

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

# le menu

NR. 7-8 JULI/AUGUST 2024 CHF 12.-

GETESTET  
**SCHWEIZER  
SOMMER  
WEINE**

## ITALIA A TAVOLA

Heiss auf Pizza wie in Neapel • Hungrig auf Geschmackserlebnisse  
wie in der Trattoria • Lust auf Cucina povera wie bei Nonna



Schweiz. Natürlich.



# SCHWEIZER QUALITÄT SCHÜTZEN?

# JA

ECHT SCHWEIZERISCH.  
100% MEIN GESCHMACK.

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

**Jetzt wählen. Im Laden.**



Rezepte entdecken!



**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND

**AOP-IGP.CH**



## Felicità...

### Liebe Leserin, lieber Leser

«... è un bicchiere di vino con un panino, la felicità». Über 40 Jahre ist es her, seit das Italo-Pop-Duo Al Bano & Romina Power das Glück der Liebe besang – und bis heute bleibt der Hit «Felicità» die italienische Ferien-Hymne per eccellenza.

Unsere Liebe für Italien geht über Sommerferien, Gelato und Cinquecento hinaus. Meine Kolleginnen und ich laden Sie auf eine Herzensreise durch unser südliches Nachbarland ein und verraten Ihnen unsere kulinarischen Entdeckungen von Como bis Catania.

Von der klassischen italienischen Menüfolge über die Cucina povera bis hin zu der traditionellen italienischen Backkunst: Diese Ausgabe von le menu ist eine Liebeserklärung an das Bel Paese und an unsere Lieblingsjahreszeit.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer,  
buon appetito ... e tanta felicità.

**DOMENICO SEMINARA**  
Rezeptautor «le menu»

FOTOS: DANIEL AESCHIMANN, ISTOCK

Grün, Weiss, Rot:  
Die Farben Italiens  
verheissen pures  
kulinarisches Glück.



**PLAYLIST  
UNSERER LIEBSTEN  
ITALO-HITS**

Jetzt reinhören  
auf Spotify!

# Darauf freuen wir uns im Juli und August!



## 16 LA RICCA CUCINA POVERA

Vollgepackt mit Geschmack: Italiens aromareiche «arme Küche».

## 26 SCHLEMMEN WIE IN ITALIEN

Das Leben feiern mit italienischen Gaumenfreuden à gogo.

## 36 DER PERFEKTE PIZZATEIG

So schmeckt die Pizza wie vom Pizzaiolo in Neapel.

- 6 Mise en place**
  - Erntefrisch: Auberginen
  - Mise en place: Bella Italia
- 12 Chin-Chin**  
Italiens Apérokultur
- 13 Food. Fun. Facts**  
Oliven
- 14 Küchenklassiker**  
Gemüselasagne
- 16 Lust auf**  
Cucina povera
- 24 Single-Küche**  
Mozzarella in carrozza
- 26 Savoir vivre**  
Geniessen mit Italianità
- 35 Geschmackssache**  
Sardellen ja oder nein?

- 36 Gewusst wie**  
Pizzateig
- 40 Genussgarten**  
Feigen
- 45 Eingetopft**  
Japanische Mandelkirsche
- 46 Dolce vita**  
Melonen-Desserts
- 51 Hausgemacht**  
Tomatenpüree
- 52 Unterwegs**  
Bio-Pasta aus dem Aargau
- 56 Einfach & schnell**  
Wie in den Ferien
- 63 Social Media**  
Cocktail-Klassiker Bellini

- 66 Wine & Dine**
  - 6 Schweizer Sommerweine
  - Häppchen zum Wein
  - Weinwissen für den Partystalk
- 70 Backen**  
Italiens Süßen
- 80 Kreuzworträtsel**  
Übernachtung in einem Familux Ressort gewinnen!
- 81 Vorfreude**  
Picknick im Stadtpark
- 82 Rezeptverzeichnis**  
Alle Rezepte auf einen Blick



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



## 40 REIF ZUM VERNASCHE

Frische Freigen ernten und Feines daraus zaubern.

## 46 FRISCHMACHER MELONE

Coole Sommerdesserts für Hitzetage.

## 70 FATTO CON AMORE

Süßer als jede Liebeserklärung: italienisches Gebäck.

### TIPICO ITALIANO

Oliven topfen die italienische Küche. Wissenwertes und Witziges auf Seite 13.





ERNTEFRISCH

# Auberginen

**Die Aubergine ist ein kapriziöses Früchtchen.  
Doch schenkt sie jenen, die mit ihr umzugehen  
wissen, Sinnesfreuden erster Güte.**



### Melanzane alla menta

1 kg Auberginen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit ca. 3 EL Öl bepinseln, portionenweise in der Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren, beiseitestellen. 1,5 dl Olivenöl in einer Chromstahlpfanne erhitzen, 4 gepresste Knoblauchzehen beigeben, ca. 5 Minuten unter Rühren bei kleiner Hitze erhitzen, auskühlen lassen. 1 Bund fein gehackte Minze und 3 EL Weissweinessig beigeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit Minzöl übergießen, ca. 30 Minuten ziehen lassen, mit einigen Minzblättchen garnieren.

Handgefertigtes  
Teigrad aus Modena,  
Messing, ca. 16 cm  
[editiongut.ch](http://editiongut.ch)



**Ausgestochen**  
Ravioliausstecher Liguri,  
rund und eckig,  
4er-Set, Zinkdruckguss  
[store.lemenu.ch](http://store.lemenu.ch)



**Augenstern**  
Für Pizza nur das Beste:  
Pizzateller La Preziosa  
von Bitossi Home,  
Porzellan, 32 cm Ø,  
spülmaschinenfest  
[bongenie-grieder.ch](http://bongenie-grieder.ch)



# La bella figura

Spiel mit Stil all'italiana: Lieblingsstücke  
die eine gute Figur und vor allem viel Freude machen.

**Pasta ins rechte  
Licht gerückt**  
Stilgerecht entflammt:  
Rigatoni Duftkerze  
von Nata Concept Store,  
ca. 30 Minuten Brenn-  
dauer, 12 x 3,5 x 7 cm  
[barbarawick.ch](http://barbarawick.ch)



**Gut aufgehoben**  
Retro-Chic für Teigwaren:  
Vorratsdose Pasta Variety von Nostalgic  
Art, Metall, 3 Liter, 10 x 14 x 20 cm  
[brack.ch](http://brack.ch)

**Fürs Gitarrensolo der  
genussvollen Art**  
Von wegen Geklimper!  
Pasta Chitarra, hand-  
gemacht in Italien,  
beidseitig bespannt für  
3 und 6 mm breite Pasta,  
inkl. Nudelholz à 50 cm  
[biopastabonetti.ch](http://biopastabonetti.ch)





**Da blüht uns was**

Und immer schön trinken: Murano-Trinkglas von MB Living, handgefertigt, 10,5x8 cm  
[homemade.ch](http://homemade.ch)



**Klein & fein**

Auf einen Caffè: Espressotasse Egg von Loveramics  
[galaxus.ch](http://galaxus.ch)



**Muntermacher  
Made in Italy**

Bialetti trifft Dolce & Gabbana: Kaffeebereiter Moka Express, Aluminium, ca. 2,5 dl, für Gas-, Elektro-, Glaskeramik  
[manor.ch](http://manor.ch)

**Pikant gewürztes**

**Lesefutter**

Panettone, Parmiggiano, Spaghetti Bolognese: Nichts ist Alberto Grandi heilig, wenn es um das Aufdecken von Mythen italienischer Küchentraditionen geht. Der Historiker erschütterte mit der Streitschrift ganz Italien. *Buon appetito!*  
 «Mythos Nationalgericht» von Alberto Grandi, Harper Collins



**Es braucht Fingerspitzengefühl.  
Für gutes Schweizer Gemüse.**

Beat Bösiger, Gemüsegärtner, Tomaten ernten, Gewächshaus,  
25. April, 14:50 Uhr.





**SUISSE GARANTIE**

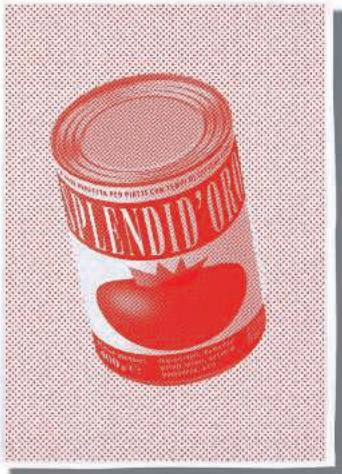
**FÜR SIE PER LORO**

**Schweiz. Natürlich.**

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

# «Gut essen, oft lachen, viel lieben.»

Italienisches  
Sprichwort



## In trockenen Tüchern

Da macht selbst das  
Abtrocknen Spass:  
Geschirrtuch von  
Splendido, Halb-  
leinen, 50x70 cm  
[slowgoods.ch](http://slowgoods.ch)

## Frisch gestrichen

Fürs Deluxe-Zmorge:  
Crema di Mandorla  
von Fiasconaro, 200 g  
[kitchencorner.ch](http://kitchencorner.ch)



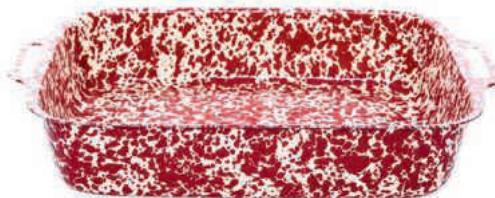
Seit 20 Jahren wird  
die legendäre Berkel-  
Aufschnittmaschine  
in Italien gefertigt.  
Die Modelle der Serie  
Home Line Plus sind  
ideal für den Haus-  
gebrauch: kompakt, edel,  
leistungsstark.

[shop.gustoso.ch](http://shop.gustoso.ch)



## DIY

Für frisch geriebenen Käse:  
Käsemühle Gourmet  
von WMF, Edelstahl-Guss  
[globus.ch](http://globus.ch)



## Schichtwechsel

Ideal zum Hochstapeln:  
Lasagneplatte Splatter von  
Crow Canyon Home,  
Emaille, 38x24x7 cm  
[caillou-shop.ch](http://caillou-shop.ch)



Schweiz. Natürlich.



# Grillmeister

**Schweinskoteletts mit Basilikum-Frischkäse-Füllung und Tomatenchutney**

**Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.**

Zum Rezept



Sommerzeit ist Grillzeit. Und echte Könnerinnen und Könner am Rost wissen längst, dass die Vorbereitung die halbe Miete ist. Deshalb sind die gefüllten Schweinskoteletts die ideale Wahl für den nächsten Grillabend. Ehrensache, dass beim Fleischkauf aufs Schweizer Kreuz geachtet wird. Eine artgerechte, respektvolle Haltung der Tiere und die richtige Fütterung sind nicht nur gut fürs Gewissen: Sie haben auch spürbaren Einfluss auf den Geschmack. Es lohnt sich also gleich mehrfach, auf hochwertiges Schweizer Fleisch zu setzen. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch)



Der feine Unterschied.



## PRENDIAMO UN APERITIVO

Er gehört zu Italiens Genusskultur wie Pizza und Pasta: der Aperitivo. Sobald sich der Tag dem Ende zuneigt, wird es bunt auf den Piazze, ein fröhliches Gläserklingen beginnt. Typisch für den Aperitivo italiano ist nämlich, dass er immer in Gesellschaft und stets von Häppchen begleitet genossen wird. Als Wiege der heutigen Apéro-Kultur gilt Turin und als Feierabend-Drink letztlich jeder Likör, wenn er mit Eis, Soda und Zitrone serviert wird. Meist ist dem Aperitivo übrigens eine Bitternote eigen, was das Dolce Vita all'italiana natürlich umso reizvoller macht.

# BERGAMOTTE LIKÖR

Ein Rezept aus dem 18. Jh., basierend auf kalabrischer Bergamotte und sizilianischer Zeder, angereichert mit Kräutern und Blüten: Das ist im Wesentlichen das Geheimnis des fruchtig-blumigen Likörs Italicus, mit dem Giuseppe Gallo dem ursprünglichen Aperitivo Rosolio Reverenz erweist. Der Likör schmeckt pur oder als Sommer-Spritz mit Prosecco, Mineralwasser, Limetten und viel Eis.

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



### DAS REZEPT

## Negroni Sbagliato

Für 1 Drink: Eiswürfel in ein Glas geben. 3 cl Campari mit 3 cl rotem Wermut dazugeben und verrühren. Mit 3 cl Prosecco auffüllen. Mit halber Orangenscheibe garnieren.



## Frisch & farbig

Die Eiswürfel Freeze It! von Contento sind eine coole Sache. Handgefertigt aus Glas und gefüllt mit farbiger lebensmittelechter Flüssigkeit, kühlen sie Getränke, ohne diese zu verwässern. Freeze-It! Würfel einfach vor Gebrauch ins Gefrierfach legen. Die bunten Eiswürfel sind spülmaschinenfest.

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



# food fun facts

# Olive

## Stilvoll

Laut Knigge ist die Olive mit der Gabel zu essen, denn nur so könnte man sich manierlich des Steins entledigen: Stein auf die Gabel spucken und an den Tellerrand bzw. in das dafür vorgesehene Schälchen legen.

## À point

«Ist das Leben wie die Olive eine bittere Frucht, so greife man beide scharf mit dem Pfeffer an, und sie liefern das süsste Öl.»

Jean Paul

## GÜTEKLASSE

**Sowohl das «Native Olivenöl Extra» als auch das «Native Olivenöl» wird mit mechanischen Verfahren, ohne weitere Behandlung gewonnen. Ersteres besticht durch wenig Säure und keinerlei sensorische Makel. Die schlichte Bezeichnung «Olivenöl» steht für eine Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl.**

TEXT: STEPHANIE RIEDI, FOTO: ISTOCK

## Hä?

Schon mal von der Oliventheorie gehört? Diese besagt, dass zwei Menschen gut zueinander passen, wenn die/der eine Oliven mag und die/der andere nicht.

## Fake

Biologisch betrachtet, handelt es sich bei Oliven um mediterrane Steinfrüchte. Echte schwarze Oliven sind voll ausgereifte grüne Früchte. Oft gelangen jedoch grüne, mit Eisen-gluconat schwarz gefärbte Oliven in den Handel.



## Olio ticinese

Vor rund vier Jahren wurden erstmals in der Schweiz Oliven zu Öl gepresst. Wie auf der Datenbank des Vereins Kulinarisches Erbe der Schweiz vermerkt ist, gibt es das Tessiner «Olio Extravergine d'oliva» filtriert oder unfiltriert.

## Aromavielfalt

Weltweit gibt es weit über 1000 Olivensorten. Zu den bekanntesten zählt etwa die griechische Kalamata mit würzig-fruchtigem Gout. Die spanische Hojiblanca ist etwas süßer mit leichter Bitternote. Eher süß-säuerlich schmeckt die Italienerin Ascolanatenera.

## MULTI TALENT

## Uiii

Das teuerste Olivenöl kommt aus Griechenland und wird von den ältesten Olivenbäumen der Welt gepresst. Um das Aroma des Lambda-Öls zu bewahren, werden die Oliven von Hand gepflückt. Ein Liter kostet über 1000 Franken.

Nebst den Früchten des Olivenbaums lassen sich dessen Blätter verwenden, z.B. für Tee. Die Steine leisten gute Dienste beim Blindbacken und, zerstossen, als Gewürz. Das Holz des Ölbaums wiederum wird zu Möbeln, Deko-Objekten und Küchenutensilien verarbeitet.

# 7652

Olivenbäume wurden 2021 im Tessin gezählt. Die meisten davon, nämlich 71 Prozent (5465 Bäume), gedeihen im Sottoceneri. Im Sopraceneri sind es 29 Prozent respektive 2187 Bäume samt den 140 im Misox.

# GERÜSTETE GEMÜSE LASAGNE

REZEPT &amp; STYLING: JEANINE BIERI FOTO: MARCO ZAUGG

## 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 darunter mischen, 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**

## Weltbürgerin

Der 29. Juli gilt in den USA als «National Lasagna Day». Warum die Schichtpasta gerade dann gefeiert wird und wer den Ehrentag ins Leben gerufen hat, ist ebenso wenig klar wie der Ursprung der Lasagne. Die Italiener reklamieren deren Erfindung logischerweise für sich. Einige Quellen beziehen sich dabei auf Apicius, der in seinem Kochbuch «De re coquinaria», auf Deutsch «Über die Kochkunst» (ca. 4. Jh.), in Rezepten den Begriff «laganum» für Teigblätter verwendete. Die Briten

wiederum berufen sich als Urheber der Lasagne auf das Buch «Forme of Cury», das 1390 für König Richard II zusammengestellt worden war. Im Rezept «Loseyns» sollen die klassischen Lasagne-Zutaten aufgeführt sein, wenn auch ohne Tomaten. Diese gibt es in Europa ja erst seit dem 16. Jahrhundert. Wer auch immer recht haben mag: Die Italiener haben die Lasagne zur Perfektion gebracht, denn nirgendwo schmeckt die Kosmopolitin besser, ob mit Fleisch oder mit Gemüse.



LUST AUF

# CUCINA POVERA



## Pani Cunzatu

Rezept auf Seite 22



Kaum eine andere Küche ist so reich an Aromen wie die Cucina povera. Zudem entspricht sie voll dem Zeitgeist, denn als oberste Maxime gilt: rest(en)loses Geniessen.

REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



## Trippa alla Fiorentina

Rezept auf Seite 22



## Insalata di alici

Rezept auf Seite 22



FOTOS: ISTOCK



## Macco di fave

Rezept auf Seite 23



## Kalabrische Caponata

Rezept auf Seite 23



## Pasta e fagioli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

KOCHEN: ca. 30 Minuten

Pastamaschine, Teigrad, Backpapier

### PASTA

400 g Weissmehl

4 Eier, Gr. L

### FAGIOLI

2 EL Olivenöl

150 g Rübli, fein gewürfelt

150 g Stangensellerie,

fein gewürfelt

1 Zwiebel, gehackt

1 EL Tomatenpüree

500 g getrocknete Borlotti-

Bohnen, über Nacht

in Wasser eingeweicht,

abgetropft

1,5 Liter Wasser

Salz, Pfeffer

100 g Bratspeck, in Streifen

2 Zweige Rosmarin

1 Knoblauchzehe,  
in Scheiben

**PASTA** Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Eier hineingeben, mit einer Gabel verquirlen, das Mehl von innen nach aussen in die Eier hineinrühren. Teig von Hand so lange kneten, bis er homogen und geschmeidig ist. Teig zu einer Kugel formen, in Folie gewickelt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. In 4 Stücke teilen. Teigstücke portionenweise durch die Pastamaschine drehen, sodass ca. 3 mm dicke Teigblätter entstehen. Mit dem Teigrad in ca. 3x3 cm breite Stücke schneiden, auf einem bemehlten Backpapier auslegen.

**FAGIOLI** Öl in einer Pfanne erhitzen, Rübli und alle Zutaten bis und mit Tomatenpüree ca. 5 Minuten darin andämpfen. Bohnen beigeben, Wasser darübergiessen, aufkochen, ca. 30 Mi-

nuten köcheln. Die Hälfte der Bohnenmasse herausnehmen, pürieren, in die Pfanne zurückgeben, würzen.

**FERTIGSTELLEN** Pasta portionenweise in siedendem Salzwasser je ca. 2 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen, zu den Fagioli geben. In einer Bratpfanne Speck, Rosmarin und Knoblauch ca. 5 Minuten braten, über die Pasta e fagioli verteilen.

### GUT ZU WISSEN

- Fertigteig oder Trofie verwenden.
- Bei der Pastaform im Rezept handelt es sich um «Maltagliati», auf Deutsch «die schlecht Geschnittenen». Maltagliati wurden ursprünglich aus Resten zubereitet, die beim Schneiden von Pasta, z.B. Tagliatelle, anfielen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

LAKTOSEFREI

## Pappa al pomodoro

Rezept auf Seite 23



### *Restlos genießen*

Ein typisches Restegericht der Cucina povera: Die Suppe schmeckt mit angetrocknetem Brot sogar besser als mit frischem.



## Pani Cunzatu – Sizilianisches Sandwich

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- 1 **Halbweissbrot**, ca. 800 g, quer halbiert
- 3 EL **Olivenöl**
- 2 **Ochsenherztomaten**, in Scheiben
- 100 g **Schafshalbhartkäse**, in Scheiben
- 30 g **eingelegte Sardellenfilets**, abgetropft
- Salz, Pfeffer**

**ZUBEREITEN** Beide Brothälften mit Öl bepinseln.

**BACKEN** In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen, etwas abkühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Brotboden mit Tomaten und Käse belegen, Sardellen darauf verteilen, würzen. Brotdeckel daraufsetzen, in 4 Stücke schneiden. Dazu passt Gurkensalat.

**SCHNELL** 25 **ZUM VORBEREITEN**   
**GÜNSTIG**

## Insalata di alici – Sardinensalat

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten  
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

- 400 g **Sardinenfilets**, ohne Gräten
- 3 EL **Weissweinessig**
- 1,5 dl **Olivenöl**
- ½ Bund **glattblättrige Petersilie**, Blätter abgezupft
- 3 **Knoblauchzehen**
- Pfeffer**
- 1 **Bio-Zitrone**, in Schnitzen
- 20 g **Kapernäpfel zum Garnieren**

**ZUBEREITEN** Sardinen ca. 1 Minute in siedendem Wasser garen, mit einer Schaumkelle herausheben, auf Haushaltpapier gut abtropfen und auskühlen lassen. Essig und Öl verrühren, Petersilie und Knoblauch beigeben, grob pürieren, würzen. Sardinen mit Sauce beträufeln, ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, garnieren. Dazu passt eine Focaccia.

### GUT ZU WISSEN

Sardelle vs. Sardine: Kennen Sie den Unterschied? Sardinen können über 20 cm lang werden und sind somit grösser und rundlicher als Sardellen, die mit einer Länge von ca. 10 cm kleiner und schlanker sind.

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

## Trippa alla Fiorentina

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten  
KÖCHELN: ca. 45 Minuten

- 800 g **Kutteln**
- 2 **Zwiebeln**, gehackt
- 150 g **Rüebli**, fein gewürfelt
- 150 g **Stangensellerie**, fein gewürfelt
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 EL **Tomatenpüree**
- 2 dl **Weisswein**
- 800 g **Pelati**, samt Saft
- 1 **Lorbeerblatt**
- Salz, Pfeffer**
- 30 g **Hartkäse**, z.B. Sbrinz AOP, fein gerieben

**ZUBEREITEN** Kutteln in siedendem Wasser ca. 15 Minuten köcheln. Wasser abgiessen, Kutteln ausspülen, in Streifen schneiden, beiseitestellen. Zwiebeln, Rüebli und Stangensellerie im heißen Öl ca. 5 Minuten andämpfen. Tomatenpüree beigeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Kutteln beifügen, ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen, Pelati und Lorbeer beigeben, würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Deckel entfernen, ca. 10 Minuten einreduzieren. Lorbeerblatt herausnehmen, mit Käse bestreuen.

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



## Macco di fave – Saubohnencrème

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

- 600 g ausgelöste Saubohnen, ca. 4 EL für die Garnitur beiseitegelegt  
2 EL Olivenöl (1)  
1 Bundzwiebel, fein geschnitten  
4 dl Wasser  
5 g Fenchelkraut, einige Zweiglein für die Garnitur beiseitegelegt  
1 TL Fenchelsamen, im Mörser zerstossen  
Salz, Pfeffer  
1 EL Bratbutter  
1 EL Olivenöl (2)

**ZUBEREITEN** Bohnen in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln. Abgiessen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Häutchen entfernen. Öl (1) in einer Pfanne erhitzen, Bundzwiebel ca. 5 Minuten darin andämpfen. Bohnen, Wasser und Fenchelkraut begeben, ca. 10 Minuten köcheln. Pürieren, Fenchelsamen begeben, würzen. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, beiseitegelegte Bohnen ca. 5 Minuten darin knusprig braten. Macco di fave anrichten, mit Öl (2) beträufeln, garnieren.

### GUT ZU WISSEN

- Macco di fave kann als Dip für Gemüse und Brot oder als Sauce für Teigwaren verwendet werden.
- Die Wassermenge je nach bevorzugter Konsistenz anpassen.
- Saubohnen gibt es auch tiefgekühlt.

LEICHT ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGETARISCH   
GLUTENFREI

## Pappa al pomodoro – Toskanische Brotsuppe

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten  
KÖCHELN: ca. 30 Minuten  
EINWEICHEN: ca. 15 Minuten

- 3 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
800 g Tomaten, z.B. San Marzano, in Stücken  
Salz, Pfeffer  
400 g Brot vom Vortag, gewürfelt  
½ Bund Basilikum, Blätter abgezupft, geschnitten  
2 EL Olivenöl  
Basilikum zum Garnieren

**ZUBEREITEN** Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch begeben, ca. 2 Minuten andämpfen. Tomaten beifügen, würzen, zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Von der Platte nehmen, Brotwürfel begeben, zugedeckt ca. 15 Minuten einweichen lassen. Gut mischen, nach Bedarf heißes Wasser begeben, ca. 5 Minuten köcheln. Basilikum daruntermischen, Öl darüberträufeln, garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Die Pappa al pomodoro schmeckt warm oder kalt.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH LAKTOSEFREI

## Kalabrische Caponata

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten  
KOCHEN: ca. 25 Minuten

- Öl zum Frittieren (1)  
400 g festkochende Kartoffeln, geschält, in Stücken  
Je 1 rote und gelbe Peperoni, in Streifen  
1 Aubergine, längs halbiert, in Scheiben  
1 EL Olivenöl (2)  
1 Tropea-Zwiebel, in Streifen  
1 dl Weissweinessig  
2 Fleischtomaten, in Würfeln  
Salz, Pfeffer  
40 g entsteinte grüne Oliven  
20 g eingelegte Kapern, abgetropft  
1 Bund Basilikum, geschnitten  
30 g Pinienkerne, geröstet, zum Garnieren

**ZUBEREITEN** Öl (1) in einer Chromstahlpfanne erhitzen. Kartoffeln portionenweise je ca. 5 Minuten darin frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen. Peperoni und Aubergine portionenweise im selben Öl ca. 5 Minuten frittieren, herausheben und gut abtropfen lassen. Öl (2) in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel ca. 2 Minuten darin andämpfen. Mit Essig ablöschen, Tomaten begeben, würzen, ca. 15 Minuten köcheln. Beiseitegelegtes Gemüse beimischen, ca. 10 Minuten weiterköcheln. Oliven, Kapern und Basilikum daruntermischen, garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Die milde, süßliche, purpurrote Tropea-Zwiebel gibt es auf Wochenmärkten oder in italienischen Delikatessläden.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI

# Dinner 4 One

**Mozzarella in Carrozza ist optimal fürs Single-Dinner: Zum einen lässt sich dafür trockenes Brot verwenden, zum andern dient der Rest der Zutaten als Ausgangspunkt für weitere Leckerbissen.**

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 1 Person  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

## SAUCE

- 2 Knoblauchzehen, halbiert in feinen Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Cherrytomaten, halbiert
- ½ Bund Basilikum, in feinen Streifen
- Salz, Pfeffer

## SANDWICH

- 50 g Mozzarella, in Scheiben
- 2 Scheiben Weissbrot, ca. 1 cm dick geschnitten

- 1 Ei, verquirlt
- 30 g Paniermehl
- Öl zum Braten
- 50 g Rucola
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**SAUCE** Knoblauch im heißen Öl goldgelb braten. Cherrytomaten beigeben, ca. 5 Minuten köcheln. Basilikum beifügen, würzen.

**SANDWICH** Mozzarella in die Mitte einer Brotscheibe legen. Zweite Brotscheibe darauflegen, leicht zusammendrücken. Sandwich so lange im Ei wenden, bis es das ganze Ei aufgesogen hat. Im Paniermehl wenden, leicht andrücken. Öl in einer weiten

Chromstahlpfanne erhitzen. Sandwich schwimmend beidseitig je ca. 3 Minuten goldgelb braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Rucola mit Balsamico und Öl mischen, würzen. Mit dem Sandwich und der Sauce servieren.

## GUT ZU WISSEN

Das Rezept eignet sich gut, um Brotreste vom Vortag aufzubrauchen. Bei älterem Brot zusätzlich 3 EL Milch in das Ei geben und vollständig aufsaugen lassen.

**SCHNELL** 30 **GÜNSTIG** 10 **VEGETARISCH** 5



## RESTLOS GENIESSEN

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

### POULETBRUST CAPRESE

170 g Pouletbrust horizontal mittig ein-, aber nicht ganz durchschneiden (Schmetterlingschnitt), aufklappen, etwas flachdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne in etwas heißem Öl beidseitig je 1 Minute anbraten. Einige frische Basilikumblätter auf das Fleisch legen, 3 EL Cherrytomatensauce vom Vortag oder 5 geviertelte Cherrytomaten auf dem Basilikum verteilen. 50 g Mozzarellascheiben auf das Schnitzel legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 4–5 Minuten schmelzen lassen. Mit Salat und Brot oder zu Teigwaren geniessen.



### Kreatives Neapel

Mozzarella in Carrozza, auf Deutsch Mozzarella in der Karre, stammt wie die heutige Pizza ursprünglich aus Neapel.



# I SAPORI D'ITALIA



DRINK

## Campari Amalfi

Rezept auf Seite 32

### Platzhalter

Zitrone mit Bast umwickeln, ein Olivenzweiglein unter den Bast stecken. Fertig ist der «Platzhalter».



Wie das duftet und schmeckt! Lasst uns zusammen das Leben feiern wie unsere Nachbarn im Süden: La vita è bella – buon appetito!

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



APÉRO  
**Antipasti-Platte**

Rezept auf Seite 33



**Sags mit Zweigen**

Olivenzweige in einer schlichten Vase verleihen der Tafel den perfekten mediterranen Touch.



PRIMO

## Gefüllte Muschelteigwaren mit Tomatensauce

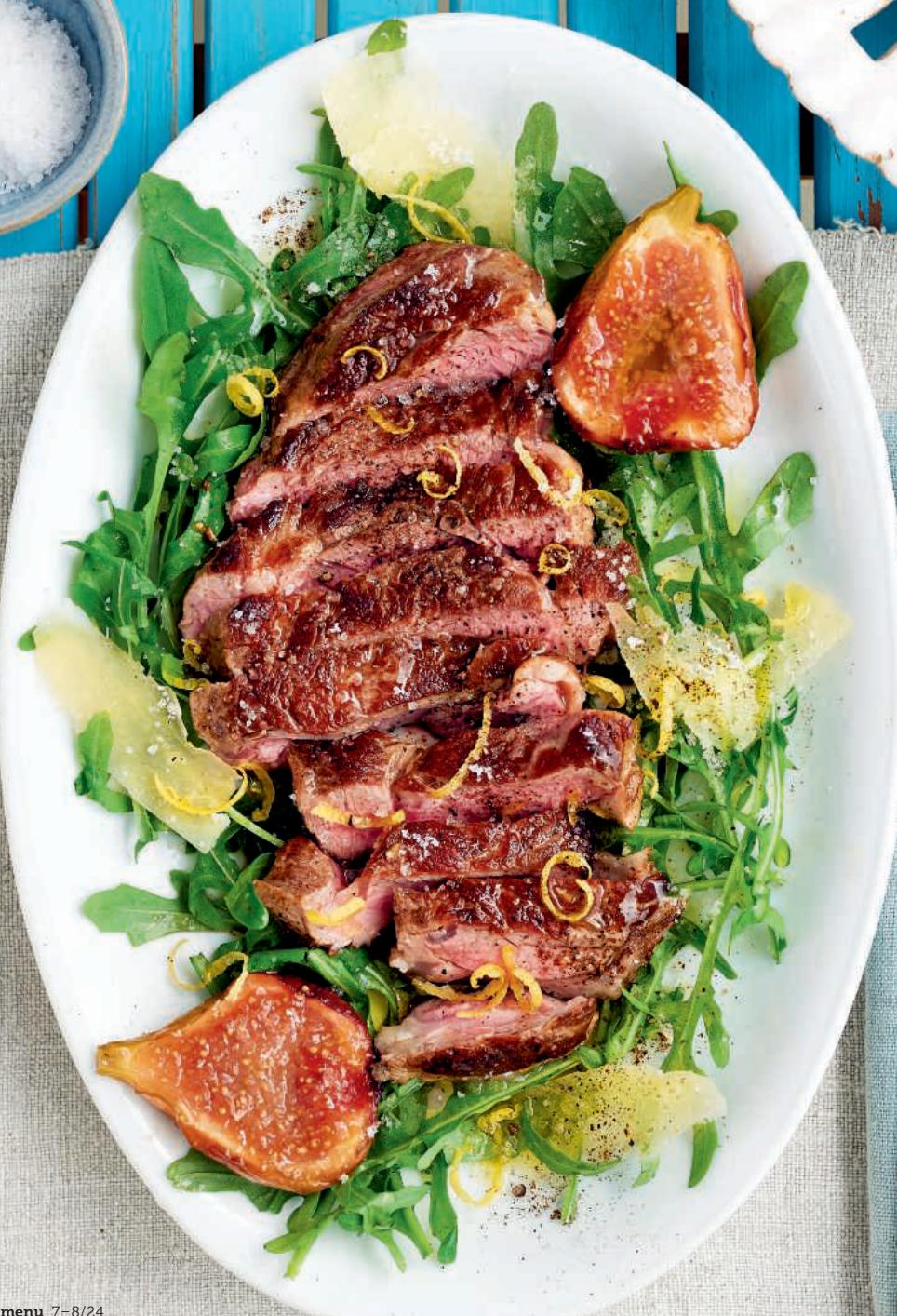
Rezept auf Seite 33



SECONDO

## Tagliata mit Feigen und Rucola

Rezept auf Seite 34





DOLCE  
**Fruchtsalat  
mit Weinsirup  
und Fior-  
di-latte-Glace**

Rezept auf Seite 34

*Clevere Kombi*

Der Weinsirup gibt  
dem Fruchtsalat eine  
leicht herbe Note,  
die Fior-di-latte-Glace  
cremigen Schmelz.





#### Dekorativ

Zitronen, mit Olivenzweigen kombiniert, werden in einer Schale zum Hingucker.



#### DRINK

## Campari Amalfi

FÜR 6 Personen

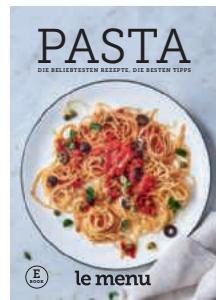
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

6 Sektgläser von je 2 dl Inhalt

18 Eiszwürfel  
 2,4 dl Campari Bitter, Likör  
 0,6 dl Grapefruitsaft  
 6 dl Bitter Lemon  
 1/2 Grapefruit, in 6 feinen Scheiben  
 6 Zweige Zitronenthymian

**ZUBEREITEN** Eiszwürfel in die Gläser geben, Campari und Saft darübergiessen. Mit Bitter Lemon auffüllen. Mit Grapefruit und Thymian garnieren.

SCHNELL VEGAN LAKTOSEFREI GLUTENFREI



## PASTAMORE

Wer Italien liebt, liebt Pasta. Basta.

Unser neues E-Book ist dieser Liebe gewidmet. Wir stellen die populärsten Klassiker vor, unsere schönsten Eigenkreationen und dazu viel Wissenswertes rund um Italiens Exportschlager. Als Supplement winden wir der Schweizer Teigwarentradition ein Kränzchen inklusive hiesigen Lieblingsgerichten.

[ebook-lemenu.ch/pasta](http://ebook-lemenu.ch/pasta)



## APÉRO

**Antipasti-Platte**

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
Anrichteplatte oder Holzbrett**GEMÜSE**

- 1 **rote Peperoni**, in 3 cm dicken Streifen
- 1 **gelbe Peperoni**, in 3 cm dicken Streifen
- 1 **Zucchetti**, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 7 **Knoblauchzehen**, mit der Schale
- 2 EL **Olivenöl**
- ½ EL **Rohzucker**
- 4 **Zweige Oregano**, Blätter abgezupft
- 0,5 dl **heller oder dunkler Balsamico-Essig**
- Salz, Pfeffer**

**ANTIPASTI**

- 100 g **schwarze Oliven**
- 100 g **blaue und weisse Trauben**
- 100 g **Cherrytomaten**
- 50 g **Mortadella**, in Tranchen
- 50 g **Rohschinken**, in Tranchen
- 50 g **Salami**, in feinen Scheiben
- 100 g **Sbrinz AOP**, in Stücke gebrochen
- 100 g **ganze geröstete Haselnüsse**, z.B. vom Piemont
- ca. 10 **Grissini**

**GEMÜSE** Peperoni, Zucchetti und Knoblauch im heißen Öl unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Zucker und Oregano darüberstreuen, 2 Minuten weiterbraten, bis der Zucker leicht caramelisiert. Mit Essig ablöschen, würzen, abkühlen lassen. Gemüse in Schälchen geben.

**ANTIPASTI** Oliven und alle restlichen Zutaten auf einer Platte anrichten. Gemüse in Schälchen dazulegen.

SCHNELL 40 ZUM VORBEREITEN

## PRIMO

**Gefüllte Muschelteigwaren mit Tomatensauce – Conchiglioni ripieni**

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

1 Einwegspritzsack

1 Backblech von 30x40 cm oder 2 ofenfeste Formen von je 1 Liter Inhalt

**TOMATENSAUCE**

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 2 EL **Olivenöl**
- 2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt
- 1 EL **Tomatenpüree**
- 700 g **Passata di pomodoro**
- 1 Zweig **Rosmarin**, Nadeln abgezupft
- 200 g **Cherrytomaten**
- Salz, Pfeffer**

**TEIGWAREN UND FÜLLUNG**

- 350 g **große Muschelteigwaren (Conchiglioni)**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 EL **Butter**
- 300 g **Jungspinat**, grob gehackt
- wenig **Muskatnuss**
- Salz, Pfeffer**
- 500 g **Ricotta**
- 150 g **Sbrinz AOP**, gerieben
- 1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL **Olivenöl**
- 2 EL **Wasser**

**TOMATENSAUCE** Zwiebel im heißen Öl andämpfen. Knoblauch und Tomatenpüree dazugeben, anrösten. Passata, Rosmarin und Tomaten dazugeben, würzen, zugedeckt 10 Minuten köcheln. Ins Blech/die Formen gießen, beiseitestellen.

**TEIGWAREN UND FÜLLUNG**

Teigwaren in siedendem Salzwasser knapp bissfest kochen. Teigwaren abgiessen, abkühlen lassen. Zwiebel in der heißen Butter andämpfen. Spinat dazugeben, mitdämpfen, bis er zusammengefallen ist, würzen, abkühlen lassen.

Ricotta, Käse und Zitronenschale mischen, Spinat daruntermischen, würzen. Füllung in einen Spritzsack geben. Teigwaren füllen, auf die Tomatensauce legen, leicht in die Sauce drücken. Öl und Wasser mischen, darüberträufeln.

**BACKEN** Auf der untersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH



**PLAYLIST  
UNSERER LIEBTESTEN  
ITALO-HITS**

Jetzt reinhören  
auf Spotify!



SECONDO

## Tagliata mit Feigen und Rucola

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

### FEIGEN

- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 6 frische Feigen, halbiert
- 0,5 dl heller oder dunkler Balsamico-Essig

### FLEISCH

- 3 EL Bratbutter
- 6 Hohlrücken-Steaks vom Rind, ca. 3 cm dick, je ca. 200 g
- 1½ TL Fleur de Sel
- Pfeffer
- 200 g Rucola

- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 6 EL Olivenöl
- Fleur de Sel, Pfeffer
- 20 g Sbrinz AOP

**VORBEREITEN** Fleisch 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

**FEIGEN** in der warmen Butter mit dem Zucker rundum ca. 5 Minuten braten, Essig darübergießen, 2 Minuten einköcheln, beiseitestellen.

**FLEISCH** Bratbutter in einer unbeschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Steaks portionenweise 1 Minute anbraten, bis sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch ohne einzustechen

wenden, Hitze reduzieren, Steaks beidseitig je ca. 2 Minuten fertig braten, würzen. Im auf 60°C vorgeheizten Ofen warm stellen. Rucola und Feigen auf Teller verteilen, Fleisch herausnehmen, tranchieren, auf Rucola anrichten. Zitronenschale, -saft und Öl portionenweise darübergießen, würzen. Sbrinz direkt über den Salat hobeln. Dazu passt Focaccia.

### GUT ZU WISSEN

Fleisch über mittelstarker Glut rundum 8–10 Minuten grillieren.

SCHNELL LEICHT GLUTENFREI



DOLCE

## Fruchtsalat mit Weinsirup und Fior-di-latte-Glace

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde  
ABKÜHLEN LASSEN: ca. 1 Stunde  
GEFRIEREN: ca. 7 Stunden  
Glacemaschine

### GLACE

- 2 dl Milch
- 120 g Zucker
- 250 g Mascarpone
- 3 dl Vollrahm, halbsteif geschlagen

### WEINSIRUP

- 3 dl Rotwein, z.B. Merlot
- 2 EL Zucker

### FRUCHTSALAT

- 300 g Melone, z.B. Charentais, in Stückchen
- 200 g Erdbeeren, in Stückchen
- 200 g Brombeeren
- 200 g Trauben, evtl. halbiert
- 2 Pfirsiche, in Stückchen

**GLACE** Milch und Zucker in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Mascarpone dazugeben, gut verrühren, nochmals kurz aufkochen, auskühlen lassen. Schlagrahm sorgfältig darunterziehen. In der Glacemaschine gefrieren, bis die Masse streichbar ist. Wer keine Glacemaschine hat, füllt die Masse in ein flaches Gefäß

und lässt sie ca. 7 Stunden gefrieren, dabei alle 30–45 Minuten mit einem Schwingbesen umrühren.

**WEINSIRUP** Wein und Zucker in einer Pfanne ca. 20 Minuten sirupartig einkochen, auskühlen lassen.

**FRUCHTSALAT** Alle Früchte in eine Schüssel geben. Fruchtsalat mit Glace anrichten, Weinsirup darübergießen.

### GUT ZU WISSEN

Je nach Reifegrad der Früchte, Fruchtsalat mit 1 EL Puderzucker süßen.

LEICHT ZUM VORBEREITEN   
VEGETARISCH GLUTENFREI

# Sardellen, ja oder nein?

## Zwei Kulinariker, zwei Meinungen



DOMENICO SEMINARA

Rezeptautor le menu

Ob frisch, in Öl eingelegt, eingesalzen und fermentiert: Die Sardelle ist eine kleine Küchenkünstlerin, die es in sich hat. Bereits in der Antike wusste man um die Vorzüge des kleinen Schwarmfischs, der nicht zuletzt auch als beliebtes Würzmittel diente. Und auch heute ist die Zarte mit dem intensiven Geschmack aus der mediterranen Küche kaum wegzudenken. Als Antipasti oder Tapas, gebraten oder im italienischen Klassiker Spaghetti alla Puttanesca: Die Sardelle ist die Geheimzutat, die Gerichten einen Hauch von Meer, Sonne und Dolce vita verleiht – ein kleiner Fisch mit grosser Wirkung.



FABIA ZINGARO

Praktikantin bei le menu

Grundsätzlich schätze ich den Geschmack von Fisch und Meeresfrüchten, bei Sardellen stösse jedoch auch ich an meine kulinarischen Grenzen. Bereits beim Öffnen des Deckels ergiesst sich das gesamte Öl über beide Hände und den Tisch. Gleichzeitig breitet sich der fischige Geruch bis in jede Ecke der Wohnung aus. Selbst wenn man die Sardellen aus einem Gericht herausfischt, dominiert ihr penetranter Geschmack jeden Bissen und überdeckt die restlichen Aromen. Fazit: Auch wenn mich die kunstvollen Dosen anlächeln, verzichte ich gerne auf Sardellen.

Ja



Nein



Fisch ahoi, Fisch ade:  
Des einen Freund  
ist des andern Weh.

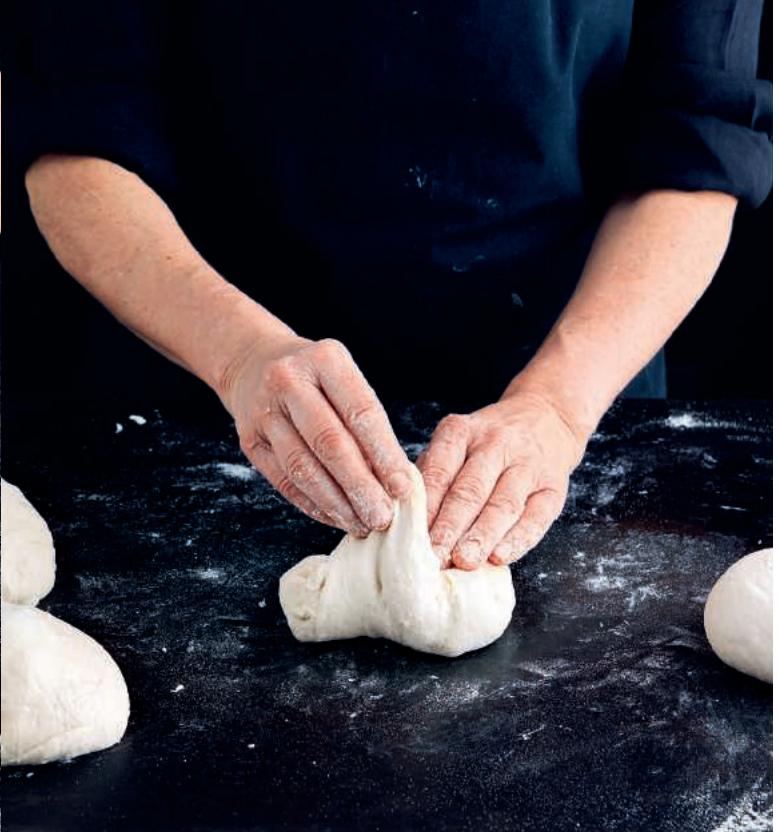
Sardellen ja oder nein: Bei der Schnellumfrage unter den Redaktionsmitgliedern gab es gleich viel Zuspruch wie Ablehnung. **Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch)!**



DER ULTIMATIVE  
**PIZZATEIG**

Wenige erlesene Zutaten, viel Geduld und  
grosse Hitze: Mehr braucht es nicht, damit die Pizza  
schmeckt wie vom Pizzaiolo in Neapel.

REZEPT & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY



## TIPPS AUS UNSERER TESTKÜCHE

**MEHL**

Das richtige Mehl ist entscheidend für den ultimativen Pizzateig, der auf einer langsamen Gärung mit wenig Hefe basiert. Damit der Teig elastisch wird und schön aufgeht, braucht es ein Mehl mit mittlerem bis hohem Glutengehalt. Diese Info findet sich in der Zutatenliste auf der Verpackung unter Eiweiss-/Proteingehalt. 12–14% sind ideal. Gute Erfahrungen gemacht haben wir z. B. mit dem Mehl Caputo Pizzeria Tipo 00 oder Caputo Cuoco Tipo 00, erhältlich in italienischen Delikatessläden oder auf [gustini.ch](http://gustini.ch).

**GÄRUNG**

Ein Pizzateig, der mit wenig Hefe 40–45 Stunden gärt, wird wunderbar elastisch, fluffig und aromatisch. Für ein optimales Resultat unbedingt die im Rezept erwähnte Gärzeit einhalten.

**BELAG**

Eine neapolitanische Pizza besticht durch wenige erstklassige Zutaten: Tomaten, Mozzarella, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie Basilikum.

**• San-Marzano-Tomaten aus der Dose**

Süß-fruchtige Spätsorten aus der Region um Neapel. Für den Pizzabelag Tomaten samt Saft mit etwas Salz und Olivenöl mit den Händen zerdrücken. Nicht kochen!

• **Mozzarella** Am besten geeignet ist ein Mozzarella, der nicht allzu viel Flüssigkeit enthält, z. B. Fior di latte. Damit die Flüssigkeit während der kurzen Backzeit besser verdampft, Mozzarella in dünne Scheiben/Streifen von 3–4 mm Dicke schneiden. Wird

Büffelmozzarella statt Fior di latte verwendet, diesen am Vortag in Scheiben schneiden und im Kühlschrank etwas abtropfen lassen.

**BACKEN**

Idealerweise wird die Pizza in einem Spezialofen bei mindestens 400 °C für ca. 90 Sekunden gebacken. Alternativ empfiehlt sich ein Pizzastein/eine Pizzaplatte. Da im Backofen aber nur eine Höchsttemperatur von ca. 250 °C erreicht wird, geht der Teig nicht ganz so schnell auf und wird etwas weniger luftig. Zudem verlängert sich die Backzeit auf 7–8 Minuten.





## Pizzateig-Grundrezept

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

REIFEN/AUFGEHEN LASSEN: ca. 45 Stunden

6 runde Tupperwares von ca. 16 cm Ø

Olivenöl für die  
Tupperwares

### TEIG

650 g Wasser  
1 g Frischhefe (1 ca. kicher-  
erbsengrosses Stück)  
1 kg Pizzamehl,  
z.B. Caputo Pizzeria Tipo 00  
24 g Salz  
1 EL Olivenöl

Semola (feiner Hartweizen-  
griess) zum Bestreuen und  
Wenden

**TAG 1, TEIG** Wasser in die Schüssel  
der Küchenmaschine geben, Hefe  
darin verrühren. Knethaken einsetzen,  
Maschine auf kleiner Stufe laufen  
lassen und Mehl in 3 Portionen beifügen.  
Dann 15 Minuten bei kleiner  
Stufe kneten. Gegen Ende Salz und Öl  
dazugeben und gut einkneten. Schüssel  
in einen Plastikbeutel stellen, oben  
verknoten. Teig bei Raumtemperatur  
1 Stunde aufgehen lassen. Dann Teig  
1x ziehen und falten. Zugedeckt  
24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**TAG 2** Teig zu 6 Kugeln formen und  
rundschleifen. Einzeln in mit wenig  
Olivenöl ausgepinselte runde Tupper-  
wares legen und mit Deckel ver-  
schliessen. Nochmals 18–20 Stunden  
in den Kühlschrank stellen. 4–5 Stun-  
den vor der Zubereitung aus dem Kühl-  
schrank nehmen und bei Raumtem-  
peratur weiter reifen lassen.

**TAG 3, FORMEN, BELEGEN** Eine Teig-  
kugel sorgfältig auf die mit Semola  
bestreute Arbeitsfläche gleiten lassen  
und rundum mit Semola bestreuen.  
Teig mit den Fingerbeeren von der  
Mitte gegen aussen drücken, ohne  
dabei den Teigrand zu berühren. Der  
Teigrand soll luftig bleiben. Teigrondelle  
dabei immer wieder um 90 Grad  
drehen. Teigrondelle auf eine mit  
Semola bestreute Pizzaschaufel ziehen,  
Teig sorgfältig auf die gewünschte  
Grösse ziehen.

### BELEGEN UND BACKEN

Teig nach Belieben belegen.

### BACKEN IM PIZZAOFEN

Gemäss Anleitung.

**BACKEN IM HAUSHALTSBACKOFEN**  
Pizzaplatte/-stein auf ein Ofengitter  
legen. Auf der untersten Rille in den  
Ofen schieben. Ofen auf 250 °C (idea-  
lerweise Heissluft mit zusätzlicher Unter-  
hitze, alternativ: Ober-/Unterhitze)  
einstellen. Pizzaplatte/-stein minde-  
stens 30 Minuten vorheizen.

## Pizza napoletana

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

BACKEN im Pizzaofen: je ca. 1½ Minuten

BACKEN im Haushaltsbackofen:

je ca. 8 Minuten

Evtl. Pizzaplatte/-stein

Pizzaschaufel

### 1 Portion Pizzateig- Grundrezept

### BELAG

1 Dose San-Marzano-Tomaten,  
800 g  
5 g Salz  
1 EL Olivenöl  
Ca. 400 g Mozzarella,  
z.B. Fior di latte  
80 g Pecorino, gerieben,  
nach Belieben  
1 Bund Basilikum, Blätter gezupft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**TEIG** gemäss Pizzateig-Grundrezept  
zubereiten.

**BELAG** Tomaten mit Salz und Öl  
mischen, von Hand zerdrücken. Erst  
Tomaten, dann Mozzarella und  
nach Belieben Pecorino daraufgeben.

**BACKEN** Pizzas nacheinander auf  
die heisse Pizzaplatte/den heissen  
Pizzastein schieben, 7–8 Minuten  
knusprig backen. Mit der Pizzaschaufel  
herausnehmen, auf einen vorge-  
wärmten Teller gleiten lassen. Basilikum  
daraufgeben, würzen. Sofort  
servieren.

GÜNSTIG VEGETARISCH

## Pizzaofen und Pizzastein

Pizzaöfen gibt es in diversen Grössen und Ausführungen – ob mit Gas oder Holz  
beheizt. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der Ofen Temperaturen  
von mindestens 350–400 °C erreichen kann. Material und Isolierung sollten zudem  
für eine gute Wärmespeicherung sorgen, sodass auch hohe Temperaturen über  
mehrere Stunden gewährleistet sind, z.B. für Brote oder Braten. Gute Pizzaöfen sind  
relativ teuer, von ca. 800 bis 3000 Franken, z.B. auf [pizzacook.ch](http://pizzacook.ch), [pizza-company.ch](http://pizza-company.ch).

Pizzasteine gibt es in Bauzentren oder im Fachhandel.



## Feigen-Galettes

Rezept auf Seite 44

### Hingucker

In Scheiben geschnitten und in einer Galette mit Crème fraîche präsentiert, kommt die Schönheit der Feigen perfekt zur Geltung.



# FEIGEN

Ein Feigenbaum verleiht dem Garten mediterranes Flair.  
Jetzt beginnt die Erntezeit der famosen Früchte, die am besten gleich  
vernascht oder zu süßen Träumen verarbeitet werden.

REZEPTE & STYLING BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



## Feigen-Galettes

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

### TEIG

150 g Buchweizenmehl  
 1 Prise grobes Meersalz  
 3 dl Wasser  
 1/2 Ei, verquirlt  
 ca. 1/2 EL Butter

### FÜLLUNG

180 g Crème fraîche  
 1 EL Puderzucker  
 5 frische Feigen, in Scheiben  
 1 Bio-Zitrone

**TEIG** Mehl und Salz mischen. Das Wasser nach und nach beigeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Ei darunterrühren. Zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. Portionenweise wenig Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, aus dem Teig 6 dünne Galettes ausbacken.

**FÜLLUNG** Crème fraîche mit Puderzucker verrühren, auf die Galettes streichen. Feigenscheiben darauf verteilen, Seiten einschlagen. Zitronenschale darüberreiben. Galettes lauwarm servieren.

LEICHT GÜNSTIG   
 VEGETARISCH GLUTENFREI

## Feigen-Konfi

ERGIBT ca. 7 dl

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

Für 4 Gläser mit gut schliessendem Deckel von je ca. 1,75 dl Inhalt

500 g frische Feigen, in kleinen Stücken  
 1 EL Zitronensaft  
 2 TL Ingwer, gerieben  
 1/2 Pk. Geliermittel für Konfitüre und Gelée, 2:1, 40 g  
 200 g Zucker

**VORBEREITEN** Gläser und Deckel reinigen, dann in siedendem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen, nicht unnötig berühren.

**ZUBEREITEN** Feigen, Zitronensaft und Ingwer in eine Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Geliermittel dazugeben, 1 Minute sprudeln lassen. Zucker dazugeben und weitere 4–6 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe: 1 TL Masse auf einen Teller geben, auskühlen lassen. Wird die Masse nicht fest, die Konfitüre 2–3 Minuten weiterkochen. Gelierprobe wiederholen.

**ABFÜLLEN** Konfitüre siedend heiß bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen, sofort verschliessen und vollständig auskühlen lassen.

### GUT ZU WISSEN

- Kühl und dunkel aufbewahrt, ist die Konfitüre 3–4 Monate haltbar.
- Die Konfi kann bis zu 1 Jahr tiefgekühlt werden, die Gläser nicht ganz füllen, da sich das Wasser ausdehnt.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
 LAKTOSEFREI GLUTENFREI

Feigen-Konfi





## GUT ZU WISSEN

# Feigen

An einem geschützten Sonnenplatzchen verwöhnt uns die Feige mit süßlichen, vielseitig verwendbaren Früchten.

- **Garten** Die Echte Feige, *Ficus carica*, kann je nach Sorte bis zu zehn Metern hoch werden. Für den Balkongarten kleinwüchsige Sorten wählen, z. B. «Little Miss Figgy». Beheimatet im Mittelmeerraum liebt die Feige Wärme und Sonne. Wind und Frost mag sie hingegen gar nicht. Besser ab und zu kräftig als mehrmals wenig gießen.
- **Kulinistik** Feigen schmecken frisch und getrocknet pur, in süßen oder herzhaften Gerichten. Mit Noten von Honig und Nüssen passen sie zu Sommerfrüchten und -gemüsen, Käse, Schinken, Rotwein, Basilikum.
- **Hausapotheke** Früchte, Rinde und Blätter der Feige gelten in der Volksmedizin vieler Länder als Heilmittel, z. B. bei Verstopfung. Feigen enthalten fast alle Vitamine, Trockenfeigen sind vor allem reich an B-Vitaminen.



## EISWÜRFEL MIT BEEREN

Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren und natürlich auch andere klein geschnittene Früchte sehen in Eiszwürfeln mega cool aus. Dafür je eine Beere oder ein Fruchstück in die Fächer eines Eiszwürfelbehälters legen, diesen mit Wasser auffüllen und ins Gefrierfach des Kühlschranks stellen. Auch Kräuter und essbare Blüten ergeben übrigens tolle Eiszwürfel und geben Getränken erst noch zusätzlichen Geschmack.



**GARDEN  
KIDS**

# Japanische Mandelkirsche

**Schon früh im März ist die Japanische Mandelkirsche *Prunus tomentosa* mit Blüten geschmückt. Die leuchtend roten Früchte sind ab Juni genussreif.**

## AB IN DEN TOPF

- Junge Pflanze auswählen und zu Beginn einen Topf mit 20 Liter Inhalt wählen.
- Den Strauch in Kübelpflanzenerde setzen und gut angießen.
- Die Japanische Mandelkirsche wächst breitbuschig, deshalb genügend Platz einberechnen.
- An einen sonnigen Standort stellen.

## HEGE & PFLEGE

- Regelmässig, jedoch sparsam gießen.
- Einmal jährlich im Frühling mit organischem Obstdünger düngen.
- Alle 2 Jahre im März in ein leicht grösseres Pflanzgefäß umtopfen.
- Nur einzelne, störende Zweige nach der Ernte zurückschneiden.

## ERNTETE

- Mandelkirschen reifen im Juni/Juli, sie sind leuchtend hellrot.
- Reife Mandelkirschen halten sich bis zu drei Wochen an den Zweigen.

## KULINARISCHES

- Reife Mandelkirschen lassen sich sehr gut auskern, sie schmecken genauso aromatisch wie Weichseln, sind jedoch weniger sauer
- Fürs Müesli entsteinte Mandelkirschen mit gerösteten Haselnüssen kombinieren.
- Ein Griess-Quark-Cake mit Mandelkirschen ist Genuss pur!
- Entsteinte Mandelkirschen mit etwas Honig aufkochen, pürieren und mit Kastanieneis servieren.

## SAISONENDE

- Mandelkirsche im November an windgeschützten Standort (z.B. an eine Hausmauer) stellen.
- Den Topf mit Kokosmatten einwickeln und auf Styropor- oder Holzplatte stellen, dies bietet Schutz vor eisiger Bodenkälte.
- Bei frostfreiem Wetter sparsam gießen.



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

# ODE AN DIE MELONE

Sie ist eine Gigantin mit grossem Herzen:  
Die Melone strotzt vor Süsser, Saft und Schönheit.  
Das hat auch uns zu Grandiosem inspiriert.

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

## Aperol-Jelly mit Melonen-Süppchen

Rezept auf Seite 48



**Wassermelonen-Stängeli-Glace**

Rezept auf Seite 48

*Italo-Farben*

Unsere Popsicles sind farblich eine Hommage an die Wassermelone und die Flagge Italiens.



## Aperol-Jelly mit Melonen-Süppchen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten  
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden  
MARINIEREN: ca. 2 Stunden  
Für 4 Gläser von 3 dl Inhalt

### APEROL-JELLY

1,5 dl **Aperol**  
2 dl **frischer Orangensaft**, abgesiebt  
1–2 EL **Zucker**  
3 Blatt **Gelatine**, in kaltem Wasser eingeweicht  
1 dl **Prosecco**

### SÜPPCHEN

1 **Melone**, z.B. Charentais, halbiert, entkernt, 20 Kugeln ausgestochen, Rest in Würfeln  
2 EL **Puderzucker**  
1 **Zitrone**, Saft  
1 **Vanilleschote**, ausgeschabtes Mark  
1 dl **Prosecco**, kalt

**APEROL-JELLY** Aperol, Orangensaft und Zucker mischen, davon 4 EL in einer Pfanne erwärmen. Gut ausgedrückte Gelatine dazugeben, verrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. 3 Eßlöffel Aperol/Orangensaft zur Gelatine dazurühren. Gelatine unter Rühren zur restlichen Flüssigkeit gießen. Prosecco dazugeben, mischen und in die Gläser gießen, 2 Stunden kühlen.

**SÜPPCHEN** Melonenkugeln beiseitelegen. Melonenwürfel, Puderzucker, Zitronensaft und Vanillemark fein pürieren, Kugeln in die Masse geben, ca. 2 Stunden marinieren.

**ANRICHTEN** Jelly aus dem Kühl schrank nehmen, Süppchen darauf verteilen. Prosecco am Tisch darüber gießen.

ZUM VORBEREITEN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI

## Wassermelonen-Stängeli-Glace

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
GEFRIEREN: ca. 5 Stunden  
10 Popsicle-Eisförmchen von je ca. 0,75 dl

650 g **Wassermelone**, entkernt, in Stücken, ergibt, ca. 400 g  
1 EL **Zucker**  
½ **Zitrone**, Saft  
20 g **dunkle Schokoladentropfen**, z.B. von Cailler  
180 g **Crème fraîche**  
1 EL **Puderzucker**  
2 **Kiwis**, geschält, in Stücken  
½ EL **Puderzucker**

**ZUBEREITEN** Melone mit Zucker und Zitronensaft pürieren, bis ca. ¾ in die Popsicle-Förmchen gießen. Schokoladentropfen in das Melonenpüree geben, die Tropfen mit einem Stäbchen an den Förmchenrand stossen. Deckel mit Stiel in die Förmchen stecken, gut verschliessen. Glace ca. 2 Stunden tiefkühlen. Crème fraîche und Puderzucker mischen, auf die Melonen-Glace gießen, ca. 1 Stunde gefrieren. Kiwis und Puderzucker fein pürieren, Masse auf die Crème fraîche gießen, Förmchen gut verschliessen und ca. 2 Stunden gefrieren.

### GUT ZU WISSEN

- Die Stängeli-Glace schmeckt frisch am besten.
- Für eine vegane Variante die Crème-fraîche-Masse durch 1,8 dl Kokosmilch und 1 EL Zucker ersetzen.

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

## Melonen-Schachbrett-Schnitte

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden  
KÜHL STELLEN: ca. 6½ Stunden  
BACKEN: ca. 18 Minuten  
MARINIEREN: ca. 1½ Stunden  
1 rechteckige Brownie-Form von ca. 24×24 cm Ø, mit herausnehmbarem Boden  
Backpapier für den Formenboden

### TEIG

100 g **Mehl**  
1 Prise **Salz**  
60 g **gemahlene geschälte Mandeln**  
30 g **Zucker**  
90 g **Butter**, kalt, in Stücken  
1 **Eigelb**  
60 g **dunkle Schokolade**, fein gehackt

### BELAG 1

4 **Limetten**, davon 2 heiss abgespült, abgeriebene Schale, Saft aller Früchte  
90 g **Zucker**  
3 dl **Vollrahm**  
100 g **weisse Schokolade**, z.B. Galak, grob gehackt  
4 Blatt **Gelatine**, in kaltem Wasser eingeweicht

### BELAG 2

1 **Limette**, heiss abgespült, abgeriebene Schale und ganzer Saft  
1–2 EL **Puderzucker**  
500 g **Melone**, z.B. Charentais, entkernt, in 2–3 cm grossen Würfeln, ergibt ca. 300 g  
600 g **Wassermelone**, entkernt, in 2–3 cm grossen Würfeln, ergibt ca. 300 g

**TEIG** Mehl, Salz, Mandeln und Zucker mischen. Butter dazugeben, fein krümelig verreiben. Eigelb beifügen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.



**ZUBEREITEN** Teig direkt auf dem vorbereiteten Formenboden auswallen, mit einer Gabel einstechen, 1 Stunde kühl stellen.

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–18 Minuten backen. Herausnehmen, Schokolade sofort darauf verteilen, mit einem Pinsel verstreichen, auskühlen lassen. Boden in der Form 30 Minuten kühl stellen.

**BELAG 1** Limettensaft, -schale, Zucker und Rahm aufkochen. Flüssigkeit über die Schokolade gießen, verrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Gut ausgedrückte Gelatine darunterrühren. Masse pürieren, direkt auf den Schnittenboden gießen, ca. 5 Stunden kühl stellen.

**BELAG 2** Limettenschale, -saft und Puderzucker verrühren, über die Melonen gießen. Zugedeckt ca. 1½ Stunden marinieren. Melonen-

würfel eng aneinander auf der Schnitte platziern. Bis zum Servieren kühl stellen.

#### GUT ZU WISSEN

Melonenreste für Glace oder Konfitüre verwenden oder pürieren, tiefkühlen und für Desserts nutzen.

#### ZUM VORBEREITEN

# EINFACH PASTA

Entdecken Sie Rezepte, Tipps und Inspirationen  
im kostenlosen E-Book von «le menu».



Das E-Book kostenlos  
downloaden!

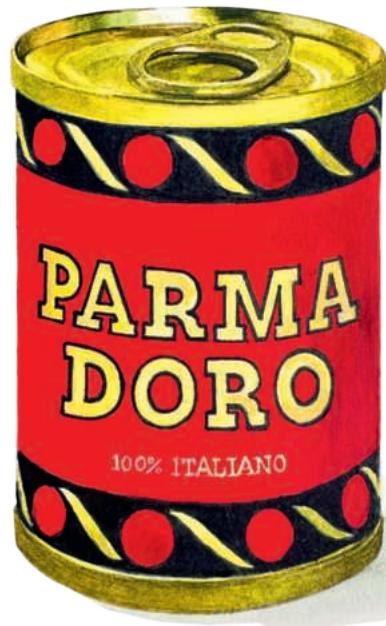
**le menu**

# Tomatenpüree

## SELBER MACHEN

Die Tomatensuppe lässt geschmacklich zu wünschen übrig? Dann hilft Tomatenpüree. Das Konzentrat pimpt Suppen, Saucen und vieles mehr.

REZEPT: JEANINE BIERI ILLUSTRATION: YING XU



## Tomatenpüree

ERGIBT ca. 200 g

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

ABTROPFEN LASSEN: ca. 12 Stunden

BACKEN: ca. 3 Stunden

Passevite mit kleinstem Locheinsatz

Grosses Sieb, Gazetuch

Backpapier für das Blech

2 sterile Gläser von je ca. 1 dl Inhalt

3 kg **Fleischtomaten**,  
klein gewürfelt

2 EL **Salz**

**ZUBEREITEN** Tomaten durch das Passevite treiben. Grosses Sieb mit dem Gazetuch auslegen, Tomaten daraufgeben, über Nacht abtropfen lassen. Tomaten in eine Schüssel geben, salzen. Auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

**BACKEN** Im auf 120°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 2–3 Stunden trocknen lassen. Dabei alle 30 Minuten gut durchrühren. Sobald aus dem Püree kein Wasser mehr ausläuft, heiß in die vorbereiteten Gläser abfüllen und gut verschliessen.

### GUT ZU WISSEN

- Ungeöffnet, kühl und trocken gelagert, ist das Tomatenpüree ca. 6 Monate haltbar.
- Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren und das Püree rasch konsumieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI

## Vom Brett zur Dose

Glutrot, cremig und ein Duft, der Bilder vom sonnenverwöhnten Süden heraufbeschwört: Tomatenpüree ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Eigentlich logisch, dass diese magische Zutat, in Italien concentrato oder estratto di pomodoro genannt, von Frauen, präziser von Sizilianerinnen, erfunden wurde. Man traf sich jeweils am Ende des Sommers, um gemeinsam ein Strattù (Dialekt für Tomatenpüree) vorzubereiten. Dabei wurde eine stark reduzierte Tomatensauce auf Holzbretter gestrichen und im Freien

unter der brennenden Augustsonne getrocknet. Nach einer Woche konnte die Paste abgekratzt und in Gläser abgefüllt werden. Diese traditionelle Methode wird heute noch in Teilen Siziliens, Maltas und Süditaliens gepflegt. Die industrielle Produktion von Tomatenpüree begann indes im 20. Jh. in den Regionen Parma und Emilia-Romagna. Ihr ist es letztlich zu verdanken, dass Suppen, Saucen oder Eintöpfe heute weltweit mit dem vollen Gusto von sonnen gereiften Tomaten und ein bisschen Italianità punkten können.

# VIVA LA PASTA



## Pasta all'amatriciana

Rezept auf Seite 55

Über 50 Jahre galten Businger-Teigwaren aus dem Aargau als Hochgenuss. Dann kam 1982 das Aus. Nun lassen die Urenkel des Firmengründers das Pastaglück wieder auflieben.

TEXT & REPORTAGEFOTOS: JEAN-PIERRE RITLER

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOODFOTO: DANIEL AESCHLIMANN



Von links nach rechts: Für Businger-Teigwaren werden Bio-Eier verwendet. Markus Geissler präsentiert eine Packung Bio-Schnittnudeln.

**E**s brauchte eine gehörige Portion Mut, um in den unruhigen Zeiten von 1929 eine neue Firma zu gründen. Die Welt litt unter der grossen Wirtschaftskrise, und trotzdem machte sich ein junger Bäcker in Aarau daran, eine Fabrik aufzubauen. Inspiriert hatte ihn sein Vater Friedrich Otto Businger, der in Wittnau im Gasthof zur Krone seine Teigwaren selbst herstellte. Sohn Hans wollte es ihm nachmachen – aber in ganz grossem Stil und mit einer bestechenden Idee: Statt wie damals üblich drei nahm Hans Businger vier Eier auf ein Kilo Hartweizengriess und landete damit prompt einen Coup: Die Teigwaren verkochten weniger, schmeckten besser, hatten mehr Biss und waren nahrhafter.

#### **Erfolgsgeschichte mit Unterbruch**

Der Mut des Fricktalers wurde belohnt. Stellte Businger anfangs sieben Tonnen Teigwaren pro Monat her, waren es zehn Jahre später bereits 65 Tonnen. Zu Beginn der 1970er-Jahre wurde rund um die Uhr im Drei-Schicht-Betrieb produziert. Das markante Businger-Logo stammte nicht etwa von einem Grafiker, sondern war die Original-Unterschrift von Hans Businger. Sie prangte übrigens auch auf dem Dress des FC Aarau in der Saison 1978/79.

So erfolgreich hätte es bis heute weitergehen können, wäre in den 70er-Jahren mit den Gastarbeitern nicht auch Pasta aus Italien in die Schweiz gekommen. Gegen deren günsti-

geren Preis konnte die traditionsreiche Firma in Aarau nicht bestehen. 1982 endete die Ära, der Betrieb wurde eingestellt, die Marke Businger an Ernst-Teigwaren verkauft.

Damit wäre die Geschichte der Traditionsmarke zu Ende gewesen, hätte nicht 38 Jahre später der Urenkel von Hans Businger eine verwegene Idee gehabt. Markus Geissler erinnert sich: «Ich wollte wissen, ob der Markenname Businger noch immer jemandem gehört, also fragte ich meine Schwester.» Sandra Hunziker hatte Jura studiert und fand schnell heraus, dass die Marke nicht mehr geschützt war. Kurz darauf war der Name wieder in Familienbesitz. Markus Geissler: «Businger-Teigwaren hat uns immer schon beschäftigt. Bereits 2014 haben wir in unserer gemeinsamen Maturaarbeit darüber nachgedacht, ob man die Marke wieder aktivieren könnte.»

#### **Regional, nachhaltig und hundertpro bio**

Doch erst 2020 wurde aus dem Traum Realität, nicht zuletzt dank eines Zufalls: In der ehemaligen Businger-Fabrik war seit deren Ende das «Töpferhaus» einquartiert. Die Stiftung unterstützt Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und bietet neben Wohnangeboten auch Arbeitsplätze an – darunter in einer Pasta-Manufaktur. Und genau diese wollte man als Hommage an die Businger-Teigwaren wieder auflieben lassen. Markus Geissler erfuhr davon in der Zeitung, und so kamen die idealen Partner zusammen.



Heute produziert das Töpferhaus die Teigwaren nach Originalrezept mit vier statt drei Bio-Eiern. Die Urenkel kümmern sich um Verkauf und Marketing. «Das machen wir nebenbei. Es ist eine willkommene Abwechslung zu unseren Jobs am Computer», erklärt Markus Geissler. Von einer Grossproduktion wie anno dazumal will er gar nicht träumen. «Wir produzieren heute eine Tonne pro Jahr. Das reicht, weil wir vor allem regional und nachhaltig bleiben wollen.»

Neben dem Originalprodukt von 1929 haben die Nachfolger von Hans Businger eine vegane Pasta entwickelt. Der Hartweizengriess dafür wird im Fricktal angebaut und kommt von der Altbachmühle in Wittnau – genau dem Ort, wo im Gasthof zur Krone einst die Businger-Saga begann.

**busingerpasta.ch**

#### BIO-PASTA

Verarbeitete Knospe-Getreideprodukte wie Teigwaren sind so naturbelassen wie möglich. Das Vermahlen der Körner (Extrusion) ist nur sehr beschränkt möglich, da bei diesem Verfahren hoher Druck und hohe Temperaturen zum Einsatz kommen. In Knospe-Teigwaren finden sich auch keine künstlichen oder natürlichen Aromen, keine Farbstoffe und keine unnötigen Zusatz- und Hilfsstoffe.



## Pasta all'americana

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 150 g Guanciale**,  
in fingerdicken Streifen  
**1 Schalotte**, fein gehackt  
**1 Peperoncino**, in Ringen  
**2 Knoblauchzehen**,  
fein gehackt  
**0,5 dl Weisswein**  
**1 Dose gehackte Pelati**, ca. 400 g  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Pasta**, z. B. Businger Bio-Schnittnudeln  
**100 g Pecorino**, gerieben

**ZUBEREITEN** Guanciale in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten knusprig braten. Schalotte, Peperoncino und Knoblauch dazugeben, im ausgelaufenen Fett mitbraten. Mit Wein ablöschen, Pelati beigeben, würzen. Teigwaren in siedendem Salzwasser bisfest kochen, abgiessen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Teigwaren in die Sauce geben, 1–2 Minuten durchschwenken, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit beigeben. Pasta anrichten, mit Pecorino servieren.

#### GUT ZU WISSEN

Guanciale ist ein ungeräucherter, luftgetrockneter Speck aus der Backe oder dem Nacken des Schweins. Er wird vor allem in den italienischen Regionen Latium und Abruzzen verwendet. Bei uns gibts Guanciale in Delikatessläden. Stattdessen kann auch Pancetta oder ungeräucherter Speck verwendet werden.

**SCHNELL** 30 ZUM VORBEREITEN

# EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE  
NACH FERIEN SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI  
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



## Pikante Knoblauch-Crevetten auf Polenta

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 8 dl **Milchwasser**  
(halb Milch, halb Wasser)
- 2 TL **Gemüsebouillonpaste**  
oder -pulver
- 200 g **Express-Polenta**
- Salz, Pfeffer**
- 400 g **geschälte Crevetten**,  
z.B. Swissshrimps
- Salz, Pfeffer**
- Öl zum Anbraten**
- 4 EL **Butter**
- 3 **Knoblauchzehen**, gehackt
- 1 **Peperoncino**, fein gehackt
- 1 TL **scharfes Paprikapulver**
- 1 **Bio-Zitrone**,  
abgeriebene Schale
- ½ Bund **glattblättrige Petersilie**,  
gehackt

**ZUBEREITEN** Milchwasser mit Bouillon aufkochen. Polenta einrieseln lassen, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln, würzen. Crevetten würzen, portionenweise in einer Bratpfanne im heißen Öl je ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, alle Crevetten in die Pfanne zurückgeben. Butter, Knoblauch und Peperoncino dazugeben, mitdämpfen. Paprika und die restlichen Zutaten beigeben, einmal umrühren, zur Polenta servieren.

SCHNELL 30 LEICHT

ZUM VORBEREITEN

GLUTENFREI



## KIDS HITS

### Gefüllte Zucchetti

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

400 g gemischtes Hackfleisch  
(Rind/Schwein)

Öl zum Anbraten

3 EL Tomatenpüree

1 EL Oregano, gehackt

1 EL Paprika

Salz, Pfeffer

1 Tomate

4 kleine Zucchetti, längs

halbiert, Inneres ausgelöst

Salz, Pfeffer

150 g geriebene Käsemischung,  
z.B. Pizzamix

**ZUBEREITEN** Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch in einer Bratpfanne im heißen Öl anbraten. Tomatenpüree und Oregano beigeben, würzen. Tomate und Inneres der Zucchetti klein würfeln, beigeben, kurz mitbraten. Zucchettihälften würzen, füllen, mit Käse bestreuen. Auf das vorbereitete Blech legen. Im auf 220 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

SCHNELL LEICHT

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

GLUTENFREI



## Allrounder

Die Mostbröckli-Tortellini schmecken mit Salat und Brot zum Zmittag, aber auch solo zum Aperitif.



### SO GEHTS

Mostbröckli-Tortellini sehen super aus und sind fix gemacht. Jetzt auf [instagram.com/lemenu](https://instagram.com/lemenu)

## Mostbröckli-Tortellini

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 0,5 dl **Aceto balsamico**
- 0,5 dl **Olivenöl**
- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 100 g **Ricotta**
- 1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten
- 50 g **Rucola**, fein gehackt
- 20 g **Pinienkerne**, geröstet, gehackt

**Ca. 32 Scheiben Mostbröckli AOP**

dünn geschnitten, ca. 100 g  
**250 g Kopfsalat oder anderer saisonaler Salat**, gerüstet, gewaschen

**ZUBEREITEN** Aceto, Öl und Schalotte verrühren oder mixen, würzen, beiseitestellen. Ricotta bis und mit Pinienkernen mischen, würzen. Je 1–2 Teelöffel Füllung auf die Mitte der Mostbröckli geben. Fleischkanten

vertikal hochfalten. Ränder zusammendrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Die zwei Enden der langen Kante umbiegen, gut zusammendrücken. Salat mit der bei-seitegestellten Sauce mischen, auf Teller verteilen. Tortellini daraufgeben.

**SCHNELL** 30 LEICHT

**ZUM VORBEREITEN** **GLUTENFREI**

## Gnocchi-Röstgemüse-Blech

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

- 1 **rote Zwiebel**, in Spalten
- 2 **kleine Zucchetti**, längs halbiert, in Rauten
- 2 **rote Peperoni**, in Rauten
- verschiedenfarbige Cherrytomaten**, halbiert
- 200 g

- 2 **Rosmarinzweige**, gezupft
- 3 EL **Olivenöl** (1)
- Salz, Pfeffer**
- 600 g **fertige Gnocchi**
- 80 g **geriebener Sbrinz AOP**
- 3 EL **Olivenöl** (2)
- Salz, Pfeffer**

**ZUBEREITEN** Zwiebel bis und mit Olivenöl (1) in einer Schüssel gut mischen, würzen. Auf das vorbereitete

Blech geben. Gnocchi bis und mit Olivenöl (2) in derselben Schüssel mischen, würzen, ebenfalls auf dem Blech verteilen. Im auf 220 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen.

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



**KIDS  
HITS**

## Melonensuppe mit Skyr und Minze

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

- 800 g grüne Melonen, z.B. Futuro, gerüstet, 4 EL für die Garnitur beiseitegestellt, Rest in Stückchen  
 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale und ganzer Saft  
 1/2 Bund Minze, einige Blätter für die Garnitur beiseitegelegt  
 2 EL kaltgepresstes Olivenöl (1)  
 170 g Skyr nature  
 2–3 dl Buttermilch  
 Salz, rosa Pfeffer  
 Etwas kaltgepresstes Olivenöl (2) für die Garnitur

**ZUBEREITEN** Melonen bis und mit Buttermilch fein pürieren, nach Belieben etwas mehr Buttermilch beigeben, würzen. Beiseitegelegte Melone in Streifen schneiden. Suppe in Schalen anrichten, mit Olivenöl (2) beträufeln, mit Melonenstreifen und Minze garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Das Rezept kann mit jeder Melonensorte zubereitet werden.

SCHNELL ⓘ LEICHT ⓘ  
 ZUM VORBEREITEN ⓘ GÜNSTIG ⓘ  
 VEGETARISCH ⓘ GLUTENFREI ⓘ





## Hirse-Gemüsepfanne

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

3,5 dl Gemüsebouillon

200 g Hirse

2 Bundzwiebeln, in Ringen

1 Peperoncino, fein gehackt

1 Stangensellerie,

in feinen Ringen

200 g Kefen, in Rauten

1 rote Peperoni,

in kleinen Würfeln

50 g entsteinte schwarze Oliven, in Ringen

Olivenöl zum Anbraten

Salz, Pfeffer

½ Zitrone, Saft

200 g Feta, zerbröckelt

**ZUBEREITEN** Bouillon aufkochen, Hirse dazugeben, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln. Bundzwiebeln bis und mit Oliven in einer Bratpfanne im heißen

Öl knackig anbraten, würzen. Hirse und Zitronensaft dazugeben, kurz mitbraten. Auf Teller verteilen, mit Feta bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

Die Hirsepfanne kann am nächsten Tag kalt als Salat serviert werden.

**SCHNELL** ☺ **LEICHT** 🍃

**ZUM VORBEREITEN** 📁 **GÜNSTIG** 💰

**VEGETARISCH** 🥑 **GLUTENFREI** 🌱

KIDS  
HITS

APPETIT  
AUF WEITERE  
REZEPTE?

Abonnieren Sie  
unseren Newsletter!  
[lemenu.ch/newsletter](http://lemenu.ch/newsletter)

## Poulet-Curry-Salat

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

**4 Pouletbrüstchen**  
1 TL Curry  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Anbraten  
4 EL Mayonnaise  
4 EL Zitronensaft  
100 g Jogurt nature  
2 EL Curry  
½ Ananas, in Würfelchen,  
ca. 200 g, siehe  
«GUT ZU WISSEN»  
Salz, Pfeffer

4 EL gehobelte Mandeln,  
geröstet  
Etwas Petersilie, gezupft,  
für die Garnitur

**ZUBEREITEN** Poulet würzen. In einer Bratpfanne im heißen Öl beidseitig je 3 Minuten anbraten. Poulet bei kleinstem Hitze zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Poulet in Würfel schneiden oder mit einer Gabel zerzupfen. Mayonnaise bis und mit Curry in einer Schüssel mischen. Poulet und Ananas beigeben, würzen. Poulet-Curry-Salat anrichten, mit Mandeln und Petersilie bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

- Wird der Salat nicht sofort gegessen, frische Ananas durch Ananaswürfel aus der Dose ersetzen. Bei langerer Aufbewahrung kann der Salat durch die rohe Ananas leicht bitter werden.
- Den Salat als Belag für belegte Brötchen oder als Füllung für Wraps verwenden.

SCHNELL LEICHT   
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
GLUTENFREI

JETZT AUF INSTAGRAM UND TIKTOK

# BELLINI DI VENEZIA

MIT DOMENICO



## What's up?

Instagram-Favoriten der Redaktion

### @villamagnan

Ästhetisch wie kulinarisch ansprechende Eindrücke aus der Villa Magnan in Biarritz.  
Domenico Seminara, Rezeptautor



### @stolzes

Kunst, mit und rund um Food sowie prachtvolle Torten und Cakes.  
Elina Sandmeier, Product Managerin



### @plant\_romance

In diesem Feed wird jedes Snack-Plättli in ein Kunstwerk verwandelt!  
Nadia Wälty, Foto-/Videografin



## Smart wie in Harry's Bar in Venedig

### Howto

Was macht den Bellini-Cocktail einmalig? Unser Rezeptautor Domenico Seminara zeigt auf Instagram und TikTok, warum der venezianische Drink aus Harry's Bar Kultstatus erlangte. Das Rezept gibts auch auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch)

### Brainfood

Als Giuseppe Cipriani 1931 Harry's Bar in Venedig gründete, ahnte er wohl kaum, dass sein Bellini-Cocktail, benannt nach dem venezianischen Maler Giovanni Bellini, der einst Weltruhm erlangen würde. Zumal es sich damals um einen rein saisonalen Drink handelte, der in seiner Schlichtheit einzigartig war.

...

Sein Geheimnis? Pfirsiche, präziser Weinbergpfirsiche, die bei uns leider rar sind. Kleiner Trost: Heute wird der Bellini selbst in renommierten Bars mit Püree von handelsüblichen Pfirsichen zubereitet. Und auch der Champagner, die zweite und letzte Zutat des Originalrezepts, ist dem Prosecco, Sekt oder Schaumwein gewichen.

...

Giuseppe Cipriani erfand übrigens nicht nur den Bellini, sondern auch das Carpaccio, ebenfalls benannt nach einem venezianischen Maler: Vittore Carpaccio. Cipriani kreierte das Gericht für die Contessa Amalia Nani Mocenigo, die Stammgast in Harry's legendärer Bar war.

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



FACEBOOK



INSTAGRAM



TIKTOK



le menu

# WEIN TRINKEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST



Als wäre man in einer  
Postkarte gelandet:  
Die Rebberge und  
Winzerdörfer im Lavaux.

**Lust darauf, Schweizer Wein dort zu trinken, wo er herkommt?  
Während eines Wochenendes im Lavaux und im Rhonetal  
wandern Sie durch malerische Landschaften, degustieren lokale  
Weine und erfahren Spannendes über den hiesigen Rebbau.**

**B**ereits die Zugfahrt ins Lavaux ist viel-versprechend: Hier die steilen Terrassen des Unesco-Welterbes, dort der blau glitzernde Genfersee mit den schneedeckten Berggipfeln im Hintergrund. Von Cully führt eine einfache Wanderung durch die Reben nach Chexbres. Hier geht es fürs Mittagessen ins Restaurant Baron Le Tavernier – die Aussicht von hier oben ist einfach nur spektakulär!

### Mit Winzern ins Gespräch kommen

Von Chexbres führt der Weg durch die Reben weiter ins schmucke Winzerdorf St. Saphorin. Hier können Sie bei einer lokalen Winzerin oder einem Winzer einkehren und eine Kostprobe der verschiedenen Weine geniessen. Das Lavaux ist bekannt für seine Chasselas-Weine – warum nicht einmal mehrere Jahrgänge oder Reblagen miteinander vergleichen?

Am späten Nachmittag fahren Sie mit dem Zug dem Genfersee entlang und weiter Richtung Wallis. Einmal in Sierre im Rhonetal angekommen, beziehen Sie Ihr Zimmer im Castel de Daval, einer Burg inmitten von Weinreben. Fürs Abendessen empfiehlt sich das Restaurant du Petit Lac: Hier gibt es nicht nur Gerichte mit saisonalen Zutaten, sondern auch eine grosse Auswahl an Schweizer Weinen.

### Entspannt durch Rebberge radeln

Nach einer erholsamen Nacht geht es per Zug nach Sion. Hier mieten Sie ein E-Bike und begeben sich damit auf eine gemütliche Fahrt durch die Rebberge. Sobald sich in Ihrem Magen ein Knurren bemerkbar macht, legen Sie einen Stopp in der Guérite Brûlefer ein. Im hoch auf einer Terrasse gelegenen Rebhäuschen geniessen Sie ein Walliser Fondue oder Raclette.

Um Ihr Wochenende abzurunden, besuchen Sie die Celliers de Sion. Im Önopark erfahren Sie Spannendes über den Rebbau im Wallis und besichtigen einen Keller mit Barriquefässern. Zum Schluss bestellen Sie ein Glas Heida oder Petite Arvine – und geniessen dazu den Blick auf die eindrücklich steilen Rebberge.



Ob im Rhonetal (oben) oder am Genfersee (Mitte): Es ist ein besonderer Genuss, Schweizer Weine an ihrem Ursprung zu entdecken.



FOTOS © SWISS WINE

### MEHR INSPIRATION GESUCHT?

Weitere Ausflugstipps in den Weinregionen der Schweiz finden sich auf der Website von Swiss Wine Tour. Wer Restaurants mit einer grossen Auswahl an Schweizer Weinen sucht, wird auf Swiss Wine Gourmet fündig – hier sind über 1000 entsprechende Restaurants gelistet. Möchten Sie inmitten von Rebbergen übernachten? Dann hilft Ihnen die Auswahl von Grape Escapes weiter.

[www.swisswinetour.com](http://www.swisswinetour.com)  
[www.swisswinegourmet.ch](http://www.swisswinegourmet.ch)  
[www.switzerland.com/grape-escapes](http://www.switzerland.com/grape-escapes)

# AUF EIN GLAS SOMMER!

**Unsere Expertin hat mit ihren Gästen sechs Schweizer Weine ausgewählt, die Sommergefühle heraufbeschwören.**

TEXT: MARIE LINDER



## FERIENSTIMMUNG

**Lansilò, Merlot, 2022, IGT Svizzera Italiana, Cantina il Cavaliere**  
Aromen von frisch geschnittenen Kräutern zeichnen diesen Wein aus, der wie die Sommersonne kristallin funkelt. Mit seiner geschmeidigen Textur lässt er sich sowohl als Aperitif auf der Terrasse als auch als Begleiter eines leichten Mahls geniessen.

**Alexandra** Er versprüht sommerlich gute Laune, ich trinke ihn gern zu Grissini, einem Stück Alpkäse und getrockneten Tomaten.  
**Daniel** Glück heisst für mich, nach einem schönen Spaziergang an einem ruhigen Ort zu verweilen und ein Glas von diesem Wein zur Hand zu haben.  
**Marie** Zum Wohl!

CHF 19.–, [ilcavaliere.ch](http://ilcavaliere.ch)



## PARTYLAUNE

**Reflet Rose, Pinot Noir, Pinot Gris, 2023, AOC Valais, Domaine des Crêtes**

Himbeeraromen prägen das Bouquet dieses in ein ansprechend korallenrotes Kleid gewandeten Weins. Am Gaumen präsentiert er sich mit Biss und dabei von so intensiver Frucht, dass man Salsa tanzen möchte.

**Alexandra** Ein Rosé, der vergnügte Unterhaltungen verspricht und an ein Buffet mit bunten Salaten denken lässt.  
**Daniel** Dieser Wein ist fantastisch! Ich serviere ihn Freunden zum Apéro mit einer Schale frischem Obst, etwa Erdbeeren und Aprikosen.  
**Marie** Ich trinke ihn besonders gern zu Spiessen mit Charentais- und Wassermelone, Feta und Minzblättern.

CHF 17.50, [domainedescretes.ch](http://domainedescretes.ch)



## GRILLLUST

**Oeil de Perdrix, Pinot Noir, 2023, AOC Neuchâtel, Le Domaine de l'Hôpital de Pourtalès**

Mit seinem kräftigen Rosaton und einer umwerfenden Dichte am Gaumen empfiehlt sich dieser ebenso fruchtige wie wohlstrukturierte Wein gleichermaßen als Aperitif wie als Begleiter zum Dessert.

**Alexandra** Was für eine Farbe, ein wahrer Blickfang! Ich freue mich darauf, nach einem Arbeitstag eine Flasche auf der Terrasse zu öffnen.  
**Daniel** Ein genialer Rosé zum «Einfach so»-Geniessen, ich kann ihn nur empfehlen!  
**Marie** Werft schon mal den Grill an! Ich hole in der Zwischenzeit ein paar Gemüse- und Pouletspiesse.

CHF 18.50, [domainepourtalès.ch](http://domainepourtalès.ch)

## UNSERE GÄSTE

Daniel Felix, Sendeleiter SRF, Filmmacher und Sohn der Fernsehlegende

Kurt Felix, mit seiner Partnerin Alexandra Beck, Leiterin Pflege- und Betreuung in einem Alterszentrum, Stadtparlamentarierin in Weinfelden und Weinliebhaberin, haben mit unserer Weinexpertin Marie Linder sechs Weine degustiert, die Sommergefühle in ihnen auslösen.



### SOMMERLIEBE

**Telegram My Sweet Rosé, Assemblage de nobles cépages, 2022, AOC Valais, Maison Maye**

Mit kräftigen Anklängen an Grapefruit und roten Äpfeln lässt einen dieser Wein das Leben durch eine rosa Brille betrachten. Er umschmeichelt den Gaumen mit einnehmender Lieblichkeit und bietet sich als geschätzter Partner für den Ausklang langer Tage und für sommerliche Abende an!

**Alexandra** Ich sehe mich mit diesem Wein unter einem Obstbaum sitzen und eine Aprikosen-Tarte dazu geniessen. Mehr braucht es nicht zum Glück, meint ihr nicht auch?

**Daniel** Ich schmelze dahin...

**Marie** Wie wäre es mit einem Fruchtdessert und dazu Strandmusik?

CHF 18.95, [maye.ch](http://maye.ch), [coop.ch](http://coop.ch)



### MUSSESTUNDEN

**Fläscher Pinot Noir Bovel, 2022, AOC Graubünden, Weingut Daniel & Monika Marugg**

Dieser erstklassige Pinot will in einem eleganten Kelch kredenzt sein, in dem er sich luftig und von samtiger Textur mit Beerendaromen darbietet.

**Alexandra** Er lässt mich an einen Teller mit Trockenfleisch denken, mit dem man vor der Hitze in einen angenehm temperierten Keller flieht.

**Daniel** Bei meinem Vater gabs immer ein Fläschchen Fläscher! Ich würde am liebsten alle viere von mir strecken und nichts anderes tun, als Vorübergehenden zuzuschauen: Ist das nicht etwas, das Ferien ausmacht?

**Marie** Dazu ein schöner weiss gedeckter Tisch in freier Natur.

CHF 21.50, [weingut-marugg.ch](http://weingut-marugg.ch)



### PICKNICKGLÜCK

**Bulles Roses, Pinot Noir, 2022, VDP Suisse, Cave Du Pasquier**

Ein ungestümer Wein, der auf der Zunge perlit und mit cremigem Schaum den Gaumen erfrischt: ein Konzentrat aus guter Laune zur Feier des Sommers.

**Alexandra** Gut gekühlt ist er einer meiner Lieblingsweine, weil er so schön meine Geschmacksnerven kitzelt. Ich serviere dazu ein hausgemachtes Erdbeer-Tiramisù.

**Daniel** Dieser fidele Schaumwein ermuntert mich dazu, für Freunde und Freundinnen zu kochen und indes ein Zitronensorbet zu reichen.

**Marie**: Rasch einen Picknick-Korb gefüllt, einen Badeanzug eingepackt und los gehts! Seid ihr dabei?

CHF 30.-, [cavedupasquier.ch](http://cavedupasquier.ch)

# Grillierte Nektarinen mit Schabziger-Crème



## Grillierte Nektarinen mit Schabziger-Crème

1 Nektarine halbieren, Stein entfernen. Nektarine in Schnitze schneiden. 1 EL Bratbutter in der Grillpfanne erhitzen, Schnitze mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig je ca. 2 Minuten grillieren. 15 g Schabziger fein reiben, mit 50 g Rahmquark mischen und auf den Nektarinen verteilen, mit etwas Gartenkresse garnieren.

## ROSIGE ZEITEN

**Nez Noir Rosé – Bio in Umstellung, AOC Wallis, Domaine Rouvinez**

Dieser rosa glitzernde Wein macht Lust auf Sommer! Himbeernoten mit einem subtilen exotischen Hauch im Bouquet. Am Gaumen ist er grosszügig, untermauert von schöner Säure, die viel Frische und Fröhlichkeit vermittelt. CHF 19.95, [rouvinez.com](http://rouvinez.com)



RECONVERSION

WEINWISSEN FÜR DEN  
**PARTY  
TALK**

### Die Weinsprache

Der Begriff Sommerwein ist alles andere als präzise und bezeichnet eine Vielzahl unterschiedlicher Weinstile. Letztlich handelt es sich dabei um eine persönliche Geschmacks-einordnung, denn prinzipiell lässt sich jeder Wein zu jeder Jahreszeit trinken.

### Schon gewusst?

Um die Reifung der Trauben durch vermehrte Besonnung zu begünstigen, werden Rebstöcke teilweise entblättert. Massvoll angewandt, verbessert dieses Verfahren auch die Durchlüftung der Trauben und deren Zugänglichkeit für Mittel zur Vorbeugung gegen Pilzerkrankungen.

### Richtig verkosten

Verlieren Sie bei aller Ernsthaftigkeit nie aus dem Blick, dass eine Verkostung Spass machen soll! Es gilt, sich dem Wein entspannt zu widmen, ohne den krampfhaften Versuch einer tiefschürfenden Analyse. Das heisst nicht, dass man über Fehler hinwegsehen soll, sondern, dass man einen Wein, der einem Freude macht, auch einfach dafür schätzen kann.

### Die Rebsorte unter der Lupe

Seit über hundert Jahren stellt der ursprünglich im Bordelais beheimatete Merlot unter den Rebsorten ein Aushängeschild des Tessins dar. Dort versteht man sich darauf, ihn in jeder erdenklichen Weise zu glorifizieren, als fass-gereiften oder in Edelstahl ausgebauten Rotwein, als Rosé- oder Weisswein oder als Destillat.



**naturaplan**   
RIOJA DOCA  
CRIANZA  
SEÑORIO DE  
ARRIEZU, 75 CL

**13.50**  
(10 cl = 1.80)



LAVAUX AOC  
EPESES RIVES D'OR  
LES TERRASSES DE  
LAVAUX, 70 CL

**14.95**  
(10 cl = 2.14)

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

**coop**

Für mich und dich.

# DOLCETTI D'AMORE



## Cantuccini

Rezept auf Seite 74

Italiens Gebäck ist wie die Liebe: mal zart, manchmal auch hart und immer ein süßes Stück Glück.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY



## Crostata con frutta fresca

Rezept auf Seite 78



## Pasticcini

Rezept auf Seite 77

*Knusperbissen*

Sfogliatelle sind eine neapolitanische Köstlichkeit aus knusprigem Teig und cremiger Füllung mit dezenter Vanille- und Fruchtnote.

**Sfogliatelle**

Rezept auf Seite 76



## Cantuccini

FÜR 70–80 Stück  
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten  
BACKEN: ca. 25 Minuten  
Backpapier für das Blech

**275 g** Mehl  
**150 g** Zucker  
**1 Pk.** Vanillezucker  
**1 Msp.** Salz  
**1 Bio-Zitrone,**  
 abgeriebene Schale  
**½ Bio-Orange,**  
 abgeriebene Schale  
**3 Eier**  
**1 TL** Hirschhornsalz  
 (alternativ Backpulver)  
**25 g** Butter, weich  
**125 g** ganze ungeschälte Mandeln

**ZUBEREITEN** Mehl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitrusschalen mischen, eine Mulde formen. Eier mit Hirschhornsalz verquirlen, hineingießen, Butter zugeben, alles zu einem Teig zusammenfügen. Mandeln kurz daruntermischen. Teig dritteln und zu je einer ca. 3 cm dicken Rolle formen, mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech legen.

**BACKEN 1** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 18–22 Minuten backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen. Stangen mit einem scharfen Messer schräg in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche dicht nebeneinander auf das Blech legen.

**BACKEN 2** In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 8 Minuten backen, dabei Cantuccini nach der Hälfte der Backzeit wenden. Guetzli herausnehmen, auskühlen lassen. Dazu passt Vin Santo.

### GUT ZU WISSEN

- Die Italiener tunken Cantuccini vor dem Genuss in Vin Santo, einen klassischen Süß- oder Dessertwein aus luftgetrockneten weißen Trauben.
- Cantuccini sind gut verschlossen in einer Dose mindestens 4 Wochen haltbar.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

## Torta Paradiso

FÜR ca. 16 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten  
BACKEN: ca. 40 Minuten  
1 Springform von 24 cm Ø  
Backpapier für den Formenboden

### Butter und Mehl für den Formenrand

**TEIG**  
**200 g** Butter  
**250 g** Puderzucker  
**1 Msp.** Salz  
**1½ Bio-Zitronen,**  
 abgeriebene Schale  
**100 g** Eier, ca. 2 Stück  
**75 g** Eigelb, 4–5 Stück  
**130 g** Weissmehl  
**130 g** Kartoffelstärke  
**¾ TL** Backpulver

### Puderzucker zum Bestäuben

**VORBEREITEN** Butter und Eier 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühl- schrank nehmen. Mehl mit Kartoffel- stärke und Backpulver 3x sieben, beiseitestellen.

**TEIG** Butter mit Puderzucker, Salz und Zitronenschale mit dem Schwingbesen der Küchenmaschine 15 Minuten zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Eier und Eigelb verrühren, in 3 Portionen unter Weiterschlagen zur Buttermasse geben. Mehlmasse in 2 Portionen dazugeben, nur kurz darunterrühren. In die vorbereitete Form füllen.

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Im leicht geöffneten Ofen 5 Minuten leicht abkühlen lassen, dann herausnehmen, 10 Minuten stehen lassen, anschliessend aus der Form auf

eine Platte stürzen. Evtl. mit einem Teller beschweren, damit die Wölbung abflacht, vollständig auskühlen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.

### GUT ZU WISSEN

Es ist wichtig, die Butter mit dem Puderzucker, wie angegeben, 15 Minuten zu schlagen. Nur so erhält das Gebäck die gewünschte feine Krume.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



**Torta  
Paradiso**



## Sfogliatelle



1



2



3



4



5

**FÜR 30–35 Stück**

**ZUBEREITEN:** ca. 2 1/4 Stunden  
**RUHEN LASSEN/KÜHL STELLEN:**  
 ca. 4 Stunden oder über Nacht  
**BACKEN:** ca. 25 Minuten  
 Pastamaschine  
 Backpapier für die Bleche

**TEIG**

500 g **Manitoba-Mehl**,  
 siehe «Gut zu wissen»  
 1/2 TL **Salz**  
 200 g **Wasser**  
 40 g **Akazienhonig**

**FÜLLUNG**

2,5 dl **Milch**  
 1 Msp. **Salz**  
 75 g **Hartweizengriess**  
 75 g **Zucker**  
 1 Pk. **Vanillezucker**  
 250 g **Ricotta**  
 1 **Ei**  
 50 g **Orangeat**, fein gehackt  
 1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene  
 Schale und 2 EL Saft  
 1/2 **Bio-Orange**,  
 abgeriebene Schale  
 1 Msp. **Zimtpulver**  
 150 g **Butter oder Schweineschmalz**, weich  
**Butter**, weich, zum Formen

**TEIG** Mehl und Salz in der Schüssel der Küchenmaschine mischen, eine Mulde formen. Wasser und Honig hineingießen, mit dem Knethaken 10–12 Minuten auf Stufe 2 kneten. Der Teig ist noch sehr trocken – das ist richtig so! Teig in Klarsichtfolie wickeln und bei Raumtemperatur 1–2 Stunden ruhen lassen. Teig vierteln und portionenweise durch den breitesten Walzenabstand der Pastamaschine drehen. Teigbänder 1x falten und bei geringerem Walzenabstand durch die Pastamaschine drehen. So weiterfahren, bis alle Teigbänder 1 mm dick sind.

**FORMEN** Ein Teigband mit der schmalen Seite vor sich auf die Arbeitsfläche legen und beginnen, eng aufzurollen, bis das Röllchen ca. bleistiftdick ist. Dabei die Enden links und rechts etwas in die Breite ziehen, so dass das Röllchen ca. 35 cm breit wird. (1) Das restliche Teigstück mit Butter einreiben, in die Breite ziehen, bis das Teigband ca. 35 cm breit ist (2), weiter aufrollen. Ein zweites Teigband ca. 5 cm überlappend auf das Teigende des ersten Bandes legen (3). Weiterfahren mit Bebuttern, Ziehen und Aufrollen, bis alle Teigbänder aufgezehrt sind. (4) Teigrolle rundum mit Butter einreiben, in Klarsichtfolie wickeln und 3–4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

**FÜLLUNG** Milch mit Salz aufkochen. Griess einrieseln lassen und unter häufigem Rühren 5 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Zucker und Vanillezucker daruntermischen, leicht abkühlen lassen. Restliche Zutaten dazurühren.

**FERTIGSTELLEN** Teigrolle in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Finger bebuttern. Teigscheiben mit den Daumen von der Mitte nach aussen hin auffächern. Teig dabei drehen, bis eine Art «Cornet» entsteht. (5) Je ca. 1/2 EL Füllung in die Öffnung geben, Teig oben gut zusammendrücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.

**BACKEN** Miteinander im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 22–25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Warm oder ausgekühlt, aber auf jeden Fall frisch servieren.



## Pasticcini

### GUT ZU WISSEN

- Manitoba-Mehl stammt von einer Edelweizensorte aus der gleichnamigen Provinz in Kanada. In Italien wird Manitoba-Mehl für Feingebäck geschätzt, da es reich an Gluten ist und den Teig elastisch macht. Erhältlich bei Coop, in italienischen Delikatessläden oder unter vieni.ch.
- Sowohl die Teigrölle als auch die fertig gebackenen Sfogliatelle können tiefgefroren werden. Möglichst ohne Lufteinschlüsse verpacken und einfrieren. Haltbarkeit Teig und Sfogliatelle: ca. 1 Monat. Teig vor der Weiterverarbeitung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

FÜR 7–8 Stück

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten

1 Ausstecher von 10–11 cm Ø

2 Muffinbleche mit je 12 Vertiefungen

Blender/leistungsstarker Mixer

Butter und Mehl  
für das Blech

1 rechteckig ausgewalzter  
Blätterteig

CRÈME

50 g geschälte, ungesalzene

Pistazien, 30 Minuten  
tiefgekühlt

15 g Butter, flüssig, ausgekühlt

10 g Sonnenblumenöl

80 g weisse Schokolade,  
geschmolzen

100 g Mascarpone

1,5 dl Vollrahm,  
steif geschlagen

Ca. 300 g gemischte Beeren,  
z.B. Johannisbeeren,  
Himbeeren, Heidelbeeren  
Minze zum Garnieren  
Puderzucker zum  
Bestäuben

**VORBEREITEN** Rückseite eines der Muffinbleche gut einbuttern und bemehlen. Beim zweiten Muffinblech die Vertiefungen ausbuttern und bemehlen.

**ZUBEREITEN** Aus dem Teig Rondellen von 10–11 cm Ø ausstechen. Rondellen über die Erhöhungen des vorbereiteten Blechrückens legen, andrücken, Teig mit einer Gabel einstechen. Das zweite vorbereitete Blech zum Beschweren darauflegen, 20–30 Minuten kühl stellen.

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Dann das obere Blech entfernen, Teigböden mit einem Spachtel flach drücken. Weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**CRÈME** Pistazien im Blender sehr fein mahlen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht erwärmen. Dann Butter und Öl während des Mixens einlaufen lassen und kurz weitermixen, bis eine Paste entsteht. Schokolade hineingießen und nur noch kurz daruntermixen. Mascarpone cremig rühren, Pistaziencrème zugeben, glatt rühren. Schlagrahm darunterziehen.

**FERTIGSTELLEN** Crème in die Bödeli geben. Beeren darauf verteilen, garnieren. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



## SO GEHTS

Auf Instagram zeigen wir, wie die coole Crostata gemacht wird.  
[instagram.com/lemenu](https://instagram.com/lemenu)

## Crostata con frutta fresca

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 1 1/4 Stunden

KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden

BACKEN: ca. 20 Minuten

1 Backblech mit Wellenrand von 26 cm Ø (idealerweise mit herausnehmbarem Boden)

Backpapier

1 Speisering oder leere Blechdose von ca. 8 cm Ø

Backerbsen zum Blindbacken

**Butter für die Form**  
**Butter und Mehl für den Ring/die Dose**

### TEIG

125 g Mehl  
 50 g gemahlene geschälte Mandeln

1 Msp. Salz  
 60 g Zucker  
 100 g Butter, kalt, in Stücken  
 1 Eigelb  
 1–2 EL kaltes Wasser

50 g weisse Schokolade, zerbröckelt

### CRÈME

45 g Maisstärke  
 5 dl Milch  
 1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Schote

125 g Zucker  
 1 Pk. Vanillezucker  
 1 Ei  
 2 Eigelb  
 2 dl Vollrahm, steif geschlagen

### BELAG

100 g Aprikosenkonfitüre, erwärmt, durchs Sieb gestrichen

1–2 EL Zitronensaft

1–2 Nektarinen, in Schnitzen  
 2–3 Aprikosen, in Schnitzen

150 g Erdbeeren, halbiert oder geviertelt

100 g Kirschen

Zucker zum Bestreuen  
**Essbare Blüten zum Garnieren**

**VORBEREITEN** Blech ausbuttern, eine Backpapierrondelle auf den Boden legen.

**TEIG** Mehl, Mandeln, Salz und Zucker mischen. Butter beigeben, zu einer krümeligen Masse verreiben. Eigelb und Wasser beigeben, mischen, bis die Masse gleichmäßig feucht ist und sich Klümpchen bilden. Im vorbereiteten Blech verteilen, Rand hochziehen, gut andrücken. Mit dem Speisering mittig ein Loch ausstechen.

Speisering aussen bebuttern und bemehlen, ins Loch stellen, mit dem ausgestochenen Teig aussenrum einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Teig 45–60 Minuten kühl stellen.

Ein Backpapier dritteln, unter fliessendem Wasser zerknüllen. Dann sorgfältig auffalten und auf den Teigring legen. Mit Backerbsen beschweren.

**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 12 Minuten backen. Füllmaterial sorgfältig entfernen. Teigboden 5–10 Minuten fertigbacken. Herausnehmen, weisse Schokolade auf den noch warmen Teigboden geben, schmelzen lassen und ausstreichen, vollständig auskühlen lassen.

**CRÈME** Maisstärke mit wenig Milch in einer Pfanne anrühren. Restliche Milch und übrige Zutaten bis und mit Eigelb beifügen. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen bis vors Kochen bringen. Sofort durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen. Schlagrahm darunterziehen, 1–2 Stunden kühl stellen. Crème auf dem Mürbeteigboden verteilen.

**BELAG** Konfitüre mit Zitronensaft mischen. Früchte darin wenden, kurz vor dem Servieren auf der Crostata anrichten. Mit wenig Zucker bestreuen, garnieren.

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

le menu shop

ANGEBOT

# Montreux Bratpfannen Set von Kuhn Rikon

Ø 24 und Ø 28 cm



Jetzt nur  
**CHF 259.–**  
statt CHF 358.–



## Hochwertige Edelstahlbratpfannen – für glänzenden Auftritt in der Küche!

Die Bratpfannen von Kuhn Rikon eignen sich dank hohem Rand bestens für die Zubereitung von Gerichten mit Sauce. Der Superthermic-Sandwichboden sorgt für eine schnelle und gleichmässige Wärmeverteilung. Der Stiel bleibt während des Kochens jedoch kühl für eine angenehme Handhabung. Profitieren Sie jetzt und bestellen Sie sich das 2-teilige Set zum Sonderpreis!

Scannen und  
bestellen!



store.lemenu.ch

IHR GEWINN:  
**FIRST-CLASS-FAMILIENURLAUB**

Gewinnen Sie einmal zwei Übernachtungen für 2 Erwachsene und die eigenen Kinder mit AI in der Luxus-Suite in einem Familux Resort nach Wahl im Wert von CHF 1550.–. In den Familux Resorts bedeutet ein «perfekter Familienurlaub» Freiheit für alle. Erlebnisräume, die persönliche Bedürfnisse erfüllen. Spass und Spiel bei professioneller Kinderbetreuung. Wertvolle Augenblicke zu zweit mit Entspannung für Geist und Körper. Tagesausklang auf kulinarisch höchstem Niveau.

Mehr Infos unter: [www.familux.com](http://www.familux.com)

  
FAMILUX RESORTS  
Bring some life, find yourself.



schweiz. Flugsicherung	↓	↓	zentral- asiat. Hoch- land	hart- näckig, ver- bissen	billiger Ferien- flug	↓	↓	Spield- karten- farbe	Rauf- bold, Rohling	Auer- ochse	sehr klein (ugs.)	Lyriker, Dichter	die Fix- sterne betref- fend	↓	alter Name Tokios	Abk. lat.: im Jahre d. Herrn	US-Re- gisseur † 2003 (Elia)	
Stein- obst	►							Braten- stück	►	▼	▼	▼	▼		▼	▼	▼	
Berner Fuss- ballclub	►		indi- viduelle Eigenart		ital. Reis	►						3	altnord. Sagen- samm- lung	►				
Speise- zutat	►			▼				Natur- geister		Streich- instru- ment	►			6		hinwei- sendes Wort		
	►				Teil e. Wein- gutes		Gesetz, Anord- nung	►	4				kalku- lieren		zustim- mende Antwort	▼		
schweiz. Autor (Martin)		alter Na- me des HCL- Stadions		Rück- antwort auf eine E-Mail	►	2				Greif- vögel		viel: in ... Mengen	►			5		
Figur b. Eis- kunst- lauf	►		9				bunte Tanz- show		Haushalts- gerät	►					exakt, präzise		Prü- fungen, Stich- proben	
	►			ital. See		eigenes Tun be- dauernd	►	8				Währung in Ghana		engl.: be- kommen	▼			
weibl. Fabelwe- sen Mz.	Gallert- masse, Kolloid		Blas- instru- mente	►	7				Abk.: Rapid Eye Mo- vement		Ge- sangs- gruppen	►	1					
Gattung, Art	►	11				dt. Vorsilbe		Teilzahl- beträge	►					Abk.: Rech- nung		ital. Tonbez. für das D		
Vor- läuferin der EU	►		Beeren- früchte	►		▼					auf diese Weise	►		10	▼			
ital. Nudel- auflauf	►						Berner Schaum- gebäck Mz.	►										

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Jetzt online  
teilnehmen!

**Das Lösungswort ergibt sich aus den  
Buchstaben der Felder 1 bis 11.**

Nehmen Sie online unter [www.lemenu.ch/raetsel](http://www.lemenu.ch/raetsel) teil.  
Teilnahmeschluss ist der 20. August 2024.

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden zwei Übernachtungen für 2 Erwachsene und die eigenen Kinder in einem Familux Resort im Wert von CHF 1550.– 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 5/24 war

**ARTISCHOCKE**

AUSGABE NR. 9 ERSCHIET  
AM 23. AUGUST 2024

# ERNTEDANK

auf dem Bauernhof

&

- \* Picknick im Stadtpark
- \* Herbstliche Quiches
- \* Feines aus Mostindien



FOTO: NADIA WÄLTY



## «le menu» – Genuss zum Verschenken!

Bereiten Sie Ihren Liebsten mit dem Geschenkkabo 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/geschenkkabo](http://lemenu.ch/geschenkkabo)



Jetzt  
für CHF 99.–  
bestellen!



# le menu

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

#### Abonnentenservice

Aboservice «le menu»  
Saanefeldstrasse 2, 3178 Bösingen,  
Telefon 058 510 61 00, [abo@lemenu.ch](mailto:abo@lemenu.ch)

#### Preise und Abonnemente

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

 Ausschneiden und sammeln!



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

#### Leserangebote/Shop

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

#### Herausgeber

Medienart AG, le menu,  
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

#### Anzeigen / Onlinewerbung

Clara Lövold, Goldbach Publishing AG,  
Telefon 044 248 52 77, [clara.loevold@goldbach.com](mailto:clara.loevold@goldbach.com)

Mediadaten unter: [lemenu.ch/werbung](http://lemenu.ch/werbung)

#### Nutzermarkt

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

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

**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](mailto:rezeptberatung@lemenu.ch)

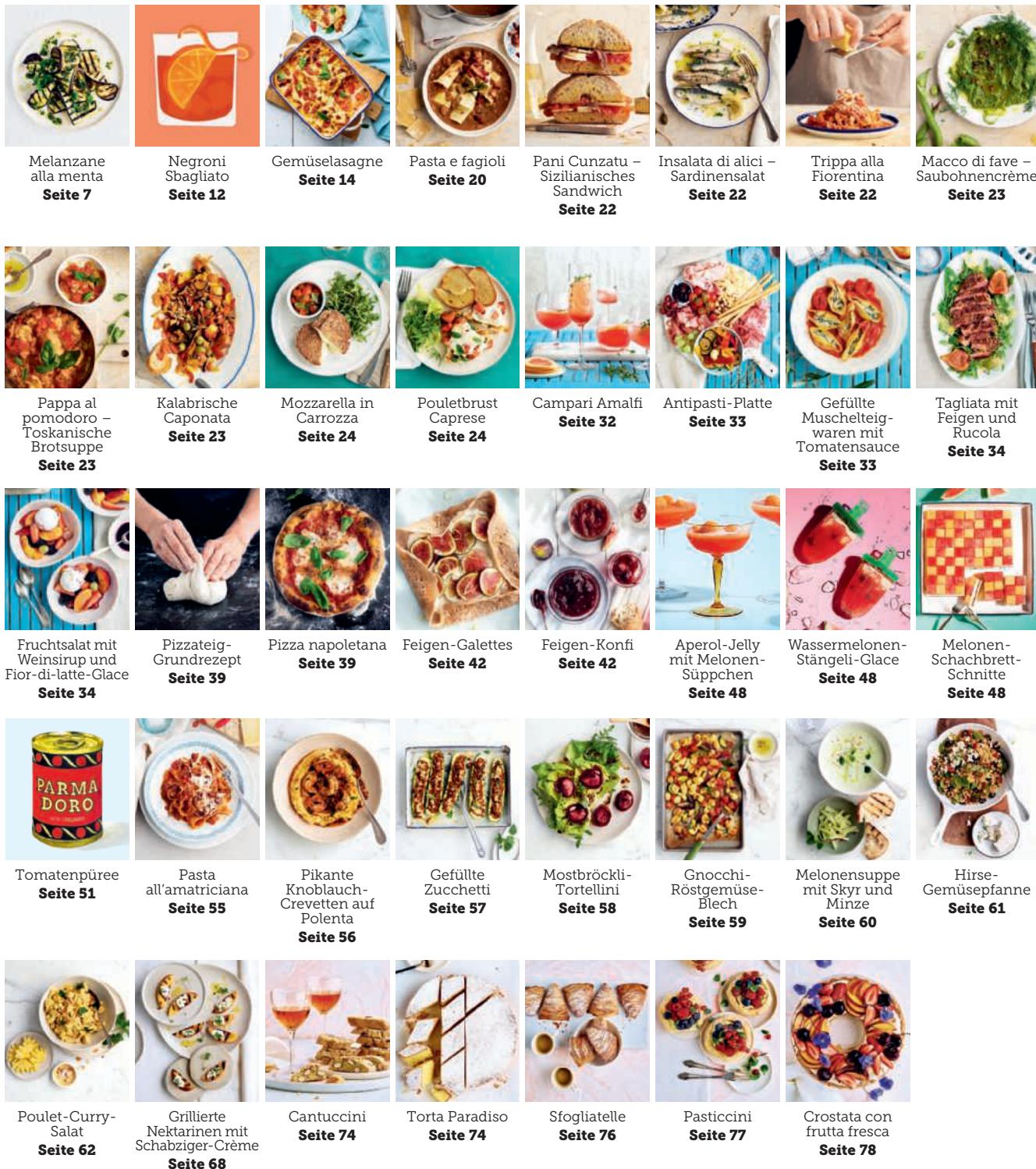


Eine Publikation von

**medienart.**

# Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



# Jetzt Lese-Spass entdecken und gewinnen!



**Wir verlosen 5 Aufenthalte im Hotel Bains d'Övronnaz in den Walliser Alpen.**

Je 2 Nächte, 2 Personen, Nordstudio, inklusive Halbpension und Zugang zu den Thermalbädern und dem Panorama-Alpen-Spa im Wert von je CHF 858.–

**Weitere Angebote und Details zur Verlosung finden Sie auf der Abo-Bestellseite:**

[www.abo24.ch](http://www.abo24.ch)

Wählen Sie Ihren bevorzugten Lese-Spass und sparen Sie bis zu

**69%!\***



**annabelle**  
Einzigartiger Mix aus Reportagen und Lifestyle.  
8 Ausgaben  
für CHF 49.– statt CHF 96.–\*



**Beobachter**  
(inkl. Rechtsberatung)  
Ihr Ratgeber für die Themen des Alltags. 13 Ausgaben  
für CHF 79.– statt CHF 99.–\*



**Bioterra**  
Das führende Magazin für Bio- und Naturgarten.  
3 Ausgaben  
für CHF 20.– statt CHF 28.50\*



**Blick**  
Topaktuell informiert: von Montag bis Samstag.  
36 Ausgaben  
für CHF 35.– statt CHF 108.–\*



**BZ Berner Zeitung**  
Die grösste Tageszeitung im Berner Mittelland.  
60 Ausgaben  
für CHF 44.– statt CHF 140.–\*



**Die Weltwoche**  
Die Weltwoche – Unabhängig, Kritisch, Gut gelauft.  
17 Ausgaben  
für CHF 99.– statt CHF 153.–\*



**Doppelpunkt**  
Achtsam leben – das Magazin, das mich weiterbringt.  
12 Ausgaben  
für CHF 45.– statt CHF 69.60\*



**GlücksPost**  
Schweizer Prominente, Royals und frohe Geschichten.  
26 Ausgaben  
für CHF 79.– statt CHF 124.80\*



**GlücksPost Super-Rätsel** Schweizer Rätsel, Sudokus und viele Gewinnspiele. 11 Ausgaben  
für CHF 39.– statt CHF 53.90\*



**le menu**  
Saisonale Rezepte mit Fokus auf Schweizer Zutaten.  
5 Ausgaben  
für CHF 29.– statt CHF 60.–\*



**Schweizer Familie**  
So vielseitig wie die Schweiz.  
10 Ausgaben  
für CHF 33.– statt CHF 67.50\*



**Schweizer Illustrierte**  
Geschichten und Menschen, die die Schweiz bewegen.  
26 Ausgaben  
für CHF 89.– statt CHF 153.40\*



**Schweizer LandLiebe**  
Entdecken Sie die schönsten Seiten des Schweizer Landlebens!  
7 Ausgaben  
für CHF 59.– statt CHF 69.–\*



**SonntagsBlick**  
Lese-Spass im 3-Bund-Konzept: News, Sport und Magazin.  
10 Ausgaben  
für CHF 29.– statt CHF 52.–\*



**SonntagsZeitung**  
Für das komplette Lese-vergnügen am Sonntag.  
8 Ausgaben  
für CHF 22.– statt CHF 52.–\*



**Tages-Anzeiger**  
Die meistabonnierte Tageszeitung der Schweiz.  
48 Ausgaben  
für CHF 44.– statt CHF 128.–\*



**Ihr Geschenk!**  
Ab 2 Abos erhalten Sie einen Gutschein von Lidl Schweiz im Wert von CHF 10.–  
Gutschein gültig für gesamtes Sortiment.  
Kein Mindesteinkauf. Keine Barauszahlung.



## Sparen & gewinnen!

**Ja, ich möchte folgende/n Titel zur Probe lesen und bis zu 69% sparen. Zusätzlich nehme ich an der Verlosung teil!**

Bitte gewünschte/n Titel ankreuzen:

- annabelle
- Doppelpunkt
- Schweizer LandLiebe
- Beobachter
- GlücksPost
- SonntagsBlick
- (inkl. Rechtsberatung)
- GlücksPost
- SonntagsZeitung
- Bioterra
- Super-Rätsel
- Tages-Anzeiger
- Blick
- le menu
- Schweizer Familie
- TELE
- TV-Star
- Zeitlupe

Frau  Herr

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

**Coupon einsenden an:** abo24, Leserservice, Postfach, 8099 Zürich

Teilnahmebedingungen ShareMedia GmbH: Jeder Bestellcoupon nimmt an der Verlosung teil. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Nur Wettbewerbstehnale auch kostenlos unter [www.abo24.ch](http://www.abo24.ch). Teilnahmeberechtigt sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnhafte Personen. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre. Die Teilnehmenden werden vertraulich behandelt. Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass ihre Kontaktdaten von ShareMedia GmbH und deren Partnern zu Werbe- und Marketingzwecken verwendet werden können. Die Teilnehmenden können durch eine Meldung an ShareMedia GmbH verhindern oder stoppen. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Preis kann nicht übertragen und nicht in bar ausgezahlt werden. Über den Wettbewerb und die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 31.12.2024.

\* Im Vergleich zum Einzelverkaufs- oder Abpreis. Angebot gültig bis 31.12.2024 und nur für Neukunden (gleichzeitig für alle Haushalte wohnhafte Personen) in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein (Preis inkl. MuSt).



[www.abo24.ch](http://www.abo24.ch)



# Genuss & Natur

## Ferien auf dem Bauernhof

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

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

AGROTURISMUS  
SCHWEIZ   
[WWW.MYFARM.CH](http://WWW.MYFARM.CH)



myfarm.ch

