

# PASTA

DIE BELIEBTESTEN REZEPTE, DIE BESTEN TIPPS



## le menu





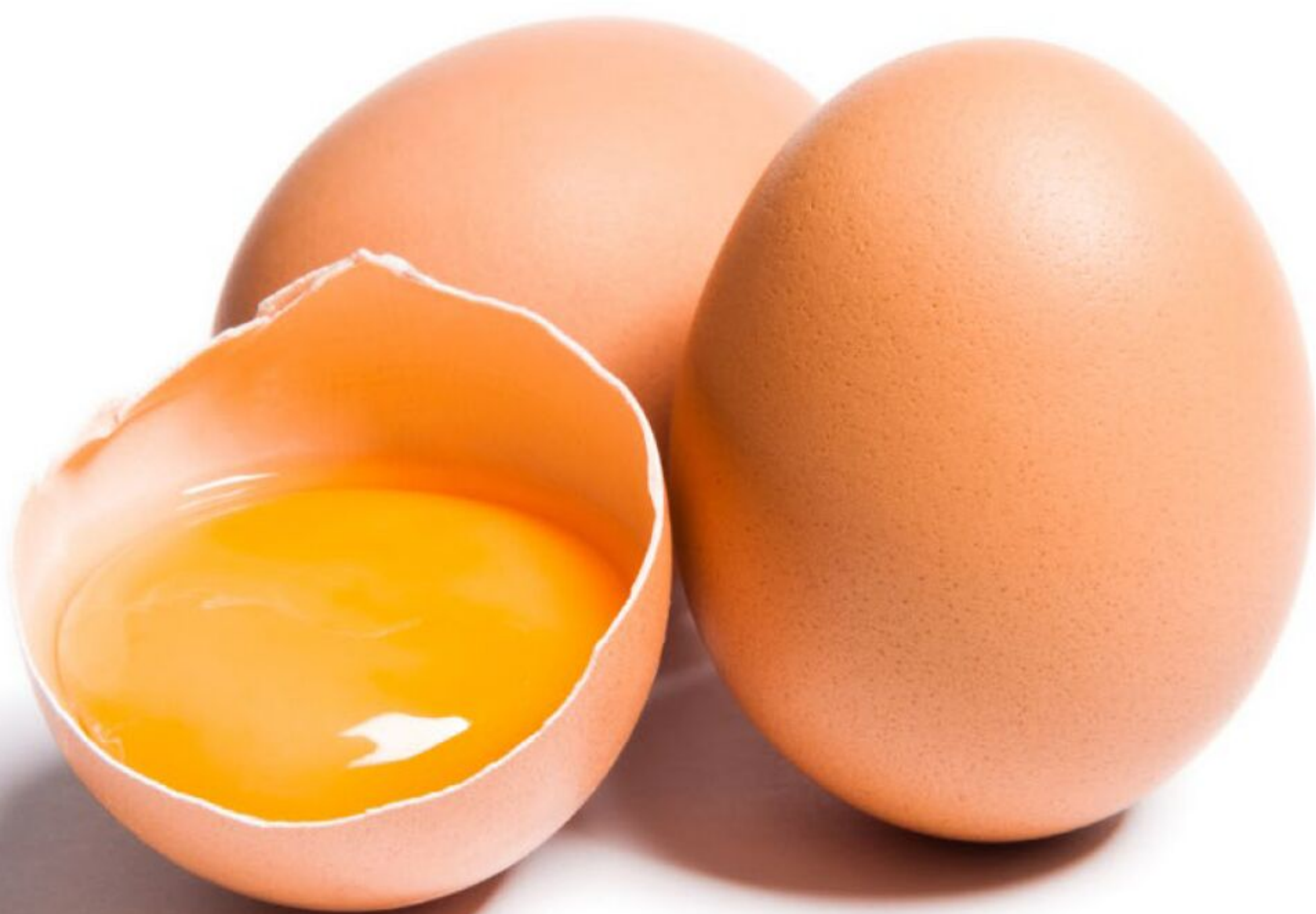


## **PASTAMORE**

# Begehrte Klassiker und neue Kreationen von le menu

Liebe geht durch den Magen, Pasta ins Herz. In Italien gibt es über 600 Pastasorten und unzählige Arten, die Seelenschmeichler zu geniessen. Eine kleine, feine Auswahl stellen wir nachfolgend vor samt Wissenswertem und Witzigem rund um Pasta. Als Supplement winden wir der langen Schweizer Teigwaren-Tradition und den daraus entstandenen Lieblingsgerichten ein Kränzchen. Buon appetito und en Guete!





## Mit oder ohne Eier?

Im Unterschied zur Pasta fresca, darf italienische Pasta secca keine Eier enthalten. So steht es im Reinheitsgebot von 1547 geschrieben. Damals beschloss die Zunft der Genueser Pasta-Hersteller, dass für getrocknete Teigwaren ausnahmslos nur Hartweizengriess und Wasser verwendet werden dürfen.

## Ausgeklügeltes Design

Von Penne bis Pappardelle, von Tortellini bis Fagottini: Pastaformen sind Meisterwerke der Architektur – für das Auge und vor allem für den Gaumen. Denn jedes Design dient dazu, ein absolutes Geschmackserlebnis zu ermöglichen. Will heissen, Form und Beschaffenheit der Pasta sollen primär den Sugo, die Sauce, die Füllung optimal zur Geltung bringen.



## Pasta al bronzo

Schon mal Pasta al bronzo probiert? Diese wird bei der Herstellung mit konstant hohem Druck durch Bronzeformen gepresst und bei niedrigen Temperaturen schonend getrocknet. Bronzo-Pasta hat Biss, ein intensives Aroma und eine raue Oberfläche, dank der die Sauce gut haften bleibt.



## Pasta kochen

Die Faustregel 1000 ml Wasser für 100 g Pasta und 10 g Salz ist ein sicherer Wert: Die Pasta verklebt beim Kochen kaum. Weniger Wasser hat dafür den Vorteil, dass die Garflüssigkeit am Ende der Kochzeit mehr Pastastärke enthält. Saucen, die damit zubereitet werden, werden sämiger. Die Pasta während des Siedens unbedingt regelmässig umrühren! Bei beiden Methoden das Salz erst begeben, wenn das Wasser Bläschen bildet. Die Pasta kommt in den Topf, sobald das Wasser siedet.

**TIPP:** Eine Holzkelle, quer über den Topf gelegt, verhindert das Übersäumen des brodelnden Wassers.





# PASTA SECCA 1x1



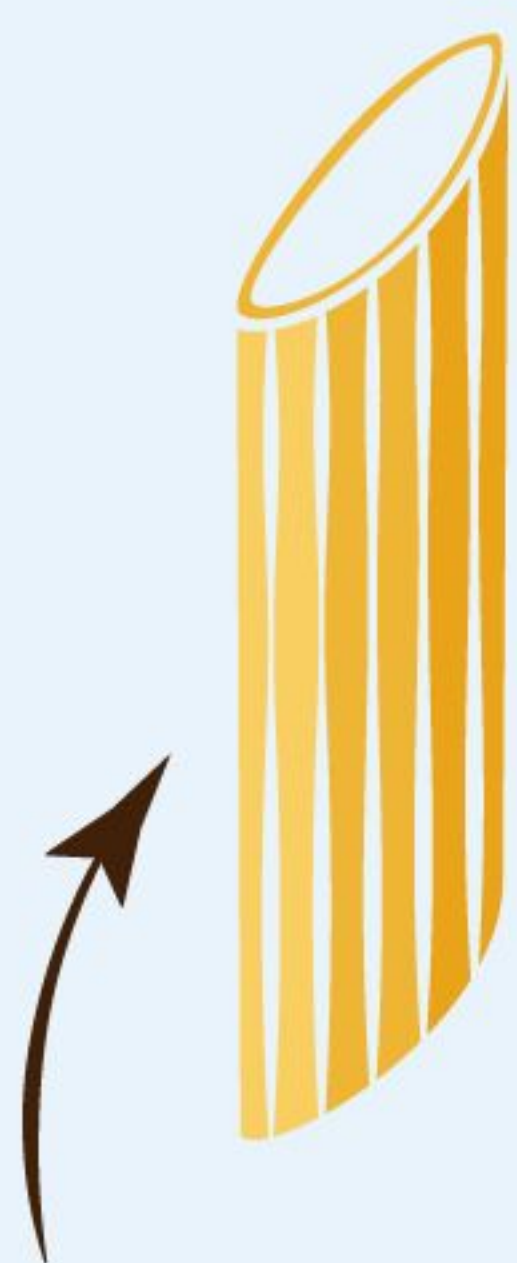
**Gnocchi**



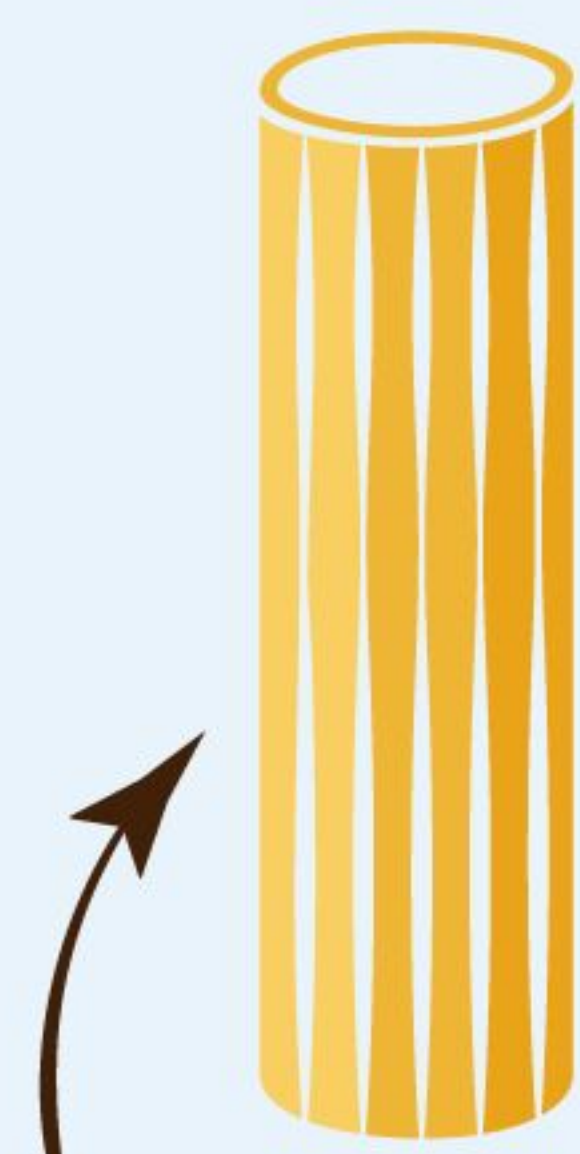
**Conchiglie**



**Farfa**



**Penne**



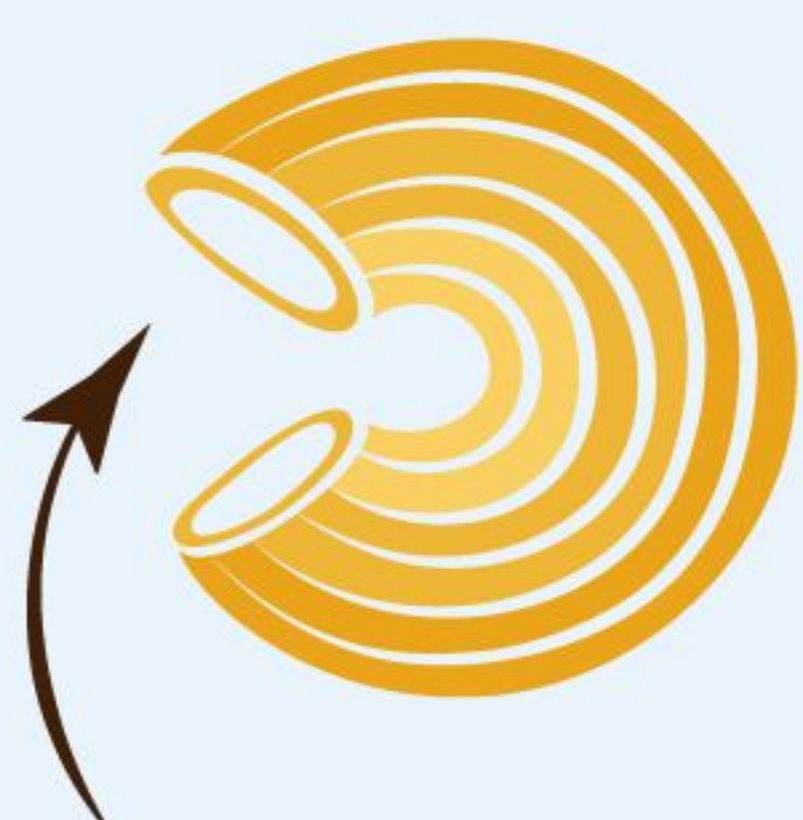
**Rigatoni**



**Tortiglioni**



**Rotelle**



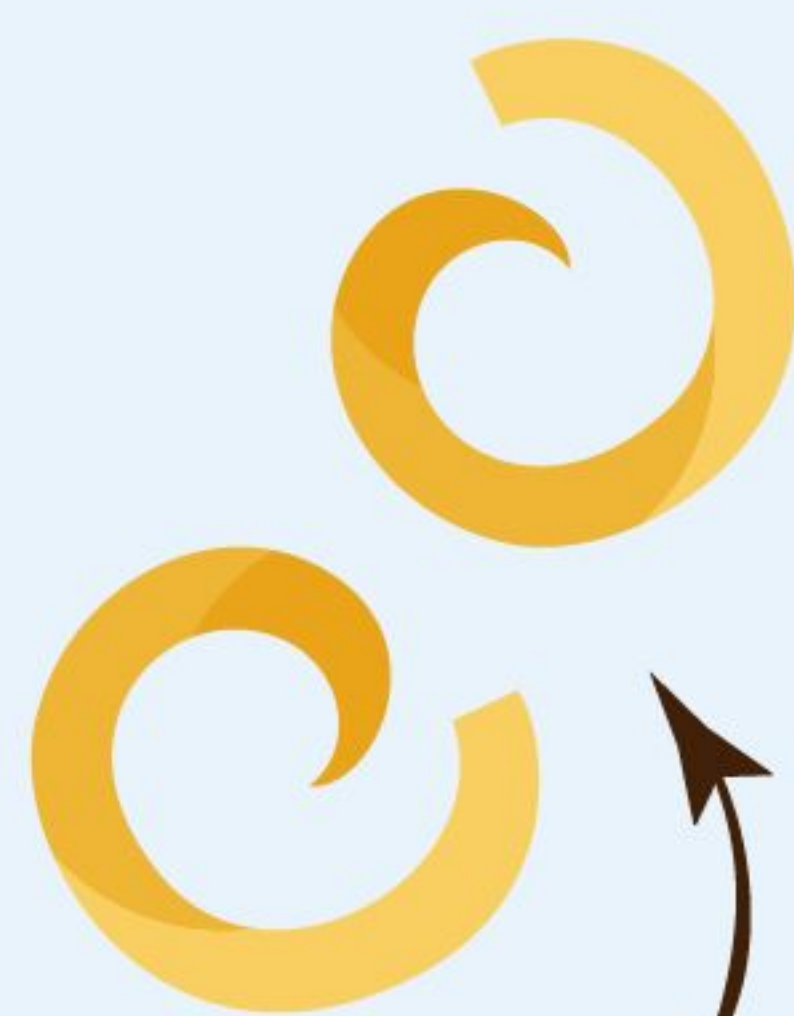
**Gomiti**



**Chifferi**



**Ereste**



**Gobetti**



**D**



**Gemelli**



**Canvatappi**



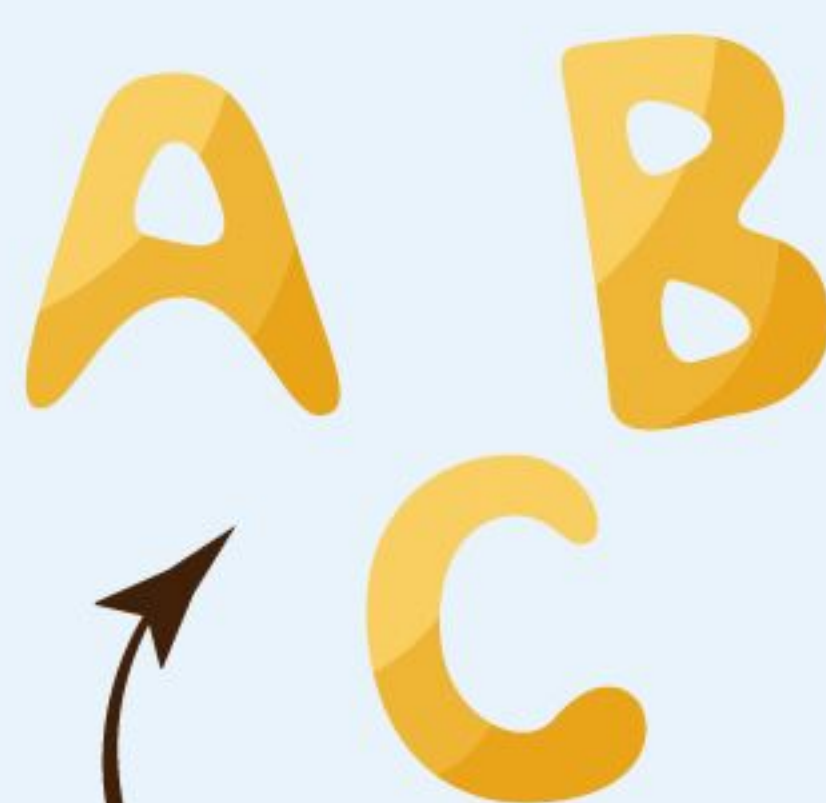
**Fusilli**



**Garganelli**



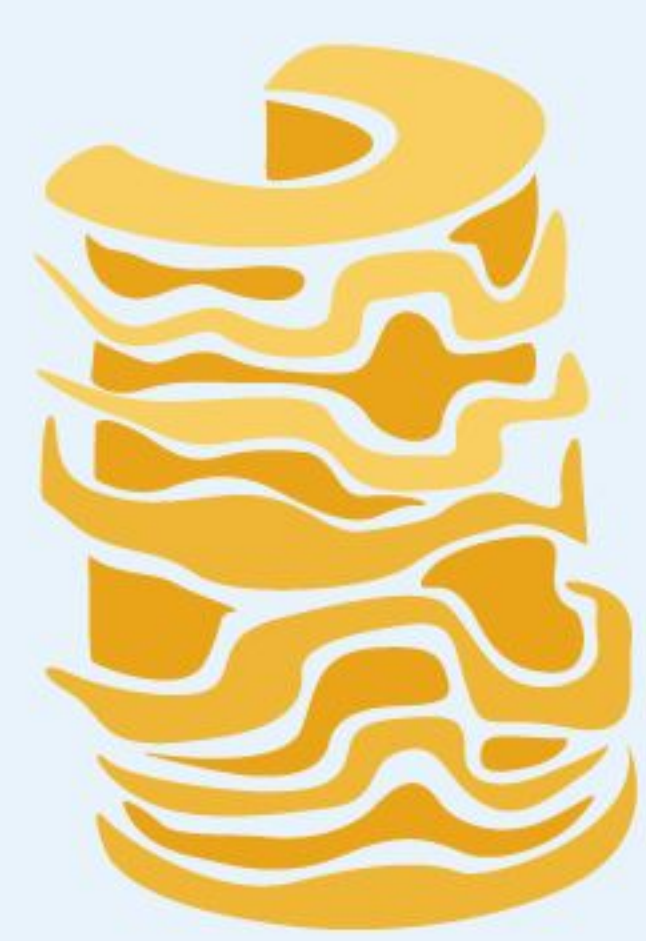
**Stelline**



**Alfabeto**



**Spighe**

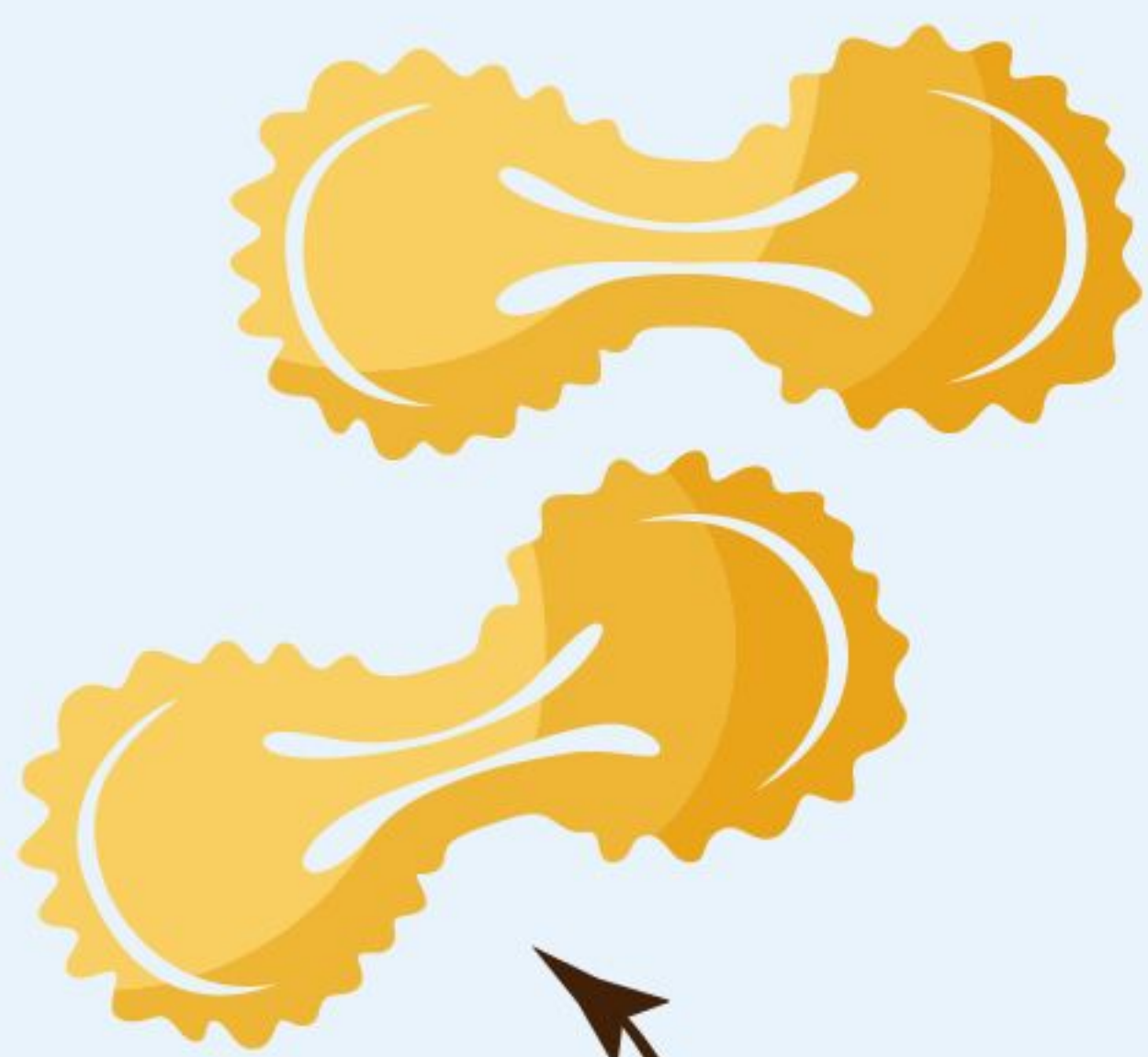


**Radiatori**





le



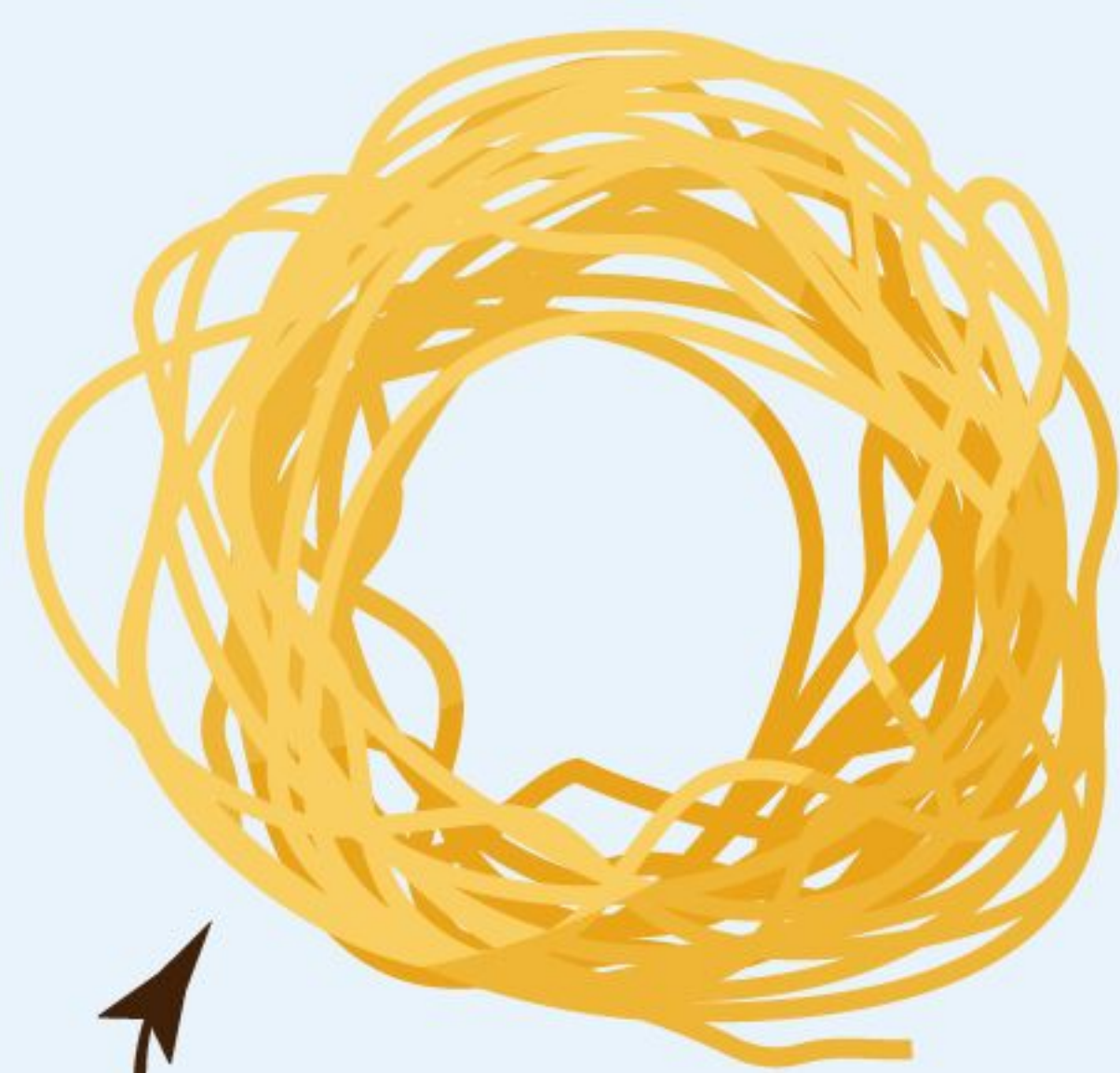
**Francesine**



**Funghetti**



**Ravioli**



**Capellini**



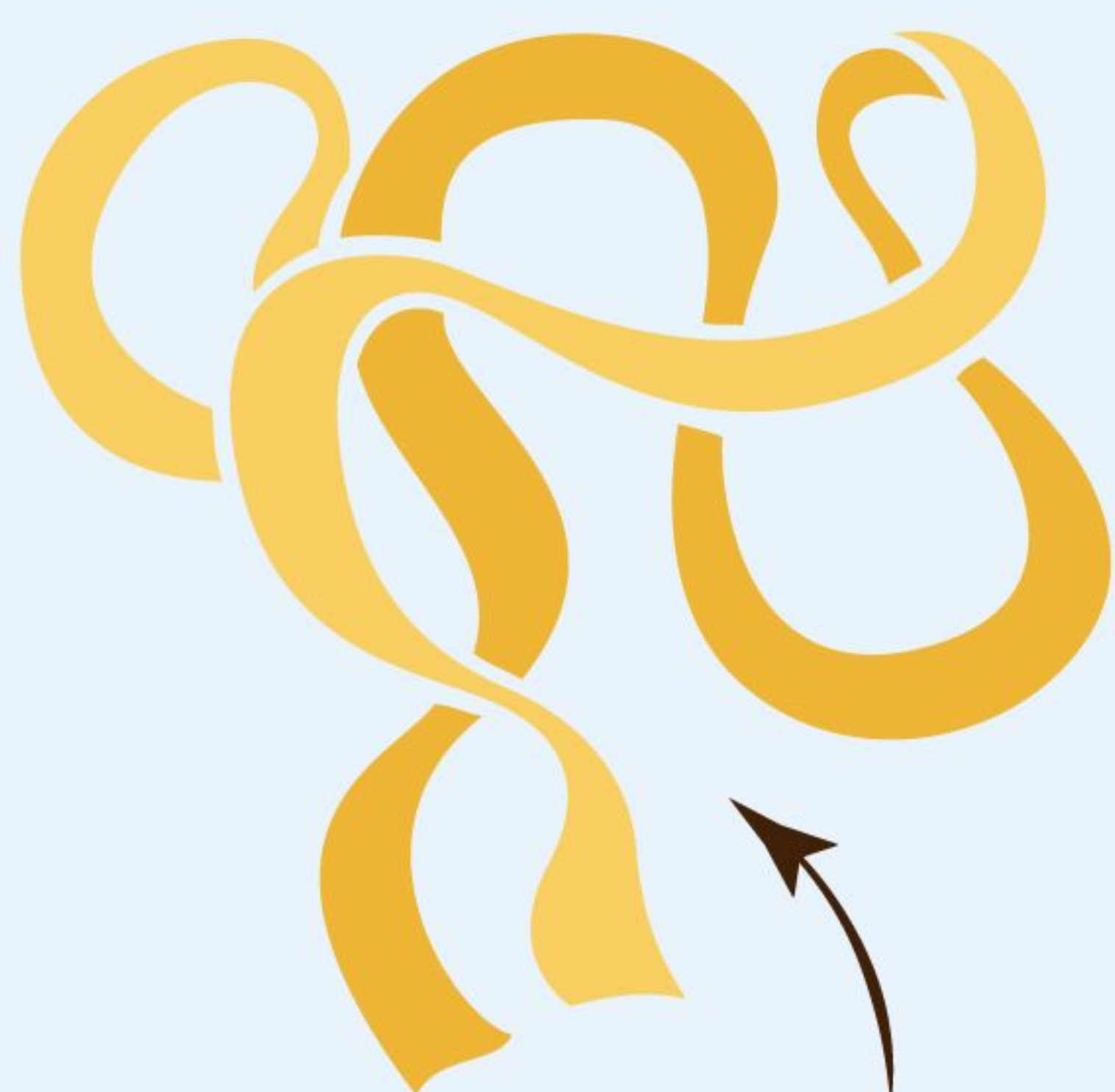
**Fettucine**



**Tortellini**



italini



**Tagliatelle**



**Cannelloni**



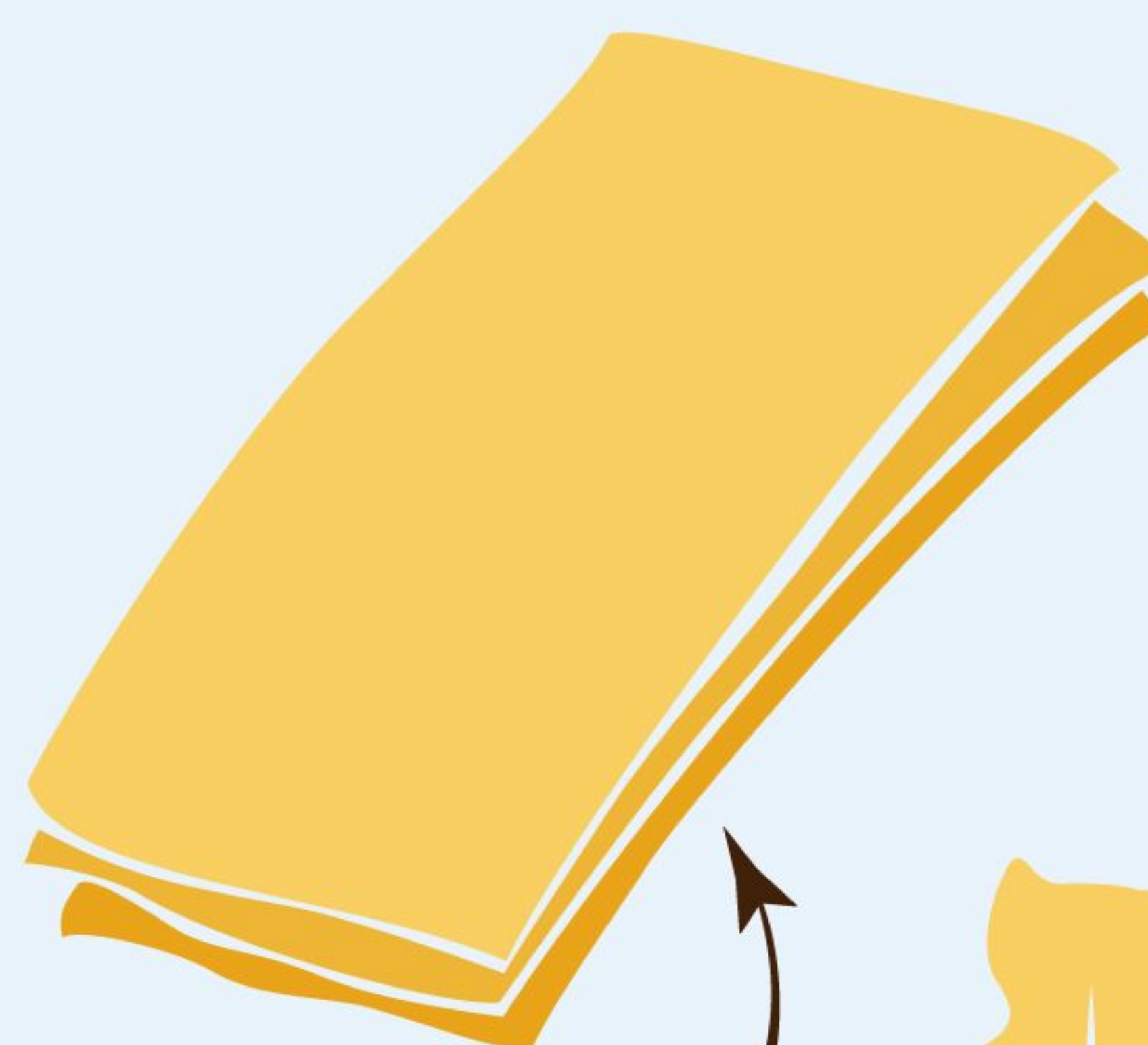
**Filini**



i



**Pappardelle**



**Lasagne**



**Spaghetti**



**Lunghi**



**Sagnarelli**



# Spaghetti alla carbonara

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

- 200 g **Guanciale**, in Würfeli
- 6 **Eigelbe**
- 50 g **geriebener Käse**, z.B. Sbrinz AOP oder Pecorino romano
- 400 g **Spaghetti**
- Schwarzer Pfeffer**, sehr grob gemahlen
- Wenig geriebener Käse**, z.B. Sbrinz AOP oder Pecorino romano

**ZUBEREITEN** Guanciale bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne knusprig braten. Herausnehmen, das ausgelaufene Fett in eine Schüssel geben. Eigelb und Reibkäse zum Fett geben, mit einem Schwingbesen zu einer Crème verrühren. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, etwas Kochwasser beiseitestellen, dann Spaghetti abgiessen. Spaghetti zurück in

die Pfanne geben, Eimasse, Kochflüssigkeit, Pfeffer und Guancialewürfeli dazugeben. Sehr gut durchrühren, sodass eine cremige Pastasauce entsteht. Carbonara anrichten, mit geriebenem Reibkäse servieren.

## GUT ZU WISSEN

- Guanciale ist ein ungeräucherter, luftgetrockneter Speck aus der Backe oder dem Nacken des Schweins. Die Spezialität wird vor allem in den italienischen Regionen Latium und Abruzzen verwendet. Bei uns findet man Guanciale in Fachgeschäften.
- Statt Guanciale kann auch Pancetta oder ungeräucherter Speck verwendet werden.

**SCHNELL** ⌚<sub>10</sub>

PASTA SECCA LUNGA

## Weniger ist mehr

Dies vorweg: «La vera Carbonara» gibt es nicht. Selbst die Italiener geniessen sie mal mit Pancetta, mal mit Parmesan. Rahm, Zwiebeln oder Knoblauch sind jedoch tabu, weil sie die genial simple, fein austarierte Geschmackskomposition stören. Mit Ei, Guanciale, Pfeffer und Pecorino schmecken Spaghetti alla carbonara perfekt.











# Pappardelle mit Zucchini, Frischkäse und Minze

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 500 g Pappardelle
- 2 Zucchini, mit dem Sparschäler Zungen abgezogen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 Bund Pfefferminze, Blätter abgezipft
- 100 g Frischkäse

**ZUBEREITEN** Pappardelle in siedendem Salzwasser al dente kochen, dabei ½ Minute vor Ablauf der Kochzeit die Zuccinizingungen dazugeben und mitkochen. Abgiessen, mit Öl, Zitronensaft und der Hälfte der Minze mischen, anrichten. Mit Frischkäse, Zitronenschale und der restlichen Minze garnieren.

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

Nudelfertig

PASTA SECCA LUNGA



# Tagliatelle al limone

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter, flüssig
- 2 Bio-Zitronen, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- Pfeffer aus der Mühle
- 80 g geriebener Hartkäse, z.B. Sbrinz AOP
- 400 g Tagliatelle
- 1 Zweig Basilikum, zerzupft

**ZUBEREITEN** Öl mit allen Zutaten bis und mit Sbrinz verrühren. Tagliatelle im siedenden Salzwasser al dente kochen. Ca. 1 dl Kochwasser beiseitestellen, Tagliatelle abgiessen. Das Kochwasser nach und nach unter die Sauce rühren, bis eine dickflüssige sämige Sauce entsteht. Pasta sofort mit der Sauce mischen, mit Basilikum anrichten, sofort servieren.

## GUT ZU WISSEN

Mit geriebenem Sbrinz servieren.

SCHNELL  20 GÜNSTIG  VEGETARISCH 

PASTA SECCA LUNGA



## Zünglein an der Waage

Wer Pasta al dente isst, braucht Hüftgold kaum zu fürchten. Ein Teil der Stärke bleibt unverkleistert, ist also Ballaststoff, der vom Organismus nicht vollständig verdaut wird. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an als bei Matsch-Nudeln, man ist schneller satt.











# Linguine mit Pistazien-Pesto

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 500 g Linguine**
- 100 g gesalzene Pistazien,**  
grob gehackt, davon 2 EL  
beiseitegestellt
- 1 Bio-Zitrone,** abgeriebene Schale
- 150 g Sbrinz AOP,** gerieben
- 1,5 dl Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g Büffelmozzarella,**  
geviertelt oder zerzupft

**ZUBEREITEN** Linguine im siedenden Salzwasser knapp al dente garen. Abgiessen, dabei ca. 1,5 dl Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Pistazien mit Zitronenschale und Sbrinz in einem Mörser zerstossen. Öl daruntermischen. Pesto mit dem beiseitegestellten Kochwasser mischen. Linguine dazugeben, würzen, gut mischen. Pasta anrichten, jeweils ein Stück Mozzarella dazugeben, mit beiseitegestellten Pistazien garnieren.

**SCHNELL** ⌚ **VEGETARISCH** 🍏



## World Pasta Day

Seit 1995 feiern wir am 25. Oktober die Pasta. Initiiert wurde der Gedenktag zu Ehren der Nudel am ersten Welt-Pasta-Kongress von Pastaproduzenten rund um den Erdball. Jedes Jahr veranstaltet die IPO (International Pasta Organization) diverse Events, um die Vorzüge der Pasta zu preisen.

PASTA SECCA LUNGA



# UrDinkel-Spaghetti alla puttanesca

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 6 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- 2 Dosen Pelati, Abtropfgewicht je 250 g, abgetropft, grob geschnitten
- 2 EL Tomatenpüree
- 3 Sardellenfilets, ab gespült, fein gehackt
- 100 g entsteinte schwarze Oliven, in feinen Ringen
- 3 EL Kapern
- Salz und Pfeffer
- 400 g UrDinkel-Spaghetti
- ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 3 Oreganozweige, Blätter abgezupft

**ZUBEREITUNG** Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncini andünsten. Pelati, Tomatenpüree und Sardellen dazugeben, gut mischen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Oliven und Kapern dazugeben, würzen. Spaghetti in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen, abgiessen. Mit der Sauce mischen, Zitronenschale und Oregano darüberstreuen, sofort servieren.

## GUT ZU WISSEN

- Die Kochzeit ist kürzer als bei herkömmlichen Spaghetti, UrDinkel-Teigwaren ziehen nach.
- Weil Sardellen, Oliven und Kapern salzhaltig sind, vorsichtig nachwürzen.

SCHNELL  30 VEGETARISCH 

PASTA SECCA LUNGA



## UrDinkel

UrDinkel ist eine in der Schweiz gebräuchliche Marke für Dinkel aus alten, nicht mit Weizen gekreuzten Schweizer Dinkelsorten wie Ostro und Oberkulmer Rotkorn. UrDinkel-Pasta schmeckt leicht nussig, was das Aromabouquet der Puttanesca charmant bereichert.











# Penne mit Amigne-Fenchel-Sbrinz-Sauce

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

**2 Fenchel mit Grün**, halbiert,  
in sehr feinen Scheiben,  
Fenchelgrün beiseitegestellt

**1 EL Butter**

**½ TL Salz**

**1,5 dl Weisswein**,  
z.B. trockener Amigne

**1 dl Rahm**

**Schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle**

**500 g Penne rigate**

**50 g Sbrinz AOP**, gerieben

**ZUBEREITEN** Fenchel in der Butter

ca. 5 Minuten andämpfen, salzen. Weisswein dazugießen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Rahm begeben, aufkochen, pfeffern. Teigwaren in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, abtropfen lassen. Mit Sauce und Käse mischen. Mit beiseitegestelltem Fenchelgrün anrichten, sofort servieren.

## GUT ZU WISSEN

Amigne ist eine alte Walliser Rebsorte, das Aushängeschild des Dorfes Vétroz. Es gibt den Weisswein von trocken bis süss. Für Pasta einen trockenen Amigne wählen.

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

## Glatt oder gerillt?

Penne, auf Deutsch Federkiele, gibt es glatt oder gerillt, lisse oder rigate. Die glatte Version ist die ursprüngliche, erfunden 1865 in San Martino d'Albaro, einer Gemeinde in Genua. Penne rigate sind saucenfreundlicher, weil Sugo und Co. dank den Rillen besser an der Pasta haften bleiben.

PASTA SECCA CORTA



# Orecchiette mit Linsen-Bolo

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 1 EL **Olivenöl**
- 1 **Rüebli**, in Würfelchen
- 100 g **Champignons**, grob gehackt oder in Vierteln
- 2 EL **Tomatenpüree**
- 1 dl **Rotwein**
- 100 g **rote Linsen**
- 3 dl **Gemüsebouillon**
- 2 dl **Passata di pomodoro**
- Salz, Pfeffer**
- 500 g **Orecchiette**
- ½ Bund **glattblättrige Petersilie**, grob gehackt
- Sbrinz AOP**, grob gerieben

**ZUBEREITEN** Zwiebel und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Rüebli und Champignons begeben. Tomatenpüree begeben, mitdämpfen, bis es leicht bräunlich wird. Wein dazugießen, aufkochen. Linsen, Bouillon und Passata begeben, ca. 25 Minuten köcheln, würzen. Orecchiette im siedenden Salzwasser al dente garen, abgiessen, abtropfen lassen, mit Sauce anrichten. Petersilie und Käse darüberstreuen.

VEGETARISCH 🍏 SCHNELL ⌚ LEICHT 🍃  
ZUM VORBEREITEN 📋 GÜNSTIG 💰

PASTA SECCA CORTA

*Gibt rote Öhrchen*











# Conchiglie mit Luganighe und Spinat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 3 **Tessiner Luganighe**, je ca. 180 g
- 2 EL **Olivenöl**
- ½ **Zwiebel**, in Streifen
- 1 TL **Chiliflocken**
- 2 **Knoblauchzehen**, in Scheibchen
- 200 g **Spinatblätter**
- Schwarzer Pfeffer**
  
- 500 g **Conchiglie**

**ZUBEREITEN** Haut der Luganighe entfernen, Wurstmett mit den Händen zerzupfen. Fleisch im heissen Öl rundum 1–2 Minuten anbraten, Zwiebel, Chiliflocken und Knoblauch dazugeben, 2–3 Minuten mitbraten. Spinatblätter dazugeben, zusammenfallen lassen, würzen. Pasta in siedendem Salzwasser gemäss Packungsangabe al dente kochen, zusammen mit der Wurst-Spinat-Mischung und etwas Pastawasser mischen.

## GUT ZU WISSEN

Statt Luganighe können auch Salsicce oder Schweinsbratwürste verwendet werden.

**SCHNELL** ⌚ **GÜNSTIG** 💰



## Muscheln und Müscheli

Conchiglie, auf Deutsch Muscheln, sehen super aus und sind es auch, weil sie in ihrem grossen Bauch besonders viel Sauce aufnehmen können. Die bildschönen Teigwaren, die ursprünglich aus Kampanien stammen, gibt es von Conchigliette, z. B. für Suppe, bis zu Conchiglioni, z. B. für gefüllte Pasta.



# Gebratener Fenchelsalat mit Fregola Sarda und Trauben

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

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

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

## GUT ZU WISSEN

Für den Frischekick mit ein paar Blättchen marokkanischer Minze servieren.

**SCHNELL** ⌚ **LEICHT** 🍃

**ZUM VORBEREITEN** 📋

**GÜNSTIG** 💰 **VEGAN** 🌱

PASTA SECCA CORTA



## Geröstete Perlen

Wie der Name erahnen lässt, sind die Pasta-Perlen eine sardische Spezialität aus Hartweizendunst und Wasser. Fregola bedeutet Brösel, Krümel. Das Besondere an Fregola Sarda ist, dass die Pasta im Ofen geröstet wird und darum mit Röstaromen punkten kann.







# 10 GOLDENE REGELN



01

## Spaghetti nur mit Gabel

Ein Löffel zum Aufwickeln der Spaghetti?

Non si fa! Spaghetti werden am Tellerrand um die Gabel gewickelt.



02

## Kein Käse zu Fisch

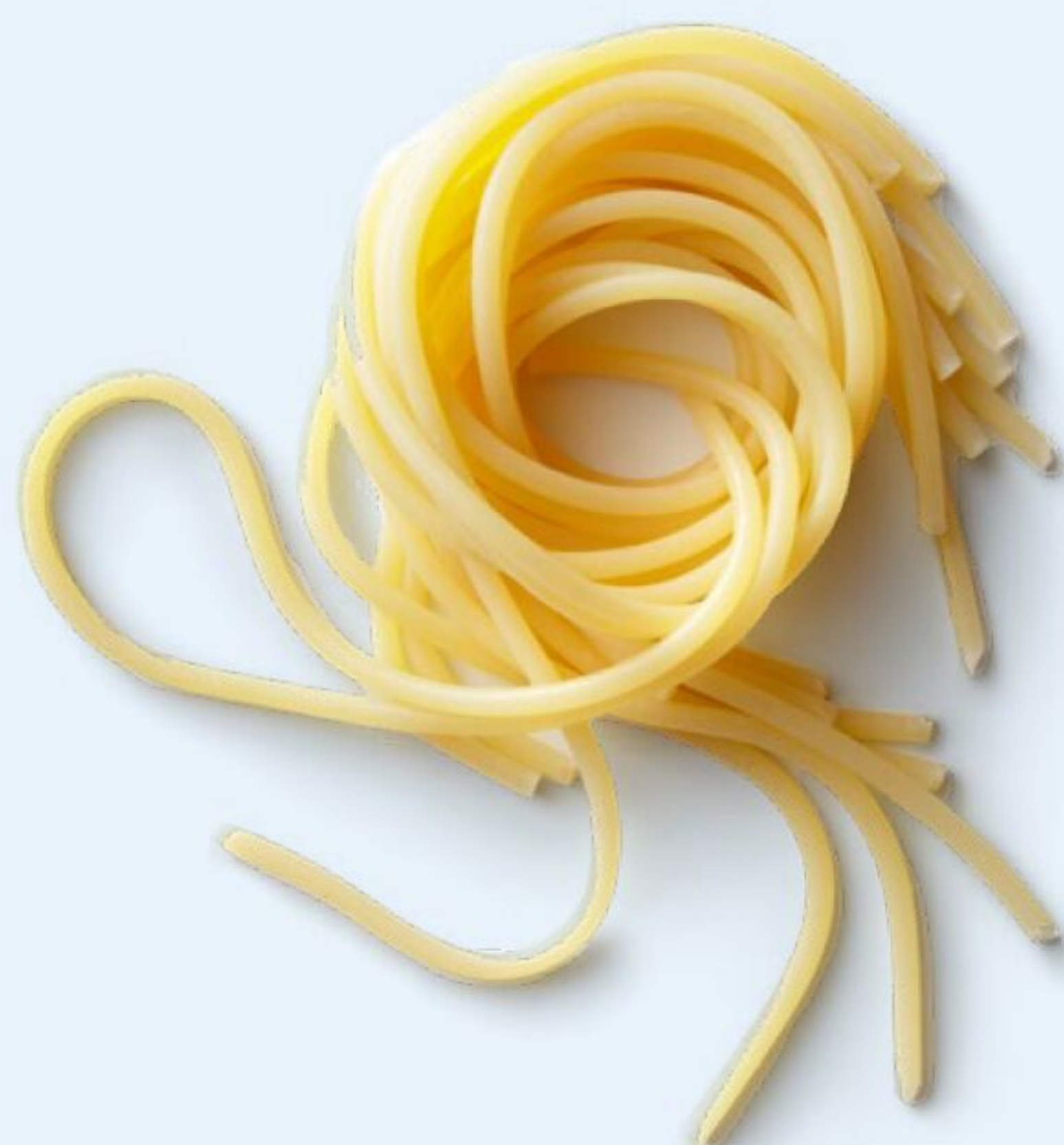
Auf keinen Fall Käse über die Pasta mit Fisch oder Meeresfrüchten streuen! Das gilt in Italien als Sakrileg!



06

## Form follows function

In Italien bestimmt der Sugo die Pastaform. Für dicke, stückige Saucen grobe Pasta wählen, für dünnflüssige filigrane.



07

## Pasta al dente kochen

Italienische Pasta ist al dente. Capisce? Also regelmässig probieren, damit die Pasta keinesfalls verkocht.





# 03

## Käse frisch reiben

Käse und Käsereibe gehören auf den Tisch. So kann der Käse frisch nach Gusto über die Pasta gerieben werden.



# 04

## Kein Messer für Pasta

Ob Spaghetti, Linguine oder Nudeln: Lange Pasta ja nicht mit dem Messer klein schneiden. Mamma mia!



# 05

## Pasta in die Sauce

Pasta wird in die Sauce gegeben und nicht umgekehrt. Nur so mischt sich die Sauce mit der Pasta optimal.



# 08

## Pasta ist Primo Piatto

In Italien ist Pasta stets eine Solistin und keine Beilage. Sie wird bereits mit Sauce vermengt als Vorspeise serviert.



# 09

## Tischbrot zum Tunken

Das Brot ist zum Auf-tunken der Saucenreste, genannt Scarpetta, weil dabei auf die Knigge gepfiffen wird.



# 10

## Tiefe Teller für Pasta

Da Löffel und Messer tabu sind, haben Pastateller einen Rand, auf dem sich die Pasta easy aufwickeln lässt.



# Spargel-Cannelloni

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

GRATINIEREN: ca. 30 Minuten

1 ofenfeste Form von ca. 30×22 cm

## Butter für die Form

### CANNELLONI

12 Lasagneblätter

700 g grüne Spargeln, gerüstet

ca. 80 g Walliser Trockenspeck IGP,  
in Tranchen

### SAUCE

2 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon

1,3 dl Saucenhalbrahm

2 EL trockener Sherry,  
nach Belieben

60 g Sbrinz AOP, gerieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

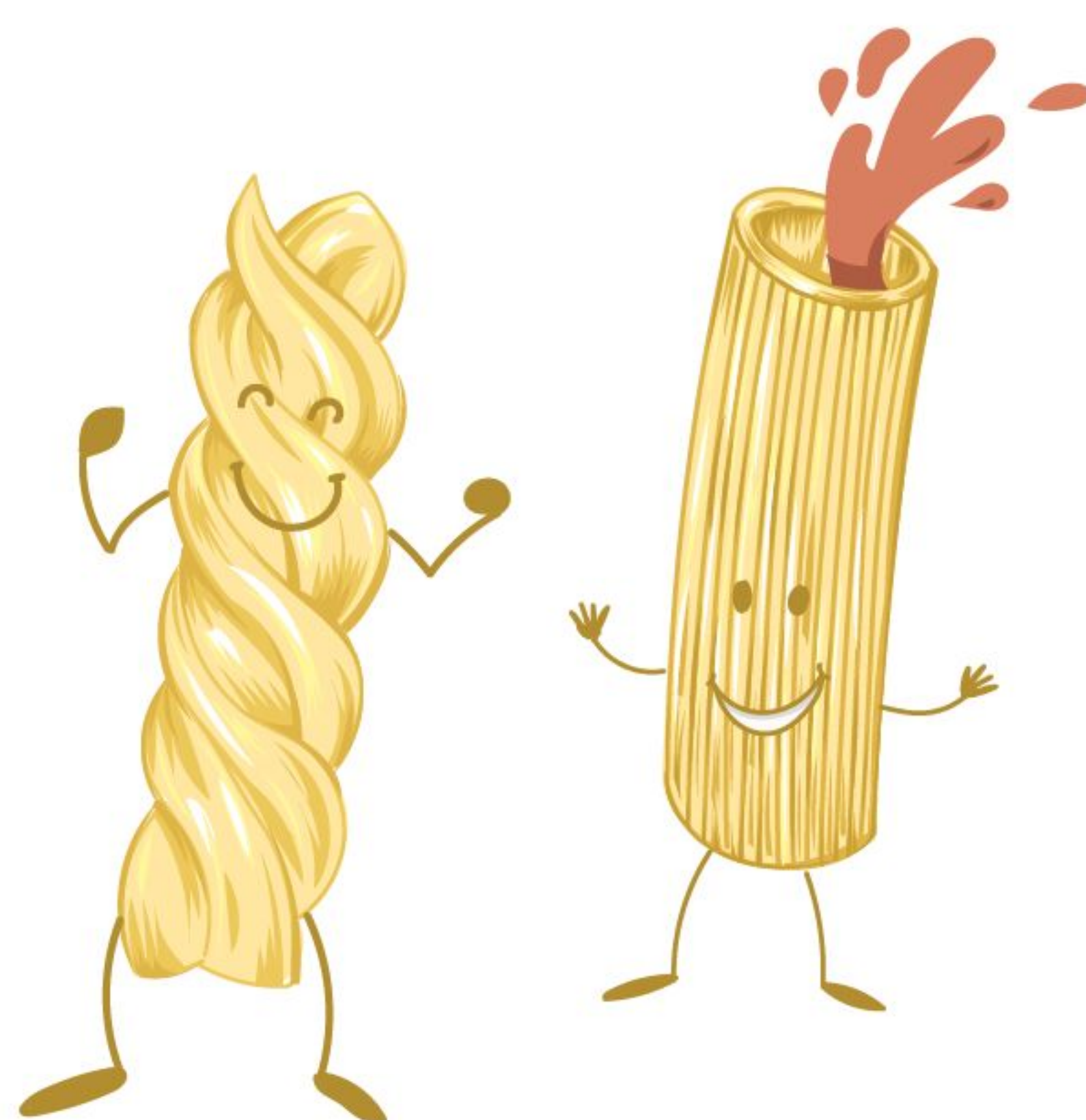
Sbrinz AOP, gerieben,  
zum Bestreuen

**CANNELLONI** Lasagneblätter in siedendem Salzwasser 4–5 Minuten vorkochen, herausnehmen, kalt abschrecken. Auf einem Küchentuch auslegen. Spargeln im selben Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, abgiessen, abtropfen lassen.

**SAUCE** Alle Zutaten bis und mit Sbrinz verrühren, würzen.

**FERTIGSTELLEN** Je ca. 3 Spargeln in ein Lasagneblatt einwickeln. Je 2 Tranchen Rohessspeck darumwickeln. In die ausgebutterte Form legen. Sauce darübergiessen, mit Sbrinz bestreuen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten gratinieren.

**ZUM VORBEREITEN** 



## Glücksbringer

Dass Pasta glücklich macht, belegen wissenschaftliche Studien. Pasta enthält Tryptophan, eine Aminosäure, die in mehreren biochemischen Schritten zu Serotonin umgewandelt wird, das Glückshormon schlechthin. Zudem sollen die komplexen Kohlenhydrate in Pasta die Endorphine stimulieren und Glücksgefühle auslösen.











# Lasagne alla bolognese

FÜR 4–6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

KOCHEN LASSEN: ca. 45 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

Auflaufform von ca. 1 Liter

## BOLOGNESE

- 1 **Zwiebel**, gehackt
- 200 g **Rüebli**, in Würfelchen
- 100 g **Sellerie**, in Würfelchen
- 2 EL **Bratbutter oder Bratcrème**
- 500 g **Rindshackfleisch**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL **Tomatenpüree**
- 1 EL **Weissmehl**
- 1,5 dl **Rotwein**
- 6 dl **Rinds- oder Gemüsebouillon**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 1 TL **Majoran**, gehackt

## BÉCHAMEL

- 50 g **Butter**
- 3 EL **Weissmehl**
- 7 dl **Vollmilch**
- Salz, Pfeffer,**
- geriebene Muskatnuss**

## LASAGNE

- 300 g **weisse Lasagne-Blätter**, ca. 9 Blätter
- 50 g **Sbrinz AOP**, gerieben

**BOLOGNESE** Zwiebel, Rüebli und Sellerie in der heissen Butter 4–5 Minuten andämpfen. Hackfleisch dazugeben, 5–7 Minuten mitbraten, würzen. Tomatenpüree dazugeben, mitdämpfen. Mehl, Wein, Bouillon und Lorbeerblatt dazugeben, bei kleiner Hitze 35–45 Minuten köcheln lassen, Majoran daruntermischen.

**BÉCHAMEL** Butter und Mehl 5 Minuten andünsten. Milch dazugiessen, unter Rühren aufkochen. 10–15 Minuten köcheln lassen, würzen.

**LASAGNE** Boden der Auflaufform mit  $\frac{1}{4}$  der Béchamelsauce bedecken. 3 Lasagne-Blätter darauflegen.  $\frac{1}{3}$  Bolognese-Sauce darauf verteilen. Vorgang 2-mal wiederholen. Restliche Béchamelsauce darauf verteilen. Mit Sbrinz bestreuen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens 45–50 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN 

## Wer hats erfunden?

Ob die Italiener die Lasagne erfunden haben, ist laut den Briten umstritten. Sie beanspruchen die Kreation nämlich für sich. In der Rezeptsammlung «Forme of Cury», 1390 für König Richard II. von England zusammengestellt, sollen im Rezept «Loseyns» die klassischen Lasagne-Zutaten aufgeführt sein, wenn auch ohne Tomaten. Die gibts erst seit dem 16. Jh. in Europa.



# Fusilli-Gratin mit Zucchini

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

1 Gratinform von 1,5 l Inhalt

- 300 g Fusilli**
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 Zwiebel**, gehackt
- 2 EL Olivenöl**
- 300 g Zucchini**, geviertelt, in Scheiben
- 1 Dose gehackte Tomaten**, ca. 400 g
- 2 dl Vollrahm**
- ½ Bund Basilikum**, gehackt, 2 EL für die Garnitur beiseitegelegt
- Salz, Pfeffer**
- 150 g Mozzarella**, zerzupft

**ZUBEREITEN** Pasta in Salzwasser bissfest kochen, abgiessen. Knoblauch und Zwiebel in Öl andünsten, Zucchini begeben, mitdünsten. Gehackte Tomaten bis und mit Basilikum begeben, würzen. Pasta in die Sauce geben, mischen, in die vorbereitete Gratinform geben. Mit Mozzarella belegen. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten überbacken.

**SCHNELL** ⌚ **LEICHT** 🍃

**ZUM VORBEREITEN** 📋 **VEGETARISCH** 🍏



## Tipico italiano

Mit keinem anderen Gericht lässt sich so einfach die Sehnsucht nach Sonne und südländisch-leichter Lebensart stillen wie mit Teigwaren: duftendes Basilikum, Olivenöl, Tomaten, Knoblauch, Pfeffer: Schon schmeckt die Pasta wie in Bella Italia.











# Gemüse-Lasagne

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten  
KÖCHELN (FÜLLUNG): ca. 25 Minuten  
GAREN/GRATINIEREN: ca. 45 Minuten  
1 ofenfeste Form von 28×21 cm  
Alufolie zum Bedecken

## Butter für die Form

### FÜLLUNG

- 1–2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 gelbe Peperoni, entkernt, gewürfelt
- Butter zum Dämpfen
- 1 Dose Pelati (400 g)
- 2 TL Zucker
- 400 g Blumenkohl, gerüstet, in kleine Röschen geteilt
- 2 EL Basilikum, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 200 g Cherrytomaten (1), halbiert oder geviertelt

### SAUCE

- 2 EL Butter
- 1½ EL Mehl
- 5 dl Milch
- 1 Gemüsebouillonwürfel
- 0,5 dl Rahm
- 50 g Sbrinz AOP, gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 250 g Lasagneblätter
- 150 g Cherrytomaten (2), halbiert
- 4 EL Mozzarella, gewürfelt
- 3–4 EL Sbrinz AOP, gerieben

**FÜLLUNG** Knoblauch und Peperoni in Butter andämpfen. Pelati und Zucker beifügen, halb zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Blumenkohl in den letzten 8–10 Minuten mitgaren. Basilikum beifügen, würzen.

**SAUCE** Butter schmelzen. Mehl beifügen, andünsten. Pfanne von der Platte nehmen, Milch dazugießen, rühren, bis sich das Mehl gelöst hat. Unter ständigem Rühren aufkochen. Bouillon und Rahm zugeben, zugedeckt 5–10 Minuten köcheln. Sbrinz daruntermischen, würzen.

**FERTIGSTELLEN** Lagenweise Sauce, Lasagneblätter, Füllung und Cherrytomaten (1) in die ausgebutterte Form füllen. Mit Sauce beginnen und abschließen. Restliche Tomaten (2) und Mozzarella darauf verteilen, Sbrinz darüberstreuen. Form mit Alufolie bedecken.

**GRATINIEREN** Im unteren Teil des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 20 Minuten garen. Ofenhitze auf 220 °C erhöhen, Folie entfernen, weitere 20–25 Minuten gratinieren.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 



# Tomatensugo

FÜR ca. 2,5 Liter

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

KOCHEN LASSEN: 2 Stunden

Passe-vite

verschliessbare Einmachgläser

- 3 kg reife Tomaten**
- 2 Zwiebeln**, fein gehackt
- 6 Knoblauchzehen**, fein gehackt
- 1 Rosmarinzweig**,  
gezupft, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt**
- 1 dl Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**

**ZUBEREITUNG** Tomaten kreuzweise einschneiden. In siedendem Wasser einige Sekunden blanchieren, sodass sich die Haut vom Fruchtfleisch löst. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Haut vollständig abziehen, Tomaten in Würfel schneiden. In einer hohen Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin im heissen Olivenöl andämpfen. Tomatenwürfel und Lorbeer dazugeben, bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen, würzen. Lorbeerblatt entfernen, Sauce durch das Passevite treiben. Nochmals aufkochen, in die sterilen Einmachgläser füllen, sofort verschliessen.

## GUT ZU WISSEN

Heiss abgefüllt und ungeöffnet ist der Sugo an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahrt ca. 3 Monate haltbar.

VEGETARISCH  LEICHT 







SAUCENKLASSIKER



# Ragù alla bolognese

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunde

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Holl-Rapsöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Rübli, fein gewürfelt
- 50 g Stangensellerie, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 dl Rotwein
- 0,5 dl Rindsbouillon
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Pelati, ca. 400 g
- 2 EL Kräuter, z.B. Basilikum, Oregano, geschnitten

**ZUBEREITEN** Fleisch portionenweise im heissen Öl rundum scharf anbraten, herausnehmen. In derselben Pfanne Zwiebel bis und mit Stangensellerie andünsten, Fleisch dazugeben, würzen. Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen, einreduzieren, Bouillon, Pelati und Kräuter dazugeben. Sauce zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

ZUM VORBEREITEN  LAKTOSEFREI 

SAUCENKLASSIKER







## Pesto alla genovese

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

Steriles Glas von ca. 2,5 dl Inhalt

- 130 g Basilikumblätter,**  
z.B. «Genovese», grob gehackt
- 1½ Knoblauchzehen,** geschält
- 30 g Pinienkerne,** geröstet
- 1 dl Olivenöl**
- 2–3 EL geriebener Hartkäse,**  
z.B. Sbrinz AOP
- 1 TL Salz**
- Pfeffer**

**ZUBEREITEN** Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne im Cutter oder im Mörser zerkleinern. Restliche Zutaten dazugeben, gut mischen, würzen. Pesto direkt verwenden oder in das vorbereitete Glas abfüllen und gut verschliessen.

### GUT ZU WISSEN

Im Kühlschrank ist das Pesto 2–3 Wochen haltbar. Nach dem Öffnen rasch aufbrauchen.

**SCHNELL**  **ZUM VORBEREITEN** 

**GÜNSTIG**  **VEGETARISCH** 

**LAKTOSEFREI**  **GLUTENFREI** 



# Grundrezept Pastateig

ERGIBT 500 g Pasta

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 12 Stunden

**300 g Weizenmehl Typ 00**, Pastamehl  
**⅓ TL Salz**  
**3 Eier**  
evtl. wenig Wasser

**GRUNDREZEPT PASTATEIG** Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Eier hineingeben, mit einer Gabel verquirlen und 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.

## GUT ZU WISSEN

Weizenmehl Typ 00 gibts in italienischen und grösseren Lebensmittelläden.

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



## Farbe bekennen

Wer es gern bunt treibt, gibt dem Pastateig natürliche Farbstoffe bei:  
Spinat für grüne Pasta, Rande für pinkfarbene (siehe Rezept Seite 48). Safran und Kurkuma färben die Teigwaren gelb, Rotkabis rotviolett, Tomatenpüree feuerrot und Paprikapulver orange.



# Nesthocker

---









# Orecchiette

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

**250 g Knöpflimehl**  
**1 Prise Sel des Alpes**  
**1 Eigelb**  
**2 EL Olivenöl**  
**4 EL Wasser**  
**wenig Knöpflimehl zum Formen**  
**Salzwasser zum Sieden**

**ZUBEREITUNG** Mehl, Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eigelb, Öl und Wasser in die Mulde geben, zu einem gleichmässigen Teig kneten. Ca. 30 Minuten unter einer heiss ausgespülten Schüssel ruhen lassen. Pastateig in zwei Teile schneiden und je mit wenig Knöpflimehl zu 1 cm Ø Rollen formen. In 3 mm dicke Scheiben schneiden, in Mehl-Griess-Mischung wenden und 10 Minuten antrocknen lassen. Mit dem Daumen zu Orecchiette formen. Orecchiette im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten al dente kochen.

## GUT ZU WISSEN

Passt zu Lammgigot und Zucchini mit Feigen und Pfefferminze.

**LEICHT** 🍃 **ZUM VORBEREITEN** 📋  
**GÜNSTIG** 🍳 **VEGETARISCH** 🍏  
**LAKTOSEFREI** 🚫



## Eins auf die Ohren

Orecchiette, auf Deutsch Öhrchen, sind eine Spezialität aus Apulien am Absatz des Stiefels. Dank der charakteristischen runden, konkaven Form, dem dicken Rand und der rauen Oberfläche sind Orecchiette perfekt für währschafte Saucen mit Fleisch oder Gemüse. Mit Cima di rapa brillieren sie als apulisches Nationalgericht.



# Blüten-Pappardelle mit Salbeibutter

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, Stiefmütterchen, Rosen-  
blätter, am Vortag vorbereitet,  
siehe unten

**300 g Weizenmehl Typ 00,** Pastamehl

**⅓ TL Salz**

**3 Eier**

evtl. wenig Wasser

## SALBEIBUTTER

**16 Salbeiblätter**

**60 g Butter**

**VORBEREITEN** Blüten grosszügig auf  
einem Haushaltpapier verteilen.

Zweites Haushaltpapier darüberlegen,  
mit Büchern beschweren, über  
Nacht trocknen lassen.

**PASTA MIT BLÜTEN** Mehl und Salz  
mischen, eine Mulde formen. Ei hinein-  
geben, mit einer Gabel verquirlen, das  
Mehl von innen nach aussen in die Eier  
hineinrühren. Evtl. wenig Wasser bei-  
fügen. 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 Kühl-  
schrank 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 Pastama-  
schine drehen, bis auf knapp 1 mm Dicke  
auswallen. Teigblätter quer halbieren, mit  
dem Teigrad in ca. 2 cm breite Pappardelle  
schneiden, auf einem bemehlten Back-  
papier auslegen. Pappardelle portionen-  
weise in siedendem Salzwasser 3–4 Minu-  
ten ziehen lassen, abtropfen lassen.

**SALBEIBUTTER** Salbeiblätter in der  
heissen Butter knusprig braten, Pappar-  
delle begeben, vorsichtig mischen.

## GUT ZU WISSEN

- Teig während des Walzens mit Mehl  
bestäuben.
- Dunkelfarbige Blüten kommen besser  
zur Geltung.
- Wer keinen Pasta-Trockner hat, kann  
die Pappardelle zum Trocknen auch an  
einen Wäscheständer hängen.
- Frische Pasta ist gekühlt 2 Tage haltbar.
- Nicht verwendete Pasta mindestens  
48 Stunden vollständig trocknen lassen.  
In einer gut verschlossenen Guetzlidose  
ist sie so 3 Monate haltbar.

**ZUM VORBEREITEN**  **GÜNSTIG** 

**VEGETARISCH** 

# Flower-Power

.....





PASTA FRESCA







# Kräuter-Frischkäse-Mezzelune mit wildem Spargel

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

Runder Ausstecher von ca. 8 cm Ø

## PASTATEIG

150 g Weissmehl

150 g Knöpflimehl

½ TL Salz

1 Ei, verquirlt

0,5–1 dl Wasser

## FÜLLUNG

300 g Ziegenfrischkäse

1 Knoblauchzehe,  
sehr fein gehackt

1 Bund gemischte Kräuter,  
z.B. Petersilie, Schnittlauch,  
Basilikum, sehr fein gehackt  
Salz, Pfeffer

## SPARGEL

2 EL Butter

500 g wilder Spargel, evtl. halbiert

½ TL Fleur de Sel

40 g Pinienkerne, geröstet

**PASTATEIG** Mehle und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Ei und wenig Wasser verrühren, in die Mulde giessen, zu einem elastischen Teig kneten. Unter einer heiss ausgespülten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

**FÜLLUNG** Alle Zutaten gut mischen, würzen. Teig auf wenig Mehl oder mit der Pastamaschine dünn auswallen, Rondellen von ca. 8 cm Ø ausstechen. Je 1 TL Füllung mittig auf die Teigfondellen geben. Ränder mit Wasser bepinseln. Teig über der Füllung zusammenklappen und Ränder fest zusammendrücken. Mezzelune auf bemehltes Küchentuch legen. Portionenweise in knapp siedendem Salzwasser 3–5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, gut abtropfen lassen, warm stellen.

**SPARGEL** Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen, Spargel rundum ca. 5 Minuten braten, salzen, auf den Mezzelune anrichten. Pinienkerne darüberstreuen.

## GUT ZU WISSEN

Doppelte Menge Mezzelune zubereiten und lose auf einem Blech anfrieren, dann luftdicht verpacken und tiefgefrieren.

LEICHT  ZUM VORBEREITEN   
VEGETARISCH 

*Voll mondsüchtig*

PASTA FRESCA



# 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,

Pastamehl

¼ TL Salz

80 g Jungspinat oder Petersilie

1½ Eier, verquirlt

## ROTE PASTA

150 g Weizenmehl Typ 00,

Pastamehl

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

**PINIENBUTTER** Butter in der Pfanne schmelzen, Farfalle begeben, vorsichtig mischen. Pasta auf Tellern anrichten, Pinienkerne und Käse darüberstreuen.

## GUT ZU WISSEN

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

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 

VEGETARISCH 



# Schmetterlinge im Bauch



PASTA FRESCA





ALLES FÜR PERFEKTE  
PASTA UND  
KÖSTLICHE SAUCEN



# le menu shop

.....



## Pasta Perfetta

Authentische italienische Köstlichkeiten in der eigenen Küche kreieren und die Kunst der hausgemachten Pasta entdecken mit der Pasta Perfetta von GEFU.

## Luftige Eleganz

Damit selbst gemachte Tagliatelle & Co. perfekt trocknen können, bietet der zusammenfaltbare Pastatrockner Diverso von GEFU jede Menge Platz.



## Geschmacksschmiede

Mit dem hochwertigen Mörser X-Plosion von GEFU wird das Zerstossen, Mahlen und Stampfen von Kräutern, Gewürzen, Getreide, Salz und Pfeffer zum Kinderspiel. Optimal für die Herstellung von Pesto.



## Vielseitiger Küchenhelfer

Der Multi-Zerkleinerer Steel Line von KOENIG ist fürs Mixen und Hacken von verschiedensten Lebensmitteln geeignet. Selbst das Zerkleinern von härteren Lebensmitteln wie Parmesan und Nüssen ist kein Problem.

[store.lemenu.ch](https://store.lemenu.ch)





## Helvetia und das Hörnli

Ein bis drei Zentimeter kurz: Das Hörnli ist der beste Beweis dafür, dass wir es in der Schweiz klein und fein mögen. Darum geniesst das Hörnli hierzulande sogar Kultstatus. Gehacktes mit Hörnli ist Seelennahrung und Nationalgericht in einem. Erstmals schriftlich erwähnt wurden Hörnli 1872. Doch erst 60 Jahre später waren sie für alle erschwinglich.

## 300 Jahre Schweizer Pasta

Die hiesige Teigwaren-Industrie geht bis in Jahr 1731 zurück. Damals erwarb das Kloster Disentis GR eine «torculum pro formadis-maccaronibus» – eine Gewindepresse für die Herstellung von Makkaroni. Fast 100 Jahre später wurde die erste Teigwarenfabrik in Luzern gegründet. 1920 gab es bereits 78 davon. Heute zählt SwissPasta fünf Grossbetriebe. Für Heimatfans gibts gar Pasta als Schweizer Kreuz: [geschenkinsel.ch](http://geschenkinsel.ch)



## So ein Käse!

Was den Italienern der Parmesan, ist den Schweizern der Sbrinz AOP. Historiker vermuten, dass es sich bei Ersterem um eine Kopie von Letzterem handelt. Doch auch sonst bietet die Schweiz in jeder Region einen Käse für den Teigwarengenuss: in Glarus das Zigerstöckli, im Appenzell Appenzeller, in Bern Emmentaler, in Fribourg Gruyère AOP und Vacherin fribourgeois AOP.



# DES SCHWEIZERS PASTA



## Die Büchse der Pasta

Heute kaum vorstellbar, aber für viele Schweizerinnen und Schweizer waren Dosen-Ravioli die erste Begegnung mit der italienischen Esskultur. Vor 76 Jahren lancierte die Konservenfabrik Hero ihre Dosen-Ravioli und pries sie als «exquisite italienische Delikatesse» an. Buon appetito!







# Gehacktes mit Hörnli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

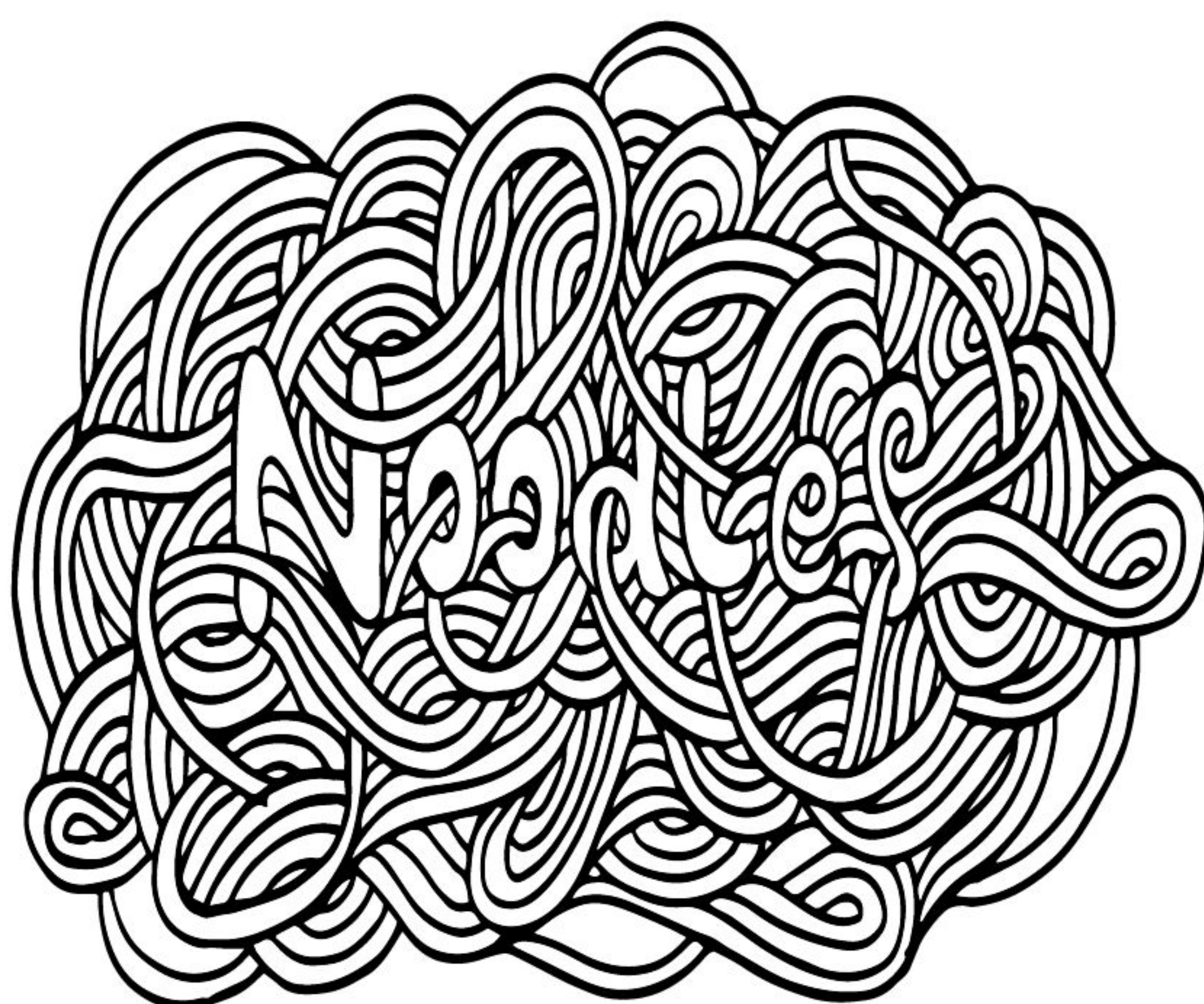
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 300 g Rindshackfleisch
- 1 EL Tomatenpüree
- 250 g Cherrytomaten
- 1 EL Rosmarin, fein gehackt
- 3,5 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer
- 300 g Hörnli
- 25 g Butter, in Flocken
- 100 g Sbrinz AOP, grob gerieben

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

## GUT ZU WISSEN

Mit Apfelmus servieren.

**SCHNELL** ⌚ **ZUM VORBEREITEN** 📋  
**GÜNSTIG** 🍳



## Weltrekorde

Der Kanton Schaffhausen hält zwei Nudel-Weltrekorde: Die längste Nudel wurde 2004 in Siblingen hergestellt. Mit 3333 Metern schaffte sie es gar ins Guinnessbuch der Rekorde. In Stein am Rhein wurde der Welt 1994 die längste gekochte Nudel präsentiert. Sie mass 188,8 Meter.

SCHWEIZER PASTA



# Älplermagronen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 200 g Bratspecktranchen,**  
in ca. 1 cm feinen Streifen
- 2 Zwiebeln,** in feinen Schnitzen
- 1 Knoblauchzehe,**  
in feinen Scheiben
- 6 dl Gemüsebouillon**
- 2,5 dl Vollrahm**
- 300 g festkochende Kartoffeln,**  
in ca. 1 cm grossen Würfeli
- 300 g Älplermagronen**
- 120 g Gruyère AOP,** gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss**
- 200 g Apfelmus**

**ZUBEREITEN** Speck, Zwiebeln und Knoblauch in einer Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseitestellen. Bouillon und Rahm aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren dazugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Käse mit den Gewürzen daruntermischen. Älplermagronen auf Tellern anrichten, mit Speck-Zwiebel-Mischung garnieren. Apfelmus separat dazu servieren.

**SCHNELL**  **GÜNSTIG** 

## Regional phänomenal

In der Zubereitung der Älplermagronen zeigt sich unser Kantönligeist aufs Feinste – nicht nur beim Käse: Die Urner und Luzerner etwa verzichten auf die Beigabe von Kartoffeln. Die Fribourger geben einen Schuss Weisswein dazu und andere wiederum Cervelat-, Speck- oder Schinkenwürfeli.



# Todeladi

---









# Dinkel-Spätzli mit Salsiz

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

## DINKEL-SPÄTZLI

300 g helles Dinkelmehl

1 TL Salz

2,25 dl Buttermilch

2 Eier

## ERBSLI UND SALSIZ

1 Zwiebel, in Streifen

1 EL Butter

300 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut

1 dl Gemüsebouillon

0,5 dl Saucenhalbrahm

100 g Salsiz, in feinen Scheiben

Salz, Pfeffer

Schnittlauch, fein geschnitten,  
zum Garnieren

**DINKEL-SPÄTZLI** Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Buttermilch und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen. Mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

**TEIG** portionenweise auf ein kalt abgespültes Brettchen geben, mit einem Teighorn schmale Teigstreifen direkt in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.

**ERBSLI UND SALSIZ** Zwiebel in Butter andämpfen, Erbsli kurz mitdämpfen. Bouillon und Rahm dazugiessen, bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln. Salsiz daruntermischen, heiss werden lassen, würzen. Dinkel-Spätzli mit Erbsli und Salsiz anrichten, garnieren.

## GUT ZU WISSEN

Die Buttermilch verleiht den Dinkel-Spätzli eine sehr feine Konsistenz.

ZUM VORBEREITEN 

## Lust auf noch mehr Pastarezepte?

Testen Sie das Digital-Abonnement von le menu 30 Tage lang kostenlos. Auf [rezepte.lemenu.ch](https://rezepte.lemenu.ch) finden Sie über 100 Pasta-Rezepte sowie über 6500 Rezepte für den Alltag und besondere Anlässe. **Alle Rezepte wurden von unserem kulinarischen Team mehrfach getestet.**

[rezepte.lemenu.ch](https://rezepte.lemenu.ch)



# Dinkel-Pizokel mit Krautstiel und Appenzeller Mostbröckli IGP

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

## PIZOKEL

- 300 g Dinkelmehl
- 4 Eier
- 1,5 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 30 g Butter, flüssig

## GARNITUR

- 4 EL gemischte Kräuter,  
z.B. Petersilie, Liebstöckel,  
Kerbel etc., fein gehackt
- 2 EL Huile de noix vaudoise AOP
- Salz, Pfeffer
- 200 g Krautstiel, in Stücken
- 60 g Appenzeller Mostbröckli IGP,  
dünn geschnitten

**PIZOKEL** Mehl, Eier und Milch mit einer Kelle gut verklopfen, bis der Teig Blasen wirft, würzen. Teig portionenweise auf ein Brett geben, mit einem Messer oder Teighorn finger grosse Stücke abstechen und in leicht siedendes Salzwasser geben. 2–4 Minuten köcheln lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in eine Form geben, mit der flüssigen Butter mischen.

**GARNITUR** Kräuter mit dem Waadtländer Walnussöl AOP mischen, würzen. Krautstiel in Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen. Zusammen mit den Appenzeller Mostbröckli IGP unter die Pizokel mischen. Kräuteröl über die Pizokel verteilen.

SCHNELL  35 ZUM VORBEREITEN 

## Bündner Berge

Allein der Name lässt ihre Herkunft erahnen: Pizokel wird nämlich auch der Churer Hausberg genannt. Ein bisschen ähneln die Bündner Riesenspätzli denn auch Bergen. Laut Historikern geht der Begriff Pizokel auf das Südtiroler Wort Nockerln zurück, eine Spezialität, die sprachlich und kulinarisch wiederum an italienische Gnocchi erinnert.







# Die Welt von

Jetzt abonnieren und von zahl

## Social Media

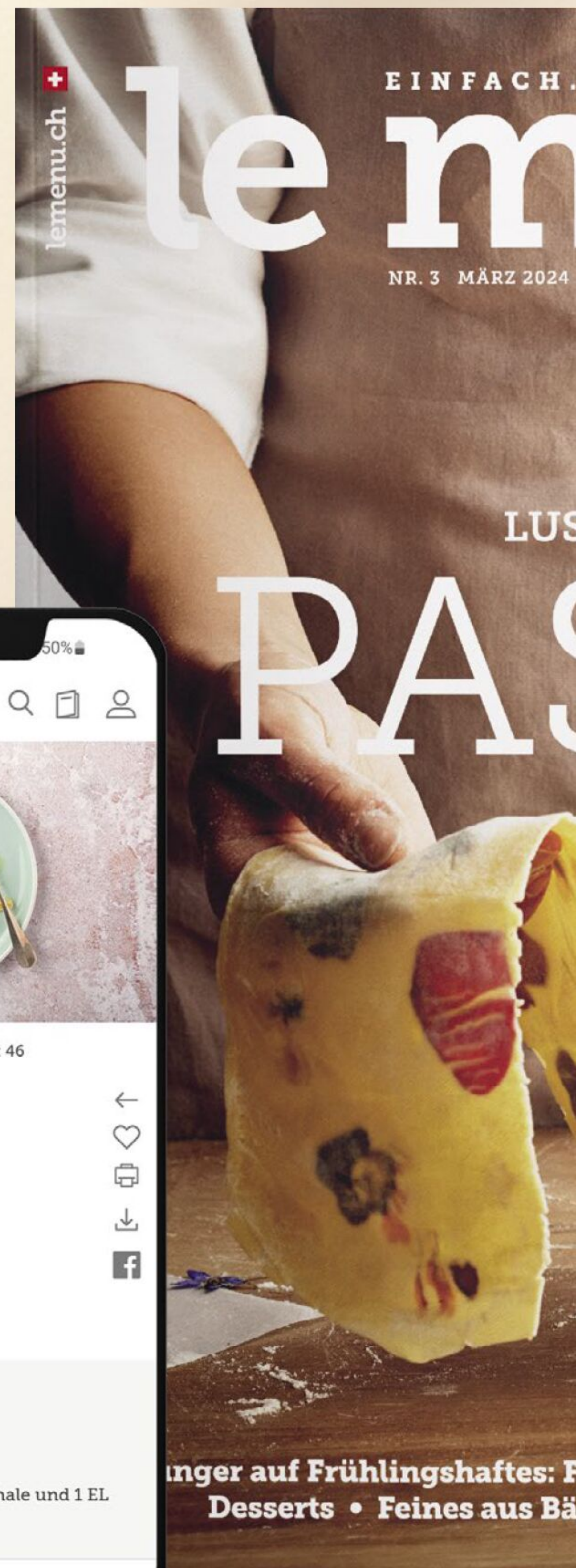
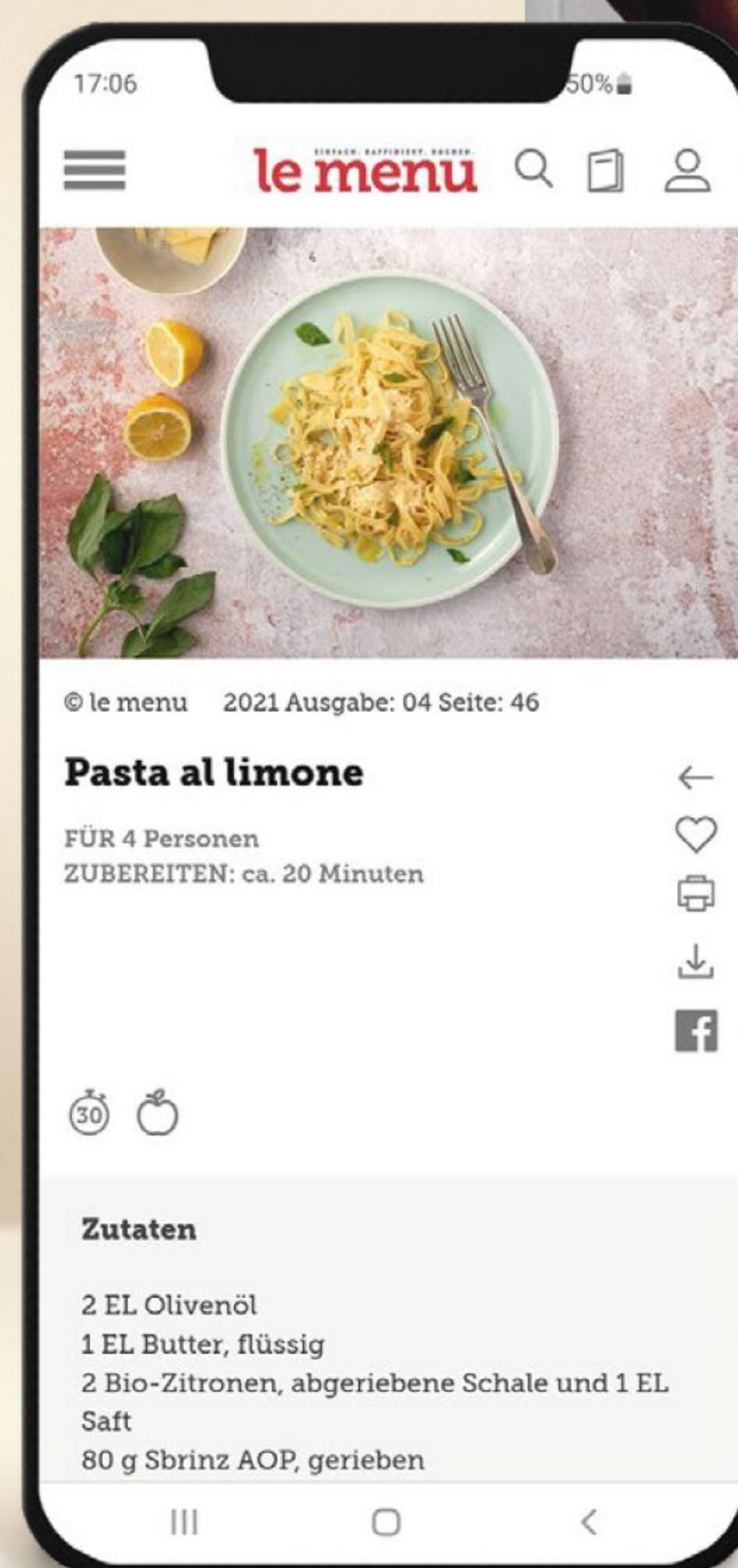
Tägliche Rezeptvideos und Inspirationen

## Über 6000 Rezepte

Digital zugänglich

## Online-Shop

Küchen- und Haushaltshilfen  
zu Vorzugspreisen





# n «le menu»

alreichen Vorteilen profitieren



## **E-Paper & E-Books**

Alle Ausgaben digital zugänglich

## **10 Print-Ausgaben im Jahr**

Bequem nach Hause geliefert

## **Eigenes Rezeptbuch**

Digital und jederzeit abrufbar

## **Newsletter**

Wöchentlich Rezepte, Food-News  
und Tipps & Tricks

5  
Ausgaben  
für nur  
CHF 29.–

[www.lemenu.ch/5ausgaben](http://www.lemenu.ch/5ausgaben)