lemenu.ch

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 6 JUNI 2024 CHF 12.–

TOOLS & TIPPS FÜR **GRILL MEISTER**

SOMMERSÜSS

Gebäck und Desserts mit Sommerfrüchten • Grillparty am Pool mit Freunden • Geschmackserlebnisse mit Erbsen

le menu EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN. NR. 6 2024

9 771424 614005 06

NENAD MLINAREVIC
SPITZENKOCH UND VICTORINOX AMBASSADOR

VICTORINOX

MADE TO BE PREPARED

Unsere Küchenmesser sind sorgfältig durchdacht und meisterhaft gefertigt. Damit sie Ihnen das sichere Gefühl geben, alle Aufgaben rund um das Kochen mühelos zu meistern.

Swiss Modern Wood

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

Sonne, Sommerfood & Spass

Liebe Leserin, lieber Leser

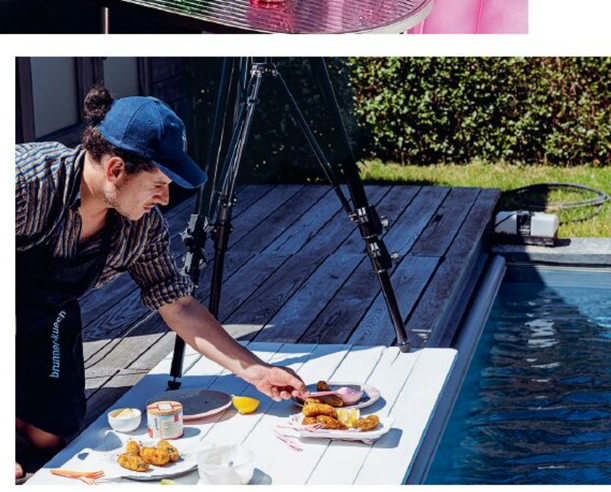
Machen Sie sich bereit für ein wahres (Geschmacks-)Abenteuer am Pool! Mein Kollege Domenico hat für Sie eine Flamingo-Fiesta erster Güte inszeniert, ab Seite 28.

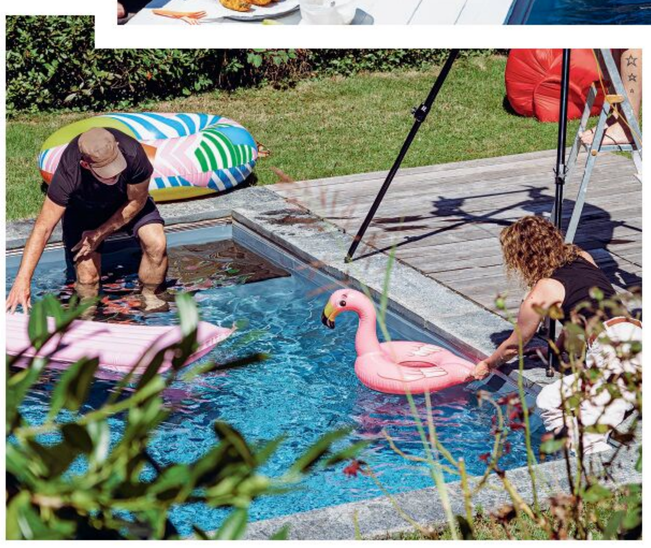
Er nimmt Sie mit auf eine Reise voller Pink, Spass und tropischer Eleganz. Das Herzstück sind auserlesene Erfrischungsgetränke und Leckerbissen, z.B. unsere Variante des «Surf'n'Turf». Ursprünglich ist «Surf'n'Turf» ein kulinarisches Konzept, das die Kombination von Meeresfrüchten (surf) und oft hochwertigen Fleischstücken (turf) in einer einzigen Mahlzeit beschreibt. Erfunden wurde das Gericht in den 60er-Jahren in Restaurants an der Küste Nordamerikas. Die Idee ist, die vielfältigen Aromen von Land und Meer in einem Gericht zu vereinen.

Auch die Liebhaber von hiesigen Sommerschätzen kommen auf ihre Kosten. Bea Leonhardt hat sich der kleinen grünen Gartenperle angenommen, ab Seite 16. Und ich durfte für die Back-Rubrik bei den (Stein-)Früchten aus dem Vollen schöpfen, ab Seite 70.

Cheers to sun, fun and poolside memories!

SILVIA ERNE
Leitung Backen «le menu»





Das le menu-Team beim Foto-Shooting für die «Pool-Party», ab Seite 28.

FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN, NADIA WÄLTY

Darauf freuen wir uns im Juni!

16 KUGELSPIEL MIT STIL

Frische Erbsen: klassisch und kreativ kombiniert.

28 GRILLPARTY AM POOL

Wir laden zu Grilladen und Drinks am Wasser.

40 GARTENFRISCH MEDITERRAN

Rosmarin fürs südländische Geschmackserlebnis.

6 **Mise en place**
- Erntefrisch: Peperoni
- Eiszeit: Nützliches & Witziges

12 **Chin-Chin**
Sommer-Spritz

14 **Küchenklassiker**
Holunderblüten-Sirup

16 **Lust auf**
Frische Erbsen

26 **Food. Fun. Facts**
Salz

27 **Geschmackssache**
Fleisch salzen vorher/nachher

28 **Savoir vivre**
Pool-Party

38 **Gewusst wie**
Grill-Zubehör

40 **Genussgarten**
Rosmarin

45 **Eingetopft**
Weisse Maulbeere

46 **Single-Küche**
Gemüse-Tajine mit Couscous

48 **Unterwegs**
Freiburger Salzkuchen

52 **Einfach & schnell**
Sommeraromen

59 **Social Media**
Bánh Mì

60 **Wine & Dine**
- 3 Weintipps für 1 Gericht
- Häppchen zum Wein
- Weinwissen für den Partytalk

64 **Dolce vita**
Jogurt-Desserts

69 **Hausgemacht**
Worcestershiresauce

70 **Backen**
Sommerfrüchte

80 **Kreuzworträtsel**
Bodenventilator Castor von STYLIES gewinnen!

81 **Vorfreude**
Italien vom Feinsten

82 **Rezeptverzeichnis**
Alle Rezepte auf einen Blick

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

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

52
FERIENWÄRTS IM EILZUG

Blitzgerichte, die nach Sommer und mehr schmecken.

64
DOLCE VITA LEICHT GEMACHT

Fruchtige Jogurt-Desserts für Frische und gute Laune.

70
ODE AN DEN SOMMER

Gebäck mit sonnengereiften Sommerfrüchten.

HOLDER HOLLER
Jetzt Holunderblüten sammeln und Sirup zubereiten!
Rezept auf Seite 14

FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN, MARCO ZAUGG, NADIA WÄLTY, ISTOCK, GETTY IMAGES, TITELSEITE: NADIA WÄLTY

ERNTEFRISCH
Peperoni
Sie ist eine pralle Schönheit mit betörenden Reizen.
Farbenfröhlich leuchtend, saftig und voller Geschmack
weiss die Peperoni selbst als Solistin zu begeistern.

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI, FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN, ISTOCK

Grilliertes Peperoni-Antipasto

Für 4 Personen: 8 Peperoni halbieren und entkernen. Auf dem Grill oder im auf 250°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten dunkel grillieren. Zugedeckt auskühlen lassen. Haut abziehen, längs halbieren und in eine Gratinschale legen. 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 dl Olivenöl, 0,5 dl Balsamico bianco, 1 EL Zitronenabrieb, 1 Rosmarinzweig, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer mischen, über die Peperoni giessen. Zugedeckt 12 Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Antipasto auf Brot oder als Grillbeilage servieren.

PARADIESISCH
Hingucker: Spiesse Flamingo Paradise, 10 Stück, 16,5 cm
party.ch

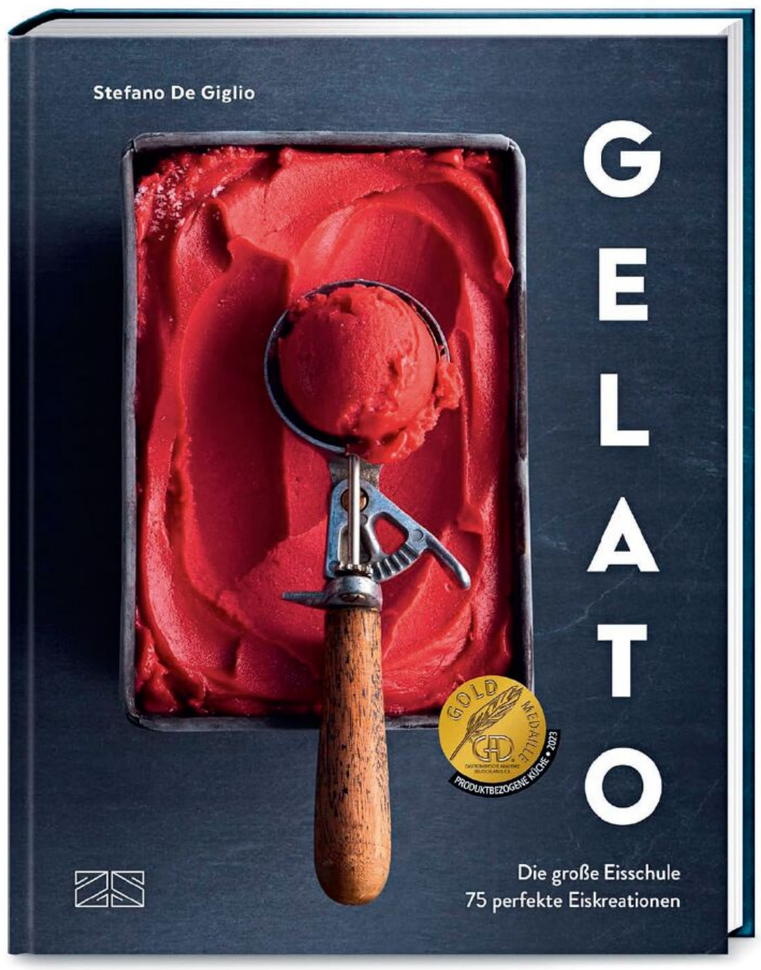
WISCH & WEG
Wenns tropft: Amscan Eiscreme Servietten, 16er-Pack, 13×13 cm
galaxus.ch

FASSBAR
Auch für Glace: Glas-Cocktailschalen Colorado, 4er-Set, 12 cm Ø
westwing.ch

Glace & Gloria

Selber machen, servieren, schlecken: Schönes und Praktisches für die gloriose Glacezeit.

HOCHSTAPLER
Umweltfreundlich löffeln: Schalen, Porzellan, 6er-Set, 5,6×8 cm Ø
maisonsdumonde.com



GELATO
Dahinschmelzen: 75 Rezepte vom Maestro di Gelato, Stefano De Giglio
ZS Verlag

KNUSPERN
Zum Anbeissen: Bricelets fribourgeois mit Crème de Gruyère
beurre-cacao.ch

SCHÖPFERISCH
Kugeln formen: Koki Eisspachtel von Alessi Edelstahl, 17,6 cm
my-store.ch

LÖFFELLUST
Deins, meins: Eislöffelchen, 6er-Pack, Borosilikatglas
zarahome.com/ch

HIN & SCHLECK

Dänemark, Romanoff, Bananasplit: Hier gibts grandiose Coupes!

Höck, Lyss BE
restaurant-hoeck.ch

Samedani, Poschiavo GR
biobistro-semadeni.ch

Höfli, Zurzach AG
restauranthoefli.ch

Dorf-Kafi, Zuzwil SG
cafe-gschwend.ch

Angolo Dolce, Liestal BE
angolo-dolce.ch

Sprüngli, Zürich
spruengli.ch

FORMSCHÖN
Popsicles selbst machen: Ice Pop Mold Paddle, Halterung mit 6 Glaceformen, Edelstahl
wertundvoll.ch

COOL BLEIBEN
Transportbereit: Polarbox im farbigen Retro-Design, Polypropylen, 12 l
smallable.com

AB INS KÖRBCHEN
In Schale werfen: Eisbecher mit Waffelmuster, Porzellan, handgefertigt, 3×10 cm Ø
etsy.com/ch

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

Es braucht Fingerspitzengefühl. Für gutes Schweizer Gemüse.
Beat Bösiger, Gemüsegärtner, Tomaten ernten, Gewächshaus, 25. April, 14:50 Uhr.

LÉGUMES SUISSES
POUR EUX ★ FÜR SIE ★ PER LORO
SUISSE GARANTIE
Schweiz. Natürlich.
www.gemuese.ch

FEUERZAUBER

Lagerfeuerromantik für den Garten: Die schlichte und darum besonders schöne Feuerschale Tas wird von Stahl Art Rufer in Dornach SO hergestellt. Diverse Grössen.
rufer.swiss

Food Festival

Vom 6. bis 16. Juni lockt wieder die Food Zürich als drittgrösstes Food Festival Europas mit über 100 Events. Im Fokus steht auch dieses Jahr die «Kulinarische Zukunft» und damit ein reichhaltiges Spektrum an richtungsweisenden Events. Überdies präsentieren Schweizer Produzenten ihre Spezialitäten, vom handgefertigten Alpkäse bis zum Schoggitraum aus urbaner Manufaktur.
foodzurich.com

FRISCHHALTER
Für den Ausflug ins Grüne: Kühlrucksack City Jungle von Nouvel Switzerland
hornbach.ch

MINI KANN MIT
Passt sogar in den Hosensack: Poketle S – mini thermos, 120 ml
caillou-shop.ch

ALLES IN EINEM
Menü Abenteuer: Besteckset Biwak Vancouver, 5-teilig, Edelstahl, Palisanderholz
galaxus.ch

BAMIX® SWEET DELIGHTS

Entdecke jetzt eine neue Dessert-Dimension!

Tauche ein in eine Welt voller köstlicher Kreationen und zaubere im Handumdrehen unwiderstehliche Genüsse. Der bamix® Sweet Delights ist dein treuer Begleiter für die süssen Momente im Leben. Mit seiner kraftvollen Leistung und den vielseitigen Aufsätzen verwandelst du mühelos Zutaten in himmlische Desserts, cremige Milkshakes, schaumige Latte macchiatos und vieles mehr. Von der luftigen Mousse bis zum feinen Püree – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Der bamix® Sweet Delights überzeugt nicht nur durch seine Leistung, sondern auch durch sein elegantes Design und seine kompakte Grösse, die ihn zum idealen Küchenhelfer machen. Kreiere unvergessliche Genussmomente für dich und deine Liebsten. Hol dir jetzt deinen bamix® Sweet Delights und geniesse das süsse Leben in vollen Zügen!

70 Jahre bamix®

Die Ikone der Schweizer Küchengeräte feiert dieses Jahr ihren 70. Geburtstag. Seit 1954 wurden bamix®-Geräte in über 40 Länder verkauft. Die Swissness ist Teil des Erfolgs: Knapp 90 Prozent der Bestandteile stammen aus Schweizer Produktion.

JETZT BESTELLEN IM
le menu shop

bamix® of Switzerland 70 SINCE 1954 ANNIVERSARY

SOMMER SPRITZ

Hugo, Hugo, Hugo! Knapp 20 Jahre ist es her, als der Südtiroler Sommer-Cocktail die hiesigen Apérobars und Garten-beizen flutete. Dann kam der Aperol Spritz auf (in seiner Heimat Italien seit den 1950er-Jahren populär) und machte definitiv klar: Der Sommer gehört den Spritzern. Aus gutem Grund, denn Spritzer sind cool und variabel. In dieser Saison sind erfrischende Zitrusnoten angesagt, z.B. Pink Grapefruit und Zitrone beim Pampelle (Ruby) Spritz, Blutorange beim Sarti (Rosa) Spritz oder Zitrone beim Limoncello Spritz. Salute!

TONIC CLASSIC

Die Flasche ist ein Hingucker, der Inhalt eine Offenbarung – «Le Tribute» lädt geradezu zum Mixen smarter Sommer-drinks ein. Das Tonic Water, hergestellt mit natürlichem Chinin, ist stark perlend, also schön spritzig und dezent bitter, wie es sich für ein gutes Tonic gehört. Die dominierende Rosmarinnote sorgt für mediterranes Flair und passt perfekt zu Gin und Zitrusaromen.

ullrich.ch

DAS REZEPT

Lillet Citrosé

Für 1 Drink: 5 cl Lillet Rosé, 10 cl Zitronenlimonade und einige Eiswürfel in ein Glas geben. Mit 3 Zitronenscheiben und Zitronenmelisse ausgarnieren.

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

Wilder Kaffee

«Wildkaffee ist viel mehr als ein Kaffee. Er birgt alles, was die Natur hervorbringt: Aroma, Intensität, Balance und Bekömmlichkeit», so Maria Müller, Inhaberin der Original Food GmbH, zu der die Röstmanufaktur in Kriens, LU, gehört. Das Wildkaffeeprojekt ist ein Beitrag zum Schutz des Regenwaldes, ergo des Klimas und garantiert zudem, dass die Kaffeebauersleute fair entlöhnt werden.

originalfood.ch

le menu shop

Küchenrevolution mit Hotpan®

3-teiliges Set zum Sonderpreis

Jetzt nur
CHF 359.–
statt CHF 467.–

Energieeffizient kochen – bis zu 60% Energie sparen!

Entdecken Sie das Geheimnis effizienten Kochens mit dem Hotpan®-Set von Kuhn Rikon. Dank dem einzigartigen Edelstahl-Topf und der Warmhalteschüssel sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Softgaren®, die schonende Kochmethode, macht's möglich – ideal für gesundheitsbewusste Geniesser. Bestellen Sie sich das 3-teilige Set in stilvollem Grün jetzt zum Sonderpreis!

Scannen und bestellen!

store.lemenu.ch

HOLUNDER-BLÜTENSIRUP

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: MARCO ZAUGG

FÜR 1,5 Liter
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 2 Tage
Passiertuch
2 sterilisierte Flaschen von je 7,5 dl Inhalt

15	**Holunderblütendolden**
1 Liter	**Wasser**
1 kg	**Zucker**
20 g	**Zitronensäure**
1	**Bio-Zitrone,** in Scheiben

VORBEREITEN Blütendolden gut ausschütteln (nicht waschen), in eine hohe Schüssel geben. Wasser und restliche Zutaten dazugeben, gut umrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Tage ziehen lassen. Gelegentlich 1–2-mal umrühren.
ZUBEREITEN Flüssigkeit durch das Passiertuch in eine hohe Pfanne giessen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, siedend heiss in die vorbereiteten Flaschen abfüllen, sofort verschliessen.

GUT ZU WISSEN
Zitronensäure ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

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

Holunderblüten sammeln

Das Schöne am Schwarzen Holunder alias Holler ist, dass seine Blüten weder im Supermarkt noch im Delikatessladen, sondern nur in freier Natur zu finden sind. Wer keinen Holunderstrauch im Garten hat, kann sich einfach beim Spazieren bedienen. Jetzt steht der Holunder bis Juli in voller Blüte, etwa am Waldrand, als Teil von Hecken, auf Ruderalflächen oder in Parks. Der ideale Erntezeitpunkt ist ein sonniger Vormittag, wenn der Tau getrocknet ist. Beim Sammeln darauf achten, dass die tellerförmigen Blüten vollständig geöffnet sind. Diese am Stielende abknipsen, leicht ausschütteln und vorsichtig in einen Korb legen, damit die Blüten intakt bleiben. **Wichtig zu wissen:** Der Schwarze Holunder hat giftige Doppelgänger, die aber gut zu identifizieren sind: Der Traubenholunder hat traubenförmige Blüten und der Zwergholunder rosa bis rote Staubbeutel.

LUST AUF

ERBSEN

Sie ist die Prinzessin unter den Erbsen und entsprechend anspruchsvoll. Doch wer sie aus der Schote befreit, kommt in den Genuss ihrer süssen und zarten Noblesse.

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Orecchiette-Erbsli-Salat mit Mozzarella

Rezept auf Seite 22

Erbslisalat mit Erdbeeren und gebratenem Feta

Rezept auf Seite 23

Frisch vermählt

Evergreen mit neuem Partner: Statt Rüebli gibts Erdbeeren zu den Erbsli, ein Traumpaar für Auge und Gaumen.

Erbsli-Frittata mit Chorizo

Rezept auf Seite 23

LUST AUF ERBSEN

Kalte Erbsli-Suppe

Rezept auf Seite 25

Erbsli-Hummus

Rezept auf Seite 24

Erbsli-Falafel mit Estragon-Dip

Rezept auf Seite 24

Risi e bisi

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

1 L	**Gemüsebouillon**
Ca. 300 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 150 g (1)
100 g	**Speckwürfeli**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
1 EL	**Olivenöl**
320 g	**Risottoreis,** z. B. Vialone
Ca. 700 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 350 g (2)
3 EL	**glattblättrige Petersilie,** fein gehackt
60 g	**Butter**
40 g	**Sbrinz AOP,** fein gerieben
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Bouillon mit den Erbsli (1) aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln, pürieren, warmhalten. Speck und Zwiebel mit dem Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Reis dazugeben, 2 Minuten mitdünsten, Erbsli (2) und Peterli kurz mitdämpfen, mit ca. 3 dl der Erbsli-Gemüsebouillon ablöschen, Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Erbsli-Gemüsebouillon nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer bedeckt ist. Reis ca. 20 Minuten al dente kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit Butter und Käse darunterrühren, würzen.

GUT ZU WISSEN

- Wenns schnell gehen muss: tiefgekühlte Erbsli verwenden.
- Das Gericht stammt ursprünglich aus Venedig und wurde jeweils am 25. April zum Geburtstag des heiligen Markus als erster Gang serviert.

SCHNELL **LEICHT** **GÜNSTIG**

Orecchiette-Erbsli-Salat mit Mozzarella

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SALATSAUCE

1	**Knoblauchzehe,** fein gerieben
4 EL	**Jogurt nature**
2 TL	**Senf**
1 TL	**flüssiger Honig**
1	**Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und ganzer Saft
½ Bund	**Dill,** Blätter abgezupft
5–6 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

SALAT

300 g	**Orecchiette**
	Salzwasser, siedend
Ca. 600 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 300 g
320 g	**Mozzarella**
50 g	**Pinienkerne,** geröstet
3 Zweige	**Dill,** Blätter abgezupft

SALATSAUCE Alle Zutaten bis und mit Dill fein pürieren. Öl dazugeben, würzen.
SALAT Pasta im siedenden Salzwasser al dente kochen, 2–3 Minuten vor Ende der Kochzeit Erbsli dazugeben. 2 EL Kochwasser herausnehmen, mit der Sauce mischen. Pasta und Erbsli abgiessen, lauwarm mit ⅔ der Sauce mischen. Salat anrichten, Mozzarella dazugeben, Pinienkerne darüberstreuen, mit Dill garnieren, restliche Salatsauce darüberträufeln. Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

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

Erbslisalat mit Erdbeeren und Feta

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

SALAT

Ca. 1,2 kg	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 600 g
	Wasser, siedend
½ Bund	**Pfefferminze,** Blätter abgezupft, grob gehackt
200 g	**Erdbeeren,** quer in feine Scheiben geschnitten
4 EL	**Zitronensaft**
4 EL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer

FETA

400 g	**Feta,** längs in je 2 Stücken
1	**Ei,** verquirlt
50 g	**Panko oder Paniermehl**
2 EL	**Bratbutter**

SALAT Erbsli im siedenden Wasser 2–3 Minuten kochen, abgiessen, auskühlen lassen. Erbsli mit Pfefferminze und Erdbeeren anrichten. Zitronensaft und Öl darüberträufeln, würzen. **FETA** im Ei, dann im Panko wenden. In der heissen Bratbutter beidseitig knusprig braten. Zum Salat servieren. Dazu passt Olivenbrot.

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

Erbsli-Frittata mit Chorizo

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

2 EL	**Bratbutter**
1	**Zwiebel,** fein gehackt
Ca. 500 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 250 g
200 g	**pikanter Chorizo,** geschält, in Würfeli
8	**Eier**
	Salz, Pfeffer
100 g	**Ricotta**
½ Bund	**Radiesli,** in feinen Scheiben
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Erbsli ca. 5 Minuten andämpfen. Chorizo dazugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Eier in eine Schüssel geben, würzen, verquirlen, dazugiessen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 17 Minuten stocken lassen. Frittata wenden und offen ca. 5 Minuten fertig braten. Ricotta und Radiesli darauf verteilen, würzen. Dazu passen grüner Salat und Baguette.

GUT ZU WISSEN
Für zusätzliches Aroma kann man Sprossen, Kräuter oder Rucola über die fertige Frittata streuen.

SCHNELL **GLUTENFREI**

«Genial für fettreduziertes Braten. Da bleibt garantiert nichs kleben.»
Bea Leonhardt

Die Bratpfanne NEW LIFE® PRO von Kuhn Rikon ist auch sehr umweltfreundlich: Sie besteht aus hochwertigem, 100 % recyceltem Aluminium aus Europa und wird mit bis zu 95 % weniger Energie hergestellt als herkömmliche Aluminiumpfannen.
Jetzt bestellen!

Erbsli-Hummus

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

Ca. 600 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 300 g
Ca. 1 L	**Wasser,** siedend
1 Dose	**Kichererbsen,** 400 g, abgespült, abgetropft, ergibt ca. 250 g
1 EL	**Tahini-Paste**
1	**Knoblauchzehe,** gepresst
3 EL	**Zitronensaft**
3 EL	**glattblättrige Petersilie,** grob gehackt, davon 1 EL beiseitegestellt
3 EL	**Jogurt nature**
½ TL	**Kreuzkümmelpulver**
1 TL	**Salz**
	Pfeffer
1	**Peperoncino,** in feinen Ringen, entkernt
1 EL	**Olivenöl**

ZUBEREITEN Erbsli im siedenden Wasser 2–3 Minuten kochen, abgiessen. Erbsli und alle Zutaten bis und mit Jogurt fein pürieren, würzen. Hummus anrichten, mit beiseitegestellter Petersilie, Peperoncino und Öl garnieren. Dazu passen Fladenbrot und Crudités.

GUT ZU WISSEN

- Erbsli 2–3 Minuten im Dampfkörbli garen, so gehen weniger Vitamine und Mineralstoffe verloren.
- Statt Petersilie kann auch Pfefferminze verwendet werden.
- Hummus ist zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

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

Erbsli-Falafel mit Estragon-Dip

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
TROCKNEN LASSEN: ca. 1 Stunde
Backpapier

FALAFEL

Ca. 800 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 400 g
Ca. 1,5 L	**Wasser,** siedend
1 Dose	**Kichererbsen,** 400 g, davon 150 g abgetropft, abgespült
1	**Knoblauchzehe,** grob geschnitten
1	**rote Chili,** entkernt, grob gehackt
3 Zweige	**Estragon,** Blätter abgezupft, fein geschnitten
½	**Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und ganzer Saft
1 TL	**Kreuzkümmelpulver**
1½ TL	**Salz**
60 g	**Paniermehl**
60 g	**Weissmehl**
2 TL	**Backpulver**
7 dl	**Öl zum Frittieren**

DIP

180 g	**Rahmjogurt nature**
½ Bund	**Estragon,** Blätter abgezupft, fein geschnitten
1 TL	**Limettensaft**
½ EL	**Honig**
½ TL	**Kreuzkümmelpulver**
	Salz, Pfeffer

FALAFEL Erbsli im siedenden Wasser 2–3 Minuten kochen, abgiessen. Erbsli und alle Zutaten bis und mit Salz zu einer krümeligen Masse mixen. Mehl und Backpulver mischen, beigeben, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen. Mit kalt abgespülten Händen ca. 20 Kugeln (4 cm Ø) formen, auf das Backpapier legen, 30–60 Minuten trocknen lassen.
DIP Jogurt und alle Zutaten verrühren, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.
FRITTIEREN Falafel portionenweise im 180 °C heissen Öl hellbraun frittieren, herausnehmen, auf Haushaltpapier gut abtropfen und auskühlen lassen. Dip zu den Falafeln servieren.

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

Tipp aus der Testküche

Statt die Kugeln zu frittieren, kann man sie auch samt Backpapier auf ein Blech ziehen, mit Rapsöl beträufeln und in der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen.

Kalte Erbsli-Suppe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

1	**Zwiebel,** fein gehackt
1 EL	**Olivenöl**
Ca. 800 g	**frische Erbsli mit Schote,** herausgelöst, ergibt ca. 400 g
1 TL	**Kurkumapulver**
5 dl	**Gemüsebouillon**
4 Zweige	**Basilikum,** Blätter abgezupft
2 dl	**Buttermilch**
½ EL	**Limettensaft**
	Salz, Pfeffer
50 g	**Erbsensprossen**

ZUBEREITEN Zwiebel im Öl bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Erbsli dazugeben, kurz mitdünsten, Kurkuma dazugeben, mit Bouillon ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, pürieren, auskühlen lassen. Basilikum, Buttermilch und Limettensaft dazugeben, nochmals pürieren, würzen. Suppe zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen. Suppe anrichten, mit Erbsensprossen garnieren. Dazu passt Nussbrot.

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

A.Vogel

Schmeckt so gut, weil es mit **frischen Zutaten** gemacht ist

✓ Bio
✓ Vegan
✓ ohne Zusatzstoffe

Mein Salz, mein Geschmack

food fun facts

Salz

À point

«Auf Gold kann man verzichten, nicht aber auf das Salz.»
Cassiodor

Tierisch

Kühe, Ziegen, Pinguine: Auch Tiere brauchen Salz alias Natriumchlorid. Natrium ist für die Entwicklung und Leistung der Tiere unerlässlich. Dank sogenannten Lecksteinen kommen auch Wildtiere auf ihre Kosten.

AHA

Es gibt drei Salzarten, nämlich Koch-/Siede-, Meer- und Steinsalz. Das erste stammt aus Ablagerungen in Tiefen bis 400 Meter, das zweite aus natürlichen Meereslagunen oder künstlich angelegten Salzgärten und das dritte aus Salz-Gesteinsschichten und wird bergmännisch abgebaut.

Einfach genial

Chemisch betrachtet handelt es sich bei Kochsalz um die simple Verbindung von Natrium und Chlor zu Natriumchlorid. Für Historiker ist Salz indes das vermutlich älteste Würzmittel.

Trick 77

Im Turbotempo Bier kühlen? Einfach einen Eimer mit Salz, Eiswürfeln und Wasser füllen im Verhältnis 1:1:1. Bierflaschen hineinstellen. Das Salz bringt die Eiswürfel zum Schmelzen, das Bier kühlt ab im Nu.

Kaffee-Booster

Eine kleine Prise Salz im Kaffee bewirkt geschmacklich Wunder. Salz hebt die Aromen hervor und neutralisiert gleichzeitig die in Kaffee enthaltenen Säuren und Bitterstoffe.

1554

sollen Ziegen einen Salzschatz in der Region Bex VD aufgespürt haben. Der tierische Fund legte den Grundstein für die Salzproduktion in der Schweiz. Heute produzieren das Salzbergwerk Bex, die Salinen Riburg und Schweizerhalle bis zu 650 000 Tonnen Salz pro Jahr.

Oha!

Salz ist der wichtigste Mineralstoff für unseren Organismus. Bis zu 300 Gramm zirkulieren im Körper. Rund 20 Gramm scheiden wir täglich aus, die es zu ersetzen gilt. Mehr als 5 Gramm pures Salz sollten es laut WHO allerdings nicht sein.

De luxe

Das japanische «Schneesalz» Yuki Shio enthält 18 Mineralien und hat es damit ins Guinnessbuch der Rekorde geschafft. Das zurzeit teuerste Salz Jukyeom kommt aus Korea. Bei uns ist es z. B. als Bambussalz erhältlich. Das Kilogramm kostet bis zu 500 Franken.

Wow

Mit unserer Zunge können wir ein Gramm Salz, das in 500 Liter Wasser gelöst wurde, herausschmecken.

WEISSES GOLD

Salz war einst so wertvoll wie Geld. Römische Beamte und Legionäre wurden mit Salz entlöhnt, dem «salarium», von dem der Begriff Salär stammen soll. In der Schweiz gab es im 16. und 17. Jh. gar einen Salzadel aufgrund der eingeschränkten Handelsfreiheit.

Symbolisch

Als Symbol gibt Salz einiges her. Wir wünschen z. B. jemandem mit Salz und Brot Sesshaftigkeit und Wohlstand nach dem Einzug in ein neues Zuhause. Verschüttetes Salz gilt als Unglücks- und über die Schulter geworfenes als Glücksbringer.

TEXTE: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK

Vor- oder nachher salzen?

Zwei Grill-Afficionados, zwei Meinungen

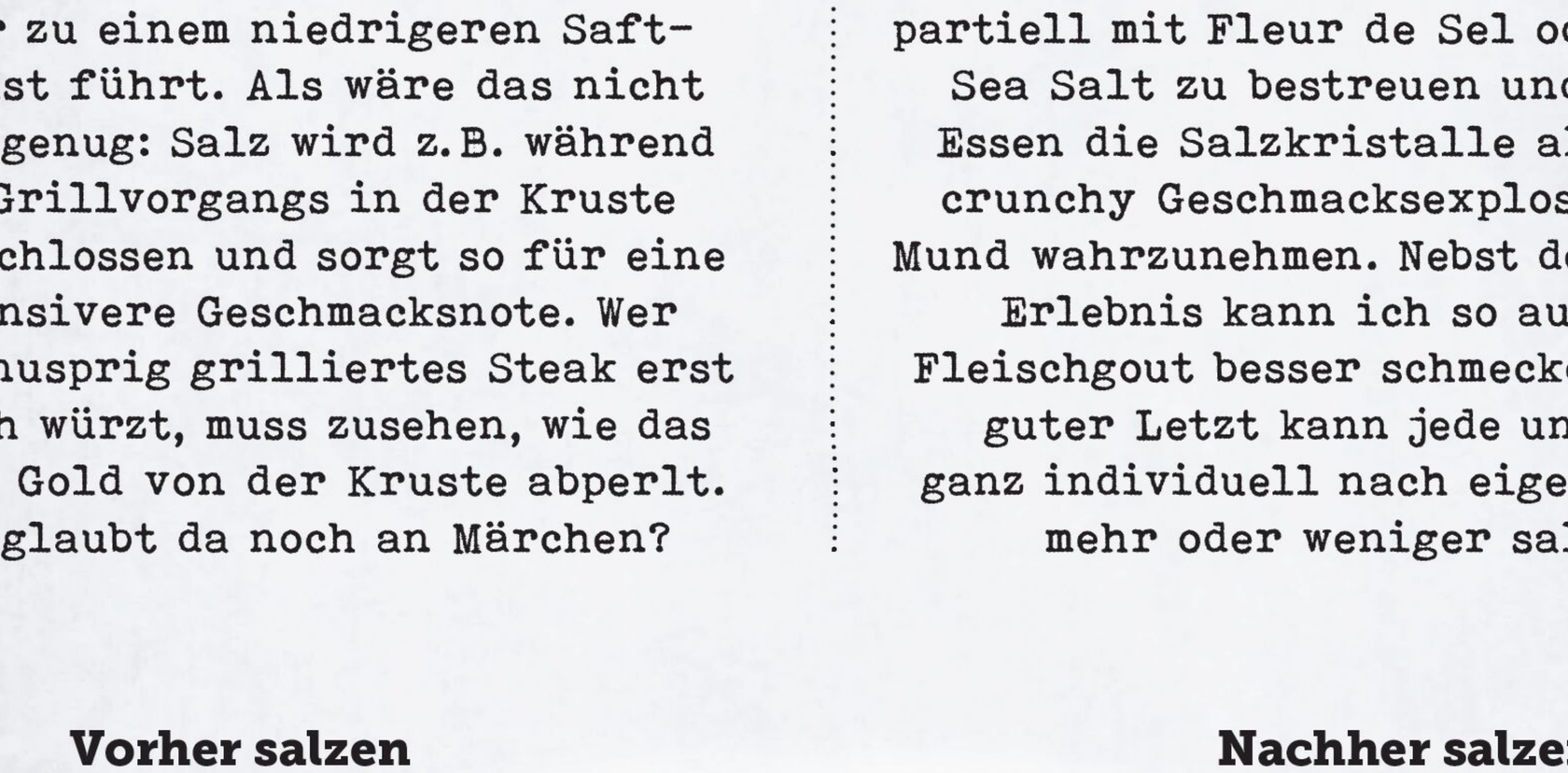
DOMENICO SEMINARA
Rezeptautor bei le menu

«Salz entzieht dem rohen Fleisch Wasser» – von wegen! Das wohl verbreitetste Küchenmärchen ist längst wissenschaftlich widerlegt: Die Zugabe von Salz vor dem Grillieren oder Braten lässt nämlich die Proteine im Fleisch quellen, was sogar zu einem niedrigeren Saftverlust führt. Als wäre das nicht schon genug: Salz wird z.B. während des Grillvorgangs in der Kruste eingeschlossen und sorgt so für eine intensivere Geschmacksnote. Wer sein knusprig grilliertes Steak erst danach würzt, muss zusehen, wie das weisse Gold von der Kruste abperlt. Wer glaubt da noch an Märchen?

DANIEL AESCHLIMANN
Fotograf bei le menu

Ich salze mein Fleisch lieber im Nachhinein. Es gibt natürlich auch Ausnahmen, z.B. wenn ich eine knusprige Fettschicht erzielen möchte wie bei einem Schweinebauch oder einem Picanha. Aber ich liebe es, mein Fleisch, nach dem Tranchieren, partiell mit Fleur de Sel oder Maldon Sea Salt zu bestreuen und so beim Essen die Salzkristalle als kleine crunchy Geschmacksexplosionen im Mund wahrzunehmen. Nebst dem salzigen Erlebnis kann ich so auch den Fleischgout besser schmecken. Und zu guter Letzt kann jede und jeder ganz individuell nach eigenem Gusto mehr oder weniger salzen.

Vorher salzen **Nachher salzen**



Vorher oder nachher salzen: Bei der Schnellumfrage unter den Grillfans von le menu war das Vorabsalzen vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf lemenu.ch!

POOL PARTY

Willkommen zur Grillparty am Pool! Wir laden zu Beach Dreams mit Heissgeliebtem, Erfrischendem und Pink-Flamingos im Barbie-Stil.

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

DRINK

Swimmingpool

Rezepte auf Seite 34

DRINK

Pink Flamingo Mocktail

Rezepte auf Seite 34

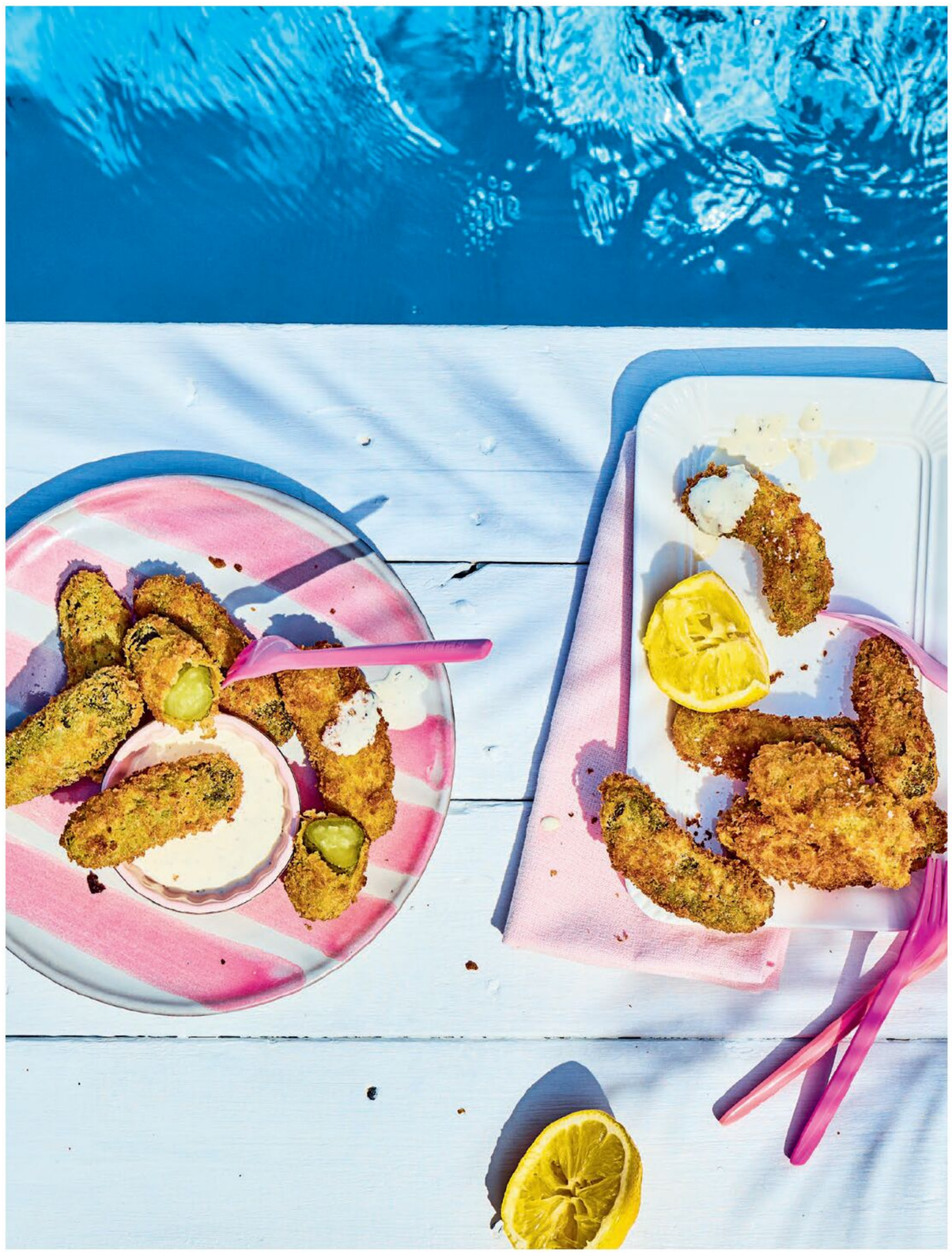


FOTO: ISTOCK

APÉRO

Fried Pickles mit Ranch-Dip

Rezept auf Seite 34

Erquickend
Erfrischend und appetitanregend: kopfvoran ins kühle Wasser.

VORSPEISE

Country-Surf-'n'-Turf-Spiessli

Rezept auf Seite 34

Wow!

Der Pink-Flamingo macht den Badi-Burger zum Hingucker und gibt ihm gleichzeitig Halt.

Header

Badi-Burger XXL

Rezept auf Seite 36

FOTO: ISTOCK

Wohltuend
Entspannend und belebend: Füsse im Wasser baumeln lassen.

Erfrischend
Für die Melonen-Lutscher Mini-Wassermelone samt Schale in Scheiben, dann in Stücke schneiden. Mit einem scharfen Messer die Schale ca. 1 cm breit einschneiden, sodass ein Holzglacestängeli hineingesteckt werden kann. Lutscher auf Eis legen.

APÉRO

Fried Pickles mit Ranch-Dip

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

RANCH-DIP

50 g	**Buttermilch**
50 g	**Mayonnaise**
50 g	**Crème fraîche**
½ TL	**Knoblauchpulver**
½ TL	**Zwiebelpulver**
½ TL	**getrockneter Dill**
	Salz, Pfeffer

FRIED PICKLES

100 g	**Mehl**
1 TL	**Salz**
400 g	**grosse Essiggurken,** trocken getupft
2	**Eier,** verquirlt
100 g	**Panko**
	Öl zum Frittieren
2	**Zitronen,** halbiert

RANCH-DIP Buttermilch mit Mayonnaise und Crème fraîche verrühren, mit restlichen Zutaten mischen, würzen, beiseitestellen.
FRIED PICKLES Mehl mit Salz mischen. Essiggurken portionenweise im Mehl, dann im Ei und Panko wenden. Panade leicht andrücken. Öl in einer Chromstahlpfanne heiss werden lassen. Gurken portionenweise ca. 3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen. Mit Ranch-Dip und Zitronen servieren.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

DRINK

Pink Flamingo Mocktail

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

500 g	**Himbeeren,** einige beiseitegelegt
2 EL	**Zucker**
5,5 dl	**Orangensaft**
2 EL	**Zitronensaft**
1,5 dl	**Rahm**
Einige	**Eiswürfel**
6	**Lutscher,** zum Garnieren

ZUBEREITEN Himbeeren pürieren, durch ein feines Sieb streichen, absieben, mit restlichen Zutaten bis und mit Rahm verrühren. Eis in die Gläser verteilen. Himbeersaft darübergiessen, garnieren.

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

DRINK

Swimmingpool

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

	Crushed Eis
8 dl	**Ananassaft**
2 dl	**Kokosnusscrème**
24 cl	**Wodka**
24 cl	**Blue Curaçao**

ZUBEREITEN Gläser mit Crushed Eis auffüllen. Ananassaft und alle Zutaten bis und mit Wodka verrühren, über das Eis giessen. Blue Curaçao einfliessen lassen.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
LAKTOSEFREI **VEGETARISCH**
GLUTENFREI

VORSPEISE

Country Surf-'n'-Turf-Spiessli

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
6 Metall- oder Holzspiesse von ca. 16 cm Länge

MARINADE

2	**Knoblauchzehen,** gepresst
2 EL	**Sesamöl**
2 EL	**Sojasauce**
2 EL	**Honig**
½ TL	**geräucherter Paprika**
	Salz, Pfeffer
	Sriracha, nach Belieben

SPIESSLI

2	**Cervelats,** in Ringen
2	**vorgegarte Maiskolben,** in Ringen
8	**Shrimps**
½ Bund	**Koriander,** grob gehackt
	Fleur de Sel
2	**Limetten,** halbiert

MARINADE Alle Zutaten mischen, würzen.
SPIESSLI Cervelats, Mais und Shrimps in eine Schüssel geben, mit Marinade mischen, an die Spiesse stecken. Über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Minuten grillieren. Mit Koriander und Fleur de Sel bestreuen. Mit Limetten servieren.

ZUM VORBEREITEN **LAKTOSEFREI**
GLUTENFREI

COUNTRY SURF-'N'-TURF-SPIESSLI

Wir zeigen, wie es geht
instagram.com/lemenu

Trinkfreudig
An Hitzetagen gilt die Devise: trinken, trinken, trinken! Eine Bar mit Zutaten für coole Drinks lädt ein, sich nach Lust und Durst selbst zu bedienen.

DESSERT

Schläckzüg-Glace

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde

GEFRIEREN: über Nacht
6 Popsicle-Eisförmchen von ca. 0,75 dl

- ½ Bund **Minze,** Blätter abgezupft
- 3,5 dl **Wasser**
- 50 g **Zucker**
- 4 EL **Zitronensaft**
- 100 g **saure Gummibänder**

ZUBEREITEN Minze und Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen, von der Platte nehmen, ca. 1 Stunde ziehen lassen, absieben. Flüssigkeit mit Zucker und Zitronensaft in dieselbe Pfanne geben, köcheln, bis der Zucker schmilzt, abkühlen lassen. Gummibänder in die Förmchen verteilen, Sud darübergiessen, Förmchen (ggf. mit Holzstäbchen) verschliessen, über Nacht gefrieren.

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

HAUPTSPEISE

Badi-Burger XXL

FÜR 6 Personen/Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 25 Minuten
Backpapier für das Blech

BUNS

- 700 g **Weissmehl**
- 2 TL **Salz**
- 2 EL **Zucker**
- 20 g **Hefe,** zerbröckelt
- 1 dl **Wasser**
- 2 dl **Milch**
- 2 **Eier,** verquirlt
- 100 g **Butter,** in Stücken
- 1 **Eigelb**
- 3 EL **schwarzer Sesam**

PATTYS

- 900 g **Rindshackfleisch** (ca. 20–30% Fettanteil)
- 1 **Zwiebel,** fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe,** fein gehackt
- 50 g **Panko**
- 1 **Ei,** verquirlt
- 2 EL **Worcestershire-Sauce**
- 2 EL **Milch**
- 3 TL **Salz**
- 1½ TL **Pfeffer**

BELAG

- 12 **Scheiben Schmelzkäse,** z.B. Cheddar
- 1 **grosse Tomate,** in Scheiben
- 2 EL **Bratbutter**
- 6 EL **Ketchup**
- 6 **Salatblätter,** z.B. Eisberg
- 1 **rote Zwiebel,** in Ringen
- 50 g **Rucola**
- 6 TL **Senf**

le menu

WEINTIPP

zum Badi-Burger
Seite 60

BUNS Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe im Wasser auflösen, mit Milch, Eiern und Butter in die Mulde geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig in 6 Teile schneiden, zu flachen Brötchen formen, auf das vorbereitete Blech legen, noch einmal 20–30 Minuten aufgehen lassen. Mit Eigelb bestreichen, mit Sesam bestreuen.

BACKEN In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

PATTYS Fleisch mit restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mischen, mit den Händen zu 6 Pattys formen. Über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze beidseitig je 3–5 Minuten grillieren.

BELAG Pattys sofort mit je 2 Käsescheiben und je 1 Tomatenscheibe belegen, zugedeckt von der Platte nehmen, bis der Käse schmilzt, warm halten. Buns mittig halbieren, Schnittflächen mit Bratbutter bestreichen. Über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute grillieren, warm halten. Bunböden mit je 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Salatblatt, je 4–5 Zwiebelringen, je 1 mit Käse und Tomaten belegtes Patty und einigen Rucolablättern belegen. Schnittflächen der Bundeckel mit je 1 TL Senf bestreichen und auf die Burger legen.
Dazu passen Pommes frites.

ZUM VORBEREITEN

HEISSER GRILLKÄSE

«Der scharfe Maxx» Grillkäse am Spiess mit Pico de Gallo

Knusprig und zartschmelzend ist «Der scharfe Maxx» Grillkäse der Star jeder Party. Auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet, wirft er sich goldbraun in Schale. Auch seine inneren Werte überzeugen mit echtem Käsegeschmack – und ganz ohne Quietschgeräusche. Unser Tipp: Kurz marinieren und mit Spargeln am Spiess grillieren. Als erfrischende Ergänzung zum aromatischen Käse eine mexikanische Pico de Gallo dazu servieren.

Hier gehts zum Rezept:

Der scharfe Maxx

1

2

3

4

5

SPIEL MIT DEM FEUER

Die Grillsaison ist eröffnet: Tools und Tipps, damit man mit Feuereifer die Glut schüren kann, ohne sich dabei die Finger zu verbrennen.

TEXT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

DER WENDER (1)

Er gehört zum Grill-Equipment wie Kohle oder Gaskartusche, denn er ist perfekt zum Wenden von Burger-Pattys, grossen Fleischstücken und empfindlichem Grillgut wie Gemüse oder Fisch. Wir empfehlen robust verarbeitete Wender aus Edelstahl, die sich beim Anheben von Braten & Co. nicht verbiegen.

DIE GRILLSPIESSE (2)

Umweltfreundlich, weil wiederverwendbar und ideal für Fleisch- oder Gemüsespiesse, Schaschlik oder Yakitori. Grillmeister setzen auf Spiesse aus hochwertigem Material wie Edelstahl oder Metall mit hitzebeständigem Griff. Länge und Dicke der Spiesse nach Art des Grillguts wählen (siehe unser Angebot).

DIE GRILLGABEL (2)

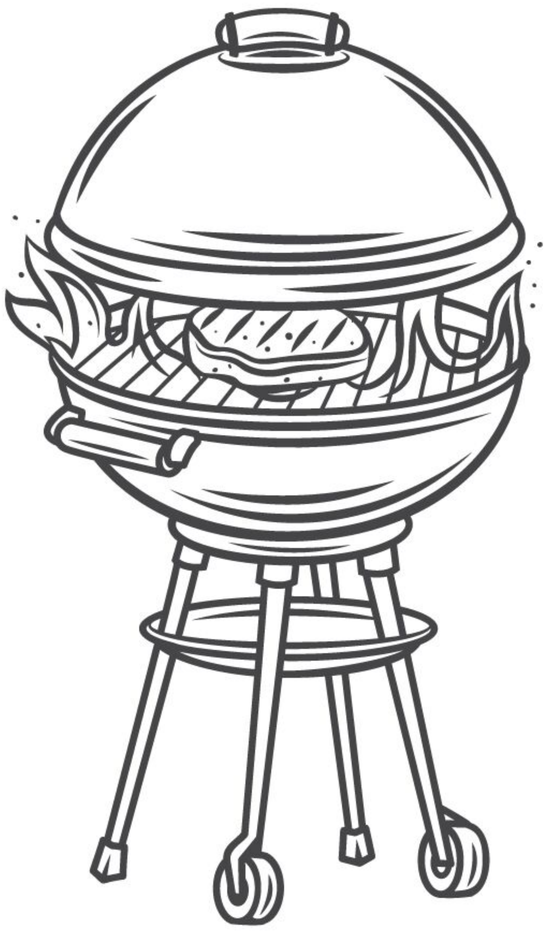
Bitte nur zum Tranchieren von grossen Fleischstücken verwenden und nicht zum Wenden von Wurst & Co.: Durch das Einstechen mit der Grillgabel geht der Saft des Grillguts verloren.

DIE GRILLZANGE (4)

Sie ist das wichtigste Grillwerkzeug überhaupt: Mit der Grillzange lassen sich Würste und Steaks wenden, ohne dass das Fleisch verletzt wird. Empfehlenswert ist eine Länge von etwa 40 cm, damit man beim Hantieren am heissen Rost einen ausreichenden Sicherheitsabstand zur Glut einhalten kann. Langlebig sind robust gefertigte Grillzangen aus Edelstahl.

DAS GRILLTHERMOMETER (5)

Die richtige Kerntemperatur ist matchentscheidend beim Garen von Fleisch. Profis schwören auf digitale Thermometer mit gut lesbarer Temperaturanzeige und vorprogrammierter Garpunkt-Einstellung (siehe unser Angebot).



Gut zu wissen
Von Grillspiessen bis zum digitalen Thermometer: Im le menu-Shop gibt es clevere Tools für die Grillsaison. **Jetzt bestellen!**

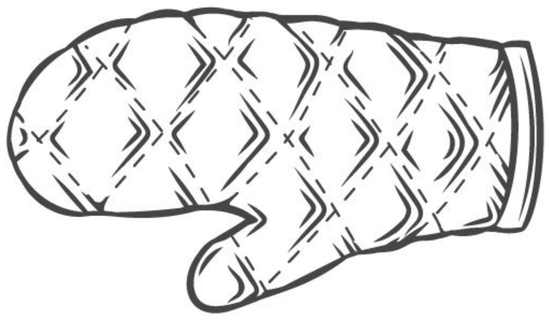
Ergänzendes Equipment

Handschuhe
Wer in brenzligen Situationen auf der sicheren Seite sein will, hantiert am heissen Rost mit Grillhandschuhen. Diese sollten gut isoliert, feuerfest und wenn möglich waschbar sein.

Pinsel
Werden grosse Fleischstücke grilliert, sollte ein Pinsel in Griffnähe sein: Damit das Fleisch caramelisiert und eine schöne Kruste bildet, muss es während des Garens ab und zu mit Marinade oder Jus bepinselt werden.

Fischgitter
Für heikles Grillgut wie Fisch empfiehlt sich ein Fischgitter oder -halter aus Edelstahl. Damit lassen sich auch ganze Fische braten, ohne dass die Haut am Rost kleben bleibt; und das Grillgut ist einfach zu wenden.

Geduld
Auch für die tollsten Tools gilt: Nur einsetzen, wenn nötig. Fleisch z. B. erst dann wenden, wenn es sich gut vom Rost löst. Beim Grillieren macht Geduld den Meister und Gelassenheit das Meisterwerk.



ILLUSTRATIONEN: ISTOCK

Rosmarin-Kartoffeln

Rezept auf Seite 42

FOTOS: ISTOCK

ROSMARIN

Mit seinem Duft nach Sonne und Meer verleiht Rosmarin Gärten und Gaumenfreuden mediterranes Flair. Gourmets schätzen ihn als Geschmacksgeber erster Güte, Bienen und Hummeln als Festbankett.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOOD-FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Rosmarin-Kartoffeln

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
Backpapier für das Blech

800 g	**festkochende Kartoffeln,** längs halbiert
4 EL	**Rapsöl**
1 EL	**Salz**
2 Zweige	**Rosmarin,** ganz oder Nadeln abgezupft
3	**Knoblauchzehen,** leicht angedrückt

ZUBEREITEN Kartoffeln ca. 5 Minuten in kaltes Wasser legen, herausnehmen, trocken tupfen. Kartoffeln auf dem vorbereiteten Blech von Hand mit Öl, Salz und Rosmarin gut mischen. Knoblauch dazulegen.
BACKEN In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 25–35 Minuten backen. Dazu passen Grilladen, Poulet, Fisch oder Gemüse.

GUT ZU WISSEN

Je nach Grösse der Kartoffeln variiert die Backzeit.

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

Rosmarin-Knoblauch-Öl

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
1 sterilisierte verschliessbare Flasche von 5 dl Inhalt

0,7 dl	**Wasser**
1,5 dl	**Kräuterweinessig**
2 EL	**grobes Salz**
1½ TL	**Zucker**
1 Zweig	**Rosmarin**
2	**Knoblauchzehen,** geschält
5	**Pfefferkörner**
5 dl	**Olivenöl**

ZUBEREITEN Wasser bis und mit Zucker aufkochen. Rosmarin und Knoblauch dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Rosmarin und Knoblauch herausnehmen, trocken tupfen. Zusammen mit den Pfefferkörnern in die sterilisierte Flasche geben, mit Olivenöl auffüllen, gut verschliessen. An einem dunklen, kühlen Ort ca. 1 Woche ziehen lassen.

GUT ZU WISSEN

- Gut geeignet für Salate oder zum Beträufeln von Kartoffeln oder Fleisch.
- Damit das Öl nicht anfängt zu gären und zu schimmeln, müssen rohe Zutaten vorher aufgekocht und gut getrocknet werden. Das Öl ist 3 Monate haltbar.

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

Selbstbedienung

In einer hübschen Bügelflasche wird das Rosmarinöl zur begehrten Self-Service-Würze.

Rosmarin-Knoblauch-Öl

GUT ZU WISSEN

Rosmarin

Das mediterrane Immergrün macht rundum Freude: im Garten ebenso wie in der Küche und der Hausapotheke.

- **Garten** Ein warmes, geschütztes Sonnenplätzchen und stets trockene Füsse: Mehr braucht es kaum, damit sich der Rosmarin, Salvia rosmarinus, im Beet oder Topf wohl fühlt. Seine Blüten sind als Nektarquelle bei Bienen und Hummeln sehr begehrt. Deshalb massvoll ernten.
- **Küche** Nadeln schmecken hocharomatisch, leicht bitter und harzig, Blüten etwas milder. Das Aroma der Nadeln entwickelt sich besonders bei Hitze, darum ganze Zweiglein mitschmoren, -braten oder -grillieren.
- **Hausapotheke** Rosmarin ist reich an ätherischen Ölen, die anregend, entzündungshemmend, verdauungs- und konzentrationsfördernd wirken sollen. Rosmarintee gilt als stimmungsaufhellend und erkältungslindernd.

Tipp
1–2 EL Rosmarinblüten an der Sonne trocknen, mit Meersalz gemischt in ein Glas geben und z. B. für Grilladen verwenden.

GARDEN KIDS

BLÜTEN PRESSEN

Gepresste Blüten sind mega schön! Jetzt kannst du aus dem Vollen schöpfen. Super geeignet zum Pressen sind Blüten, die wenig Feuchtigkeit enthalten, z. B. Rosmarin- oder Lavendelblüten, Mohn oder Kornblumen. Nach dem Pflücken möglichst rasch zwischen zwei Löschpapiere legen und diese zwischen die Seiten eines dicken Buchs klemmen. Das Buch mit weiteren Büchern beschweren. Nach 1–2 Wochen sind die Blüten getrocknet.

Weisse Maulbeere

Die Früchte der Weissen Maulbeere *Morus alba* sind leicht knackig, sehr süss und färben nicht – ein ideales Fruchtgehölz für den Topfgarten.

AB IN DEN TOPF

- Verschiedene Sorten: ‹Zuckersüss› ist starkwüchsig, ‹Pendula› hat einen hängenden Wuchs, ‹Giant Fruit› trägt sehr grossen Früchte, ‹Mulle› wächst kompakt.
- Weisse Maulbeeren sind als Bäumchen oder Strauch erhältlich und benötigen einen grossen Topf mit 50 Liter Inhalt.
- In Kübelpflanzenerde mit grobkörnigen Anteilen (z.B. Lavagrus, Blähton) setzen, damit die Wurzeln mit genügend Sauerstoff versorgt werden.
- Nach dem Einpflanzen einwässern und an einen warmen, sonnigen bis halbschattigen Standort stellen.

HEGE & PFLEGE

- Obst- und Beerendünger im März und im Juni einstreuen, unter die Erde mischen.
- Vor allem im Frühling und im Sommer viel und regelmässig giessen.
- Im März längere Triebe falls nötig kürzen, um eine schön geformte Krone zu erhalten.
- Alle 3–5 Jahre die Pflanze im Februar aus dem Topf nehmen, Wurzeln rundum 3 cm zurückschneiden und wieder eintopfen.

ERNTE

- Weisse Maulbeeren reifen ab Ende Juni bis Juli und fallen von selbst ab dem Strauch – oder bei leichtem Zupfen in die Hand.
- Reife Früchte schmecken kräftig süss, saftig und leicht knackig.

KULINARISCHES

- Weisse Maulbeeren duften leicht nach Himbeeren.
- Weisse Maulbeeren, Himbeeren, Zitronensaft und einige Zitronenbasilikumblätter 2 Std. ziehen lassen. Mit Vanilleglace servieren.
- Bei grosser Ernte: Maulbeeren bei 50°C trocknen, so schmecken sie wie Rosinen.
- Maulbeeren-Kompott mit wenig Zucker herstellen, Rosenblätter von 1–2 Rosen hinzufügen und abkühlen lassen, Rosenblätter entfernen und mit Schlagrahm servieren.

SAISONENDE

- Junge Pflanzen ab November in einen kühlen Raum (ca. 5°C) stellen, z.B. Garage, Holzschopf.
- Bei älteren Pflanzen im November den Topf mit Kokosmatten einpacken und an eine windgeschützte Hausmauer stellen.
- Alle 4–6 Wochen Wasserbedarf kontrollieren: die Erde soll ganz wenig feucht sein.

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

TEXT: SILVIA MEISTER,
ILLUSTRATION: YING XU

Dinner 4 One

Warum in die Ferne schweifen, wenn es Nordafrikas Düfte und Aromen daheim zu geniessen gibt? Zwei kulinarische Trips in den Maghreb.

REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Gemüse-Tajine mit Couscous

FÜR 1 Person
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÖCHELN LASSEN: ca. 30 Minuten
Schmortopf oder Tajine

COUSCOUS

- **200 g** Couscous
- **2 dl** Gemüsebouillon, siedend
- **1 EL** Olivenöl

TAJINE

- **1 EL** Olivenöl
- **1** Zwiebel, in Streifen
- **2** Knoblauchzehen, in Scheiben
- **½** Zimtstange
- **1 TL** Kreuzkümmelpulver
- **½ TL** milder Paprika
- **½ TL** Ingwerpulver
- **1** gelbe Peperoni, in Streifen
- **250 g** Tomaten, z. B. San Marzano, in Stücken
- **2 dl** Gemüsebouillon
- **1 Dose** Kichererbsen, ca. 120 g, abgespült, abgetropft
- **1 TL** Zucker
- **Salz, Pfeffer**

- **¼ Bund** glattblättrige Petersilie zum Garnieren

COUSCOUS in eine Pfanne geben, Bouillon darübergiessen, zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Öl darüberträufeln, mit einer Gabel auflockern.
TAJINE Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Ingwerpulver beigeben, ca. 2 Minuten andämpfen. Peperoni beigeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Tomaten beigeben, ca. 2 Minuten mitbraten, mit Bouillon ablöschen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Zucker beigeben, offen ca. 10 Minuten weiterköcheln, würzen. Gemüse-Tajine mit Couscous anrichten, garnieren.

GUT ZU WISSEN

Der Begriff Tajine beschreibt sowohl das nordafrikanische Schmorgefäss als auch das darin gekochte Gericht.

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

RESTLOS GENIESSEN: TABOULEH

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

½ Gurke würfeln, 150 g Cherrytomaten vierteln, ½ rote Zwiebel in Streifen schneiden, ¼ Bund glattblättrige Petersilie und ¼ Bund Minze fein hacken, mit ca. 150 g gekochtem Couscous in einer Schüssel mischen. 3 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft und ½ TL Harissa mischen, über den Couscous giessen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Tabouleh mit 2 EL Granatapfelkernen und/oder 1 EL gehobelten Mandeln garnieren.

Freiburger Salzkuchen

Wenige Zutaten, viel Genuss: Der traditionelle Salzkuchen aus dem Freiburger Seeland ist auch heute noch Grund für gesellige Stunden am heimischen Ofen.

TEXT: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Warum ins Elsass reisen? Der Flammkuchen hat schliesslich ein Schweizer Pendant, das mindestens so gut schmeckt wie der populäre Fladen aus Frankreich: Der Salzkuchen aus der Region zwischen dem Murten-, Bieler- und Neuenburgersee. Die Freiburger Spezialität präsentiert sich ebenfalls als rundliches, flaches Gebäck, belegt wird dieses aber mit Rahm oder Doppelrahm, Speck und Kümmel.

Wer wissen will, wo der Ursprung dieser Seeländer Köstlichkeit liegt, sollte einen Ausflug ins freiburgische Kerzers machen: Dort gehört der «Gâteau-au-Sel» seit Jahrhunderten zur Tradition. In den Ofenhäusern der Gegend diente er früher als Temperaturmesser: Stimmte die Hitze für den Salzkuchen, konnte auch Brot gebacken werden. Dieser Test ist so simpel wie kurz: Nach wenigen Minuten ist der «Gâteau-au-Sel» nämlich fertig und kann mit einem Glas regionalem Bier oder Weisswein genossen werden.

Freiburger Salzkuchen

FÜR ca. 8 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 25 Minuten
1 Backblech von ca. 30 cm Ø
Backpapier für das Blech

TEIG

250 g	**Mehl**
½ TL	**Salz**
5 g	**Hefe,** zerbröckelt
1,6 dl	**Wasser,** lauwarm
1 EL	**Rapsöl**

BELAG

150 g	**Doppelrahm**
100 g	**Rohessspeck,** in feinen Streifen
1–2 EL	**Kümmel**
	Salz, Pfeffer

TEIG Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in Wasser auflösen, mit dem Öl in die Mulde giessen. 8–10 Minuten kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. Bei Raumtemperatur 1–1½ Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen.
FORMEN Teig auf wenig Mehl rund 2–3 mm dick auswallen, auf das vorbereitete Blech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Rahm bestreichen, Speck und Kümmel darauf verteilen, würzen.
BACKEN In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter kurz auskühlen lassen, lauwarm oder kalt geniessen.

GUT ZU WISSEN
Die Speckstreifen lassen sich durch Speckwürfel oder -tranchen ersetzen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**

1

2

3

4

Ausflugtipps rund um Kerzers

SEHEN/ERLEBEN

Murten (1)
Südwestlich von Kerzers ist Murten nur einen Katzensprung entfernt. In der Altstadt reihen sich unzählige Restaurants und Geschäfte aneinander, und auch der nahe Murtensee ist einen Besuch wert.
j3l.ch

Papiliorama (2)
Über 1000 schillernde Schmetterlinge gaukeln im riesigen Dom in Kerzers umher. Zum üppigen Tropengarten gehört auch das Jungle Restaurant, das über ein breites Sortiment an hausgemachten Speisen verfügt.
papiliorama.ch

GENIESSEN

BÜR Bistro & Brauerei (3)
Der Name verrät es bereits: Dieses Unternehmen ist in Büren an der Aare heimisch. An der Spittelgasse steht traditionelles Handwerk im Zentrum – und das vom Bier bis zum Apéro-Plättli auf einem Ziegel.
buer.ch

Bäckerei Krähenbühl
An der Vorderen Gasse in Kerzers gibt es ihn, den feinen Salzkuchen. Bereits in dritter Generation steht die Familie Krähenbühl in der Bäckerei am Ofen und am Tresen – Garant für hochwertige Produkte und guten Service.
beck-kerzers.ch

ÜBERNACHTEN

Hotel Restaurant Jura
Im Haupthaus sowie im Neubau können BesucherInnen je nach Budget zwischen drei Zimmerkategorien auswählen. Am Bahnhofplatz werden zudem Spezialitäten von Cordon bleu bis Spargel serviert.
hotelkerzers.ch

Romantik Hôtel de l'Ours (4)
Der Betrieb in Sugiez vereint Landhaus-Flair aus dem 19. Jahrhundert mit exquisiter Küche. Am Murtensee ist auch der Einfluss der lokalen Winzertradition spürbar, und gemütliche Zimmer laden zur Erholung.
hotel-ours.ch

AUSFLUGSTIPPS: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
FOTOS: VINCENT BOURRUT, CARIM JOST, BÜR BISTRO & BRAUEREI, ALEXANDER SAUER, ZVG

Entdecken Sie die neue Zeitlupe

JETZT 2 KOSTENLOSE AUSGABEN BESTELLEN

Mutige Perspektiven, faszinierende Geschichten, aktuelle Ratgeber und kulturelle Highlights. Die neue Zeitlupe richtet sich an alle Menschen 60+, die ihr Leben aktiv gestalten. Ein Magazin, das verbindet, informiert und unterhält.

zeitlupe.shop/relaunch
+41 58 510 61 13

Jetzt bestellen!

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE NACH SOMMER SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI
FOTOS: NADIA WÄLTY

Feierabend-Rigatoni

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

350 g	**Rigatoni**
1 Glas	**in Öl eingelegte rote Peperoni,** abgetropft, ergibt ca. 200 g
200 g	**Feta,** zerbröckelt, 2 EL für die Garnitur beiseitelegt
½ Bund	**Basilikum,** einige Blätter für die Garnitur beiseitelegt
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Pasta nach Packungsangabe in Salzwasser knapp al dente kochen. Peperoni, Feta und Basilikum fein pürieren, würzen. Pasta abgiessen, dabei 1 dl Kochwasser auffangen. Pasta zurück in die Pfanne geben, Sauce dazugeben, unter Schwenken 1–2 Minuten köcheln, bei Bedarf etwas Pastakochwasser dazugeben. Auf Teller verteilen, mit beiseitegelegtem Feta und Basilikum garnieren. Dazu passt Rucolasalat mit italienischem Dressing.

GUT ZU WISSEN
Für eine pikante Variante einen Peperoncino in Stücken mitpürieren.

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

Kartoffelblech Nachos-Style

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

- **1 kg** **Gschwellti aus festkochenden Kartoffeln vom Vortag,** in Scheiben
- **4 EL** **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**, Paprika
- **200 g** **milder Käse,** z. B. Luzerner Rahmkäse oder Cheddar, an der Röstiraffel gerieben
- **1** **Fleischtomate,** in kleinen Würfeln
- **3 EL** **Ketchup**
- **1** **Avocado**
- **½** **Limette,** ausgepresster Saft
- **½** **Zwiebel,** fein gehackt
- **Salz, Pfeffer**
- **200 g** **Crème fraîche**

ZUBEREITEN Kartoffeln mit Öl mischen, würzen, auf das vorbereitete Blech legen. Mit Käse bestreuen. Im auf 220 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Tomatenwürfel und Ketchup mischen. Avocado mit der Gabel zerdrücken, Limettensaft und Zwiebel beigeben, würzen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Vorbereitete Tomatensalsa, Avocadocreme und Crème fraîche über die Kartoffeln verteilen. Sofort servieren.

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

Tipp aus der Testküche

Für Schärfefans zusätzlich mit Jalapeño-Scheiben aus dem Glas und Koriander garnieren.

Kohlrabi-Carpaccio mit Honigdressing

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

- **4 Kohlrabi,** ca. 500 g, fein gehobelt
- **3 Nektarinen,** fein gehobelt
- **200 g Tête-de-Moine-Rosetten AOP**
- **0,5 dl Olivenöl**
- **0,5 dl Aceto balsamico bianco**
- **1 EL Senf z. B. Dijon**
- **1 EL Honig**
- **Salz, Pfeffer**
- **50 g geröstete Pistazien,** gehackt

ZUBEREITEN Kohlrabi und Nektarinen auf 4 Tellern abwechslungsweise spiralförmig nach oben anrichten. Mit Tête-de-Moine-Rosetten belegen. Öl bis und mit Honig mit einem Stabmixer mixen, bis ein cremiges Dressing entsteht, würzen. Dressing über das Carpaccio träufeln, mit Pistazien garnieren. Dazu passt geröstetes Weissbrot oder dunkles Nussbrot.

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

Rosig

Reizvoll zu Tête-de-Moine-Rosetten: Röschen aus hauchdünn gehobelten Kohlrabi und Nektarinen.

Gyros-Teller

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
4–8 Holzspiesse

- **4** **Schweins-Nierstückplätzli von je ca. 120 g,** in dünnen Streifen
- **2 EL** **Olivenöl**
- **1 TL** **Paprikapulver**
- **½ TL** **getrockneter Oregano**
- **½ TL** **Kreuzkümmel**
- **Salz, Pfeffer**
- **Öl zum Braten**
- **180 g** **griechischer Jogurt**
- **1** **Knoblauchzehe,** gepresst
- **½ Bund** **Dill,** gehackt
- **Salz, Pfeffer**
- **1** **Gurke,** halbiert, in Scheiben
- **200 g** **Cherrytomaten,** halbiert
- **100 g** **griechische Oliven**
- **Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Fleisch bis und mit Kümmel gut mischen, würzen, auf die Spiesse stecken (lange Streifen einmal falten). Im heissen Öl beidseitig je 5 Minuten anbraten. Jogurt, Knoblauch und Dill mischen, würzen. Gurke, Cherrytomaten und Oliven auf einem grossen Teller oder einer Platte anrichten, nach Belieben würzen. Spiesse und Jogurt dazu servieren. Dazu passen warme Pitabrote oder geröstete Brotscheiben.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN **GLUTENFREI**

Ciabatta mit Burrata und bunten Tomaten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

4	**kleine Ciabatte,** längs aufgeschnitten
4 EL	**Olivenöl**
1	**Knoblauchzehe,** längs halbiert
4	**Burrate,** je ca. 150 g, grob zerzupft
200 g	**verschiedenfarbige Cherrytomaten**
30 g	**Rucolasalat**
	Salz, Pfeffer
Etwas	**Olivenöl zum Beträufeln**

ZUBEREITEN Ciabatte mit Öl bepinseln, mit der Schnittfläche nach unten in einer Bratpfanne goldgelb rösten, herausnehmen. Schnittflächen mit Knoblauch einreiben, mit je ½ Burrata belegen. Cherrytomaten und Rucola darauflegen, würzen, mit Öl beträufeln.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN

Tipp aus der Testküche

Unsere Edelvariante für Gäste: Ciabatta zusätzlich mit Parmaschinken belegen und mit Trüffelöl beträufeln.

Caesar Wrap

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

DRESSING

- **1 Knoblauchzehe,** gepresst
- **½ Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale und Saft
- **2 EL Senf**
- **4 EL Mayonnaise**
- **1 TL Worcestershiresauce**
- **2 EL Extrahartkäse,** z. B. Sbrinz AOP, fein gerieben
- **Salz, Pfeffer**

FÜLLUNG

- **3 Pouletbrüste,** horizontal halbiert
- **Salz, Pfeffer**
- **Öl zum Braten**
- **4 grosse Weizentortillas oder Dürüm-Fladenbrote**
- **1 Lattich,** in Streifen
- **100 g Extrahartkäse,** z. B. Sbrinz AOP, fein gerieben

ZUBEREITEN Fürs Dressing alle Zutaten gut verrühren, beiseitestellen. Für die Füllung Poulet würzen, im heissen Öl beidseitig je ca. 3 Minuten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen. Ca. 5 Minuten stehen lassen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Tortillas mit Lattich, Poulet und Käse belegen, Dressing darüberträufeln, Ränder einschlagen und satt einrollen.

GUT ZU WISSEN
Dieses Gericht eignet sich prima zum Vorbereiten: Fertige Wraps gut mit Frischhaltefolie einpacken, bis zum Essen im Kühlschrank aufbewahren.

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

KIDS HITS

KIDS HITS

Birchermüesli

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

150 g	**feine Haferflocken**
2 dl	**Milch**
400 g	**Nature- oder Fruchtjogurt**
2–4 EL	**Honig**
4 EL	**gehackte Baumnüsse**
1	**Apfel**
1	**Birne**
1	**Banane,** in Scheiben
200 g	**Beeren,** einige für die Garnitur beiseitegelegt
Einige	**Minzblätter für die Garnitur**

ZUBEREITEN Flocken bis und mit Baumnüssen mischen, kurz quellen lassen. Äpfel und Birnen mit der Bircher- oder Röstiraffel dazuraffeln. Banane und Beeren beigeben, gut umrühren. Vor dem Servieren mit beiseitegelegten Beeren und Minze garnieren. Dazu passen Brot und Butter.

GUT ZU WISSEN

- Alternativ tiefgefrorene Beeren verwenden.
- Nach Belieben Birchermüesli mit saisonalen Früchten, Samen, Kernen und Nüssen ergänzen.

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

Für le menu-Abonnent:innen gibt es über **1700 weitere schnelle Rezepte** auf lemenu.ch

JETZT AUF INSTAGRAM UND TIKTOK

VIET-WICH

MIT JEANINE

Geschmacksfülle wie in Vietnam

Howto

Wie wird ein Eingeklemmtes zum ultimativen Streetfoodhit? Unsere Rezeptautorin Jeanine Bieri zeigt auf Instagram und TikTok, was das vietnamesische Sandwich Bánh Mì weltberühmt gemacht hat. Das Rezept gibts auch auf lemenu.ch.

Brainfood

Lieber spät als nie: 2011 wurde Bánh Mì (ausgesprochen Bän Mi) offiziell ins «Oxford English Dictionary» aufgenommen. Gut so, schliesslich ist das vietnamesische Eingeklemmte (Bánh Mì bedeutet Brötchen) seit den 1950er-Jahren buchstäblich in aller Munde und gilt selbst in England, der Heimat des Sandwiches, als Megastar unter seinesgleichen.

•••

Als Inspiration für die Kreation von Bánh Mì dienten einst die belegten Baguette-Brote der Franzosen, die Vietnam Ende des 19. Jhs. kolonisiert hatten. Spätestens seit dem Abzug der Besatzer 1954 emanzipierte sich das französisch angehauchte Sandwich und avancierte als vietnamesisches Streetfood zum Weltbestseller.

•••

Sein Geheimnis? Aussen knuspriges, innen fluffiges Weissbrot, das in Vietnam mit Weizen- und Reismehl gebacken wird. Der Belag variiert, bietet aber immer ein Bouquet aus scharfen, salzigen, sauren, süssen Noten, sodass jeder Bissen flasht.

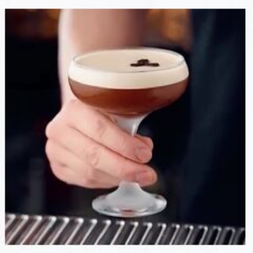
What's up?

Instagram-Favoriten der Redaktion

@ed_tales

Der Barkeeper, der für jede Gelegenheit das perfekte Cocktailrezept hat. Wow-Effekt garantiert!

Jeanine Bieri, Rezeptautorin



@karinpfeiffboschek

Ihre Kuchenkreationen sind optische Kunstwerke – roh und gebacken eine Augenweide.

Martin Kurzbein, Art Director

@janellakeramik

Der Insta-Feed von Jasmin Granella ist voll mit hübschen Unikaten und inspirierenden Ideen.

Astrid Greub, Online-Managerin

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

FACEBOOK INSTAGRAM TIKTOK le menu

ANSTOSSEN & ABHEBEN

Welcher Wein passt zu unserem Grill-Burger? Unsere Expertin stellt drei Schweizer Weine vor, die Ihre Gäste am Pool beflügeln werden.

TEXT: MARIE LINDER ILLUSTRATION: DOMINIQUE STUDER

TRADITIONELL

Favi Rouge, Syrah, Diolinoir, Gamaret, 2022, AOC Valais, Les fils de Charles Favre

Das Favi-Sortiment steht sinnbildlich für den Geist, in dem die Kellerei Favre vor 80 Jahren gegründet wurde: gute, unprätentiöse Weine anzubieten, die einfach Spass machen. Mit ihrer intensiven Frucht und beschwingten Struktur ist diese knackige Cuvée die ideale Gefährtin einer Grill-Party und unseres XXL-Badi-Burgers.

Weinkeller «Der Weinausbau ist eine Kunst, die Emotionen, Leidenschaft und viel Austausch erfordert.» 1944 machten sich René-Pierre, Benjamin und Charly (die auf dem Etikett erwähnten «Söhne Charles Favres») in Sitten daran, Trauben zu keltern. Bis heute wird das Unternehmen von Abenteuerlust und einem grossen, steten Innovationsgeist geprägt.

CHF 19.50; favre-vins.ch, coop.ch

EXPERIMENTELL

Thor, 2022, AOC Schaffhausen, W & W Weinbau

Hier begegnen wir einem in Tiefrot gewandeten, rubinrot schillernden Cabernet aus dem Jura, in dessen ausdrucksstarkem Bouquet Anklänge von Waldbeeren hervortreten. Am Gaumen präsentiert er sich saftig und konzentriert, ein perfektes Pendant zu unserem würzigen Fleischgericht. Tipp: An heissen Tagen den Wein vor dem Servieren ein wenig kühlen.

Weinkeller «Die Qualität unserer Weine nimmt ihren Ursprung im Weinberg.» Thomas Walter erzeugt seit 1992 Weine, die Arbeiten werden überwiegend manuell verrichtet. Der etwas perfektionistisch veranlagte Winzer geht mit Leidenschaft zu Werke. Er hat sich selbst in den Weinbau eingearbeitet und in diversen Kellereien, teils im Ausland, fortgebildet.

CHF 19.–, weinbau-ww.ch

le menu
WEINTIPP
zum Badi-Burger
Rezept Seite 36

SENSATIONELL

Gamaret 2023, AOC Vully, Château de Praz

Dem auf dem Wege der Spontangärung bereiteten, spritzigen Wein entströmen Aromen von Sauerkirsche, Gewürzen und Blüten. Junge Tannine vermitteln dem ebenso raffiniert wie körperreich auftretenden Gamaret eine attraktive Struktur. Wenn seine Eleganz auf unseren herzhaften Grill-Burger trifft, dann fliegen garantiert die Funken!

Weinkeller «Es braucht Erfahrung, ebenso jedoch auch Intuition und Sensibilität.» Seit mehr als zehn Jahren leiten Marylène und Louis Bovard-Chervet das Familienunternehmen und ergänzen einander dabei perfekt: Louis kümmert sich um die zwölf Hektar Rebfläche des Château de Praz und Marylène um die Charakteristik der Weine.

CHF 19.50, chateaudepraz.ch

Taralli mit Auberginen-Dip

REZEPT: DOMENICO SEMINARA , FOTO: NADIA WÄLTY

Taralli mit Auberginen-Dip

1 Aubergine à ca. 250 g längs halbieren, Haut einschneiden, Schnittfläche mit 1 EL Olivenöl einreiben, salzen, pfeffern, auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 200 °C in der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten garen, abkühlen, schälen. Aubergine mit 1 Knoblauchzehe und 2 EL Frischkäse mixen, mit gehacktem Oregano, Salz, Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln. Zu 150 g Taralli servieren.

RECONVERSION

MOUSSIEREND

Baccarat Brut Blanc de Blancs, Bio Bourgeon Reconversion, Cave de Genève

Um Ihrem Apéro eine beschwingte Note zu verleihen, gibt es nichts Besseres, als Ihren Gästen einen moussierenden Wein zu kredenzen! Der aus Chardonnay-Trauben gekelterte Wein mit seinem delikaten, floralen Bouquet erfrischt den Gaumen und zeichnet sich durch einen von Zitrusnoten akzentuierten zarten Abgang aus.
CHF 16.90; cavedegeneve.ch, coop.ch

WEINWISSEN FÜR DEN

PARTY TALK

Die Weinsprache

Mehrere Rebsorten zu einer Cuvée zu vereinen, stellt in gewisser Weise eine Kunst dar. Im Wesentlichen geht es darum, die Vorzüge jeder einzelnen der darin eingehenden Komponenten zu einem aromatischen Bild von idealer Ausgewogenheit zusammenzuführen.

Schon gewusst?

In der Schweiz erzeugen alle Regionen neben Rebsortenweinen auch Cuvées, in anderen Ländern hingegen ist dies abhängig von der jeweiligen lokalen Tradition. So bestehen etwa im Bordelais fast alle Weine aus verschiedenen Rebsorten, während in Burgund überwiegend sortenreine Weine erzeugt werden.

Richtig verkosten

Ob Rot- oder Weisswein: Beim Verkosten einer Cuvée ist es wenig sinnvoll, zu versuchen, die besonderen Merkmale einzelner Rebsorten herauszuschmecken: Vielmehr gilt es, die Komposition als Ganzes zu beurteilen.

Die Rebsorte unter der Lupe

Cabernet Jura stellt nach Angaben des Züchters eine Kreuzung aus Cabernet franc und einer geheim gehaltenen zweiten Rebsorte dar. Die pilzbefallresistente Rebsorte wird überwiegend in der Deutschschweiz angebaut.

SANTÉ!

OTTO'S ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.
ONLINE

Tintafina Magnum
Ribera del Duero DO
Jahrgang 2019*
Traubensorte: Tempranillo
150 cl
Magnum
CHF **49.95**
Konkurrenzvergleich **64.95**
Bestelleinheit 1 Flasche

AUSGEZEICHNETE WEINE. EINZIGARTIGE PREISE.

Tancredi Dolce & Gabbana
Terre Siciliane IGP
Jahrgang 2019*
Traubensorten: Cabernet Sauvignon, Nero d'Avola, Tannat
75 cl
je Flasche CHF **35.95**
Konkurrenzvergleich **39.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nipozzano Vecchie Viti Riserva
Chianti DOCG
Jahrgang 2019*
Traubensorte: Sangiovese
75 cl
je Flasche CHF **19.95**
Konkurrenzvergleich **29.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Centino Primitivo
Puglia IGP
Jahrgang 2019*
Traubensorte: Primitivo
75 cl
je Flasche CHF **12.95**
Konkurrenzvergleich **18.60**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Rabl Riesling Schenkenbichl Alte
Niederösterreich
Jahrgang 2019*
Traubensorte: Riesling
75 cl
je Flasche CHF **20.95**
statt **28.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!

ottos.ch

Summer Stars & Stripes

Wir rollen dem Sommer den roten Teppich aus und rücken seine bunten Schätze mit blütenweissem Jogurt ins Rampenlicht.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTY

Jogurt-Fool mit Sommerfrüchten

Rezept auf Seite 66

Jogurt-Stracciatella-Mousse

Rezept auf Seite 66

Jogurt-Fool mit Sommerfrüchten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
MARINIEREN: ca. 30 Minuten
4 Gläser oder Schalen von je 2 dl Inhalt

FRÜCHTE

- **150 g Aprikosen,** in Stückchen
- **150 g Erdbeeren,** in Stückchen
- **150 g Brombeeren,** halbiert
- **3 Zweige Basilikum,** Blätter abgezupft, fein geschnitten
- **1–2 EL Zucker**
- **2 EL Zitronensaft**

CRÈME

- **300 g Rahmjogurt**
- **1 dl Vollrahm,** steif geschlagen
- **2 EL Puderzucker**

BASILIKUM-ZITRONEN-ZUCKER

- **½ Bund Basilikum,** fein gehackt
- **1 Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
- **2 EL Zucker**

FRÜCHTE Aprikosen und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft mischen, zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren.
CRÈME Jogurt, Schlagrahm und Puderzucker mischen. Die Hälfte der Masse in die Gläser verteilen. Marinierte Früchte mit einer Gabel grob zerdrücken, die Hälfte auf die Jogurt-Masse geben, restlichen Jogurt und Früchte darauf verteilen. Jeweils mit einer Gabel grob mischen.
BASILIKUM-ZITRONEN-ZUCKER Basilikum, Zitronenschale und Zucker mischen und über die Jogurt-Fool streuen.

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

Jogurt-Stracciatella-Mousse

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
ABTROPFEN LASSEN: ca. 3 Stunden
GEFRIEREN: ca. 30 Minuten
4 Gläser von je ca. 2 dl Inhalt

MOUSSE

- **400 g Jogurt nature**
- **3 EL Zucker**
- **3 dl Vollrahm,** steif geschlagen
- **60 g dunkle Schokolade,** grob geraspelt

SCHOKOLADEN-BLÄTTER UND SIRUP

- **20 g dunkle Schokolade,** grob gehackt
- **3 Zweige Pfefferminze,** Blätter abgezupft
- **4 EL Pfefferminz-Sirup**
- **2 Zweige Pfefferminze,** Blätter abgezupft

MOUSSE Küchensieb mit Haushaltpapier auslegen, Sieb über eine Schüssel hängen. Jogurt mit Zucker mischen, Schlagrahm und Schokolade daruntermischen. Masse in das Sieb giessen, kühl stellen, 2–3 Stunden abtropfen lassen.
SCHOKOLADEN-BLÄTTER Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen. Pfefferminzblätter damit einseitig dünn bepinseln, trocknen und im Tiefkühler ca. 30 Minuten gefrieren. Vor dem Anrichten grüne Blätter vorsichtig abziehen.
FERTIGSTELLEN Jogurt-Stracciatella-Mousse aufschlagen, anrichten, Sirup darübergiessen, mit Schoggi-Blättern und Pfefferminze garnieren.

GUT ZU WISSEN

Die Schokoladen-Blätter sind in einer gut verschlossenen Dose tiefgekühlt ca. 1 Monat haltbar.

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

Jogurt-Parfait mit Kirsch-Anis-Kompott

FÜR 6–8 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
GEFRIEREN: ca. 4 Stunden
1 Gugelhopf-Form von 1 Liter Inhalt

KIRSCH-ANIS-KOMPOTT

- **500 g Kirschen,** entsteint
- **2 EL Zucker**
- **3 TL Anissamen,** im Mörser fein zerstossen

PARFAIT

- **1 Ei**
- **1 Eigelb**
- **4 EL Puderzucker**
- **200 g griechisches Jogurt**
- **3,3 dl Vollrahm,** steif geschlagen
- **50 g Pistazien,** grob gehackt

KIRSCH-ANIS-KOMPOTT Kirschen, Zucker und Anis aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Minuten köcheln, auskühlen lassen.
PARFAIT Ei, Eigelb und Puderzucker in eine dünnwandige Schüssel geben. Über das heisse Wasserbad stellen, die Schüssel darf das Wasser nicht berühren. Masse mit dem Mixer dick-cremig aufschlagen. Schüssel in eiskaltes Wasser stellen. Jogurt, Schlagrahm und Pistazien darunterziehen. Die Hälfte der Masse in die Form giessen. ¼ des Kompotts auf die Jogurt-Masse geben, mit einem Löffel marmorartig darunterziehen, Vorgang wiederholen. Zugedeckt ca. 4 Stunden gefrieren.
FERTIGSTELLEN Restliches Kompott weitere 5 Minuten einkochen, auskühlen lassen. Parfait stürzen, Kompott über das Parfait giessen.

ZUM VORBEREITEN **VEGETARISCH**
GLUTENFREI

Jogurt-Parfait mit Kirsch-Anis-Kompott

Crunchy

Pistazien geben dem cremigen Parfait einen crunchy Touch.

GENUSS FÜR JEDEN GESCHMACK

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

CHF 48.–

CHF 48.–

CHF 39.–

BLICK INS BUCH
Lassen Sie sich inspirieren!

Schweizer LandLiebe

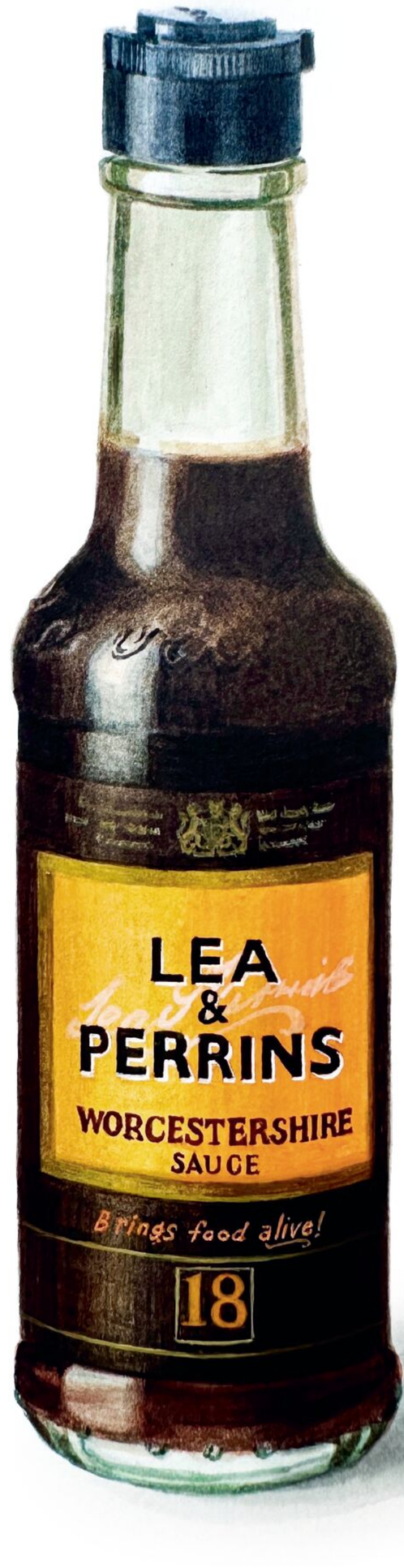
LandLiebe-Bücher. Mit Liebe gemacht.

Worcestershiresauce

SELBER MACHEN

Das Originalrezept ist bis heute geheim. Wir haben es trotzdem gewagt und unsere eigene «Wuusterscher»-Sauce kreiert.

REZEPT: JEANINE BIERI ILLUSTRATION: YING XU



Worcestershiresauce

FÜR ca. 2 dl
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
Sterile Flasche mit Bügelverschluss von ca. 2 dl Inhalt

1,25 dl	**Essig,** z. B. Apfelessig
0,75 dl	**Sojasauce**
1	**Sardellenfilet,** gehackt
4	**Knoblauchzehen,** gepresst
1	**Zwiebel,** gehackt
2 EL	**Melasse oder Zucker**
½ TL	**Senfkörner**
¼ TL	**gemahlene Nelken**
¼ TL	**gemahlener Zimt**
½ TL	**Cayennepfeffer**

ZUBEREITEN Alle Zutaten in einem hohen Gefäss pürieren, in einer Pfanne aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Absieben, nochmals aufkochen lassen, in die vorbereitete Flasche abfüllen.

GUT ZU WISSEN

- Einmal geöffnet, hält sich die Würzsauce im Kühlschrank 2–3 Wochen.
- Gut geeignet, um Gemüse, Fleisch und Saucen abzuschmecken.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
LAKTOSEFREI **GLUTENFREI**

Karriere eines Zungenbrechers

Okay, auf den ersten Blick scheint der Name eine gewisse Zungenakrobatik zu erfordern. Doch ganz so schlimm ist es nicht: Die Kurzversion «Wuuster»-Sauce hat sich im Volksmund etabliert und wird selbst von jenen toleriert, die auf das Original «Wuusterscher»-Sauce schwören. Diese soll vor rund 190 Jahren im englischen Worcestershire auf Wunsch von Lord Marcus Sandys kreiert worden sein. Der Gourmet vermisste den Gout einer bestimmten Würzsauce, die er als Ex-Gouverneur von Bengalen während der Kolonialzeit in Indien schätzen gelernt hatte. Er beauftragte John Wheeley Lea und William Henry Perrins mit der Produktion der komplex aromatischen Sauce. Nach einigen Fehlversuchen schafften es die beiden Chemiker am 28. August 1837, die pikante Worcestershire-Sauce zu lancieren. Mit Erfolg. Heute gibt es Lea & Perrins' Sauce aus Worcester in Worcestershire in über 140 Ländern.

SÜSS & VOLL IM SAFT

Erdbeer-Mascarpone-Pie

Rezept auf Seite 76

Sonnengereift, voller Saft und Geschmack: Sommerfrüchte sind pure Verlockung. Fünf unwiderstehliche Gebäcke.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY

Pfirsich-Jalousien mit Himbeeren

Rezept auf Seite 77

Schwarzwälderschnitten

Rezept auf Seite 78

Voll Frucht

Kirschen in und auf der süssen Schnitte: So lässt sich die Saison aufs Feinste auskosten.

Nektarinen-Cheesecake-Tarte

Rezept auf Seite 76

Aprikosen-Küchlein

Rezept auf Seite 79

Nektarinen-Cheesecake-Tarte

FÜR ca. 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 55 Minuten
TIEFKÜHLEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 3½ Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Backblech von ca. 28 cm Ø

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

250 g	**Mehl**
¼ TL	**Salz**
50 g	**Zucker**
150 g	**Butter,** kalt, in Stücken
1	**Ei,** verquirlt
1 EL	**Obstessig**

BELAG

200 g	**Frischkäse nature**
250 g	**Halbfettquark**
2	**Eier,** Gr. M
75 g	**Zucker**
1	**Vanilleschote,** ausgeschabtes Mark
2 EL	**Zitronensaft**
½	**Bio-Orange,** abgeriebene Schale
3–4 EL	**Orangenlikör,** z.B. Grand Marnier, nach Belieben
600–700 g	**Nektarinen,** entsteint, in dicken Schnitzen
2–3 EL	**Aprikosenkonfitüre,** erwärmt, durchs Sieb gestrichen
2 EL	**Zucker**
½	**Bio-Orange,** abgeriebene Schale

TEIG Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter beifügen, mit den Händen zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Ei und Essig beifügen, rasch zu einem Teig zusammenfügen. Flach drücken, in Folie wickeln, ca. 30 Minuten tiefkühlen. An der Röstiraffel direkt ins vorbereitete Blech reiben. Mit den Fingern verteilen, gut andrücken, dabei am Rand ca. 3 cm hochziehen. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

BELAG Frischkäse mit allen Zutaten bis und mit Likör glatt rühren. Masse auf dem Teigboden verteilen. Nektarinen ziegelartig im Kreis hineinlegen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten backen. Herausnehmen, Nektarinen mit Konfitüre bestreichen, Tarte auf Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren 2–3 Stunden kühl stellen.

FERTIGSTELLEN Zucker und Orangenschale verreiben, kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

ZUM VORBEREITEN **VEGETARISCH**

Erdbeer-Mascarpone-Pie

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
BACKEN: ca. 12 Minuten
1 Pie-Form oder 1 Backblech mit hohem Rand von 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Butter für den Formenrand

BODEN

125 g	**Salzbretzeli**
40 g	**Zwieback**
125 g	**Butter,** flüssig
3 EL	**flüssiger Honig**
1 TL	**Zimtpulver**

FÜLLUNG

250 g	**Mascarpone**
4 dl	**Vollrahm**
2 Pk.	**Rahmhalter**
1 Pk.	**Vanillezucker**
2–2½ EL	**Puderzucker**
1	**Limette,** heiss abgespült, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
3–4 EL	**Erdbeerkonfitüre**
500 g	**Erdbeeren,** halbiert oder geviertelt
Ca. 1 EL	**Akazienhonig zum Beträufeln**
	Salzbretzeli, ganz oder zerkrümelt, Zitronenverveine oder Minze zum Garnieren

BODEN Bretzeli und Zwieback in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerkrümeln. Oder Bretzeli und Zwieback im Cutter mahlen. Mit Butter, Honig und Zimt mischen. In der vorbereiteten Form verteilen, dabei Rand 3–3,5 cm hochziehen und gut andrücken.

Pfirsich-Jalousien mit Himbeeren

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

BELAG

Ca. 4	**Pfirsiche,** ca. 700 g, entsteint, in Schnitzen
1 Pk.	**Vanillezucker**
1 EL	**Zitronensaft**
½ TL	**Flohsamenschalen**
1	**rechteckig ausgewallter Blätterteig**
60 g	**Himbeerkonfitüre**
1–2 EL	**Zucker**
Ca. 80 g	**Himbeeren**
2–3 EL	**Pistazien,** gehackt
	Puderzucker zum Bestäuben

BELAG Pfirsiche, Vanillezucker, Zitronensaft und Flohsamenschalen mischen.
ZUBEREITEN Blätterteig ausrollen, Ränder gerade schneiden. Teigrechteck in 8 Rechtecke schneiden. Mit einem scharfen Messer 1 cm vom Rand entfernt ringsum ein-, aber nicht durchschneiden. So geht der Teigrand schön auf. Konfitüre bis zum Einschnitt auf den Teigstücken verteilen, Pfirsiche ziegelartig darauflegen. Mit Zucker bestreuen.
BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen. Himbeeren und Pistazien darauf verteilen. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

Tipp aus der Testküche

Für die Verschleckten am Tisch 2 dl Rahm mit 125 g Jogurt flaumig schlagen und zu den Jalousien servieren.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens (Ober-/Unterhitze) 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
FÜLLUNG Mascarpone, Rahm, Rahmhalter und Vanillezucker steif schlagen. Puderzucker, Limettenschale und -saft daruntermischen. Erst Konfitüre, dann Mascarpone-Masse auf den Bretzeli-Boden geben. Erdbeeren darauf verteilen, mit Honig beträufeln, garnieren.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

Tipp aus der Testküche

Der Pie lässt sich gut schneiden, wenn das Messer vorab in heisses Wasser getaucht wird.

Schwarzwälderschnitten

FÜR 12–15 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Backblech von ca. 32×23 cm
Backpapier für das Blech

TEIG

3	**Eier**
200 g	**Zucker**
¼ TL	**Salz**
100 g	**Butter**
1 dl	**Kaffee**
200 g	**dunkle Schokolade,** ca. 50 % Kakaoanteil, gehackt
0,75 dl	**neutrales Öl,** z. B. Sonnenblumenöl
1 EL	**Zitronensaft**
0,25–0,4 dl	**Kirsch,** nach Belieben
225 g	**Mehl**
1 TL	**Backpulver**
1 EL	**Kakaopulver**
½ TL	**Natron**

GARNITUR

600 g	**Kirschen (1),** entsteint, ergibt ca. 550 g
4 dl	**Vollrahm,** steif geschlagen
600 g	**Kirschen (2),** mit Stiel
	Kakaopulver zum Bestäuben

TEIG Eier, Zucker und Salz zu einer hellen schaumigen Masse schlagen. Butter, Kaffee und Schokolade in einem Pfännchen schmelzen. Öl, Zitronensaft und evtl. Kirsch dazurühren. Zur Eiermasse geben, mischen. Mehl, Backpulver, Kakao und Natron dazusieben, kurz darunterheben. Teig ins vorbereitete Blech geben. Kirschen (1) daraufstreuen.
BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.
GARNITUR Schlagrahm darauf verteilen, mit Kirschen (2) belegen, mit Kakao bestäuben. In Schnitten schneiden.

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

Aprikosen-Küchlein

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
1 Muffinblech
Papiermanschetten für die Form

TEIG

2	**Eier**
175 g	**Zucker**
1 Pk.	**Vanillezucker**
1 Msp.	**Salz**
160 g	**Butter,** flüssig, ausgekühlt
150 g	**griechischer Jogurt nature,** Raumtemperatur
0,4 dl	**Amaretto oder einige Tropfen Bittermandelaroma**
200 g	**Mehl**
¾ TL	**Backpulver**
400 g	**Aprikosen,** entsteint
2 EL	**Mandelblättchen,** leicht zerkrümelt
3 EL	**(Hagel)zucker**

TEIG Eier mit Zucker, Vanillezucker und Salz 3–4 Minuten schaumig schlagen. Butter, Jogurt und Amaretto oder Bittermandelaroma sorgfältig daruntermischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, vorsichtig darunterziehen. Die Hälfte der Aprikosen würfeln, unter den Teig ziehen. Im vorbereiteten Blech verteilen. Restliche Aprikosen vierteln, auf den Teig legen. Mit Mandelblättchen und (Hagel)zucker bestreuen.
BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

bio MARCHÉ

DAS SCHWEIZER
BIO-FESTIVAL
21. – 23. Juni 2024
Zofingen

Riesiger Bio-Markt mit Bio-Fest-wirtschaften

Gaukler und Musik in den Gassen

Attraktionen für die ganze Familie

FR 14 – 21
SA 10 – 21
SO 10 – 17

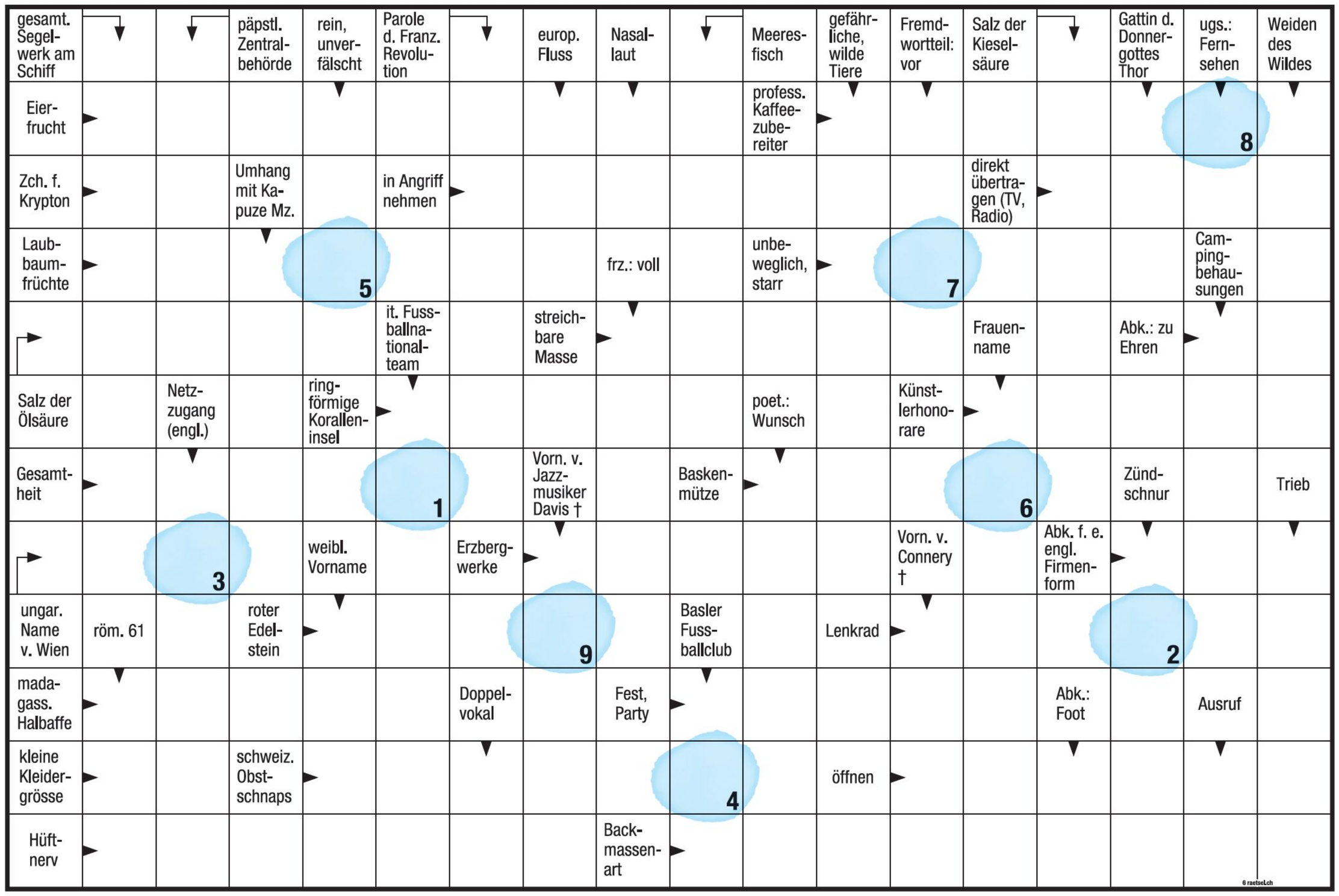
Hauptsponsor: coop
Medienpartner: Schweizer LandLiebe, Beobachter
Mit Unterstützung von: ZOFINGEN BEWEGT&VERBINDET, BIOSUISSE

Eintritt frei

biomarche.ch

IHR GEWINN:
BODENVENTILATOR CASTOR

Gewinnen Sie einen von sieben Bodenventilatoren Castor von STYLIES im Wert von je CHF 139.–. Das edle Design aus anthrazitfarbenem Metall und die hochwertige Verarbeitung machen diesen Bodenventilator zum wahrscheinlich schönsten Bodenventilator der Welt! Auch die Funktionen überzeugen: 3 Geschwindigkeitsstufen, eine einstellbare Neigung von 180°. Das Magazin Haus & Garten hat den Ventilator zum Sieger eines gross angelegten Tests erkoren.
Mehr Infos unter: **www.stylies.com/www.kitchen-more.ch**



Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Jetzt online teilnehmen!

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 9.
Nehmen Sie online unter www.lemenu.ch/raetsel teil.
Teilnahmeschluss ist der 18. Juni 2024.

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden sieben Bodenventilatoren Castor von STYLIES 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 4/24 war

BEIKRAUT

AUSGABE NR. 7/8 ERSCHEINT AM 21. JUNI 2024

LUST AUF ITALIEN &

* Der ultimative Pizzateig
* Der Geschmacksreichtum der Cucina povera
* Die Vielfalt der Gebäcke

FOTO: NADIA WÄLTY

«le menu» – Genuss zum Verschenken!

Bereiten Sie Ihren Liebsten mit dem Geschenkabo von «le menu» eine kulinarische Freude. Verschenken Sie zehn Ausgaben pro Jahr mit einfachen, saisongerechten und ausgewogenen Alltagsrezepten, raffinierten Menüs sowie vegetarischen Leckereien.
lemenu.ch/geschenkabo

Jetzt für CHF 99.– bestellen!

IMPRESSUM

le menu – EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

Abonnentenservice
Aboservice «le menu»
Saanefeldstrasse 2, 3178 Bösingen,
Telefon 058 510 61 00, abo@lemenu.ch
Preise und Abonnemente
1 Jahr Print-Digital:
CHF 99.–, inkl. Lieferung und MwSt.
2 Jahre Print-Digital:
CHF 149.–, inkl. Lieferung und MwSt.
Erscheint 10× pro Jahr
Ausland zzgl. Versandkosten
Einzelnummer: CHF 12.–

Ausschneiden und sammeln!

Bestellungen unter 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,
Fabia 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

Gedruckt in der Schweiz

Eine Publikation von
medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!

Grilliertes Peperoni-Antipasto
Seite 7

Lillet Citrosé
Seite 12

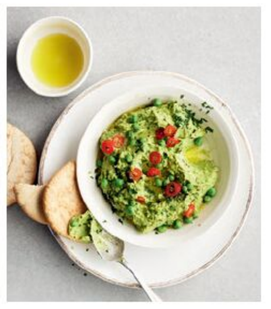
Holunder-blütensirup
Seite 14

Risi e bisi
Seite 22

Orecchiette-Erbsli-Salat mit Mozzarella
Seite 22

Erbslisalat mit Erdbeeren und Feta
Seite 23

Erbsli-Frittata mit Chorizo
Seite 23



Erbsli-Hummus
Seite 24

Erbsli-Falafel mit Estragon-Dip
Seite 24

Kalte Erbsli-Suppe
Seite 25

Fried Pickles mit Ranch-Dip
Seite 34

Pink Flamingo Mocktail
Seite 34

Swimmingpool
Seite 34

Country Surf-'n'-Turf-Spiessli
Seite 34

Schläckzüg-Glace
Seite 36

Badi-Burger XXL
Seite 36

Rosmarin-Kartoffeln
Seite 42

Rosmarin-Knoblauch-Öl
Seite 42

Gemüse-Tajine mit Couscous
Seite 46

Tabouleh
Seite 46

Freiburger Salzkuchen
Seite 48

Feierabend-Rigatoni
Seite 52

Kartoffelblech Nachos-Style
Seite 53

Kohlrabi-Carpaccio mit Honigdressing
Seite 54

Gyros-Teller
Seite 55

Ciabatta mit Burrata und bunten Tomaten
Seite 56

Caesar Wrap
Seite 57

Birchermüesli
Seite 58

Taralli mit Auberginen-Dip
Seite 62

Jogurt-Fool mit Sommerfrüchten
Seite 66

Jogurt-Stracciatella-Mousse
Seite 66

Jogurt-Parfait mit Kirsch-Anis-Kompott
Seite 66

Worcester-shiresauce
Seite 69

Nektarinen-Cheesecake-Tarte
Seite 76

Erdbeer-Mascarpone-Pie
Seite 76

Pfirsich-Jalousien mit Himbeeren
Seite 77

Schwarzwälder-schnitten
Seite 78

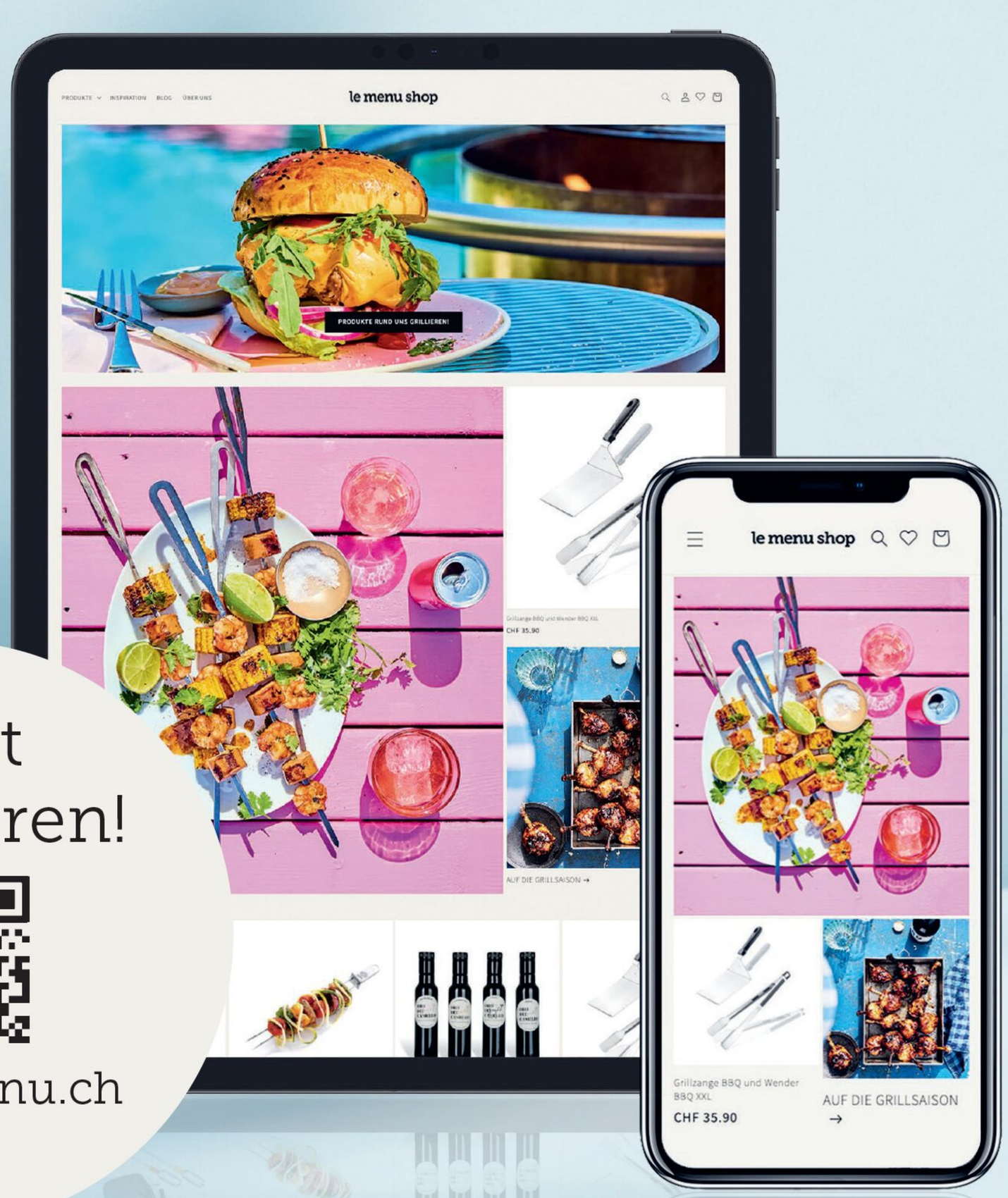
Aprikosen-Küchlein
Seite 79

Der Schweizer Shop rund um Kulinarik

bis zu

40%

Rabatt



Jetzt profitieren!

store.lemenu.ch

le menu shop

TSCHTSCH

Finde alles für den perfekten Grillsommer.

Offizielle Partner:

Bell · Feldschlösschen · Coca-Cola · Zweifel · Thomy · Baer · Mövenpick · The Green Mountain · Streu mi

coop.ch/tschtsch

coop

Für mich und dich.