und man ist gewillt, sie auch als glücklich zu beschreiben. Denn das sind sie wirklich. Im Gegensatz zu Millionen anderer Hähne in der Schweiz haben sie das grosse Los gezogen: Sie durften den ersten Tag in ihrem Leben überleben.

«Bruderhähne werden in der Regel sofort nach ihrer Geburt vergast», erklärt Roman Clavadetscher. «Denn die Hähne sind anders als ihre Schwestern. Diese legen Eier und damit verdient man Geld. Die Hähne hingegen produzieren nichts und haben auch weniger Fleisch als ein Mastpoulet.»

Dass man ein Lebewesen gleich an seinem ersten Tag tötet, verstand Roman Clavadetscher nie so richtig. «Ich war sogar daran beteiligt, arbeitete in einer Brüterei», gibt er zu. Doch sein Unbehagen gegen die Vergasung blieb, und so machte sich der gelernte Agronom vor über 10 Jahren daran, eine Lösung zu suchen.

### Eine Familie mit Pioniergeist

«Ich versuchte es zuerst in unserem Familienbetrieb in Malans. Wir liessen die Bruderhähne leben, mussten aber herausfinden, wie man sie richtig aufzieht.» Kein einfaches Unterfangen. Das Wissen um die Haltung, die richtige Fütterung, den Verkauf des Hahnfleisches – das alles war zu Beginn unklar. «Wir waren die ersten in der Schweiz und haben viel Lehrgeld bezahlt», erinnert sich Clavadetscher.

Doch die Pionierarbeit liegt ihm im Blut. Schon seine Eltern gingen in den siebziger Jahren komplett neue Wege, als sie ihren Betrieb auf Bio umstellten. «Wir wurden als die



Ein Herz für Hähne: Roman Clavadetscher, Gründer des Eier-Labels «Henne & Hahn».

## Senfeier mit Kartoffelstampf

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
Kartoffelstampfer

### EIER

- 1 Zwiebel, gehackt
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 dl Weisswein
- 5 dl kräftige Fleischbouillon
- 1 EL Dijonsenf
- 3 EL grober Senf
- 1 Lorbeerblatt
- 2 dl Halbrahm
- Salz, Pfeffer
- 8 Eier, wachsw weich gekocht, halbiert

### STAMPF

- 800 g mehligkochende Kartoffeln, geschält, gewürfelt
- 50 g Butter
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 20 g gemischte Sprossen zum Garnieren

**EIER** Zwiebel in Butter andämpfen. Mehl dazugeben und ca. 2 Minuten andünsten. Mit Wein und Bouillon unter ständigem Rühren ablöschen. Senf und Lorbeerblatt begeben, unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln. Rahm dazugiessen, aufkochen, würzen. Eier begeben, nur noch warm werden lassen.

**STAMPF** Kartoffeln in siedendem Salzwasser weichkochen, abgiessen, gut abtropfen und in der Pfanne ausdampfen lassen, stampfen. Butter in einer Pfanne bräunen, mit der Petersilie zu den Kartoffeln geben, mischen, würzen. Stampf mit den Senfeiern auf Tellern anrichten, garnieren. Dazu passt Blattsalat oder glasierte Rüebli.

SCHNELL 40 GÜNSTIG

### Tipp aus der Testküche

Die perfekte Kochzeit für wachsw eiche Eier beträgt 7 Minuten. Darauf achten, dass die Eier vor dem Kochen Raumtemperatur haben. Die Eier nach der Kochzeit sofort kalt abschrecken.





**Senfeier  
mit Kartoffelstampf**





Ob im Stall mit Tageslicht oder im Freien: Auf dem Bio-Hof fühlen sich Legehennen und Bruderhähne wohl.

«Grünen» beschimpft, auch in der Schule.» Die Eltern liessen sich nicht beirren, und so wuchs Roman Clavadetscher mit einem ausgeprägten Sinn für die biologische Landwirtschaft und das Tierwohl auf. Klar, dass er jetzt auch das Bruderhahnproblem anpacken musste. Die grösste Herausforderung dabei: Das liebe Geld.

Clavadetscher: «Die Aufzucht von Bruderhähnen ist nicht lukrativ. Sie wachsen langsam und setzen weniger Fleisch an. Sie leben 63 bis 70 Tage, fast doppelt so lang wie ein Masthuhn. Die Haltung mit sehr viel Weideplatz und die Fütterung, das kostet. Bei der Finanzierung müssen also die Konsumentinnen und Konsumenten mithelfen.» Aber er hat auch schnell festgestellt, dass niemand bereit ist, für das Fleisch mehr zu bezahlen.

### Grosser Zulauf von Bio-Bauern

Gelöst hat der findige Clavadetscher das Dilemma mit der Querfinanzierung durch die Eier der Schwesterhennen. Er gründete das Eier-Label «Henne & Hahn», bei dem pro Bio-Ei im Durchschnitt 5 Rappen in die Aufzucht der Bruderhähne investiert werden. Ein Konzept, das immer besser funktioniert. Die von Clavadetscher ins Leben gerufene Gruppe Gallina bekommt immer mehr Zulauf von Bio-Bauern aus der ganzen Schweiz, auch Bauer Widmer aus Sempach hat sich der Gruppe Gleichgesinnter angeschlossen. Beim Verkauf werden sie von der Firma Hosberg in Rüti ZH unterstützt. Die grösste Vermarkterin für Bio- und Demeter-Eier in der Schweiz war von Anfang an am Projekt beteiligt.

Gemeinsam tüfelt die Gruppe auch an der Frage, wie sich das Fleisch der Bruderhähne besser verkaufen lässt. «Eigentlich ist das ein wunderbares Lebensmittel», erklärt Clavadetscher. «Die Tiere bewegen sich viel und auch die Fütterung mit Käfern, Würmern und Gras schlägt sich in der Fleischqualität

nieder.» Viel Platz haben die Hähne wahrhaftig. Im Gegensatz zu Intensivmastbetrieben mit bis zu 9000 Tieren auf kleinstem Raum sind es bei Clavadetscher jeweils nur 500, die sich auf einer Fläche von 1000 Quadratmetern frei bewegen können. Jeder Hahn kann also selbst entscheiden, ob er sich auf der grossen Wiese oder im frisch eingestreuten Unterschlupf, inklusive kuschligem Sandbad, aufhalten möchte.

Diese tierfreundliche Haltung schmeckt man auch. So hat Bruderhahnfleisch weniger Fett und der Gout ist deutlich aromatischer. Viele Schweizer Spitzenköche sind richtige Fans davon. Doch die grosse Masse landet nicht als schmackhafter Coq au Vin auf dem Tisch, sondern in verarbeiteten Produkten wie Bratwurst, Fleischkäse, Burger oder Schnitzel. Darin sieht Clavadetscher auch den Markt für die Zukunft. Er ist optimistisch: «Klar sind wir nur in einem Nischenmarkt. Aber wer sich um Tierwohl kümmert und dazu noch ein tolles Produkt haben möchte, kommt am Bruderhahn nicht vorbei.»

**gallina.bio**  
**malanser.ch**

### Bio Suisse: Kein Töten der Küken mehr!

Die Delegiertenversammlung von Bio Suisse hat 2021 einen Grundsatzentscheid gefällt: Ab 2026 sollen keine Küken mehr getötet werden. Stattdessen sollen alle Eier ausgebrütet und die Brüder der Legehennen gemästet werden. Dafür setzt der Verband auf den Bruderhahn und das Zweinutzungs-huhn. Mit dem Fokus auf natürliche Kreisläufe bringt die Bio-Branche die im Zuge der Intensivierung der Landwirtschaft getrennte Eier- und Fleischproduktion wieder zusammen.



le menu shop

VON DER REDAKTION EMPFOHLEN

# Alles für hausgemachte Pasta



## Zum Beispiel: Pasta-Maschine

Perfekte Pasta selbst gemacht! Mit diesem innovativen Gerät zaubern Sie im Handumdrehen frische Pasta wie bei der Nonna in Italien. Die Pasta-Maschine liefert dreierlei Varianten: Tagliolini, Tagliatelle und Lasagneplatten. Der rutschfeste Sockel und die extrahohe Tischklemme für Arbeits- und Tischplatten sorgen dafür, dass der stabile Küchenhelfer aus Edelstahl immer sicheren Stand hat. Jetzt online bestellen – Teig zubereiten – und loskurbeln! **CHF 49.90**



**Jetzt alle Produkte  
entdecken auf  
[store.lemenu.ch](https://store.lemenu.ch)**



# FRÜHLINGS-ROLLEN

REZEPT &amp; STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 16 Stück

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

1 Bratopf oder Fritteuse

## SWEET-CHILI-SAUCE

2 EL Chiliflocken

2 cm Ingwer, fein gerieben

5 Knoblauchzehen,  
fein gehackt1 dl destillierter Essig oder  
Apfelessig

200 g Zucker

## FRÜHLINGSROLLEN

30 g Glasnudeln

300 g Rüebl, fein geschnitten

200 g Weisskabis,  
fein geschnitten

1 EL Sesamöl

250 g Mungbohnen sprossen

2 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer16 tiefgekühlte Frühlings-  
rollen-Teigblätter,

21,5×21,5 cm, aufgetaut

1 Eiweiss, verquirlt

1 Liter Öl zum Frittieren

**SWEET-CHILI-SAUCE** Alle Zutaten mischen und aufkochen, zugedeckt 5 Minuten köcheln. Sauce auskühlen lassen.

**FRÜHLINGSROLLEN** Glasnudeln in lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Nudeln gut abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Rüebl und Kabis im heissen Sesamöl 5–7 Minuten anbraten. Sprossen und Glasnudeln beigeben, kurz mitbraten, auskühlen lassen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

**ZUBEREITEN** Teigblätter mit einer Ecke nach unten zeigend vor sich hinlegen, Ränder mit Eiweiss bestreichen. Die Füllung in einem länglichen Strang knapp unterhalb der Mitte auf die Teigblätter verteilen und diese von unten bis zur Mitte einrollen. Dann die Seiten einschlagen und ganz aufrollen. Rollen portionenweise im 180 °C heissen Öl je ca. 5 Minuten goldgelb frittieren, abtropfen lassen. Sweet-Chili-Sauce separat dazu servieren.

Dazu passt Gurkensalat.

## GUT ZU WISSEN

Destillierter Essig ist im Asias shop erhältlich.

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

## Traditionelles Rollenspiel

Als am 10. Februar das Neujahrsfest in China gefeiert wurde, war die Frühlingsrolle garantiert mit dabei. Sie gehört zur Tradition wie bei uns das Ei zu Ostern, denn sie symbolisiert den Frühling und die Seidenraupe, die zu dieser Zeit schlüpft. Obwohl sich die Rezepturen der Knusperrollen von Region zu Region, von Familie zu Familie unterscheiden, haben sie alle eines gemein: Die Füllung präsentiert sich als buntes Bouquet aus Soja-

oder Mungbohnenkeimen, fein geschnittenem Gemüse wie Rüebl, Weisskabis, Pilzen und Zwiebeln, angereichert mit Hackfleisch und/oder Glasnudeln.

Die Heimat der Frühlingsrolle wird zwar in China vermutet, Variationen davon finden sich aber in ganz Asien. Selbst bei uns ist sie heute Dauergast, etwa im Tiefkühlregal beim Grossverteiler. Oder aber nach

eigenem Gusto hausgemacht auf den Tisch gebracht.







# EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE FARBE  
IN DEN ALLTAG BRINGEN

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI  
FOTOS: NADIA WÄLTJ

## Erbsensuppe mit Räucherforelle

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Misopaste oder Sojasauce
- 2,5 dl Kokosmilch
- 5–7 dl Gemüsebouillon
- 500 g tiefgekühlte Erbsen
- Salz, Pfeffer
- 4 geräucherte Forellenfilets,  
grob zerzupft
- 1 EL schwarzer Sesam

**ZUBEREITEN** Zwiebel in Öl andämpfen, Misopaste bis und mit Erbsen dazugeben. 5 Minuten köcheln. 4 EL Erbsen für die Garnitur herausnehmen, beiseitestellen. Suppe fein pürieren, würzen, anrichten. Forellenstücke darauf verteilen, mit beiseitegelegten Erbsen und Sesam garnieren.

SCHNELL ⏱ LEICHT 🍃  
ZUM VORBEREITEN 📅 GÜNSTIG 💰  
LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI 🚫



## Pappardelle an veganer Linsen- Bolognese

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- ½ **Knollensellerie**, ca. 200 g  
fein gewürfelt
- 1 **Bundzwiebel**, gehackt,  
grünen Teil für die Garnitur  
beiseitegestellt
- 2 **Knoblauchzehen**, gehackt
- 2 EL **Olivöl**
- 3 EL **Tomatenpüree**
- 2 dl **Rotwein**
- 1 Dose **gehackte Tomaten**,  
ca. 400 g
- 5 dl **Gemüsebouillon**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Dose **vorgekochte**  
**Linsen**, abge-  
tropft, ca. 400 g
- 350 g **Teigwaren**,  
z.B. Pappardelle

**ZUBEREITEN** Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Tomatenpüree dazugeben, kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen, vollständig einreduzieren. Tomaten und Bouillon dazugeben, würzen, 10 Minuten köcheln. Linsen dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln. Teigwaren in siedendem Salzwasser al dente kochen, mit der Bolognese mischen, anrichten, mit beiseitegestellten Bundzwiebeln garnieren.

**SCHNELL** ⏱ **ZUM VORBEREITEN** 📖  
**GÜNSTIG** 💰 **VEGETARISCH** 🍌  
**VEGAN** 🌱 **LAKTOSEFREI** 🚫🥛





## Nüsslisalat mit gebackenem Ziegenkäse

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

Backpapier für das Blech

- 2 Ziegenweichkäse,  
z.B. Ziegen-Tomme,  
je ca. 160 g, horizontal  
halbiert
- 50 g Pinienkerne,  
geröstet, gehackt
- 40 g getrocknete Cranberrys,  
gehackt
- 4 Zweige Thymian,  
Blättchen gezupft

- 4 EL Honig
- 4 EL Aceto balsamico
- 4 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 200 g Nüsslisalat
- 1 rotschaliger Apfel,  
in Scheiben

**ZUBEREITEN** Käse auf das vorbereitete Blech legen. Pinienkerne, Cranberrys und Thymian darauf verteilen. Je 1 EL Honig darüber geben. Auf der zweitobersten Rille

des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 5 Minuten backen. Aceto, Öl und Zwiebeln verrühren, würzen. Nüsslisalat und Apfel kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen, mit Ziegenkäse servieren.

Dazu passt geröstetes Brot.

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







#### ZUSCHAUEN, NACHKOCHEN

Auf TikTok zeigen wir,  
wie es geht!  
[tiktok.com/@lemenu.ch](https://tiktok.com/@lemenu.ch)

### In aller Munde

Mit fluffigen Eiern macht  
das koreanische Sandwich  
derzeit dem britischen  
Club-Sandwich Konkurrenz.  
Zu Recht, wie wir meinen.

## Korean Egg Drop Sandwich

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- 1 TL scharfe Sauce,  
z. B. Sriracha
- 1 Kasten-Brioche,  
in ca. 2 cm dicken  
Scheiben
- 2 EL Butter
- 8 Bratspecktranchen
- 8 Eier
- ½ Bund Petersilie, gehackt, 1 EL für  
die Garnitur beiseitegestellt
- 1 dl Vollrahm  
Salz, Pfeffer

- Butter zum Anbraten
- 4 milde Käsescheiben,  
z. B. Luzerner Rahmkäse  
oder Schmelzkäse

**ZUBEREITEN** Mayonnaise, Ketchup und scharfe Sauce verrühren, beiseite-  
stellen. Brotscheiben in Butter beid-  
seitig goldgelb anbraten, warm stellen.  
Speck in derselben Pfanne braten,  
warm stellen. Eier, Petersilie und Rahm  
verrühren, würzen. In die Pfanne  
geben, unter Rühren zur Hälfte stocken  
lassen, zu briohegrossen Vierecken  
formen, wenden. Omelette mit noch  
leicht flüssigem Kern auf die Hälfte  
der Brotscheiben geben, Speck und

Käse darauf verteilen, mit restlichem  
Brot bedecken. Mit beiseitegestellter  
Sauce garnieren und mit Petersilie  
bestreuen.

#### GUT ZU WISSEN

- Grosse Brioche sind in Bäckereien  
unter «Einback» erhältlich.
- In grösseren Geschäften gibt es  
Brioche vorgeschnitten und  
abgepackt.
- Die Sandwiches können alternativ  
mit Toastbrot zubereitet werden.

**SCHNELL** **GÜNSTIG**







## KIDS HITS

### Kartoffel-Sellerie-Rösti mit Limetten-Dip

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 200 g Crème fraîche
- 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale und Saft
- Salz, Zucker, Kardamom
- 300 g Knollensellerie
- 400 g gekochte festkochende Kartoffeln vom Vortag, an der Röstiraffel gerieben
- 2 EL Maisstärke
- 2 Eiweiss
- Salz, Pfeffer
- Bratbutter zum Braten

**ZUBEREITEN** Crème fraîche mit Limettenschale und der Hälfte des Saftes mischen, würzen, beiseite-  
stellen. Sellerie an der Bircherraffel  
reiben, sofort mit dem restlichen  
Limettensaft mischen. Kartoffeln,  
Stärke und Eiweiss dazugeben, kurz  
zu einem Teig kneten, würzen.  
Kartoffelmasse portionenweise in  
heisser Bratbutter bei mittlerer Hitze  
beidseitig je 4 Minuten anbraten.  
Mit dem Dip servieren.

SCHNELL  GÜNSTIG   
VEGETARISCH  GLUTENFREI 



## Kokos-Tofu-Spiesse auf Kabissalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten






4–8 Holzspiesse

- 3 EL Weissweinessig
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup oder Zucker
- 1 kleiner Weisskabis oder Spitzkohl, fein gehobelt
- 1 kleiner Rotkabis, fein gehobelt
- 2 Rübli, in feinen Streifen
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Mayonnaise
- 1 TL Wasabi
- 1 EL Sojasauce (1)
- 500 g Tofu, in 3 cm grossen Würfeln
- 50 g Weissmehl
- 3 EL Sojasauce (2)
- ca. 0,5 dl Wasser
- 100 g Kokosraspel
- Öl zum Anbraten

**ZUBEREITEN** Essig, Öl und Sirup verrühren. Weisskabis bis und mit Rübli in eine Schüssel geben, Dressing dazugeben, gut durchkneten, würzen, 20 Minuten ziehen lassen. Mayonnaise, Wasabi und Sojasauce (1) zu einem Dip verrühren, beiseitestellen. Tofu im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Sojasauce (2) und Wasser in das übrige Mehl giessen, zu einem dicken Teig anrühren. Tofuwürfel erst im Teig, dann in den Kokosraspeln wenden. Tofu im heissen Öl allseitig goldgelb braten, auf Spiesse stecken. Mit dem Salat und Dip servieren.

### GUT ZU WISSEN

Der Kabissalat ist als Coleslaw-Mischung vorgeschnitten erhältlich.

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





## Knusper-Poulet mit Ofenpommes

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten



BACKEN: ca. 30 Minuten

Backpapier für das Blech

- 4–8 Poulet-Unterschenkel,  
Haut entfernt  
Salz, Pfeffer
- 100 g Mehl
- 1–2 Eier, verquirlt
- 150 g Paprika-Tortilla-Chips,  
fein zerbröselt
- 500 g kleine festkochende  
Kartoffeln, halbiert oder  
geviertelt
- 3 EL Holl-Rapsöl  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Poulet würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durchs Ei ziehen, anschliessend in Chips mehrmals wenden, gut andrücken. Mit etwas Abstand auf die Hälfte des vorbereiteten Blechs legen. Kartoffeln mit Öl mischen, würzen, auf der 2. Blechhälfte verteilen. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

Dazu passen Ketchup und Salat.

SCHNELL  40 LAKTOSEFREI 



Für Abonnent:innen  
von le menu gibt  
es über **1700 weitere  
schnelle Rezepte**  
auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch)



**KIDS  
HITS**



JETZT AUF INSTAGRAM UND TIKTOK

# SWEET SEVENTIES

MIT DOMENICO



## Spektakulär wie das US-Original

### Howto

Wie bekommt der Watergate Salad seine auffällig grüne Farbe? Unser Rezeptautor Domenico Seminara zeigt auf Instagram und TikTok, wie der legendäre Dessertklassiker aus den USA gemacht wird. Das Rezept gibts auch auf [lemenu.ch](https://lemenu.ch)

### Brainfood

Wie die «New York Times» unlängst vermeldete, feiert der Watergate Salad auf TikTok & Co. ein Comeback.

Grund genug, dem amerikanischen Traum mit Dosenananas, grünlichem Puddingpulver und Mini-Marshmallows nachzuspüren. Zumal er seinem

Namen alle Ehre macht – nichts an ihm ist, wie es scheint: Er ist weder Salat noch Dessert, denn er wird, obwohl süsslich, in den USA als Beilage gegessen. Zudem ist bis heute unklar, warum die Kreation so heisst.

...

Tatsache ist: Der Watergate Salad wurde etwa zur Zeit des gleichnamigen Polit-Skandals populär, der am 9. August 1974 im Rücktritt von US-Präsident Richard Nixon gipfelte.

...

Zur geistigen Einstimmung auf den süssen Gaumenkitzel empfiehlt sich folglich das Buch «Die Watergate-Affäre» von Carl Bernstein und Bob Woodward sowie die filmische Adaption «Die Unbestechlichen» von 1976 mit Robert Redford und Dustin Hoffman in den Hauptrollen.

## What's up?

### Instagram-Favoriten der Redaktion

#### @70sdinnerparty

Kulinarische Perlen eines ästhetisch fragwürdigen Jahrzehnts.

Domenico Seminara, Rezeptautor



#### @batterzh

Wunderschönes Gebäck, feine Rezepte und Vintage-Tischdekoration aus Zürich.

Elina Sandmeier, Product Manager



#### @trendypastry

Die unglaublichsten, genialsten Ideen für Gebäck aus aller Welt.

Beatrix Leonhardt, Rezeptautorin



Facebook, Instagram,  
TikTok, [lemenu.ch](https://lemenu.ch):  
Wir freuen uns auf  
Feedback!



le menu



# Dinner 4 One

Eine Viertelstunde in der Küche werkeln, dann fünf Viertelstunden auf dem Sofa fläzen ... und fertig ist der Znacht: saftiger Fleischkäse mit Knuspergemüse und sämiger Sauce.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTJ

## Fleischkäse mit Ofengemüse

FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 1¼ Stunden

Backpapier für das Blech

- 500 g Fleischkäse zum Backen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ TL milder Paprika
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 3 festkochende Kartoffeln, in Spalten
- 1 gekochte Rande, in Spalten
- 1 Rüebli, in Stäbchen

### SAUCE

- 1 EL Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 2 EL Joghurt nature
- 1 EL Honig
- 2 EL Petersilie, gehackt

**FLEISCHKÄSE** auf das Ofengitter stellen. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen.

**OFENGEMÜSE** Olivenöl bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln, Rande und Rüebli begeben, gut mischen, auf das

vorbereitete Blech legen. Zum Fleischkäse in den Ofen geben, ca. 30 Minuten mitbacken.

**SAUCE** Alle Zutaten gut verrühren, zum Fleischkäse servieren.

### GUT ZU WISSEN

Backzeit des Fleischkäses je nach Verpackungsangabe evtl. anpassen.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 



## RESTLOS GENIESSEN

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

### FLEISCHKÄSE-SALAT

Für die Sauce 1 EL Rapsöl, 1 EL Essig, 1 EL Mayonnaise und 1 TL Senf verrühren, ½ Bund gehackten Schnittlauch begeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Übrigen Fleischkäse vom Vortag (ca. 250 g) in kleine Würfel schneiden. 2 Essiggurken, eine Handvoll Silberzwiebeln, ½ Bund Radieschen und 1 kleine rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Mit dem Fleischkäse in die Sauce geben, mischen. Mit etwas grünem Salat und Brot servieren. Nach Belieben mit Käsewürfeln, Kartoffeln vom Vortag oder frischem Gemüse ergänzen.







# GEZÖPFELT & GEZWIRBELT



**Süsser Hefezopf  
mit Rumrosinen**

Rezept auf Seite 76



## Zopfkrantz

Rezept auf Seite 78



**Bildschön und reich an inneren Werten:  
Diese Zöpfe und Zwirbel sind das pure Stück Glück  
für unsere wintermüden Sinne.**

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTJ



## Herzblut

Heidelbeerkonfitüre und Marzipan machen das Hefeherz zur Herzenssache.



## Heidelbeer- Marzipan-Herz

Rezept auf Seite 78



## Hefekuchen mit Quarkfüllung

Rezept auf Seite 79







## Süsser Hefezopf mit Rumrosinen

FÜR 1 Stück  
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
RUHEN/QUELLEN LASSEN:  
ca. 2 Stunden  
AUFGEHEN LASSEN: ca. 3 Stunden  
BACKEN: ca. 35 Minuten  
Backpapier für das Blech

### MEHLKOCHSTÜCK

30 g Mehl  
1,5 dl Milch

60 g Sultaninen  
0,5 dl Rum

### TEIG

0,25 dl Milch,  
Raumtemperatur  
60 g Zucker  
1 Pk. Vanillezucker  
8 g Hefe, zerbröckelt  
1 Ei, verquirlt  
270 g Mehl  
¼ TL Salz  
40 g Butter, weich

1 Eigelb, mit 2 TL Milch  
verrührt

1 EL Hagelzucker

**MEHLKOCHSTÜCK** Mehl in eine Pfanne geben, Milch beifügen, verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse fest wird. Pfanne von der Platte nehmen und so lange weiterrühren, bis sich die Masse vom Pfannenboden löst. Auskühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.

**VORBEREITEN** Sultaninen und Rum erhitzen, beiseitestellen, 2 Stunden quellen lassen.

**TEIG** Milch, Zucker, Vanillezucker und Hefe in der Schüssel der Küchenmaschine verrühren. Ei, Mehl, Salz und Mehlkochstück dazugeben. Bei niedriger Stufe mit dem Knethaken 2–3 Minuten zu einem Teig verrühren. Dann bei mittlerer Stufe 8 Minuten kneten. Butter portionenweise beifügen und weiterkneten, bis die Butter gut eingearbeitet ist. Zuletzt die Sultaninen kurz darunterkneten.

Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

**FORMEN** Aus dem Teig 3 gleich grosse Kugeln formen, zugedeckt 10 Minuten entspannen lassen.

Dann zu 3 gleich langen, spitz zulaufenden Strängen rollen. Diese parallel nebeneinander hinlegen. Von der Mitte her gegen ein Ende zöpfeln (Bild 1). Zopf drehen und 180 Grad um die eigene Achse wenden (Bild 2), zweite Seite fertig flechten (Bild 3). Zopf auf das vorbereitete Blech legen. Zugedeckt nochmals 45–60 Minuten aufgehen lassen. Mit Eigelb bestreichen, Hagelzucker darüberstreuen.

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 



## Zwirbelkringel

FÜR 8 Stück  
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten  
AUFGEHEN LASSEN: ca. 25½ Stunden  
BACKEN: ca. 25 Minuten  
1 Teigwanne oder Plastikbecken von  
ca. 40×30 cm mit Deckel  
Backpapier für die Bleche

### Öl für die Teigwanne

### TEIG

5,75 dl Wasser  
3 g Hefe  
750 g Halbweissmehl  
15 g Salz

**TEIG** Wasser und Hefe in der Schüssel der Küchenmaschine verrühren. Mehl beifügen, auf kleiner Stufe 5 Minuten kneten. Salz beifügen, 1 Minute auf kleiner Stufe einkneten. Dann auf mittlerer Stufe 8–10 Minuten weiterkneten. Teigwanne oder Plastikbecken einölen. Teig hineingeben und zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufgehen lassen. Dann zugedeckt ca. 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**FORMEN** Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche wenden, dabei sorgfältig vorgehen, sodass der Teig luftig bleibt. Teig mit einem Teigabstecher quer in 8 Portionen teilen. Teigstränge im Mehl vorsichtig und locker zwirbeln und zu Kränzchen formen, Enden mit wenig Wasser zusammenfügen, auf die vorbereiteten Bleche legen. Zugedeckt nochmals 30–40 Minuten aufgehen lassen.

**BACKEN** Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) sehr gut vorheizen. Das erste Blech auf der zweituntersten Rille einschieben und mit einer Sprühflasche etwas Wasser auf den Backofenboden sprühen. Ofen sofort schliessen, Kringel 15 Minuten backen. Dann Ofentüre kurz öffnen, um den Dampf abzulassen. Ofenhitze auf 210 °C reduzieren, Kringel ca. 10 Minuten fertigbacken. Mit restlichen Kringeln gleich verfahren.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGAN  LAKTOSEFREI 





**Zwirbelkringel**





## Heidelbeer-Marzipan-Herz

FÜR ca. 16 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten  
AUFGEHEN LASSEN: ca. 3 1/2 Stunden  
BACKEN: ca. 45 Minuten  
Papier und Alufolie  
Evtl. 1 (faltbare) Herzbackform  
von ca. 28 cm Ø  
Evtl. Backpapier für das Blech

Butter für die  
Formenränder

### TEIG

400 g Zopfmehl  
3/4 TL Salz  
50 g Zucker  
8–10 g Hefe, zerbröckelt  
Ca. 1,8 dl Milch, lauwarm  
50 g Butter, flüssig  
1 Ei, verquirlt

### FÜLLUNG

250 g Heidelbeerkonfitüre  
3 EL Zitronensaft  
2 TL Flohsamenschalen  
150 g Backmarzipan, an der  
Röstiraffel gerieben  
150 g tiefgekühlte Heidel-  
beeren  
1 Eigelb, mit 1 TL Milch und  
1 TL Zucker verrührt  
Wenig Zucker zum Bestreuen

**VORBEREITEN** Einen mehrfach  
gefalteten, ca. 30 cm langen Papier-  
streifen mit Alufolie umwickeln.  
Daraus ein Herz von ca. 10 cm Ø  
formen, mit Büroklammern fixieren.  
Aussenseite mit Butter bestreichen.  
Grosse Herzform mit Butter bestrei-  
chen, auf ein mit Backpapier belegtes  
Blech legen.

**TEIG** Mehl, Salz und Zucker in  
einer Schüssel mischen, eine Mulde  
formen. Hefe mit wenig Milch  
anrühren, mit restlicher Milch, Butter  
und Ei in die Mulde giessen. Alles  
mischen, zu einem Teig zusammen-  
fügen.

Kneten, bis der Teig glatt und  
geschmeidig ist. Küchenmaschine:  
ca. 8 Minuten, von Hand: 10–12 Mi-  
nuten. Zugedeckt bei Raumtempera-  
tur 1 1/2–2 Stunden aufs Doppelte  
aufgehen lassen. Teig dabei zweimal  
ziehen und falten. Vor der Weiter-  
verarbeitung mindestens 30 Minuten  
ruhen lassen.

**FÜLLUNG** Alle Zutaten mischen.

**FORMEN** Teig auf wenig Mehl zu  
einem Rechteck von 50×40 cm  
auswallen. Füllung darauf verteilen,  
Teig halbieren, sodass 2 Rechtecke  
von je 40×25 cm entstehen. Längs zu  
2 Rollen aufrollen und längs halbie-  
ren. Die aufgeschnittenen Stränge  
spiralförmig überkreuzen. Die beiden  
Zöpfe dem Rand entlang in die grosse  
Form legen. Das Alu-Herz mittig  
hineinstellen. Zugedeckt nochmals  
45–60 Minuten aufgehen lassen.  
Mit Eigelb bestreichen.

**BACKEN** Im unteren Teil des auf  
180 °C (Ober-/Unterhitze) vorge-  
heizten Ofens 35–45 Minuten backen.  
Gegen Ende der Backzeit evtl. mit  
Alufolie bedecken. Herausnehmen,  
leicht abkühlen lassen. Aus der  
Form nehmen und auf einem  
Kuchengitter vollständig auskühlen  
lassen. Mit Zucker bestreuen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



## Zopfkrantz

FÜR ca. 20 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 70 Minuten  
RUHEN LASSEN: ca. 2 Stunden  
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 1/4 Stunden  
BACKEN: ca. 45 Minuten  
Backpapier für das Blech

### MEHLKOCHSTÜCK

50 g Weizenvollkornmehl  
16 g Salz (ca. 1 EL)  
2,5 dl Milch

### VOLLKORNTEIG

1,6 dl Milch  
5 g Hefe, zerbröckelt  
1 TL Zucker  
1 TL Malzextrakt, optional  
75 g Zopfmehl  
275 g Weizenvollkornmehl  
50 g Butter, kalt, in Stücken

### HELLER TEIG

2,75 dl Milch  
10 g Hefe, zerbröckelt  
2 TL Zucker  
2 TL Malzextrakt, optional  
700 g Zopfmehl  
100 g Butter, kalt, in Stücken  
1 Ei, verquirlt  
40 g Mohnsamen

**MEHLKOCHSTÜCK** Vollkornmehl  
und Salz in eine Pfanne geben, Milch  
beifügen, verrühren. Unter ständigem  
Rühren aufkochen, bis die Masse fest  
wird. Pfanne von der Platte nehmen  
und so lange weiterrühren, bis sich  
die Masse vom Pfannenboden löst.  
Auskühlen lassen und zugedeckt im  
Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.  
**VOLLKORNTEIG** Milch, Hefe, Zucker  
und evtl. Malzextrakt in der Schüssel  
der Küchenmaschine verrühren. Mehl  
und 1/3 des Mehlkochstücks beifügen.  
Auf kleiner Stufe 5 Minuten kneten.  
Dann Butter portionenweise zu-  
geben und 7 Minuten auf kleiner  
Stufe weiterkneten. Schliesslich auf  
mittlerer Stufe 3 Minuten fertigkneten.





## Hefekuchen mit Quarkfüllung

Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, Beutel oben verknoten, Teig bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

**HELLER TEIG** Mit den aufgeführten Zutaten und dem restlichen Mehlskochstück gleich verfahren wie beim Vollkornteig.

**FORMEN** Hellen Teig halbieren. Aus den 3 Teigstücken Kugeln formen, zugedeckt 10 Minuten entspannen lassen. Dann zu 80–100 cm langen, spitz zulaufenden Strängen rollen. Einen hellen Strang mit wenig Ei bestreichen und in Mohn wenden. Aus den Strängen einen 3-Strang-Zopf flechten, auf dem vorbereiteten Blech schneckenartig aufrollen. Zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals 30–45 Minuten aufgehen lassen. Zopf mit Ei bestreichen (ausser Mohnstrang).

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

FÜR ca. 12 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde  
ABTROPFEN LASSEN: ca. 3 Stunden  
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2½ Stunden  
BACKEN: ca. 40 Minuten  
1 sauberes Gaze- oder Küchentuch  
1 Springform von 24 cm Ø  
Backpapier für den Formenboden

### Butter für die Form

#### FÜLLUNG

500 g **Halbfettquark**  
1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale und 1 EL Saft  
1 EL **Honig**  
75 g **Zucker**  
1 **Briefchen** **Safranpulver**

#### TEIG

400 g **Mehl**  
¾ TL **Salz**  
50 g **Zucker**  
8–10 g **Hefe**, zerbröckelt  
Ca. 1,75 dl **Milch**, lauwarm  
50 g **Butter**, flüssig  
1 **Ei**, verquirlt  
1 **Eigelb**, mit 1 TL Milch und 1 TL Zucker verrührt

Wenig **Zucker zum Bestreuen**

**VORBEREITEN** Ein grosses Sieb über eine Schüssel legen, Gaze hineinlegen. Quark auf das Tuch geben, Tuch oben verdrehen, mit einem Teller beschweren, 2–3 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

**TEIG** Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, Mulde formen. Hefe in wenig Milch anrühren, mit restlicher Milch, Butter und Ei in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig

glatt und geschmeidig ist. Küchenmaschine: ca. 8 Minuten, von Hand: 10–12 Minuten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1½–2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig dabei zweimal ziehen und falten. Vor dem Verarbeiten 30 Minuten ruhen lassen.

**FÜLLUNG** Abgetropften Quark mit restlichen Zutaten verrühren.

**FORMEN** Teig auf wenig Mehl zu 3 Rondellen von 24 cm Ø auswallen. Die erste Rondelle auf den vorbereiteten Springformboden legen, mit der Hälfte der Füllung bestreichen, dabei einen 1,5 cm breiten Rand frei lassen. (Bild 1). Mit einer Teig-rondelle belegen, restliche Füllung darauf verteilen. Übrige Teig-rondelle darauflegen. In 6 Stücke schneiden, sodass die Stücke in der Mitte leicht zusammenhalten. Jedes Teigstück mittig einschneiden, sodass an beiden Enden des Schnittes 2 cm stehen bleiben. (Bild 2). Äusseren Rand jedes Stückes von oben durch die Öffnung nach unten ziehen (Bild 3). Springformrand darumlegen und schliessen. Kuchen zugedeckt 20–40 Minuten gehen lassen. Mit Eigelb bestreichen und mit etwas Zucker bestreuen.

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Gegen Ende der Backzeit evtl. mit Alufolie bedecken. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Nach Belieben vor dem Servieren nochmals wenig Zucker daraufstreuen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH





# IHR GEWINN: FOODPROCESSOR MIT ZUBEHÖR

Gewinnen Sie einen von zehn Foodprozessoren im Wert von je CHF 139.-. Der Foodprocessor von KOENIG mit zahlreichem Zubehör ist für beinahe alle Aufgaben in der Küche geeignet. Es können Lebensmittel geschnitten, gehackt, gerieben, in Scheiben geschnitten oder gemischt werden. Es ist sogar möglich, den Saft aus Zitrusfrüchten zu extrahieren. Das Produkt hat eine Leistung von 800 Watt. Mehr Infos unter: [www.koenigworld.com](http://www.koenigworld.com)



alle Früchte einbringen	↘	↘	waagrechte Segelstangen	Haut am Hirschgeweih	Durchgang, Durchfuhr	↘	↘	span. Appetithäppchen Ez.	Krankheits-erregere	sächl. Fürwort	eingedickter Frucht-saft	↘	Alarm-geräte	↘	Vorfahr, Stammvater	Zch. f. Nickel	auf-hören
Rotwein aus dem Piemont	→							Tessiner Hefeteiggebäck	↘								
ugs.: sowieso	→		Dreschplatz		halb-runde Altar-nische	→				Reha-mass-nahmen		frz. Na-me des Rheins			9		
griech. Harzwein	→							Ufer-strassen (frz.)		Zucker-erbsen						Vorn. v. Schau-spieler-in Winger	
↖					Früh-stück-speise		Billard-stock	↘				mündl. Fach-bericht		frz.: von			
altes Wort f. jenseits		Frauen-name		Kult-hand-lung	↘				Steuer-gerät		eigenes Tun be-dauern	↘				10	
noch-mals	→						Greif-vogel		Ansprachen	→					brit. Schau-spieler (Colin)		balkon-artiger Vorbau
↖				Zelt-lager, Biwak		Schau-spieler Mz.	→				südam. Tee-pflanze		ital. Kloster-bruder				
engl.: Knie	↘	analog. Farb-fernseh-system		Vorn. v. Musiker Rea	→			Allg. Geschäfts-bedin-gungen		die Mitte bildend							
Animations-film-studio	→					ital. Artikel		Opfer-tisch	→				Abk.: North Carolina		ital. Tonbez. für das D		
dt. Vorsilbe	→		Kaffee-ge-tränk mit Milch	→						relig. Strö-mung in Indien	→						
Papier-laterne	→						Back-ware	→									

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Jetzt online teilnehmen!

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 10.

Nehmen Sie online unter [www.lemenu.ch/raetsel](http://www.lemenu.ch/raetsel) teil. Teilnahme-schluss ist der 19. März 2024.

Das Lösungswort aus le menu 12/23 war

**LEBKUCHEN**

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden zehn Foodprozessoren von KOENIG im Wert von je CHF 139.- verlost. 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.





AUSGABE NR. 4 ERSCHEINT  
AM 22. MÄRZ 2024

# Jetzt wirds GRÜN

- \* Verlockendes von der grünen Insel
- \* Gästetafel: Alles im grünen Bereich
- \* Süsse Träume mit der grünen Fee

FOTO: DANIEL AESCHLINMANN

## Profitieren Sie von über 6000 Rezepten

Lust auf weitere Inspirationen? Als le menu-Abonent: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.

### Abonentenservice

Aboservice «le menu»  
Saaneefeldstrasse 2, 3178 Bödingen,  
Telefon 058 510 61 00, abo@lemenu.ch

### Preise und Abonnemente

1 Jahr Print-Digital:  
CHF 99.–, inkl. Lieferung und MwSt.  
2 Jahre Print-Digital:  
CHF 149.–, inkl. Lieferung und MwSt.  
Erscheint 10x pro Jahr  
Ausland zzgl. Versandkosten  
Einzelnummer: CHF 12.–

 Ausschneiden und sammeln!



**Bestellungen unter** [lemenu.ch/abo](http://lemenu.ch/abo)  
oder via Telefon 058 510 61 00

### Leserangebote / Shop

Telefon 062 544 92 90  
[shop@lemenu.ch](mailto:shop@lemenu.ch), [lemenu.ch/shop](http://lemenu.ch/shop)

### Herausgeber

Medienart AG, le menu,  
Auroastrasse 27, 5000 Aarau,  
[medienart.ch](http://medienart.ch)

### Inhaber & Geschäftsleitung

Valentin Kälin, Jürg Rykart

### Co-Chefredaktion

Stephanie Riedi, Martin Kurzbein

### Art Direction

Martin Kurzbein

### Leitung Text & Produktion

Stephanie Riedi

### Rezeptredaktion & Styling

Silvia Erne (Leitung Backen), Jeanine Bieri,  
Beatrix Leonhardt, Domenico Seminara,  
Fabia Zingaro (Praktikantin)

**Fotografie** Daniel Aeschlimann, Nadia Wälty

**Online / Social Media** Astrid Greub,

Daniel Gugger, Nadia Wälty, Jeanine Bieri,  
Domenico Seminara

[online@lemenu.ch](mailto:online@lemenu.ch)

### Anzeigen / Onlinewerbung

Clara Lövvold, Goldbach Publishing AG,  
Telefon 044 248 52 77, [clara.loevvold@goldbach.com](mailto:clara.loevvold@goldbach.com)  
Mediadaten unter: [lemenu.ch/werbung](http://lemenu.ch/werbung)

### Nutzermarkt

David Erni (Leitung), Telefon 062 544 92 79,  
Elina Sandmeier (Produktmanagement),  
Telefon 062 508 79 41, [marketing@lemenu.ch](mailto:marketing@lemenu.ch)

**Layout und Druck** AVD GOLDACH AG, Goldach  
Gedruckt auf FSC-mixed-Papier.

**Korrektur** AVD GOLDACH AG, Goldach

**Übersetzung** Cap Azur Production

### Verweise auf digitale Inhalte

Digitale Inhalte auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch), auf die in  
diesem Heft verwiesen wird, sind Abonentinnen  
und Abonnenten vorbehalten.

### REZEPTBERATUNG

Haben Sie Fragen oder Anregungen?  
Via E-Mail unterstützen wir Sie unter  
[rezeptberatung@lemenu.ch](mailto:rezeptberatung@lemenu.ch)

 **Gedruckt  
in der Schweiz**

Eine Publikation von  
**medienart.**



# Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Brunnenkresse-Salat mit Zitrus-Dressing  
**Seite 7**



Sidecar  
**Seite 12**



Kräuter-Caramelle mit Lachsfüllung  
**Seite 18**



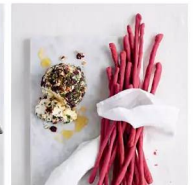
Blüten-Pappardelle mit Salbei-Butter  
**Seite 20**



Grün-rote Farfalle  
**Seite 20**



Dreifarbige Agnolotti  
**Seite 22**



Frischkäse-Kugel mit Randen-Grissini  
**Seite 34**



Marokkanischer Rüebli-Salat  
**Seite 35**



Röst-Radieschen mit Speck  
**Seite 35**



Rosenkohl im Käsemantel  
**Seite 35**



Pizza chiena di Pasqua  
**Seite 36**



Eierlikör-Tiramisu  
**Seite 36**



Avocado-Limetten-Cheesecake  
**Seite 40**



Heidelbeer-Mousse  
**Seite 40**



Schoggi-Eier mit Vanille-Passionsfrucht-Füllung  
**Seite 42**



Geleehäsl (Himbeere und Zitrone)  
**Seite 43**



Bärlauch-Brotaufstrich  
**Seite 46**



Bärlauch-Quiche  
**Seite 46**



Pane Guttiau mit Crevetten auf Bärlauch-Pesto  
**Seite 52**



Senfeier mit Kartoffelstampf  
**Seite 56**



Frühlingsrollen  
**Seite 60**



Erbsensuppe mit Räucherforelle  
**Seite 62**



Pappardelle an veganer Linsen-Bolognese  
**Seite 63**



Nüssli-Salat mit gebackenem Ziegenkäse  
**Seite 64**



Korean Egg Drop Sandwich  
**Seite 65**



Kartoffel-Sellerierösti mit Limetten-Dip  
**Seite 66**



Kokos-Tofu-Spieße auf Kabibsalat  
**Seite 67**



Knusper-Poulet mit Ofenpommes  
**Seite 68**



Fleischkäse mit Ofengemüse  
**Seite 70**



Fleischkäse-Salat  
**Seite 70**



Süsser Hefezopf mit Rumrosinen  
**Seite 76**



Zwirbelkringel  
**Seite 76**



Heidelbeer-Marzipan-Herz  
**Seite 78**



Zopfkrantz  
**Seite 78**



Hefekuchen mit Quarkfüllung  
**Seite 79**



# Genuss & Natur Ferien auf dem Bauernhof

- Ferienwohnungen
- Zimmer
- Schlafen im Stroh
- Gruppenunterkünfte
- Gästebewirtung
- Aktives Bauernhoferlebnis
- Kinderferien
- Hofladen

Agrotourismus Schweiz, Brunnmattstrasse 21,  
CH-3007 Bern, Tel. +41 (0)31 359 50 30

**AGROTOURISMUS**  
**SCHWEIZ**   
**WWW.MYFARM.CH**



**myfarm.ch**





# Für die 5-Sterne-Kräuterküche

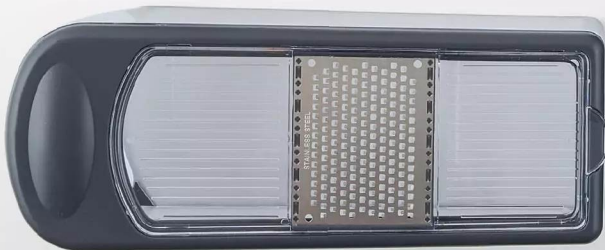
Extra  
langlebig:  
Profi-Mörser und  
-Stößel, gefertigt  
aus Edelstahl.



**9.95**

**Migros Kitchen & Co.  
Mörser**

mit Stößel, Edelstahl,  
Ø 9 cm, pro Set



Erhältlich in grösseren Migros-Filialen,  
solange Vorrat.

**MIGROS**  
macht meh für d'Schwiiz