

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

03
9771424614005

Schweiz. Natürlich.



JA

ZUR SCHWEIZER HANDWERKSPFLEGE!

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



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

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 treibt 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»*

FOTO: DANIEL AESCHLIMANN, ISTOCK



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 HAUSGEMACHT**

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-Teiletete: von allen für alle
- 37 Geschmackssache**
Dunkle vs. weisse Schoggi

- 38 Dolce vita**
Süßes in Pop-Art
- 43 Hausgemacht**
Geleehäslí
- 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 Kuchenklassiker**
Frühlingsrollen

- 62 Einfach & schnell**
Blitzmenüs in Frühlingsfarben
- 69 Social Media**
Watergate Salad
- 70 Single-Küche**
Fleischkäse mit Ofengemüse
- 72 Backen**
Zöpfe und Zwirbel
- 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, gezöpfelt 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.



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 $\frac{1}{2}$ –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

Vorfreude auf Ostern

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

Farbe bekennen

Emaille-Geschirr ist schön und praktisch.

Und jenes der Bündnerin Melanie

Kohler überdies nachhaltig: Tassen, Teller und Schalen von «Yiv» werden lokal aus natürlichen Materialien CO₂-neutral hergestellt.

yiv.ch



Zum Eintüten

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

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



Korb geben

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

zarahome.com



Zwei in einem

Mit dem Hämmchen die Schale zertrümmern und schon kann das Ei gelöffelt werden: 2er-Set Dressed-Eierlöffel von Alessi. Aus rostfreiem Stahl 18/10, 12x1x2 cm.

deindeal.ch



Gut betucht

So ist selbst das Geschirr abtrocknen schön: Küchentuch My Green Leaves des Schweizer Design-Labels Lili Pepper. Bio-Baumwolle, bedruckt, 50x70 cm

lilipepper.ch

Osterlamm vegan

Schaf-Brettl aus Nussbaumholz, von Hand gefertigt in der Schweiz. Jedes Stück ist ein Unikat, 36x24x1,4 cm

jaund.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.

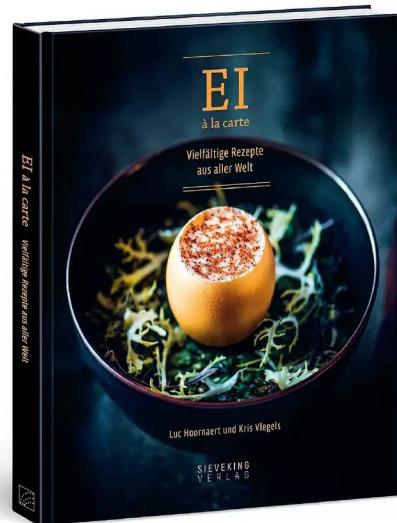
www.gemuese.ch

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 Kantonsgrenze hinaus heiß begehrte.

labottegadelfornaio.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, Sieveking-Verlag

EIER EVENTS

Ostereier-Märit
Huttwil, 23. März 2024

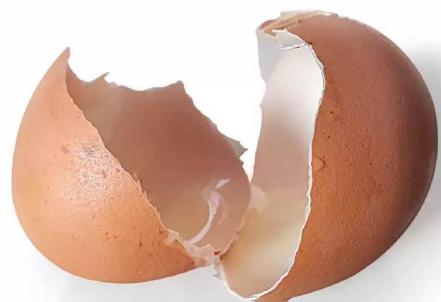
Eier-Jagd
Champex-Lac VS, 30. März 2024

Eiertüschete
Komhausplatz, Bern, 31. März 2024

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

Blaueierschwimmen
Uster, 1. April 2024

Eierläset
Baselbiet, Solothurn, Aargau, nach Ostern



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.

A young girl with blonde hair, wearing a red striped shirt, is feeding a green grape to a man's mouth. The man, wearing a dark jacket over a white shirt, is looking at her with a smile. They are in a kitchen setting with a window and a jar of food in the background.

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

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, Gläsern Zigerklee und Szechuanpfeffer begeistert der Anis-Aperitif als Solist oder als Würze in Drinks und Gerichten.

gents.ch, labat.ch



DAS REZEPT

Sidecar

Für 1 Drink: Glasrand mit Zitronensaft befeuchten und auf Zucker drücken. Eine Handvoll Eisswürfel 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 RIEDL, 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



Gelber geht's nicht.
Post Mobile ist da.

post-mobile.ch



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

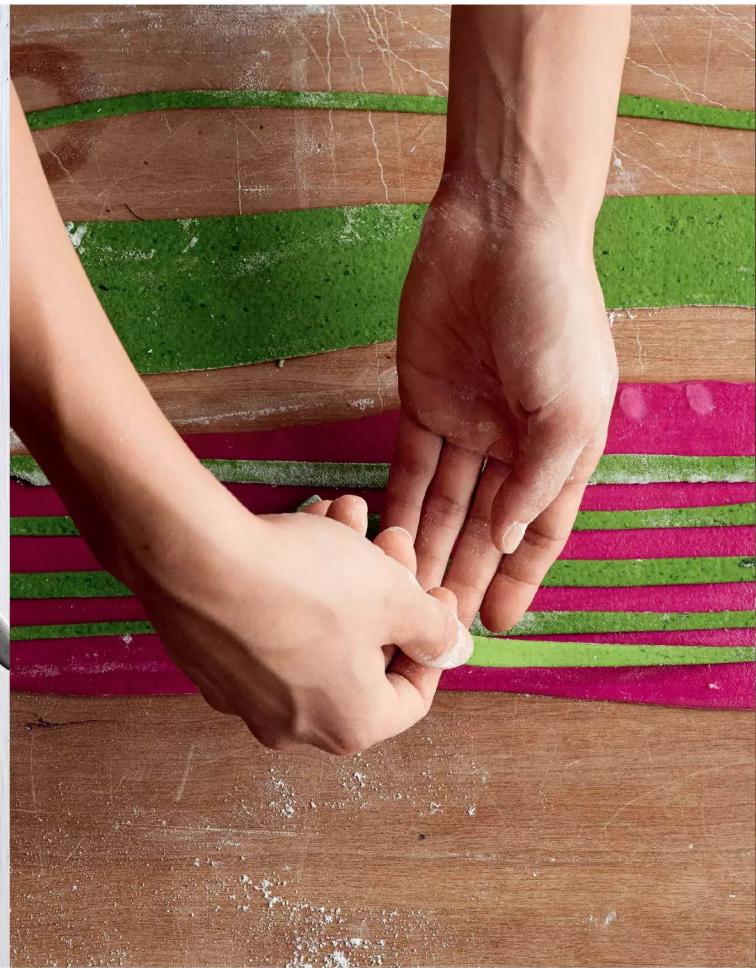
Brillant

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 Tüle 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 auswalten.

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 beigeben, 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
½ 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 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 und in Folie gewickelt im Kühlschrank 12 Stunden ruhen lassen.

FORMEN In 4 Stücke teilen. Teigstücke 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 auswollen. 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 beigeben, 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 Guetzlidose 3 Monate haltbar.

ZUM VORBEREITEN ☺ **GÜNSTIG** ☺
VEGETARISCH ☺

Tipp 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
¼ TL Salz
80 g Jungspinat oder
 Petersilie
1½ Eier, verquirlt

ROTE PASTA

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

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

kleinen Abständen längs auf den roten Teig legen, andrücken, leicht mehlen. Teigstücke durch die Pasta-maschine drehen, sodass die Teig-blätter miteinander verbunden sind und ein gestreifter Teig entsteht. Mit dem Teigrad Streifen von 4–5 cm Breite schneiden. 5 cm lange Recht-ecke 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 Minu-ten ziehen lassen, abtropfen lassen. **PINENBUTTER** Butter in der Pfanne schmelzen, Farfalle beigeben,

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 mindes-tens 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

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

MIT DER VERPACKUNG AUS 100 % PAPIER

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.bschuessig.ch



BSCHÜSSIG
Schweizer Teigwaren seit 1876





Dreifarbiges 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



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

ROTHER 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 Kühl schrank 12 Stunden ruhen lassen.

ROTHER 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 Pasta maschine 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 auswalzen.

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

FORMEN Teigrondellen 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

10⁷⁹



TEIL 2

SCHNITTART

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 WÄLTY



Pommes frites

Stäbchen von ca. 0,7x7 cm

Das braucht

Kartoffeln Typ B oder C

Sparschäler, Gemüsemesser

So schmeckts

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 verfahren. Kartoffel in die gewünschte Form bringen. Abschnitte, z. B. für Suppe oder Kartoffelstock verwenden.



Pommes allumettes

Streichholzgrosse Stäbchen

von ca. 0,5x5 cm

Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B

Sparschäler, Gemüsemesser

So schmeckts

Als Beilage zu Fleischgerichten wie Chateaubriand

Tipp

Für gleichmässige Pommes allumettes siehe Pommes frites.



Pommes rissolées

Gleichmässige Würfel mit einer Kantenlänge von 1 cm

Das braucht

Kartoffeln Typ A oder B

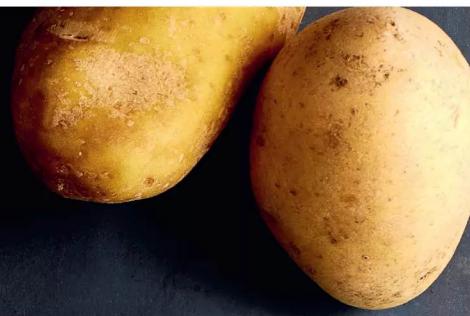
Sparschäler, Gemüsemesser

So schmeckts

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:** Variert, 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 rissolées 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 schmeckts

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 schmeckts

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 schmeckts

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

Rüebli

Kugelig

Klein und kugelrund 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 crème-weiß 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».

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.

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 «schnitzte» sie quasi aus nicht normgerechten Rüebli und trug damit zum Kampf gegen Foodwaste bei.

Echt jetzt

Das Rüebli- oder Karotten-Prinzip stammt aus der Motivationspsychologie und hat zum Ziel, Schlendriane und Schläfelmützen 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



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 Rüeblisalat

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 Geschenkbändern und Weidekätzchen-Zweiglein, verleihen der Tafel österliches Flair.



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.

BEILAGE

Röst-Radieschen mit Speck

Rezept auf Seite 35



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

1/2 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

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 x 30 cm) auswalten,



Tischdeko

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



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 beigeben, ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Aceto balsamico ablöschen, Knoblauchpulver und Thymian beigeben, 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 beigeben 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.



DESSERT

Eierlikör-Tiramisu

FÜR 8 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 6 Stunden

Auflaufform von ca. 20×30 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 darunterziehen. 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

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.



**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



DANIEL AESCHLIMANN
Fotograf 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.

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 Schleckmäulem 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 wunderbuntes Frühlingsfest.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTY



Avocado-Limetten-Cheesecake

FÜR ca. 20 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN ca. 4½ Stunden
1 Form von 20×20 cm
Backpapier für die Form

BODEN

200 g Guetzli, 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 feinster 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 Guetzli in einen Tiefkühlbeutel geben, mit dem Wallholz fein zerkrümeln. Mit Butter mischen. Auf den vorbereiteten Formenboden verteilen, gut andrücken, 20–30 Minuten kühlen.

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

auflösen, mit 3 Esslöffel der Frischkäsemasse sofort gut verrühren, zurück unter die Masse rühren. Masse auf dem Guetzboden verteilen, glatt streichen. Zugedeckt 4 Stunden kühlen.

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 Antihaft-Oberfläche, von 230 °C bis -40 °C, 25,5×24×5,5 cm, spülmaschinenfest.
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 verrühren. Heidelbeermasse darunter mischen. Schlagrahm darunterziehen. Förmchen kalt ausspülen, Masse darin verteilen, zugedeckt 3 Stunden kühlen.

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 daruntermischen. 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 daruntermischen, Masse in die Eihälften 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

*Rabattcode: LeMenu2024

Rabattcode gültig für ein Print-Abo

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 Gelée die Feuchtigkeit, wodurch die Häslie 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 Eiszapfhälter aus Silikon füllen.

Bärlauch- Brot aufstrich

Rezept auf Seite 46





WALDESDUFT WALDESLUST

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

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOODFOTOS: MARCO ZAUGG



Bärlauch-Brotaufstrich

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 beigeben, ca. 5 Minuten mitbraten, beiseitestellen. Rahm und Eier verrühren, Käse und Bärlauch beigeben, würzen.

TEIG auf wenig Mehl 2–3 mm dick rund auswalzen. 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.
- **Kulinistik** 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 gefruchtet 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



ERSPRIESSLICHE LIAISONS

Welcher Wein passt zur Oster-Teilette? 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 ausgebauten, verführerischen Kompositionen harmonieren 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



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,
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



Pane Guttiau mit Crevetten

auf Bärlauch-Pesto



REZEPT: DOMENICO SEMINARA, FOTO: NADIA WALTER

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 dazuberben, 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



WEINWISSEN FÜR DEN
**PARTY
TALK**

Die Weinsprache

Im Herbst, wenn die Rebstöcke ihre Blätter verlieren, endet ihr Wachstumszyklus. Nun folgt die Knospenruhe oder Dormanze, 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,
liken,
kochen**

Lassen Sie sich täglich von Rezeptideen und tollen Stories inspirieren.



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 WÄLTY



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

Senfeier mit Kartoffelstampf

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
Kartoffelstampfer

Nugierig 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».

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, wachsweich 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

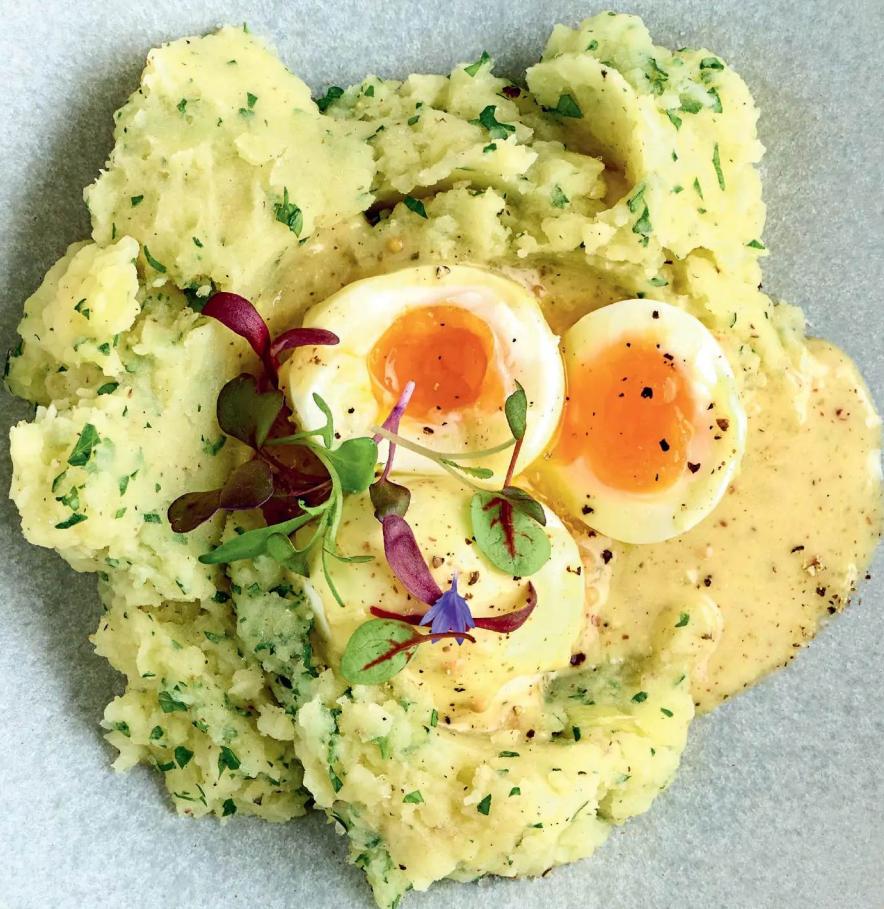
EIER Zwiebel in Butter andämpfen. Mehl dazugeben und ca. 2 Minuten andünsten. Mit Wein und Bouillon unter ständigem Rühren ablöschen. Senf und Lorbeerblatt beigeben, unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln. Rahm dazugießen, aufkochen, würzen. Eier beigeben, nur noch warm werden lassen.

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 wachsweiche 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 tüftelt 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 Zweinutzungshuhn. 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

FRÜHLINGS-ROLLEN

REZEPT & STYLING: KILIAN HÜRLIMANN FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 16 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
1 Brattpf oder Fritteuse

SWEET-CHILI-SAUCE

2 EL Chiliflocken
2 cm Ingwer, fein gerieben
5 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 dl destillierter Essig oder Apfelessig
200 g Zucker

FRÜHLINGSROLLEN

30 g Glasnudeln
300 g Rübli, fein geschnitten
200 g Weisskabis, fein geschnitten
1 EL Sesamöl
250 g Mungbohnensprossen
2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer

16 tiefgekühlte Frühlings-rolle-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. Rübli 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 Asiashop 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 Rübli, 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 WÄLTY



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

- 1/2 **Knollensellerie**, ca. 200 g
fein gewürfelt
- 1 **Bundzwiebel**, gehackt,
grünen Teil für die Garnitur
beiseitegestellt
- 2 **Knoblauchzehen**, gehackt
- 2 EL **Olivenöl**
- 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

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, beiseitstellen. Brotscheiben in Butter beidseitig 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 briochegrossen 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 Brioches 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, beiseitestellen. 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 30 GÜNSTIG 8
VEGETARISCH 8 GLUTENFREI 8

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 zerbröseln

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 **LAKTOSEFREI**



Für Abonnent:innen
von le menu gibt
es über **1700 weitere**
schnelle Rezepte
auf 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

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

Kulinariische Perlen eines ästhetisch fragwürdigen Jahrzehnts.

Domenico Seminara, Rezeptautor



@batterzh

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

Elina Sandmeier, Product Manager

@trendypastry

Die unglaublichesten, genialsten Ideen für Gebäck aus aller Welt.

Beatrix Leonhardt, Rezeptautorin

Facebook, Instagram,
TikTok, 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 Knuspermüse und sämiger Sauce.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTY

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 Jogurt 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 beigeben, 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 beigeben, 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.



GEZÖPFFELT & GEZWIRBELT



**Süßer Hefezopf
mit Rumrosinen**

Rezept auf Seite 76

Zopfkranz

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 WÄLTY

Herzblut

Heidelbeerkonfitüre und Marzipan machen das Hefegerz 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

1/4 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 Ofentür 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. 3½ 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

¾ 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 Heidelbeeren

1 Eigelb, mit 1 TL Milch und 1 TL Zucker verrührt

Wenig Zucker zum Bestreuen

VORBEREITEN Einen mehrfach gefalteten, ca. 30 cm langen Papierstreifen mit Alufolie umwickeln. Daraus ein Herz von ca. 10 cm Ø formen, mit Büroklammern fixieren. Aussenseite mit Butter bestreichen. Grosse Herzform mit Butter bestreichen, 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 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 der Weiterverarbeitung mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

FÜLLUNG Alle Zutaten mischen.

FORMEN Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 50×40 cm auswalzen. Füllung darauf verteilen, Teig halbieren, sodass 2 Rechtecke von je 40×25 cm entstehen. Längs zu 2 Rollen aufrollen und längs halbieren. 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) vorgeheizten 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**

Zopfkranz

FÜR ca. 20 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 70 Minuten

RUHEN LASSEN: ca. 2 Stunden

AUFGEHEN LASSEN: ca. 2½ 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 ¼ des Mehlkochstücks beifügen. Auf kleiner Stufe 5 Minuten kneten. Dann Butter portionenweise zugeben 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 aufgeföhrten Zutaten und dem restlichen Mehlkochstück 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 auswalzen. 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 Teigrondelle belegen, restliche Füllung darauf verteilen. Übrige Teigrondelle 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 Foodprocessoren 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

KÖNIG



alle Früchte ein-bringen	↓	↓	waag-rechte Segel-stangen	Haut am Hirsch-geweih	Durch-gang, Durch-führ	↓	↓	span. Appetit-häppchen Ez.	Krank-heits-erreger	sächl. Fürwort	einge-dicker Frucht-saft	↓	Alarm-geräte	↓	Vor Fahr, Stamm-water	Zch. f. Nickel	auf-hören
Rotwein aus dem Piemont	►			▼				Tessiner Hefeteig-gebäck	▼	▼				▼	▼	▼	▼
ugs.: sowieso	►		Dresch-platz	halb- runde Altar-nische	►					Reha- massnahmen			frz. Na-me des Rheins	►	9		
griech. Harzwein	►		1					Ufer- strassen (frz.)		Zucker- erbsen	▼					Vorn. v. Schau- spielerin Winger	
	►			5	Früh- stück- speise		Billard- stock	►					mündl. Fach- bericht		frz.: von	►	
altes Wort f. jenseits		Frauen- name		Kult- hand- lungen	►				7	Steuer- gerät		eigenes Tun be- dauen	►		10		
noch- mals	►						Greif- vogel		Ansprac- chen	▼					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	►				3	Allg. Ge- schäfts- bedin- gungen		die Mitte bildend	►	2				
Animations- film- studio	►					ital. Artikel		Opfer- tisch						Abk.: North Carolina		ital. Tonbez. für das D	
dt. Vorsilbe	►		Kaffe- getränk mit Milch	►				4		relig. Strö- mung in Indien	►						
Papier- laterne	►	6					Back- ware							8			

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 teil. Teilnahmeschluss ist der 19. März 2024.

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden zehn Foodprocessoren 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.

Das Lösungswort aus le menu 12/23 war

LEBKUCHEN



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 AESCHLIMANN

Profitieren Sie von über 6000 Rezepten

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



IMPRESSUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Abonentenservice

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

Preise und Abonnements

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
oder via Telefon 058 510 61 00

Leserangebote/Shop

Telefon 062 544 92 90
shop@lemenu.ch, lemenu.ch/shop

Herausgeber

Medienart AG, le menu,
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau,
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,
Fabio Zingaro (Praktikantin)

Fotografie

Daniel Aeschlimann, Nadia Wälty

Online/Social Media

Astrid Greub,
Daniel Gugger, Nadia Wälty, Jeanine Bieri,
Domenico Seminara
online@lemenu.ch

Anzeigen/Onlinewerbung

Clara Lövold, Goldbach Publishing AG,
Telefon 044 248 52 77, clara.loevold@goldbach.com
Mediadaten unter: lemenu.ch/werbung

Nutzermarkt

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

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

Korrektorat AVD GOLDACH AG, Goldach

Übersetzung Cap Azur Production

Verweise auf digitale Inhalte

Digitale Inhalte auf lemenu.ch, auf die in
diesem Heft verwiesen wird, sind Abonnentinnen
und Abonnenten vorbehalten.

REZEPTBERATUNG

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



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



Dreifarbiges 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



Eiertör-Tiramisu
Seite 36



Avocado-Limetten-Cheesecake
Seite 40



Heidelbeer-Mousse
Seite 40



Schoggi-Eier mit Vanille-Passionsfrucht-Füllung
Seite 42



Geleehänsli (Himbeere und Zitrone)
Seite 43



Bärlauch-Brot aufstrich
Seite 46



Bärlauch-Quiche
Seite 46



Pane Guttiau mit Crevetten auf Bärlauch-Pesto
Seite 52



Senfeier mit Kartoffelstampf
Seite 56



Frühlingsrollen
Seite 60



Erbensuppe mit Räucherforelle
Seite 62



Pappardelle an veganer Linsen-Bolognese
Seite 63



Nüsslisalat mit gebackenem Ziegenkäse
Seite 64



Korean Egg Drop Sandwich
Seite 65



Kartoffel-Sellerierösti mit Limetten-Dip
Seite 66



Kokos-Tofu-Spiesse auf Kabissalat
Seite 67



Knusper-Poulet mit Ofenpommes
Seite 68



Fleischkäse mit Ofengemüse
Seite 70



Fleischkäse-Salat
Seite 70



Süßer Hefezopf mit Rümmosinen
Seite 76



Zwirbelkringel
Seite 76



Heidelbeer-Marzipan-Herz
Seite 78



Zopfkranz
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

AGROTURISMUS
SCHWEIZ 
WWW.MYFARM.CH



myfarm.ch



Für die 5-Sterne-Kräuterküche

Extra
langlebig:

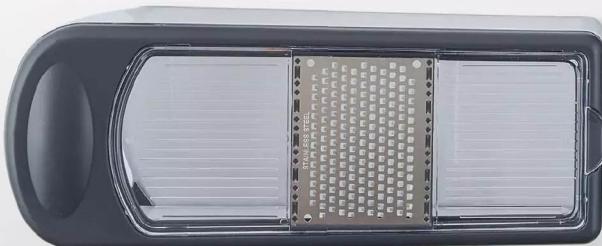
Profi-Mörser und
-Stössel, gefertigt
aus Edelstahl.



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