

le menu

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

NR. 1-2 JANUAR/FEBRUAR 2025 CHF 12.-

SCHNELL WAS
GUTES
KOCHEN



WINTERSCHMAUS

Heissgeliebte Hüttengerichte mit Wow-Effekt • Hochgenuss
mit gutem Gewissen • Traumdesserts mit Pink Grapefruit



01

9 771424 614005

GEWINNEN SIE EINEN
VON 10 PRODUKTEKÖRBEN
MIT IGP-SPEZIALITÄTEN
UND EINEM SCHWEIZER
TOP-WEIN!

JA ZUM ECHTEN
SCHWEIZER GESCHMACK:



Geniessen Sie IGP-Fleischspezialitäten und
Schweizer Weine in ausgewählten Restaurants.
Buchen Sie jetzt unter igpgastrowochen.ch
oder mit nebenstehendem QR-Code Ihren Tisch!
Unsere Gastwirte freuen sich auf Sie!



 Schweizer
Fleisch


SWISS WINE

JA ^{zu} 



Vorsätze beflügeln die Fantasie

Liebe Leserin, lieber Leser

Willkommen im Jahr 2025 mit all den guten Vorsätzen!

Jedes Jahr nehme ich mir Zeit, um auf Vergangenes zurückzublicken und mir für das neue Jahr diverse Ziele zu setzen, die ich dann ... häufig doch nicht einhalte!

Geht es Ihnen ähnlich? Macht nichts. Schliesslich ist es nie zu spät, einen neuen Versuch zu wagen. Gesünder zu essen etwa, sich mehr zu bewegen, weniger Alkohol zu trinken oder öfter mal eine Pause einzulegen.

So sind wir auf die Ideen für dieses Magazin gekommen: Domenico Seminara hat ein «Menü Zero» ohne Alkohol, Fleisch und Zucker kreiert und Silvia Erne feines veganes Gebäck, derweil Jeanine Bieri und ich aus dem Vollen geschöpft haben.

So ist hoffentlich für jeden Geschmack etwas dabei.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit unserer ersten Ausgabe im neuen Jahr. Auch viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer guten Vorsätze und unserer besonderen Rezepte.

BEATRIX LEONHARDT
Rezeptautorin bei «le menu»



Marroni erheben unsere
Paella auf Seite 34 zum
ultimativen Winterschmaus.

Darauf freuen wir uns im Januar und Februar!

.....



14 HEISS AUF HÜTTENSCHMAUS

Wärmendes und Währschaftes für
Bauch und Seele.

26 FERNWEH STILLEN

Kulinarischer Asientrip
beim Dinner 4 One.

28 PURE LUST STATT FRUST

Schlemmen mit gutem Gewissen:
ohne Fleisch, Zucker, Alkohol.

- 6** **Mise en place**
Erntefrisch: Portulak
Mise en place: Wohlfühloase
- 11** **Food. Fun. Facts**
Zitrone
- 12** **Küchenklassiker**
Zigerkrapfen
- 14** **Lust auf**
Hüttengerichte
- 26** **Single-Küche**
Asiatisch inspiriert
- 28** **Savoir vivre**
Pur geniessen
- 35** **Geschmackssache**
Pro & Kontra: Vorsätze

- 36** **Genussgarten**
Federkohl
- 41** **Eingetopft**
Puffbohne
- 42** **le menu App**
Frische Ideen für Ihre Zutaten
- 44** **Dolce vita**
Pink Grapefruit
- 50** **Unterwegs**
Boulangerie Brut, Fribourg
- 54** **Einfach & schnell**
Urchige Blitzgerichte
- 61** **10 Fragen an**
David Erni, le menu Marketing
- 62** **Chin-Chin**
 - Kochen mit Wodka
 - 3 Weine, 1 Häppchen
 - Shirley Temple & Trends

- 67** **Sandwich des Monats**
Mit Käse und Kräuteromelette
- 68** **Gewusst wie**
Holzbretter pflegen
- 70** **Backen**
Vegane Kuchen
- 80** **Kreuzworträtsel**
Fondue-Set One for all von
KOENIG gewinnen!
- 81** **Vorfreude**
Brot backen leicht gemacht
- 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?



44 VOLL IM SAFT MIT PINK POWER

Pink Grapefruit für einen
süssen Energiekick.



62 WODKA FÜR WÜRZE

Kochen mit Schuss für raffinierte
Geschmacksnoten.



70 FEINE VEGANE KUCHEN

Mit köstlichem Gebäck den
Veganuary versüssen.

ERNTEFRISCHE GRÜNKRAFT

Federkohl aus dem
Garten geniessen,
Beitrag ab Seite 36





ERNTEFRISCH

Portulak

Fast wäre er in Vergessenheit geraten.
Dabei punktet der Portulak mit nussigem Gout und
inneren Werten. Jetzt gibt es ihn pflückfrisch.



Portulak-Suppe mit Pistazien

1 Zwiebel fein hacken, in 1 EL Bratbutter andünsten. 100 g geröstete und gesalzene Pistazien grob hacken. 1 mehligkochende Kartoffel in Würfelchen schneiden, mit den Pistazien dazugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit 1 Liter Gemüsebouillon ablöschen. Von 200 g Portulak ca. 10 g beiseitestellen, Rest in die Suppe geben, ca. 20 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten. 50 g geröstete und gesalzene Pistazien grob hacken. Suppe mit Pistazien und beiseitegestelltem Portulak garnieren. Etwas Olivenöl darüber träufeln.



Komfortabel
Bequem Holz schleppen:
robuste Tragetasche «Bassila»
im Country-Style, Büffelleder,
Boden MDF-Platte für
Stabilität, 26×40×33 cm
loberon.ch



Kuschelig
Beine hoch und Plaid
darüber: «Graphic
Decke» von Hübsch
Interior, 140×200 cm
connox.ch



Schöpferisch
Roh macht froh:
Salatbesteck «Zeena»
von Bloomingville,
Mangoholz, 25,5 cm
galaxus.ch



Handlich
Saft gibt Kraft: Kultige
Zitruspresse von
Alessi, Ø 5×14 cm
madeindesign.ch

Schonzeit

Die graue Suppe draussen kann uns mal: Jetzt ist die beste Zeit, sich selbst zu verwöhnen. Ideen fürs Wohlfühl zuhause.

MISE EN PLACE



Praktisch

Brot bis zum letzten
Krümel geniessen:
Terracotta-Brottopf von
Mäser, 37,5×24,5×18 cm
nettoshop.ch



Schützend

Sicher mit dem
Feuer spielen:
Grillhandschuh aus
Ecopell-Leder, in
Schwarz oder Braun,
sozial hergestellt in der
Schweiz, 20×40 cm
jaund.ch



Beglückend

Schluck für Schluck gute
Laune: handgeprägter
Keramik-Becher aus der
Geschirrserie «Happiness»
von Majas Cottage, 2,5 dl
jinnyjoes.ch



Multitalentiert

Von Schoggi bis Gewürze:
Tisch-Feinreibe von
ad hoc, Edelstahl und
Akazienholz, Ø 12,5×5 cm
homemade.ch



Sinnig

Hält Speisen warm:
Plattenwärmer von
Nouvelle, Chromstahl,
Stahl, 19×33 cm
manor.ch



Stimmig

Und immer schön die
Suppe auslöffeln:
Keramik-Schale «Polar-
licht», handgemacht im
Massnahmenzentrum
Uitikon ZH, Ø 9×10 cm
socialstore.ch

Schnell was kochen

Hunger und Null Idee, was sich aus dem Vorrätigen zaubern lässt? le menu bietet allerfeinste Inspiration und Nützliches für die Realisation.



Wok on the wild Side
Optimal für Empty-your-Fridge-Köstlichkeiten:
Wokpfanne Jampur von Kuhn Rikon, Ø 36 cm
store.lemenu.ch



Grundzutaten

Die schönsten Ideen und besten Produkte nützen wenig, wenn die Grundzutaten für die Zubereitung der Gaumenfreuden fehlen: Öl, Essig, Salz und Pfeffer. Wer zudem Zwiebeln, Knoblauch und Zitrone vorrätig hat, kann sich jederzeit auf Schmackhaftes freuen.



Aromabooster

Frische Kräuter machen selbst die simpelsten Speisen zu Geschmackserlebnissen. Darum lohnt es sich auch im Winter, eine kleine Auswahl an Lieblingskräutern griffbereit zu haben. Auf einem Fenstersims ohne direktes Sonnenlicht fühlen sich mediterrane Kräuter wohl, was sie mit üppigem Wuchs und würzigem Duft verdanken.



Restlos genießen
Zum Backen und Aufbewahren:
Multifunktionalform Emaille
inkl. Deckel von Yiv, 26,5×24,1 cm
store.lemenu.ch

Was gibts heute?

Die le menu App ist eine spielerische und unerschöpfliche Inspirationsquelle: Einfach Zutat eingeben und sich von den Ideen überraschen lassen. Jetzt gratis herunterladen! app.lemenu.ch

In der Schweiz gibt es nur eine Zitrusfarm, dafür eine, die weit über die Landesgrenze hinaus bekannt ist: die von Niels Rodin. Der Gründer verliess zwar letztes Jahr das Unternehmen in Borex VD. Aber die Farm mit über 150 Zitrusarten soll weitergeführt werden. Infos: nielsrodin.com

Zitrone

Heilig

Bei den alten Griechen galten Zitrusbäume als heilig, weil von Göttern gesegnet. Auch die römische Liebesgöttin Venus soll einen Garten voller Zitronenbäume besessen haben, quasi als Symbol für Schönheit und Anmut.

Echt jetzt?

Zitrone und Limone sind zwar verwandt. Aber die Zitrone entstand aus einer Kreuzung aus Bitterorange und Zitronatzitrone, die Limone hingegen aus Zitrone und Bitterorange. Kurioserweise handelt es sich bei den meisten Zitronen im Handel um Limonen, erkennbar am vielen Saft und Fruchtfleisch.

STARPOTENZIAL

Laut dem britischen Food-Magazin The Gourmand hat die Zitrone nebst Salz und Pfeffer eine elementare Bedeutung für die Entwicklung der Kochkunst. Zitronensaft und -schale veredeln süsse und salzige Gerichte und verhindern u. a. die Braunfärbung von Obst- und Gemüsestücken.

AHOI!

Der britische Schiffsarzt James Lind (1716–1794) entdeckte die Zitrone als Prophylaxe gegen Skorbut. Grosse Segler führten bei der Überquerung der Meere Dutzende Kisten der haltbaren Frucht mit.



Mafiös

Siziliens blühender Handel mit Zitronen und Orangen rief Ende des 19. Jh.s die Cosa Nostra auf den Plan. Die Mafia erpresste Schutzgeld von den Bauern und erlangte dadurch einen Spitzenplatz im organisierten Verbrechen.

À point

«Eine Grapefruit ist nur eine Zitrone, die eine Gelegenheit sah und sie nutzte.»
Oscar Wilde

SPEZIALITÄTEN

Von den Hunderten Zitrusarten, die es durch Kreuzung oder natürlich entstandene Hybriden weltweit gibt, werden zwei von Gourmets favorisiert: Die säurearme Meyer-Zitrone, eine natürlich entstandene Hybride aus Zitrone und Orange und die Amalfi-Zitrone, die ebenfalls säurearm ist und u. a. für Limoncello verwendet wird.

Festival

In Menton, Frankreich, wird die Zitrone alljährlich mit einem gigantischen Festival gefeiert, heuer vom 15. Februar bis 2. März. Unbedingt hingehen, das Spektakel macht warm ums Herz! fete-du-citron.com

TRICK 77

Um mehr Saft aus der Zitrone herauspressen zu können, sollte diese vorab mit leichtem Druck auf der Arbeitsplatte hin und her gerollt werden. Auch ein 15-Minuten-Bad in bis zu 60 °C heissem Wasser soll für die doppelten Saftmenge sorgen.

1000 ZITRONEN

pro Jahr kann ein grosser, gut gepflegter Zitronenbaum hervorbringen. Das sind etwa 225–270 Kilogramm.

ZIGERKRAPFEN

REZEPT & STYLING: SILVIA ERNE FOTO: NADIA WÄLTJ

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1½ Stunden

TEIG

250 g Mehl
⅓ TL Salz
2 EL Zucker
10 g Hefe, zerbröckelt
Ca. 1,25 dl Milch
60 g Butter, weich

FÜLLUNG

150 g Ziger
½ Bio-Zitrone, abgeriebene
Schale und 2 EL Saft
2 EL Zucker
40 g gemahlene,
geschälte Mandeln
Ca. 3 EL Rahm
1 EL Sultaninen,
nach Belieben

1 Eigelb, mit 1 TL
Milch verrührt
100 g Zucker
1½ TL Zimtpulver
Öl zum Frittieren

TEIG Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen, mit Butter in die Mulde geben. Zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

FÜLLUNG Ziger mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Zutaten darunterrühren.

FORMEN Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40×30 cm auswallen. In 12 Quadrate von ca. 10×10 cm schneiden. Teigländer mit wenig Eigelb bestreichen. Füllung in die Mitte der Quadrate geben. Teig diagonal über die Füllung schlagen. Ränder gut andrücken.

FERTIGSTELLEN Zucker und Zimt in einem Suppenteller mischen. Öl in der Fritteuse oder einem Topf auf 180 °C erhitzen. Krapfen portionenweise goldbraun ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen. Noch heiss in Zimtzucker wenden, auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

Für die Zubereitung im Backofen: Geformte Zigerkrapfen beidseitig mit flüssiger Butter bestreichen. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, nochmals mit Butter bestreichen. Heisse Krapfen in Zimtzucker wenden, auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 
VEGETARISCH 

Variation hat Tradition

Dass Zigerkrapfen im Kanton Glarus alias Zigerschlitz erfunden worden sind, wäre zwar naheliegend, ist vermutlich aber falsch. Laut dem Historischen Lexikon der Schweiz war der Ziger bis zum Ende des Mittelalters das Hauptprodukt der Innerschweizer Milchwirtschaft. In den Kantonen Uri, Schwyz, Ob- und Nidwalden, Zug und Luzern haben Zigerkrapfen seit Jahrhunderten Tradition. Folglich schwört man auch in jedem dieser

Kantone auf eigene spezielle Zutaten. Die Nidwalder beispielsweise geben dem Teig Most und etwas Kirsch bei. Die Urner aromatisieren die Füllung mit Gewürz-zucker resp. Magenträs und andere wiederum mit Rosenwasser. Zum Fasnachtsgebäck avancierte das Traditionsgebäck übrigens erst Anfang des letzten Jahrhunderts. Früher gab es den Zigerkrapfen nur an der Herbst-Chilbi in der Innerschweiz zu geniessen.



LUST AUF WINTER WONNEN

In den Bergen ist der Winter in seiner ganzen Schönheit zu geniessen: draussen Schnee und klirrende Kälte, drinnen herzerwärmende Hüttenfreuden vom Feinsten.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTJ



FOTOS: ISTOCK



Papet-Vaudois-Tarte

Rezept auf Seite 22



Käseknöpfli mit Röstzwiebeln

Rezept auf Seite 23





Soupe de chalet

Rezept auf Seite 24

Ribollita im Brot

Rezept auf Seite 22

Gebackene Mäuse mit Apfelsauce

Rezept auf Seite 24

Wissensbissen

Die gebackenen Mäuse werden in den Niederlanden, ihrer Heimat, Olibollen genannt, auf Deutsch Ölkugeln. Der herzige Name gebackene Mäuse stammt aus Österreich.





Bombardino

Rezept auf Seite 20



Bombardino

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
4 Gläser von ca. 2 dl

- 16 cl **Eierlikör**, z. B. Rezept
Eierlikör auf lemenu.ch
- 8 cl **Whisky**, z. B. Swiss
Mountain Single Malt
- 4 cl **Weinbrand**, z. B. Walliser
Brandy Family Blanc 2008
- 6 EL **Rohzucker**
- 4 dl **Vollmilch**, heiss
- 2 dl **Vollrahm**, steif geschlagen
- Etwas **Zimtpulver für die Garnitur**
- 4 **Zimtstangen für die Garnitur**

ZUBEREITEN Eierlikör, Whisky und Weinbrand in die Gläser verteilen. Zucker in Milch auflösen, in die Gläser giessen. Vollrahm darüber verteilen, mit Zimt bestäuben und je einer Zimtstange garnieren.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GLUTENFREI

Warme Mega-Zimtschnecke

FÜR 6–8 Personen/ca. 8 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2½ Stunden
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Gusseisenpfanne oder 1 Form von 28 cm Ø
Backpapier für die Pfanne/Form

TEIG

- 400 g **Mehl**
- 1 TL **Salz**
- 1 EL **Zucker**
- 10 g **Hefe**, zerbröckelt
- 2 dl **Milch**, lauwarm
- 1 **Ei (M)**, verquirlt
- 50 g **Butter**, weich

FÜLLUNG

- 100 g **Butter**, weich
- 80 g **Rohzucker**
- 3 TL **Zimtpulver**
- 1 TL **Kardamompulver**

GLASUR

- 100 g **Frischkäse nature**
- 100 g **Puderzucker**
- 1 **Vanilleschote**,
längs aufgeschnitten,
ausgeschabtes Mark

ZUBEREITEN Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in Milch auflösen, mit Ei und Butter in die Mulde geben. 8–10 Minuten kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. Bei Raumtemperatur 1–1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

FÜLLUNG Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

FORMEN Teig auf wenig Mehl ca. 40×35 cm auswallen, ca. 3 Minuten ruhen lassen. Füllung gleichmässig auf dem Teig verteilen. Teig längs in 5 cm breite Streifen schneiden. Einen Teigstrang längs aufrollen, den nächsten Teigstrang direkt ansetzen und weiterrollen, mit den 2 weiteren Teigstreifen gleich fahren. Schnecke in die vorbereitete Pfanne geben, mit den restlichen Streifen die Schnecke fertig rollen. Zugedeckt nochmals ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

BACKEN In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, leicht auskühlen lassen.

GLASUR Alle Zutaten gut miteinander verrühren, auf der warmen Zimtschnecke verteilen, servieren.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

Tipp aus der Testküche

.....
Das Rezept kann problemlos halbiert werden. Dafür eine Pfanne/Form von ca. 18 cm Ø verwenden und die Backzeit um ca. 10 Minuten verkürzen.
.....



Warme Mega-Zimtschnecke



Papet-Vaudois-Tarte

FÜR 4 Personen/8 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1½ Stunden
1 Backblech von ca. 30 cm Ø

Butter und Paniermehl
für das Blech

TEIG

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

BELAG

1 Saucisson vaudois IGP
500 g Lauch, längs halbiert,
in Ringen
2 EL Butter
½ TL Salz
Pfeffer, Muskatnuss
2 Eier
50 g Le Gruyère AOP, gerieben
2 EL Mehl
100 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

TEIG Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in Wasser auflösen, Öl in die Mulde giessen, 8–10 Minuten kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. Bei Raumtemperatur 1–1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

BELAG Saucisson in eine Pfanne geben, mit Wasser bedecken, Flüssigkeit aufkochen. Saucisson knapp unter dem Siedepunkt ca. 25 Minuten ziehen lassen. Saucisson herausnehmen, etwas abkühlen lassen, schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden.

Lauch in Butter andünsten, würzen. Köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Lauch in eine Schüssel geben, leicht abkühlen lassen. Eier bis und mit Crème fraîche begeben, gut mischen, würzen.

FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl rund auswallen, vorbereitetes Blech damit auslegen, ca. 10 Minuten ruhen lassen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Lauchmasse darauf verteilen, Saucissonscheiben gleichmässig darauf verteilen, etwas andrücken.

BACKEN In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, lauwarm geniessen.

GUT ZU WISSEN

Anstelle eines Hefeteiges kann auch ein geriebener Teig oder Fertig-Kuchenteig verwendet werden.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG



Ribollita im Brot

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 15 Minuten
KÖCHELN: ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

4 Brote, je ca. 150 g
2 Zwiebeln, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
200 g Lauch, in Ringen
200 g Knollensellerie,
in kleinen Würfeln
2 Rüebli, in kleinen Würfeln
100 g Federkohl,
in kleinen Stücken
2 EL Olivenöl
6 dl Gemüsebouillon, heiss
1 Dose gehackte Pelati, ca. 400 g
1 Dose weisse Bohnen,
abgespült, abgetropft,
Abtropfgewicht ca. 250 g
5 Zweige Thymian,
Blättchen gezupft
Salz, Pfeffer
100 g Sbrinz AOP, gehobelt



WEINTIPP

Bio Dôle des Monts, Assemblage Rouge,
2022, AOC Valais, Maison Gilliard

Der passende Begleiter für den Hüttenschmaus:
Schönes Fruchtbouquet, am Gaumen schmackhaft und füllig, lang und fruchtig im Abgang.

CHF 24.95 coop.ch



Käseknöpfli mit Röstzwiebeln

VORBEREITEN Brotdeckel abschneiden, Brotlaib bis auf einen Rand von 5 mm aushöhlen. Laib und Deckel auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

ZUBEREITEN Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Federkohl in Olivenöl andünsten, mit Bouillon auffüllen. Pelati, Bohnen und Thymian begeben, aufkochen, würzen, ca. 30 Minuten köcheln. Ribollita in die Brote verteilen, mit gehobeltem Sbrinz bestreuen, sofort servieren.

ZUM VORBEREITEN  **GÜNSTIG** 
VEGETARISCH 

Tipp aus der Testküche

.....
Brotinneres in kleine Würfel schneiden, mitbacken und als Croûtons verwenden oder zu Paniermehl weiterverarbeiten.
.....

FÜR 4 Personen
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
Knöpflisieb, Teigkarte

RÖSTZWIEBELN

300 g Zwiebeln, halbiert,
in Streifen
3 EL Mehl
50 g Bratbutter
Salz

KNÖPFLI

400 g Knöpfli- oder Weissmehl
1 TL Salz
2 dl Milch
4 Eier, verquirlt
Pfeffer, Muskatnuss

FERTIGSTELLEN

2 EL Butter
250 g Bergkäse, z. B. Bio Bündner
Bergkäse
1 dl Weisswein, z. B. Riesling-
Silvaner, AOC Graubünden
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1/2 Bund Schnittlauch, geschnitten

RÖSTZWIEBELN Zwiebeln bemehlen, Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln darin portionenweise je ca. 5 Minuten hellbraun anbraten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, salzen.

KNÖPFLI Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch und Eier hineingeben, würzen und gut mischen, dabei den Teig mit der Kelle klopfen, bis er Blasen wirft und glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig portionenweise auf

das Knöpflisieb geben und mit einer Teigkarte in knapp siedendes Salzwasser drücken. Ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche sichtbar sind. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen.

FERTIGSTELLEN Butter in einer Pfanne schmelzen, Knöpfli dazugeben, durchschwenken. Käse und Weisswein dazugeben, gut mischen, würzen. Käseknöpfli anrichten, mit Röstzwiebeln und Schnittlauch garnieren.

GUT ZU WISSEN

Wenn es pressiert, Fertig-Knöpfli oder Fertig-Spätzli und getrocknete Röstzwiebeln verwenden.

ZUM VORBEREITEN  **GÜNSTIG** 
VEGETARISCH 

Tipps aus der Testküche

.....
Die Käseknöpfli werden wunderbar cremig, wenn sie mit etwas Knöpfli-Kochwasser verdünnt werden.
.....



Soupe de chalet

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 200 g Lauch, in Ringen
- 2 EL Butter
- 300 g festkochende Kartoffeln, in 1 cm grossen Würfeln
- 1 l Gemüsebouillon
- 1 l Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g Hörnli
- 150 g Spinat oder Brennesselblätter
- 150 g Vacherin Fribourgeois AOP, an der Röstiraffel gerieben, 50 g für die Garnitur beiseitegelegt

ZUBEREITEN Zwiebeln, Knoblauch und Lauch in Butter andünsten. Kartoffeln begeben, mit Bouillon und Milch auffüllen, würzen, ca. 20 Minuten köcheln. Hörnli begeben, ca. 10 Minuten (oder nach Packungsangabe) mitkochen. Kurz vor dem Servieren Spinat und Käse begeben, ca. 2 Minuten kochen. Suppe in Schalen verteilen, beiseitegelegten Käse darüberstreuen.

Dazu passen Wienerli und Brot.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH



Gebackene Mäuse mit Apfelsauce

FÜR 4–6 Personen, ca. 25 Nocken
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde

Öl zum Frittieren

TEIG

- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- 40 g Zucker
- 20 g Hefe, zerbröckelt
- 250 g Milch, lauwarm
- 2 Eigelb
- 1 EL Rum, z. B. Rhum 1803, Dom. des Rueyres
- 20 g Butter, flüssig, abgekühlt

APFELSAUCE

- 400 g säuerliche Apfel, gerüstet, in kleinen Würfeln
- 80 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 0,5 dl Wasser
- ½ TL Zimtpulver
- 30 g Puderzucker zum Bestäuben

TEIG Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in Milch auflösen, mit Eigelb, Rum und Butter in die Mulde geben, 8–10 Minuten kneten, bis der Teig immer noch feucht, aber geschmeidig ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

APFELSAUCE Alle Zutaten bis und mit Zimt aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, fein pürieren.

FRITTIEREN Mithilfe zweier geölten Esslöffel aus dem luftigen Teig Nocken herausstechen und portionenweise in heissem Öl (ca. 160 °C) 2–3 Minuten schwimmend goldbraun ausbacken. Esslöffel erneut ölen, Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Nocken mit Puderzucker bestäuben. Lauwarm oder kalt geniessen.

GUT ZU WISSEN

Die gebackenen Mäuse haben ihren Ursprung in den Niederlanden und sind dort ein klassisches Neujahrs- und Marktgebäck.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

Tipps aus der Testküche

Der Teig kann nach Gusto mit Rosinen, abgeriebener Zitruschale oder winterlichen Gewürzen wie z. B. Zimt oder Kardamom angereichert und die gebackenen Mäuse in Zimt- oder Vanillezucker gewendet werden.

le menu shop

Der Küchenhelfer für alle Fälle

FÜR NUR
45.–



Handmixer ECO LINE

Die ECO LINE von KOENIG bietet ein Sortiment ökologischer und nachhaltiger Haushaltsgeräte mit einem Gehäuse aus mindestens 50% recyceltem Kunststoff und frei von Bisphenol A. Dies reduziert die Umweltbelastung und daher den CO₂-Fussabdruck.



Scannen und
bestellen!



store.lemenu.ch

Dinner 4 One

Fernweh? Augen zu, schnuppern und schon wähnt man sich in Asien! Mal von der chinesischen, mal von der indischen Küche inspiriert, laden unsere Gerichte zu genussvollen Träumen ein.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Paneer süss-sauer

FÜR 1 Person
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 1 EL Rapsöl
- 100 g Paneer, z. B. Züger Bio Indian Paneer, in ca. 3 cm grossen Würfeln
- 1 rote Zwiebel, in feinen Schnitzen
- 1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben
- 1 cm Ingwer, fein gehackt
- 1 Rüebli, halbiert, in feinen Streifen
- 80 g tiefgekühlte Bohnen, aufgetaut
- 0,75 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Ketchup
- 1 TL Zucker

- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Sojasauce
- ½ Peperoncino, in feinen Ringen, entkernt

NUDELN

- 80 g Mie-Nudeln (Chinesische Eiernudeln)
- 1 L Salzwasser, kochend

ZUBEREITEN Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Paneer ringsum ca. 5 Minuten braten, herausnehmen, beiseitestellen. In derselben Pfanne Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Bohnen scharf anbraten. Mit Bouillon ablöschen, Paneer dazugeben, Ketchup und alle restlichen Zutaten bis und mit Peperon-

cino dazugeben, mischen, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. **NUDELN** im Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, Wasser abgiessen. Nudeln anrichten, Gemüse und Paneer darüber verteilen.

GUT ZU WISSEN

Paneer ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch, der auch aus Schweizer Produktion erhältlich ist, z. B. in grösseren Supermärkten. Er kann durch Tofu oder Seitan ersetzt werden. Paneer ähnelt in der Konsistenz gepresstem Ricotta, im Geschmack aber Mozzarella.

SCHNELL ⌚ **LEICHT** 🍃 **GÜNSTIG** 💰 **VEGETARISCH** 🌱



RESTLOS GENIESSEN

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

PANEER-TANDOORI-SPIESSLI

100 g Paneer in ca. 3 cm grosse Würfel, 1 rote Zwiebel in Schnitze schneiden. Paneer und Zwiebeln an 2 Holzspiesse stecken. 1 EL Tandoori-Paste und ½ EL Jogurt nature mischen, Spiessli damit bestreichen. 1 EL Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen, Spiessli ringsum ca. 5 Minuten braten, warmhalten. 3 Mini-Naan-Brote mit ca. 1 EL Rapsöl beträufeln. In einer beschichteten Bratpfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten braten. 1 Rüebli in Streifen, 1 rote Zwiebel in Ringe schneiden. 1 EL gemischte Kräuter, z. B. Koriander, Petersilie und Pfefferminze grob hacken, mit 100 g Jogurt nature mischen. Brote auf Teller geben, mit Spiessli, Gemüse, Kräuterjogurt und Limettenschnitzen anrichten.



MENU ZERO

DRINK

Kiwi-Mate

Rezept auf Seite 32





APÉRO

Knusprige Kidneybohnen

Rezept auf Seite 32



Zero Aufwand

Simpel und schön puristisch:
Ein einzelner Zweig in einer Glasvase
wirkt chic und modern.

**Geniessen ohne Fleisch, Zucker und Alkohol?
Kein Problem! Wir haben ein Menü Zero kreiert, das
Gourmets und Asketen unisono begeistern wird.**

REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



VORSPEISE

Miso-Gemüse-Suppe

Rezept auf Seite 34

HAUPTGANG

Winter-Paella mit Chicorée und Marroni

Rezept auf Seite 34





DRINK

Kiwi-Mate

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

6 Gläser von ca. 3 dl Inhalt

- 6 **Kiwis**, einige Scheiben beiseitegelegt für die Garnitur, Rest püriert
- 1 **Birne**, z.B. Kaiser Alexander, püriert
- 3 **Limetten**, heiss abgespült, geviertelt
- 3 Dosen **Mate-Drink mit Kohlen-säure à 3,3 dl**, kalt

ZUBEREITEN Kiwi- und Birnenpüree mischen und in die Gläser verteilen, Limetten mit einem Stössel zerdrücken, in die Gläser verteilen. Mit Mate aufgiessen, garnieren.

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



APÉRO

Knusprige Kidneybohnen

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

Backpapier für das Blech

- 2 Dosen **rote Kidneybohnen**, abgespült, abgetropft, ergibt ca. 580 g
- 3 EL **Sonnenblumenöl**
- ½ Bund **Zitronenthymian**, Blättchen abgezupft, etwas beiseitegestellt für die Garnitur
- 1 TL **getrockneter Oregano**
- 1,5 TL **Salz**
- 1 TL **Zwiebelpulver**
- 1 TL **Knoblauchpulver**
- ¼ TL **Cayennepfeffer**

ZUBEREITEN Bohnen auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl mischen.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen, während der Backzeit zweimal umrühren. Kräuter und Gewürze in einer Schüssel mischen, sofort auf die heissen Bohnen streuen, gut durchmischen, garnieren.

GUT ZU WISSEN

- In einem luftdichten Behälter können die Kidneybohnen ca. 1 Woche aufbewahrt werden.
- Als Topping für Suppen und Salate verwenden.

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

DESSERT

Ofenäpfel mit Nüssen

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 50 Minuten

1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern

Inhalt

ÄPFEL

- 6 **säuerliche Äpfel**, z.B. Boskoop
- 2 EL **Zitronensaft**

FÜLLUNG

- 80 g **Rosinen**, ca. 20 Minuten in Wasser eingelegt
- 1 dl **Wasser**, heiss
- 50 g **Baumnüsse**, fein gehackt
- 50 g **Haselnüsse**, fein gehackt
- 50 g **Mandeln**, fein gehackt
- 1 EL **Zimt**
- 1 EL **Honig**
- 2 dl **Apfelsaft**
- 200 g **veganer Jogurtersatz nature**
- 3 EL **Agavendicksaft** (optional)

ZUBEREITEN Von den Äpfeln je den Deckel wegschneiden. Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher grosszügig ausstechen, Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

FÜLLUNG Rosinen abtropfen, mit Nüssen, Mandeln, Zimt und Honig mischen. Eventuell etwas Einweichwasser beigeben. Masse in die Äpfel füllen, Deckel darauflegen. Äpfel in die Form stellen, Apfelsaft in die Form füllen.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind.

FERTIGSTELLEN Äpfel leicht auskühlen lassen, je 1 EL Jogurtersatz und ½ EL Agavendicksaft über die Füllung giessen, Deckel daraufsetzen. Mit restlichem Jogurtersatz servieren.

GUT ZU WISSEN

Nüsse nach Gusto wählen und kombinieren.

LEICHT **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG **VEGAN** **GLUTENFREI**

DESSERT

Ofenäpfel mit Nüssen

Erste Wahl

Für Ofenäpfel sind Boskoop optimal. Sie entwickeln beim Backen ein intensives, erfrischend säuerliches Aroma. Zudem bleiben sie schön in Form.





VORSPEISE

Miso-Gemüse-Suppe

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 2 cm Ingwer, gerieben
- 1 Stängel Zitronengras,
Inneres fein gehackt
- 2 Pastinaken,
in Würfelchen
- 2 Lauchstangen, in Ringen
- ½ Knollensellerie,
in Würfeln
- 2 Liter Gemüsebouillon
- 3 EL helle Miso-Paste,
z.B. Swissmiso
- Salz, rosa Pfeffer
- 2 EL Sesam, geröstet

ZUBEREITEN Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras ca. 2 Minuten andämpfen, Gemüse begeben, ca. 5 Minuten andämpfen, mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Miso in etwas Bouillon anrühren, zur Suppe giessen, mischen, würzen. Suppe anrichten, mit Sesam bestreuen.

Dazu passt ein pochiertes Ei.

SCHNELL LEICHT

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

VEGAN LAKTOSEFREI



HAUPTGANG

Winter-Paella mit Chicorée und Marroni

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

KÖCHELN: ca. 1 Stunde

RISO VENERE

- 2 Zwiebeln, in Würfeln
- 4 Knoblauchzehen,
fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Riso Venere
- 300 g Rotkabis, in Streifen
- 2,5 dl Apfelsaft
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zimtstange
- 1,5 Liter Pilzbouillon, heiss
- Salz, Pfeffer

TOPPING

- 2 EL Olivenöl
- 200 g roter Chicorée,
längs halbiert
- 200 g gekochte Marroni
- 1,5 dl Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer

RISO VENERE Zwiebeln und Knoblauch im heissen Öl andämpfen. Reis und Rotkabis beifügen, mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen, etwas einkochen. Kurkuma und Zimt beifügen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln, dabei Bouillon nach und nach dazugiessen, würzen.

TOPPING Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Chicorée scharf anbraten, beiseitestellen. Marroni in derselben Pfanne ca. 5 Minuten anbraten, mit Aceto ablöschen, etwas einkochen, würzen.

FERTIGSTELLEN Chicorée und Marroni mit dem Reis anrichten.

GUT ZU WISSEN

- Die Kochzeit von Riso Venere kann je nach Anbieter variieren. Achtung vor Spritzern: Der Reis färbt ab.
- Riso Venere, auf Deutsch Venus-Reis, ist ein schwarzer Naturreis aus dem Piemont. Er wird nur entspelzt und nicht wie üblich geschliffen. Sein Geschmack ist nussig.
- Riso Venere ist in grösseren Supermärkten erhältlich.

LEICHT ZUM VORBEREITEN

GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI

Neujahrsvorsätze ja oder nein?

Zwei Küchenphilosophen, zwei Meinungen



DOMENICO SEMINARA
Rezeptautor bei le menu

Ich mag Vorsätze. Nicht, weil ich alle immer einhalte – keineswegs. Vielmehr bringen sie mich dazu, zu überlegen, was ich auch im kommenden Jahr beibehalten möchte und was ich vielleicht anders angehen sollte. Will ich mir ein Ziel setzen? Eine neue Sprache lernen oder für eine Traumreise sparen? Oder haben sich Gewohnheiten eingeschlichen, die mir im Weg stehen? Vorsätze sind eine Art Reset-Knopf. Sie ermöglichen uns, neu zu starten. Ein Kompass, den wir nach unseren Wünschen kalibrieren können. Das bedeutet nicht, dass wir uns auf dem Weg nicht auch mal verlaufen dürfen. Der Jahresbeginn ist der perfekte Moment, um den Kurs neu zu bestimmen.



NADIA WÄLTY
Foto- und Videografin bei le menu

Nö, dieses Jahr ohne mich! Einmal über das vergangene Jahr nachgedacht und schon ploppen diese utopischen Gedanken auf: Joggen, Yoga, Gitarre spielen, malen... totaler Nonsens! Letztes Jahr ging ich am 3. Januar joggen und dabei blieb es dann auch für den Rest des Jahres und ja, meine Gitarre ziert immer noch der gleiche Staubschimmer wie vor einem Jahr. Ab jetzt bewahre ich mich vor Enttäuschungen und bin ganz ehrlich zu mir: Let it be, Nadia! Meine Ziele werde ich schon erreichen. Ab jetzt einfach ohne eifrigen Zeitdruck, das steht mir besser.

Ja



Auch Gurken haben ihre Schokoladenseite.



Nein



Vorsätze ja oder nein: Bei der Schnellumfrage unter den Mitarbeitenden von le menu waren die Neinsager vorne.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf [lemenu.ch](https://www.lemenu.ch)!

Lauwarmer Federkohl-Salat

Rezept auf Seite 39





FOTOS: ISTOCK

FROSTHARTER KRAFTPROTZ

Federkohl ist hart im Nehmen. Das imposante Grünzeug mit stark gekrausten Blättern steckt Eiseskälte locker weg. Mehr noch: Je länger Federkohl Frost ausgesetzt ist, desto besser schmeckt er.

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



Frischekick

Zitrone verleiht dem Eintopf eine frische Note und betont die Aromen der Gemüse.

Federkohl-Eintopf



Federkohl-Eintopf

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten



- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 400 g festkochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln
- 2 Rüebli, in Würfelchen
- Salz, Pfeffer
- 5 dl Gemüsebouillon
- 70 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, fein geschnitten
- ½ Bio-Zitrone, halbiert, in Scheiben
- 1 TL flüssiger Honig
- 300 g Federkohl, dicke Rippen entfernt, in groben Stücken

ZUBEREITEN Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten, Kartoffeln und Rüebli dazugeben, mitdünsten, würzen. Mit Bouillon ablöschen. Tomaten dazugeben, ca. 20 Minuten köcheln. Zitrone, Honig und Federkohl dazugeben, ca. 10 Minuten weiterköcheln. Eintopf heiss servieren.

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

Lauwarmer Federkohl-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

- SAUCE**
- 1 Eigelb
 - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
 - 2 EL Zitronensaft
 - ½ EL Worcestershire-Sauce
 - Salz, Pfeffer
 - 6 EL Olivenöl
 - 2 EL Crème fraîche
- CROÛTONS**
- 4 Scheiben Toastbrot, in Würfelchen
 - 1 EL Bratbutter
 - 1 TL Paprikapulver
- SALAT**
- 700 g Federkohl, dicke Rippen entfernt
 - Salzwasser, siedend
 - 4 frische Eier, Raumtemperatur
 - Wasser, siedend
 - 100 g Bauernspeck in Tranchen, in 1 cm breiten Streifen
 - Salz, Pfeffer

SAUCE Eigelb und alle Zutaten bis und mit Worcestershire-Sauce in eine Schüssel geben, würzen, mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren im Faden dazugießen, bis eine dickliche Sauce entsteht, Crème fraîche darunter rühren.

CROÛTONS Toastbrotwürfelchen in warmer Butter knusprig braten, auskühlen lassen. Mit Paprika mischen.

SALAT Federkohl im Salzwasser 2–3 Minuten köcheln, Wasser abgiessen. In kaltem Wasser abschrecken, abtropfen, in Stücke zupfen. Eier sorgfältig in siedendes Wasser legen, ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Herausnehmen und 5 Minuten in eiskaltem Wasser abkühlen lassen. Eier schälen, aufschneiden. Speck ohne Fettzugabe ca. 3 Minuten knusprig braten. Federkohl auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln. Croûtons, Speck und Eier darauf anrichten, würzen.

LEICHT **GÜNSTIG**
VEGETARISCH **LAKTOSEFREI**

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

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



Schweiz. Natürlich.

www.gemuese.ch



GUT ZU WISSEN

Federkohl

Vor ein paar Jahren wurde der Federkohl zum Superfood erkoren. Grund genug, ihn selbst anzupflanzen.

- **Garten** Federkohl hat eine relativ lange Kulturzeit. Die Aussaat erfolgt im Mai/Juni. Stecklinge bis spätestens Anfang August im Abstand von 40×60 Zentimetern pflanzen. Als Starkzehrer mag Federkohl humosen Boden.
- **Kulinarik** Für Rohkost junge, zarte Blätter verwenden. Generell ist Federkohl vielseitig verwendbar, z. B. für Eintöpfe, Smoothie, Gratins, Wickel. Er schmeckt gedämpft, gebraten oder im Ofen gebacken als Chips.
- **Apotheke** Federkohl steht im Ruf, eines der gesündesten Lebensmittel zu sein. Er ist reich an hochdosierten Nährstoffen, z. B. Vitamin A, B, C und K, Folsäure, Eisen und Kalzium. Schon 100 Gramm roher Federkohl enthält die gleiche Menge Kalzium wie zwei Deziliter Milch.



PLANEN & BEETEN

Ein Buch, das Hobbygärtnerinnen und -gärtner Woche für Woche durchs Jahr begleitet, die wichtigsten anstehenden Arbeiten aufzeigt, angereichert mit nützlichen Infos. Zudem gibt es für jede Jahreszeit ein Kinderprojekt zum Nachmachen sowie Wissenswertes zu Themen wie Saatgutvermehrung, die Qualität von Werkzeug oder die Vorteile der ganzjährigen Vogelfütterung.

«Das Manufactum Gartenjahr» von Katharina Heberer, Ulmer

BEZAUBERND EISKUGELN

Wenn es draussen eisig kalt ist, kann man aus Seifenblasen Eiskugeln machen. Dafür braucht es Seifenblöterliwasser oder 2 dl Leitungswasser, 35 ml Maissirup, 35 ml Spülmittel und 2 EL Zucker. Obacht: Es sollte weder winden noch schneien und sehr kalt sein. Die Blasen gefrieren zwar ab 0 °C, besser aber ab –10 °C. Nicht in die Luft, sondern gegen den Boden pusten und die Blasen auf eine weiche Unterlage gleiten lassen.



**GARDEN
KIDS**

Puffbohne

Die winterharte Puffbohne *Vicia faba* bietet rundum ein Geschmackserlebnis: Ihre Tribspitzen sind süsslich-herb, die frischen Blüten aromatisch, die jungen Hülsen fein nussig und die Samen adeln mediterrane Gerichte.

AB IN DEN TOPF

.....

- Für Hülsen- und Samenernte nur standfeste, niedrige Sorten auswählen, z.B. «Eleonora».
- Bio-Gemüseerde verwenden, Samen zuvor 24 Std. in Wasser einweichen.
- Aussaat für Bohnenernte: Anfang Februar bis Mitte März, in grosse Töpfe (50 cm), faustbreiten Abstand einhalten.
- Aussaat für Tribspitzenernte: ganzjährig in Balkonkistchen möglich, 2 cm Abstand genügt.
- Samen mit 2 cm Erde bedecken, Oberfläche mit flacher Hand sanft andrücken, giessen.
- Topf an einen halbschattigen Standort stellen.

HEGE & PFLEGE

.....

- Regelmässig giessen, Erde feucht halten und nicht austrocknen lassen.
- Ab Ende April auf schwarze Blattläuse achten, erste Blattläuse von Hand wegdrücken oder befallene Tribspitzen ausbrechen.

ERNTE

.....

- Tribspitzen ernten, wenn sie 8–12 cm lang sind, nach dem untersten Blatt abschneiden, so ist eine zweite Tribspitzenernte möglich.
- Einmalige Ernte: Hülsen ernten, wenn sie 5–8 cm lang sind oder warten und grüne Samen ernten, wenn die grünen Hülsen älter und länger geworden sind.

KULINARISCHES

.....

- Tribspitzen schmecken süsslich-herb in Salaten oder fein geschnitten als frisches Grün über verschiedene Gerichte gestreut – gedünstet oder kurz angebraten verfeinern sie Risotto oder Pasta.
- Junge Puffbohnen-Hülsen schneiden, kurz dünsten und wie grüne Bohnen verwenden oder speziell zu Lammfleisch servieren.
- Grüne Puffbohnen Samen haben ein kräftigeres Aroma und werden gedünstet verwendet: als spanischer Salat zusammen mit Navel-Orangenschnitzen, schwarzen Oliven und leuchtend grünem Olivenöl.

SAISONENDE

.....

- Nach der zweiten Tribspitzenernte wird das Balkonkistchen wieder frei für andere Köstlichkeiten.
- Nach der Hülsen- oder Samenernte: Triebe bodeneben abschneiden, Wurzeln in der Erde lassen, denn sie haben Stickstoff gespeichert und dienen als Dünger für die nächste Bepflanzung.

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



FRISCHE IDEEN FÜR IHRE ZUTATEN

Haben Sie Rüebli im Kühlschrank oder eine Dose Kichererbsen, die sie schon lange verwenden wollten? Entdecken Sie über 6500 saisonale Rezepte neu mit der le menu App!

PREMIUM ACCOUNT

Als le menu-Abonnent:in haben Sie Zugriff auf alle Rezepte der le menu App!*

* Einfach in der App unter dem Punkt «Premium Version» mit der E-Mail-adresse anmelden!



Nur eine Zutat eingeben und sich mit der innovativen «Slot-Maschine» von den überraschenden Zutaten-Kombinationen inspirieren lassen...

...oder 3 Zutaten bestimmen und passende Vorschläge erhalten

Zutaten-Kombinationen, die gefallen, können mit dem Herz gemerkt und später wieder abgerufen werden.

Praktisch und inspirierend

01

Problemlöser

Im Handumdrehen einfache und raffinierte Rezeptideen finden.

02

Nachhaltig

Nutzen, was bereits zu Hause vorhanden ist, und Geld und Zeit sparen.

03

Kreativ

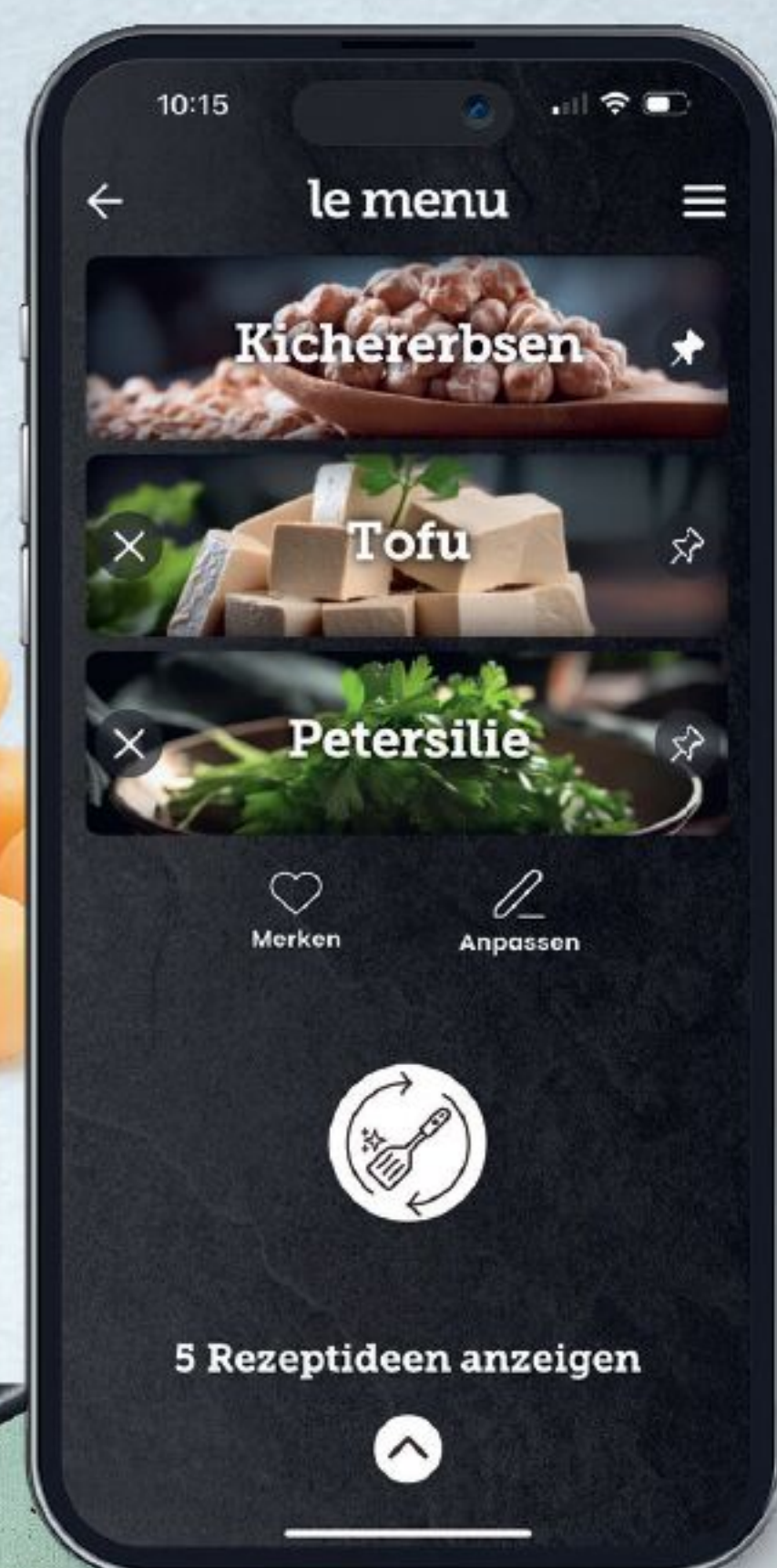
Saisonale Rezeptideen, die inspirieren und Lust auf Kochen machen.

04

Gelingsicher

Alle Rezepte wurden von der le menu-Redaktion entwickelt und getestet.

Kichererbsen

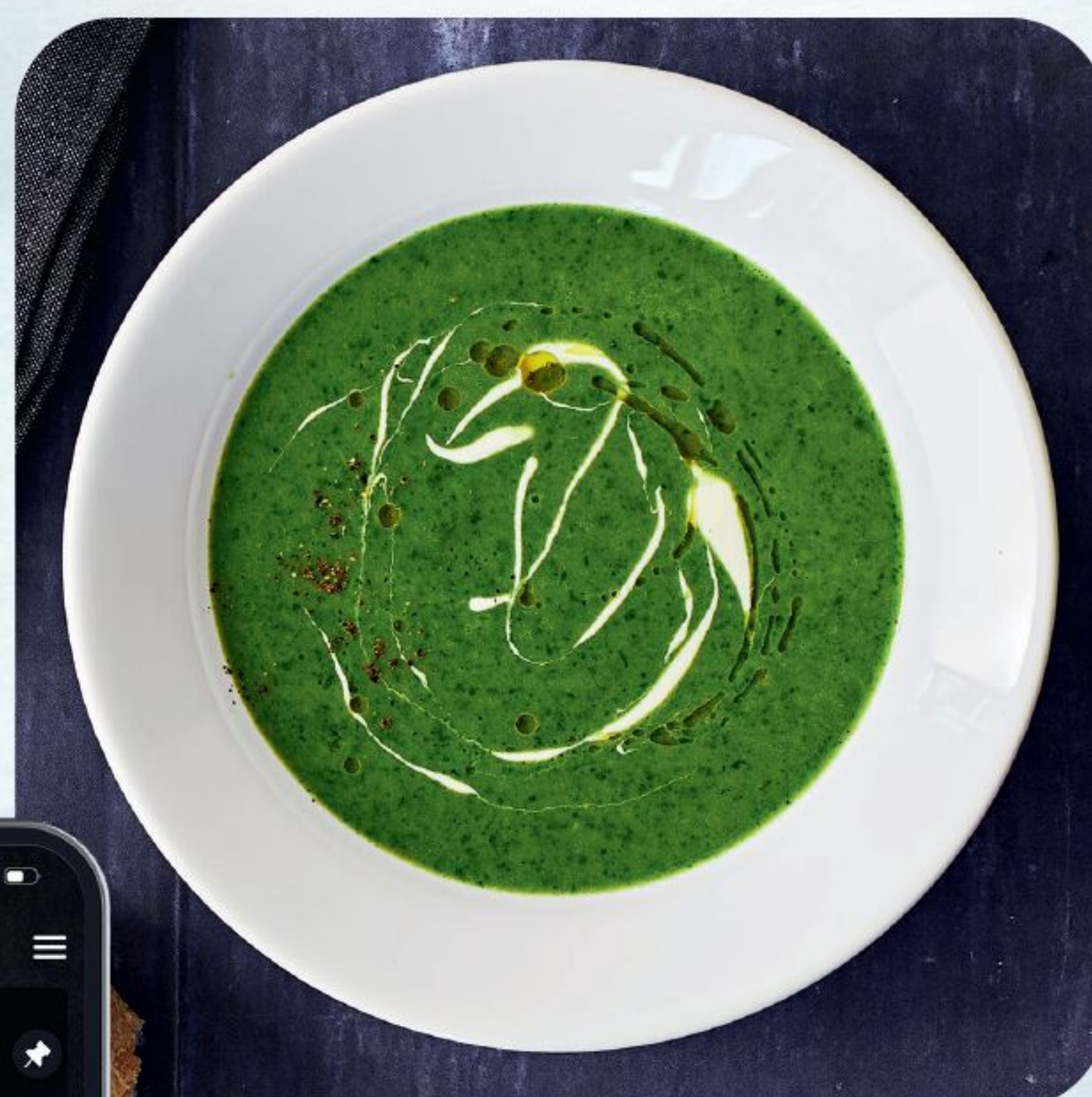


Randen



Gemüse-Stew mit Kichererbsen

Gluschtige Beispiele



Federkohlsuppe



Federkohl



Wurzelsalat an Ingwer-Zitrus-Sauce



Die App-Funktionen im Überblick

- Spielerische Kombinationen generieren, passend zu den vorhandenen Zutaten
- Einkaufslisten direkt aus der App erstellen
- Allergien oder Abneigungen berücksichtigen, durch Ausschluss von Zutaten
- Merken der Lieblingsrezepte
- Merken der Lieblingskombinationen
- Filtermöglichkeiten nach Saisonalität, Ernährungsgewohnheiten
- und vieles mehr

**Jetzt gratis
herunterladen
und
inspirieren
lassen!**



app.lemenu.ch

Ein Hoch auf Grapefruits

Grapefruit-Curd-Meringue-Türmchen

Rezept auf Seite 48



Wenn Zitronen sauer und Orangen süß schmecken, brilliert die Grapefruit mit beiden Aromen. In Pink ist sie besonders lieblich und darum perfekt für Desserts.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTJ



Grapefruit-Sirup

Rezept auf Seite 48

Grapefruit-
Campari-Sorbet





Think Pink!

Die erste rosa Grapefruit wurde 1929 unter dem Namen Ruby in den USA patentiert. Pink Grapefruits enthalten wie Tomaten den für uns wertvollen Pflanzenfarbstoff Lycopin.

Grapefruit-Campari-Sorbet

FÜR ca. 1 Liter

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

TIEFKÜHLEN: ca. 24 Stunden

Tiefkühlgeeigneter Behälter mit
Deckel von ca. 1 Liter Inhalt
Standmixer oder Cutter

- 7 Grapefruits, ganzer Saft,
ergibt ca. 7 dl
- 200 g Puderzucker
- 1,5 dl Campari
- 1 Bio-Grapefruit,
abgeriebene Schale
- 2 Eiweiss, steif geschlagen

ZUBEREITEN Saft und Puderzucker aufkochen, auskühlen lassen. Campari und Grapefruitschale begeben, ca. 6 Stunden anfrieren. Eischnee unter die Masse ziehen, ca. 6 Stunden weitergefrieren, dabei alle 2 Stunden mit einer Gabel durchrühren. Sorbet im Standmixer oder Cutter einmal gut durchmischen, in die Form zurückgeben. 12 Stunden oder über Nacht gefrieren lassen.

GUT ZU WISSEN

Sorbet in der Glacemaschine gefrieren, dafür Eischnee von Anfang an unterziehen.

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



Grapefruit-Curd-Meringue-Türmchen

FÜR 4–6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 2¼ Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
Backpapiere für die Bleche

MERINGUES

4 Eiweiss, ca. 120 g
1 Prise Salz
200 g Feinkristallzucker

CURD

100 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
6 Eigelb
1–2 Grapefruits, ganzer Saft,
ergibt ca. 1 dl
1½ TL Maisstärke
60 g kalte Butter,
in kleinen Würfeln

FERTIGSTELLEN

2 dl Vollrahm, steif geschlagen
1 Bio-Grapefruit, Zeste
mit einem Zestenmesser
entfernt, filetiert

MERINGUES Eiweiss, Salz und Zucker in eine saubere, fettfreie Chromstahlschüssel geben. Über dem heissen Wasserbad (das Wasser darf die Schüssel nicht berühren) unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen auf 50 °C erwärmen. Anschliessend mit der Küchenmaschine oder den Schwingbesen des Handrührgerätes erst auf niedriger bis mittlerer Stufe 2–3 Minuten schaumig schlagen. Dann auf hoher Stufe 7–8 Minuten zu einem sehr festen, glatten und glänzenden Schaum schlagen. Es entstehen stabile Spitzen. 12 Rondellen von ca. 4,5 cm Ø auf die vorbereiteten Bleche formen.

BACKEN Bleche in den auf 130 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen schieben. Ofentemperatur auf 90 °C reduzieren, 2–2¼ Stunden backen. Meringues im Ofen ca. 1 Stunde auskühlen lassen, dabei die Ofentür mit einer eingeklemmten Holzkeile leicht offenhalten, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Herausnehmen, auf dem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

CURD Zucker, Vanillezucker und Eigelb von Hand leicht schaumig schlagen. Grapefruitsaft und Stärke in der Pfanne kalt anrühren, aufkochen, unter Rühren in die Eimasse geben. Zurück in die Pfanne giessen, bei kleinster Hitze unter ständigem Rühren stocken lassen (ca. 85 °C). Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Kalte Butterwürfel unter ständigem Rühren unter die Masse ziehen. Curd auskühlen lassen, anschliessend im Kühlschrank für ca. 2 Stunden kühl stellen.

FERTIGSTELLEN Je 2 EL Curd auf 4 Meringueböden verteilen, mit einer Meringue zudecken. Vorgang ein- bis zweimal wiederholen. Auf die oberste Meringue Schlagrahm geben, mit Grapefruitfilets und Zeste garnieren.

GUT ZU WISSEN

- Meringueböden durch gekaufte Meringueschalen ersetzen.
- Doppelte Menge Grapefruit-Curd zubereiten. Curd noch heiss in sterile Gläser füllen, gut verschliessen. Gläser zum Auskühlen auf den Kopf stellen. Dann kühl stellen. Ungeöffnet und gut verschlossen ist das Curd ca. 2 Wochen im Kühlschrank haltbar.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH GLUTENFREI



Grapefruit-Sirup

FÜR 2 Liter
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
2 Bügelflaschen von je 1 l Inhalt

10 Grapefruits, ganzer Saft,
ergibt ca. 1 l
2 Zitronen, ausgepresster Saft
1 kg Zucker
1 Bio-Grapefruit,
abgeriebene Schale
1 Msp. Salz

VORBEREITEN Die Flaschen gründlich reinigen, für ca. 10 Minuten in siedendem Wasser kochen. Flaschen auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen.

ZUBEREITEN Grapefruit-, Zitronensaft und Zucker unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Grapefruitschale und Salz begeben, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sirup nochmals aufkochen, absieben. Siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Flaschen füllen, sofort verschliessen.

GUT ZU WISSEN

- Der Sirup ist ungeöffnet, an einem kühlen Ort gelagert ca. 6 Monate haltbar. Einmal geöffnet, den Sirup im Kühlschrank aufbewahren und innert 3 Wochen geniessen.
- Sirup nach Belieben mit 2–3 Zweigen Thymian oder Rosmarin aromatisieren.

LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI
GLUTENFREI



JETZT DIREKT BESTELLEN!
FÜR NUR CHF 28.–
(+300 BEA-PUNKTE)

LUST AUF EIN KULINARISCHES ABENTEUER?
DANN ZÖGERE NICHT UND ENTDECKE EINE GROSSE VIELFALT AN REZEPTEN
AUS FILMEN UND SERIEN AUF 148 SEITEN!

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Auch in dieser Zeitschrift
findest Du BEA-Punkte!



Hier findest Du
BEA-Punkte



BEA.SWISS
Spielwaren | Haushalt | Lifestyle | Basteln

Bestellung online www.bea.swiss
Bestellung ☎ 056 444 22 22

UNTERWEGS
.....


GIPFEL GLÜCK

In einem Aussenquartier von Fribourg backen Jean Singy
und Félix Schwenter Croissants zum Verlieben.

TEXT UND REPORTAGEFOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOOD-FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Mustergültig: Ein perfektes
Croissant ist aussen knusprig und
innen vielschichtig und luftig.



Jean Singy rollt mit
viel Sorgfalt den Teig
zu spitze Croissants.



Links: Félix Schwenter beim Vorbreiten des Teigs. Mitte: Basis für die Croissants sind dünne Schichten von Teig und Butter. Rechts: Jean Singy holt die knusprigen Croissants aus dem Ofen.

Um vier Uhr morgens liegt der Stadtteil Torry in Fribourg noch im Tiefschlaf. Nur an einer Kreuzung brennt in einem turmartigen Gebäude Licht, hinter den Fenstern mit dem grossen Schriftzug «Brut» ist gedämpft Rockmusik zu hören. Aus dem Parterre strömt der verführerische Duft nach gebackenem Brot und warmen Croissants. Es ist der Ort, wo Magisches geschieht.

In der Backstube, die gleich hinter dem Café Brut liegt, arbeiten Jean Singy und Félix Schwenter im Rhythmus der Musik. Es fallen wenige Worte, die beiden sind ein eingespieltes Team, die Handgriffe sitzen perfekt.

Während Jean Singy am Ofen die Sauerteigbrote kontrolliert, schiebt Félix Schwenter den Teig für die Croissants x-mal durch eine Walze, legt eine dicke Schicht Butter darauf, faltet das Ganze, dreht sie wieder durch die Walze. Später werden wir eines dieser Croissants probieren, in andere Sphären schweben und uns jeden Morgen für den Rest des Lebens ein solches Meisterstück wünschen. Was ist das Geheimnis daran? Jean schmunzelt. «Es ist ein ganz normales Croissant. Ich denke, das Geheimnis ist die Einfachheit. Man muss nur die guten Basisprodukte wie richtige Butter verwenden. Mehr ist es nicht.»

Gute Zutaten bedeutet für die beiden Meisterbäcker Produkte aus der Region, von Produzenten, die sie kennen und natürlich alles bis auf die Butter in Bioqualität. So einfach ist es,

Topqualität zu produzieren? «Nein, nicht wirklich», lacht Jean. «Wir haben ja mit Sauerteigbrot angefangen. Es war ein langer Weg bis dahin, wo wir heute sind.»

Von der Restaurantküche in die Backstube

Zumal die beiden jungen Fribourger gar keine Ausbildung als Bäcker haben. Sondern gelernte Köche sind. Ihre Reise begann in der Küche eines lokalen Restaurants, wo sie bald entdeckten, dass ihre wahre Leidenschaft im Backen liegt. Die Lust am Sauerteig entstand während einer Reise nach San Francisco. Jean erinnert sich: «Bereits 2018 gab es in den USA den Trend des Sauerteigbrotes. Jede grosse Stadt hatte ihre Referenzbäckerei, die in den sozialen Medien ihre tollen Brote mit einer verführerischen Kruste präsentierten. Bei uns hatte Sauerteigbrot damals das Image eines dichten, sauren Marktbrots – also nichts wirklich Tolles.»

Von der Leidenschaft zum perfekten Brot angefacht, nahmen sich die beiden Freunde eine Auszeit, um von Bäckern in Florida in die Geheimnisse des Sauerteigs eingeweiht zu werden. Am Schluss stand ihr eigenes Rezept. Félix erklärt: «Der Herstellungsprozess dauert 6 bis 7 Stunden, gefolgt von 24 Stunden Fermentation. Jeden Tag variiert das Ergebnis ein wenig, je nach Wassertemperatur und dem Mehl. Das macht dieses Produkt so einzigartig.»

Zurück in Fribourg fand ihr Brot, das sie für das Restaurant backten, immer mehr Fans. «Alle wollten es kaufen, aber wir konnten neben dem Kochen nicht genug davon produzie-



Wir toppen unser Gipfelglück mit Butter und selbst gemachter Zitronen-Konfi.

ren.» Eine Entscheidung musste her – und sie war leicht. Jean und Félix hängten die Kochschürze an den Nagel und begannen im April 2019 mit der eigenen Backstube.

Heute verlassen jeden Morgen 200 bis 300 Laibe den Ofen. Dazu kommen Spezialitäten wie die Croissants, nature oder gefüllt mit feinsten Felchlin-Schokolade. «Nach den Broten sind die Croissants eine natürliche Weiterentwicklung», sagt Jean. Der Teig dafür wird über mehrere Stunden gelagert und gefaltet, um die charakteristischen Schichten zu bilden, die ein Croissant so besonders machen. «Es ist ein Handwerk, das Geschick und Fingerspitzengefühl erfordert», fügt er hinzu, während er den Teig in Dreiecke schneidet und sorgfältig zusammenrollt.

Ein Ort der Begegnung und der Kreativität

Es ist 7.30 Uhr. Die ersten Kunden stehen vor der Türe. Das Boulangerie-Café Brut ist auch ein Ort der Begegnung. «Wir lieben den Austausch mit unseren Kunden. Jeder hat eine Geschichte, wir hören gerne zu», sagt Félix. Man spürt die Verbindung der beiden zu ihrer Stadt und deren Menschen.

Es klingt wie ein Idyll. Dabei seien sie ständig auf der Suche nach Verbesserungen, sagt Jean. «Es gibt noch so viel, was wir lernen und weitergeben können», erklärt er, während er zufrieden in eines der knusprigen, noch warmen Croissants beisst. Glücklicherweise, wer so etwas jeden Morgen geniessen darf.

boulangeriebrut.ch

Zitronen-Konfi

ERGIBT 1,2 Liter

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

KOCHEN: 1½ Stunden

Für 4 Gläser mit gut schliessendem Deckel
von je ca. 3 dl Inhalt

1,5 kg Bio-Zitronen

2 l Wasser (1), kochend

Ca. 1,5 l Wasser (2), kochend

1 kg Zucker



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

ZUBEREITEN Zitronen im siedenden Wasser (1) ca. 3 Minuten kochen, Wasser abgiessen. Zitronen in die Pfanne geben, mit Wasser (2) knapp bedeckt bei kleiner Hitze und ca. 1 Stunde weichkochen. Zitronen herausnehmen, halbieren. Zitronenhälften über der Kochflüssigkeit mitsamt dem Fruchtfleisch und den Kernen auspressen. Flüssigkeit auf 1 Liter einkochen, durch ein Tuch passieren, zurück in die Pfanne giessen. Zitronenschalen in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, vom Weiss etwas wegschneiden, in feine Streifen schneiden. Zitronenwasser, -streifen und Zucker in eine grosse Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen, sofort verschliessen und vollständig auskühlen lassen. Dazu passen Croissants.

GUT ZU WISSEN

- Gelierprobe: 1 TL Masse auf einen Teller geben, auskühlen lassen. Wird die Masse nicht fest, die Konfitüre 2–3 Minuten weiterkochen. Gelierprobe wiederholen.
- Ungeöffnet und an einem kühlen und dunklen Ort gelagert ca. 6 Monate haltbar.

ZUM VORBEREITEN  **GÜNSTIG** 

VEGAN  **LAKTOSEFREI** 

GLUTENFREI 

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE ECHT
HEIMELIG SCHMECKEN

REZEPTE UND STYLING: JEANINE BIERI
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

KIDS
HIT

Cervelat-Gulasch

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

- 6 **Cervelats**, geschält, längs halbiert, in 1,5 cm dicken Scheiben
- Bratbutter**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 300 g **Raclettekartoffeln**, klein gewürfelt
- 300 g **Rüebli**, längs halbiert, in 1 cm Scheiben
- 2 EL **mildes Paprikapulver**
- 1 Dose **gehackte Pelati**, ca. 400 g
- 5 dl **Fleischbouillon**
- Salz, Pfeffer**
- 2 dl **Crème fraîche**
- ½ Bund **Petersilie**, gehackt

ZUBEREITEN Cervelats bei mittlerer Hitze in der Bratbutter anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Zwiebel bis und mit Rüebli in derselben Pfanne ca. 5 Minuten andämpfen. Paprika dazugeben, kurz mitdämpfen. Mit Pelati und Bouillon auffüllen, würzen. Cervelats begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weichköcheln. Gulasch anrichten, mit Crème fraîche und Petersilie garnieren.

GUT ZU WISSEN

- Das Gulasch lässt sich auch gut mit Gschwellti vom Vortag zubereiten. Die Kochzeit verkürzt sich dadurch um 10 Minuten, wenn die Rüebli ganz fein geschnitten werden.
- Anstelle von Cervelats, Kalbsbratwurst oder Brätkügeli verwenden.

SCHNELL ⌚ GÜNSTIG 💰
GLUTENFREI 🌾

TAKE
5

Williams-Schnitten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
BACKEN: ca. 10 Minuten
Backpapier für das Blech

- 8 Bratscheiben, z.B. Ruchbrot
- 2 dl Weisswein,
z.B. Johannisberg
AOC Wallis
- 1 Dose Birnenhälften, Abtropfge-
wicht ca. 250 g, abgetropft,
in dünnen Schnitten

- 8 Scheiben Raclette
du Valais AOP
- 16 Tranchen Walliser
Trockenspeck IGP, halbiert
Pfeffer, geriebene
Muskatnuss

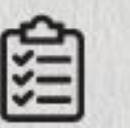

ZUBEREITEN Brot auf das vorbereite-
te Blech legen, mit Wein beträufeln.
Birnen, Käse und Speck darauflegen.
Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft)

vorgeheizten Ofen ca. 8–10 Minuten
überbacken. Herausnehmen, würzen.

Dazu passt ein Glas Johannisberg
AOC Wallis.

GUT ZU WISSEN

Anstelle von Dosenbirnen frische,
dünn gehobelte Birnen verwenden.

SCHNELL 20 **ZUM VORBEREITEN** 
GÜNSTIG 

KIDS HIT

Paprikapoulet mit Butterspätzli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 500 g fertige Eierspätzli
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer,
- geriebene Muskatnuss
- 4 Pouletbrüste, geviertelt
- Bratbutter
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 400 g in Öl eingelegte Peperoni, abgetropft, in Streifen
- 1½ EL mildes Paprikapulver
- 1 EL Maisstärke
- 5 dl Hühnerbouillon, kalt
- 2 dl saurer Halbrahm
- ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Spätzli in einer beschichteten Pfanne in Butter erwärmen oder anbraten, würzen, warm stellen. Poulet in heisser Bratbutter ca. 3 Minuten rundum anbraten, Zwiebel und Peperoni begeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Paprika bestäuben, kurz mitbraten. Stärke in Bouillon auflösen, dazugeben. Unter Rühren aufkochen. Halbrahm bis und mit Zitronensaft begeben, würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Mit Spätzli servieren.

GUT ZU WISSEN

Statt Pouletbrust können auch Pouletschenkel oder Schenkelsteaks verwendet werden. Die Garzeit verlängert sich dadurch um ca. 10–15 Minuten.

SCHNELL 30

Goldhirse-Porridge

FÜR 4 Personen


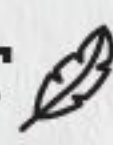



ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

6 dl Milch
4 dl Wasser
1 Pk. Vanillezucker
¼ TL Zimtpulver
¼ TL Salz
250 g Schweizer Goldhirse
2 Blutorangen, geschält,
halbiert, in Scheiben
200 g tiefgekühlte Himbeeren,
angetaut
80 g Baumnüsse, grob gehackt
Ca. 4 EL flüssiger Honig

ZUBEREITEN Milch bis und mit Salz aufkochen, Hirse begeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten cremig kochen. In Schalen verteilen, mit Blutorangen, Beeren und Nüssen garnieren. Mit Honig beträufeln.

GUT ZU WISSEN

- Ideal als Frühstück oder süsses Abendessen.
- Für ein grösseres Znacht Rezept verdoppeln und z.B. Käse dazu servieren.
- Goldhirse ist reich an Zink, Magnesium und Vitamin B1, was sie zu einem echten Schweizer Superfood macht.

SCHNELL  25 LEICHT  GÜNSTIG 
VEGETARISCH  GLUTENFREI 



Zuckerhutsalat mit Tête de Moine AOP

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

- 3 Scheiben Walliser Roggenbrot AOP, in kleinen Würfeln
- 2 EL Butter
- 1 Zuckerhut, ca. 400 g
- 4 EL Rapsöl
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL grobkörniger Senf
- 2 Bio-Mandarinen, abgeriebene Schale und Saft
- Salz, Pfeffer

- 2 Mandarinen, geschält, halbiert, in Scheiben
- 200 g Tête de Moine AOP, Rosetten

ZUBEREITEN Brot bei mittlerer Hitze in Butter knusprig braten, beiseitelegen. Zuckerhut lauwarm waschen, trockentupfen, längs halbieren, in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl bis und mit Mandarinsaft mixen, bis eine homogene Sauce entsteht, würzen. Zum Zuckerhut geben, gut mischen. Auf Tellern

anrichten, mit Mandarinen, Käse und Croûtons garnieren.

Dazu passen gebratene Forelle oder Felchen.

GUT ZU WISSEN

Durch das Waschen mit lauwarmen Wasser verliert der Zuckerhut etwas an Bitterkeit.

SCHNELL ⌚ **LEICHT** 🍃 **GÜNSTIG** 💰
VEGETARISCH 🍽️



**KIDS
HIT**

Laugenbrötchen- Fleischkäse-Gratin

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

Gratinform von ca. 2 Litern Inhalt

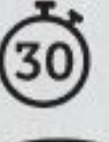
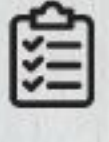

- Butter für die Form
- 4 Eier, Raumtemperatur
- 7 dl Milch, lauwarm
- 4 EL grober Senf
- Salz, Pfeffer
- 400 g Laugenbrötchen
oder -bretzel,
in Würfeln
- 300 g vorgekochter
Fleischkäse,
in Streifen
- 150 g Le Gruyère AOP,
gerieben
- 1 Bund Schnittlauch,
geschnitten
- 30 g fertige Röstzwiebeln

ZUBEREITEN Eier, Milch und Senf mit dem Schwingbesen oder Stabmixer gut vermengen, würzen, in eine hohe Schüssel giessen. Brot und Fleischkäse begeben, gut mischen, in die vorbereitete Form geben. Mit Käse bestreuen. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit Schnittlauch und Röstzwiebeln bestreuen.

Dazu passt Krautsalat mit Äpfeln und Kümmel.

GUT ZU WISSEN

Der Gratin eignet sich gut, um bis zu 8 Stunden im Voraus vorbereitet zu werden: Ofenfertig zubereiten und zugedeckt kühl stellen. Die Backzeit verlängert sich um ca. 15–20 Minuten.

SCHNELL  **ZUM VORBEREITEN** 
GÜNSTIG 

Fluffig

Laugengebäck gibt dem Gratin einen leicht salzigen, aromatischen Geschmack und macht ihn schön fluffig.

TAKE
5



Casarecce e ceci

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

- 250 g Teigwaren, z.B. Casarecce
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 Dose gekochte Kichererbsen,
Abtropfgewicht 240 g,
abgespült, abgetropft
- 4 Rosmarinzweige,
Nadeln gezupft, gehackt
- Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Teigwaren in siedendem Salzwasser knapp bissfest kochen, abgiessen, dabei ca. 2 dl Kochwasser

auffangen. Knoblauch bei mittlerer Hitze im Öl goldgelb anbraten, Kichererbsen begeben, kurz mitbraten. Teigwaren und Rosmarin begeben, mit Kochwasser ablöschen. Pasta-Mischung ca. 2 Minuten kochen, dabei rühren und die Pfanne schwenken, bis eine cremige Konsistenz entsteht, würzen.

GUT ZU WISSEN
Mit geriebenem Käse servieren.

SCHNELL 15 **GÜNSTIG** **VEGAN**
LAKTOSEFREI



Zutaten im Kühlschrank und keine Idee, was man damit kochen könnte? Jetzt die neue **le menu App** testen und inspirieren lassen!



app.lmenu.ch



10 FRAGEN AN

DAVID ERNI

Verantwortlich für das umfassende Angebot unserer treuen sowie neuen Abonnentinnen und Abonnenten.

- 1. Dein Lieblingsgericht in dieser Ausgabe?** Als absoluter Zimtschnecken-Liebhaber natürlich die «Warme Mega-Zimtschnecke», Seite 20.
- 2. Was inspiriert Dich bei der Menüplanung?** Die neue App von le menu hat mir in letzter Zeit schon einige Male aus der Patsche geholfen, wenn ich abends uninspiriert vor dem Kühlschrank stand.
- 3. Wovon kannst Du nie genug bekommen?** Als leidenschaftlicher Hobby-Pizzaiolo gibt es für mich nur eine richtige Antwort: eine klassische Pizza Margherita aus hochwertigen Zutaten und einem neapolitanischen Teig.
- 4. Was hast Du nebst den Grundzutaten immer zuhause?** Mehrere Büchsen San-Marzano-Tomaten.
- 5. Dein unverzichtbares Küchenutensil?** Knoblauchpresse!
- 6. Dein ultimativer Küchen-Trick?** Selbstgemachtes Pesto mit wenig Olivenöl, sodass es eine feste Konsistenz hat. Dieses forme ich zu einer Rolle, wickle sie in Klarsichtfolie ein und friere sie ein. Wenn es schnell gehen muss, schneide ich einfach ein Stück davon ab und rühre es mit Olivenöl und etwas Pastawasser in der Pfanne zu einer Sauce – perfekt für Pasta.
- 7. Welchem lokalen Produzenten würdest Du einen Oscar verleihen?** Der Schneider Metzgerei in Gretzenbach SO. Hochwertiges Fleisch und eine tolle Salsiccia.
- 8. Wohin würdest Du jemanden am Valentinstag einladen?** Ins Restaurant «Bodega» in Olten. Dort gibt es authentische und unglaublich leckere Tapas, die meine Freundin liebt.
- 9. Welches kulinarische Erlebnis aus Deiner Region würdest Du Ortsfremden empfehlen?** Den in meiner Region bekannten Burger im Restaurant «Chöbu» in Olten.
- 10. Was wolltest Du schon immer mal ausprobieren?** Kein bestimmtes Gericht, aber ich würde gerne meinen kulinarischen Horizont erweitern und einen Thai-Kochkurs besuchen.



.....
In dieser Serie stellen wir Mitarbeitende von le menu anhand von 10 Fragen über das Kochen und Geniessen vor.

KOCHEN MIT SCHUSS

WODKA



In unserer neuen Rubrik «Kochen mit Schuss» verwenden wir Spirituosen und Getränke für den Aromakick. Alle Geschmacksspende gibt es aus Schweizer Produktion.

WODKA IN VARIATION

Penne alla Vodka

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 200 g Bratspeck, in Streifen
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1,5 dl Wodka, z.B. Matte Bio Wodka
- 3 dl Passata
- 1 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer
- 400 g Penne rigate

ZUBEREITEN Speck in die Bratpfanne geben, ca. 5 Minuten braten, herausnehmen, beiseitestellen. Butter in derselben Pfanne erwärmen, Zwiebel beugeben, ca. 2 Minuten andämpfen. Mit Wodka ablöschen. Passata beugeben, etwas einkochen lassen. Rahm daruntermischen, ca. 10 Minuten köcheln, würzen. Pasta in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit Sauce und Speck mischen.

GUT ZU WISSEN

Dieses Gericht wurde in den 1980ern zum Symbol der italo-amerikanischen Küche. Der Ursprung ist umstritten: Sowohl die Italiener als auch die Amerikaner behaupten, das Rezept erfunden zu haben.

SCHNELL 20

Würzig & süsslich

Der Bio Wodotschka aus der Humbel Destillerie in Stetten AG kitzelt die Nase mit einem Hauch von Würze, die an Alpenkräuter erinnert. Klar und rein in der Struktur, steigert sich der Geschmack zu einer harmonischen Süsse mit dezenter Süssholz-Note.

CHF 26.–, shop.humbel.ch



Fein & rund

Der Bio-Wodka der Berner Matte Brennerei zeichnet sich durch hochwertige, Knospe zertifizierte Rohstoffe aus. Er wird aus bestem Getreide destilliert und rein filtriert. Dank dem milden Berner Wasser ist er angenehm fein, mit einem langen, runden Abgang.

CHF 29.90, mattebrennerei.ch



Subtil & sauber

Der mit einer Goldmedaille ausgezeichnete Premium-Wodka aus dem Haus LVX Spirits in Genf wird aus kalt destillierter Schafgarbe hergestellt. Die Kräuter-Note gibt ihm Charakter. Beim Verkosten erweist er sich als weich, sauber, mit subtilen Kräuter- und Jodnuancen.

CHF 40.–, lvxspirits.ch



Alles klar?

Der Begriff Wodka stammt aus dem Slawischen und bedeutet Wässerchen. Wodka steht für eine meist farblose Spirituose mit 40 Vol.-% Alk. Ursprünglich wurde der Schnaps aus Roggen gebrannt, eine Tradition, die in Osteuropa bis heute gepflegt wird. Andernorts sind Getreide, Kartoffeln, Kräuter und Melasse üblich oder wie in Italien, Frankreich Australien und den USA bisweilen auch Weintrauben.



Rubinrot wie die Liebe

Drei Weine für den Kuschelabend vor dem Cheminée-Feuer.



Pinot Noir Barrique, 2022, AOC Aargau, Buechli Weine

Der Schweizer Meister des Pinot Noir verspricht viel in seiner Komplexität: Das tiefe Rubinrot, die wunderschönen Aromen, die Säure und die Gerbstoffstruktur machen ihn zum grossen Gaumenerlebnis.

REBSORTE **Pinot Noir**
FARBE **strahlendes Rubinrot**
BOUQUET **konzentrierte Himbeere, Amarena-Kirsche, leichte Kakaonote**
PASST ZU **Coq au vin, Käseplatte, dunkler Schokolade**
PREIS **CHF 25.50**
BESTELLEN **m.buechli-weine.ch**



Harmonie du Rhodan, Assemblage Rouge, 2022, AOC Valais, Cave du Rhodan

Ein toller Wein! Zwei Rebsorten, die sich gegenseitig hochjubeln. Grosse Aussagekraft der Tanninstruktur. Die Säurebalance unterstützt die Aromen im Abgang.

REBSORTE **Cornalin/Diolo noir**
FARBE **dichtes Rubinrot**
BOUQUET **Brombeere, Himbeere, Heidelbeere, leichte Pfeffernote mit dezenten Röstaromen**
PASST ZU **Käseplatte, Kalbfleisch, Schmorgerichte**
PREIS **CHF 33.-**
BESTELLEN **rhodan.ch**

DAS WEIN-HÄPPCHEN

Schwarzwurzel-Sticks

400 g Schwarzwurzeln schälen, in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Mit dem Saft von 1 Zitrone in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, herausheben, mit Haushaltspapier abtupfen. 2 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Schwarzwurzeln mit der abgeriebenen Schale von 1 Zitrone bestreuen, rundum ca. 5 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Von 2 Zweigen Zitronenthymian die Blättchen abzupfen, Gemüse damit garnieren.



REZEPT: DOMENICO SEMINARA, FOTO: DANIEL AESCHLMANN



**Moncucchetto Riserva,
Merlot Ticino DOC,
2020, Moncucchetto**

Die Expressivität dieses Merlots zeigt sich an den dichten Tanninen. Mit voller Kraft breitet er sich am Gaumen aus und lässt die Tannine mit den starken Aromen anhalten.

REBSORTE **Merlot**

FARBE **dunkles Rubinrot mit schwarzen Reflexen**

BOUQUET **Würzig, ledrig, Kaffee-, Kardamom- und Röstaromen**

PASST ZU **Wild, rotes Fleisch, Blauschimmel- und gereiftem Hartkäse**

PREIS **CHF 42.–**

BEZUG **moncucchetto.ch**



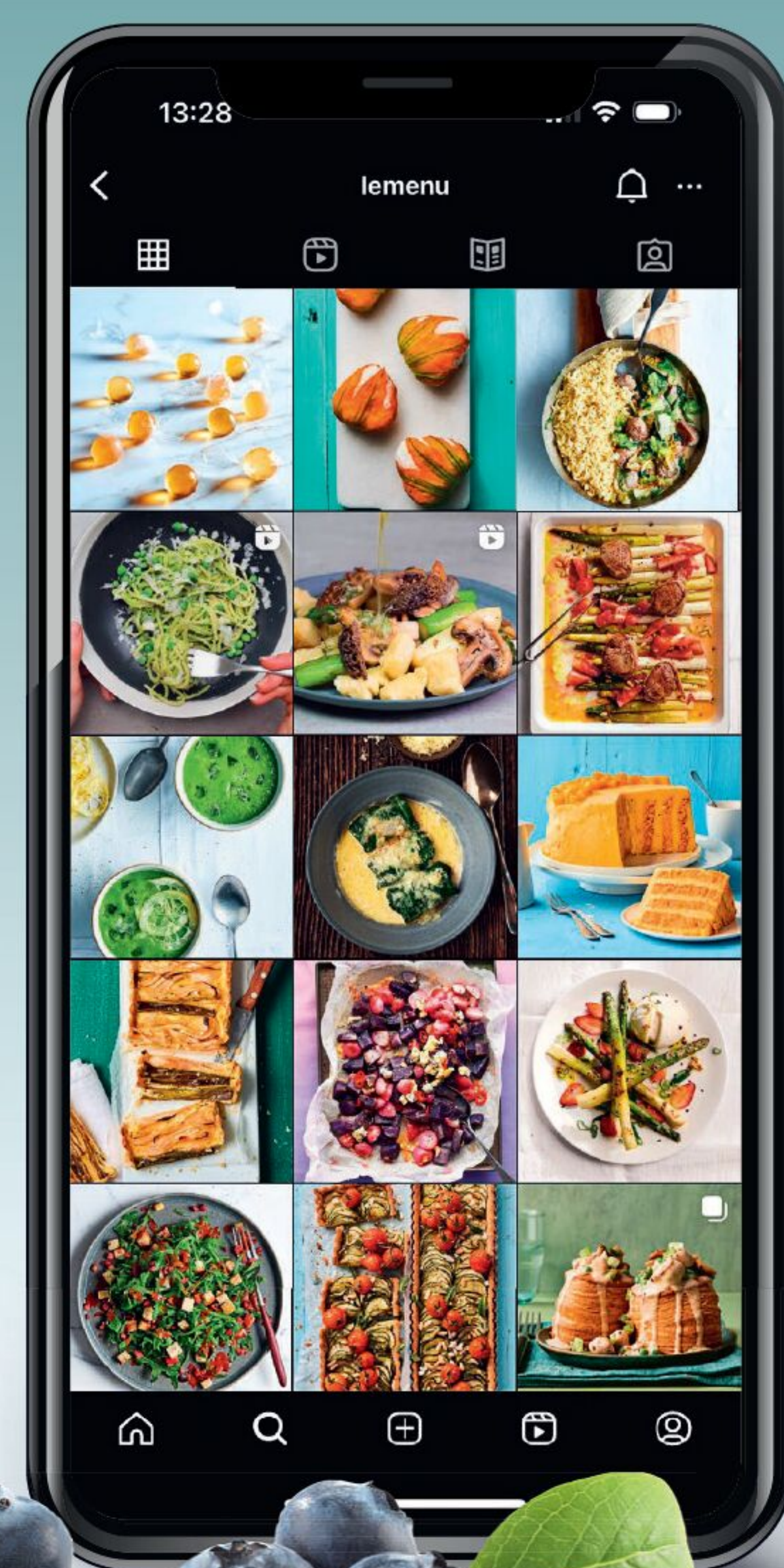
LE-MENU-WEINEXPERTIN

Susi Wehrli-Steiger bildete sich zur Winzerin aus. Ihr reichhaltiger Erfahrungsschatz fusst auf ihren praktischen Tätigkeiten in Rebgebieten von Australien, Südfrankreich, Burgund, der Bündner Herrschaft und der Westschweiz. Heute arbeitet Susi-Wehrli-Steiger im Familienbetrieb Wehrli Weinbau in Küttigen AG.

wehrli-weinbau.ch

folgen, liken, kochen

Lassen Sie sich täglich von Rezeptideen und tollen Stories inspirieren.



instagram.com/
le menu

le menu



FIRST CLASS TEE

Lust, im neuen Jahr Neuland zu entdecken und sich dabei Gutes zu tun? Dann empfiehlt sich eine Reise in die Welt der Chanoyu-Tees. Die junge Marke, 2019 in Ecublens VD lanciert, steht für «First Class»-Tees, sorgfältig ausgewählt von Tea-Master Valérie Peyre. Die Mischung «Great Boost» etwa lädt dazu ein, die «Energie zu steigern». Der Wellness-Tee mit Grüntee, Mate sowie anderen Pflanzen und Wurzeln kitzelt die Nase mit Ingwer- und Zitronen-Duft – alles in Bioqualität und fair gehandelt. Chanoyu-Tees gibt es auf store.lemenu.ch

SALZ BOOSTER

Salz kann beim Würzen wahre Wunder bewirken. Das wissen nicht nur Köche und Köchinnen, sondern auch Bartender. Der «Saliné Salted Aperitif» aus dem Haus «Schneider & The Seventh Sense» in Ettingen BL wird dank einem Hauch von Salz körperreich und komplex. Mit Noten von Cranberry, Bergamotte, Sanddorn, Salbei und Orange ist «Saliné» pur ein Genuss, eignet sich aber auch zum Aromatisieren von Spritzern oder Cocktails. theseventh sense.ch



MOCKTAIL KLASSIKER



Shirley Temple

Für 1 Drink 2 cl Grenadinesirup und 2 cl Limettensaft in ein vorgängig tiefgekühltes Glas von ca. 3 dl Inhalt geben. Eis bis zum Rand auffüllen. Mit 2 dl kaltem Gingerale aufgiessen und mit 1 Amarena- oder Cocktailkirsche garnieren.

Kräuteromelette Sandwich

Sauerteigbrot

Kräuteromelette

Eingelegte
Peperoni

Raclette
du Valais
AOP

Sandwich-
Sauce

Rezept für 1 Person

1 EL Weismehl, 1½ EL Milch, 1 Ei und 1 EL gehackte glattblättrige Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Bratbutter in einer kleinen beschichteten Bratpfanne erhitzen, Omelettenmasse bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen. Herausnehmen, halbieren. Für die Sandwich-Sauce 50 g Crème fraîche, 1 EL Ketchup und 1 TL Limettensaft mischen. 2 Scheiben Sauerteigbrot toasten. Omelette auf 1 Brot Scheibe legen, Sandwich-Sauce darauf verteilen. Mit zwei, drei eingelegten Peperoni belegen. 40 g Raclettekäse in derselben Bratpfanne 1 Minute schmelzen, auf die Peperoni gleiten lassen. 2. Brot Scheibe auf das belegte Brot legen, Sandwich halbieren.



AUS GUTEM HOLZ

Schneidebretter aus gutem Holz sind langlebig, antibakteriell, klingen- und umweltschonend. Wir zeigen die Vor- und Nachteile diverser Hölzer und geben Tipps für die Pflege der Bretter.

TEXT: DOMENICO SEMINARA FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Geeignete Hölzer

| HOLZ | VORTEILE | NACHTEILE |
|--|---|---|
| BUCHE* | <ul style="list-style-type: none">• Hart und widerstandsfähig• Lange Lebensdauer• Relativ preiswert• Klingenfreundlich | <ul style="list-style-type: none">• Neigt dazu, Feuchtigkeit aufzunehmen, was Rissbildung und Verziehen verursachen kann.• Weniger resistent gegenüber Bakterien wie andere Hölzer |
| EICHE* | <ul style="list-style-type: none">• Langlebig und stabil• Natürliche antibakterielle Eigenschaften | <ul style="list-style-type: none">• Kann austrocknen und Risse entwickeln• Relativ schwer• Verfärbt leicht |
| AHORN* | <ul style="list-style-type: none">• Hart und langlebig• Gleichmässige Textur• Schonend für Messer• Geringe Anfälligkeit für Verfärbungen | <ul style="list-style-type: none">• Kann Kratzer zeigen• Neigt dazu, Feuchtigkeit aufzunehmen |
| NUSSBAUM** | <ul style="list-style-type: none">• Sehr langlebig• Sehr stabil• Klingenfreundlich | <ul style="list-style-type: none">• Relativ teuer• Kann Risse entwickeln |
| STIRNHOLZ (ENDGRAIN) bezieht sich auf eine Schnitttechnik, die auf verschiedene Holzarten angewendet werden kann. | <ul style="list-style-type: none">• Die Fasern von Stirnholz wirken wie kleine Schläuche und machen das Holz so sehr messerschonend• Sehr langlebig und widerstandsfähig gegen Risse | <ul style="list-style-type: none">• Teuer und aufwendig in der Produktion• Benötigt besondere Pflege, um Lebensdauer zu verlängern |

Unser Fokus liegt auf einheimischen Hölzern. Viele Holzbretter werden importiert, darunter Gummibaum, Teakholz, Bambus, Akazie, Nussholz.

* wird in der Schweiz produziert ** gibt es aus der Schweiz, Grossteil wird aber importiert

Dicke und Grösse

- Für die Formstabilität, gilt: Je grösser die Fläche, desto dicker sollte das Holzbrett sein.
- Eine Dicke von mindestens 2,5 bis 4 cm ist ideal. Dünnere Bretter verlieren schnell an Stabilität.
- Eine Grösse von ca. 30×45 cm ermöglicht ein bequemes Schneiden von Lebensmitteln. Grössere Bretter bieten mehr Arbeitsfläche, sind aber schwerer zu handhaben und zu lagern. Sie eignen sich besonders für Profis und für Kochinseln.

Gebrauch

- Feuchtigkeit vermeiden: Holzbretter sollten nach dem Gebrauch getrocknet werden, um die Bildung von Schimmel und das Verziehen zu vermeiden.
- Separate Bretter: Wir empfehlen, für jede Art von Lebensmitteln, z.B. für Fleisch, Fisch und Gemüse, jeweils ein separates Brett zu verwenden, um Geschmacks- und Kreuzkontamination zu vermeiden.

Reinigung und Pflege

- Holzbretter sollten mit warmem Wasser und mildem Spülmittel gereinigt werden. Nicht in Wasser einweichen oder in der Spülmaschine reinigen.
- Regelmässig einölen, um das Holz zu pflegen und das Austrocknen zu verhindern. Geeignete Öle sind z.B. Lein-, Sonnenblumen- oder Rapsöl. Das Öl in das Holz einreiben, überschüssiges Öl abwischen.



Schön und schnittfest

Das Schneidebrett Enno 2er-Set ist aus robustem europäischen Walnussholz gefertigt. Nebst der edlen Optik überzeugen die antibakterielle und die klingen-schonende Eigenschaft. Das kleine Brett misst 30×20×1,8 cm, das grosse mit Safrille 37×25×1,8 cm.



Jetzt bestellen:
CHF 84.–
store.lemenu.ch

VEGANE ZUM VERNASCHEN

Sachertorte

Rezept auf Seite 74



Klingt paradox, ist aber tatsächlich so:
Unsere fünf Kuchen enthalten nichts Tierisches
und schmecken dennoch tierisch gut.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTJ





Heidelbeer-Mandelkuchen

Rezept auf Seite 79



Apfel-Dattel-Kuchen

Rezept auf Seite 77

Schnittmuster

Warum den Kuchen nicht einmal längs aufschneiden? Sieht toll aus und die Scheiben sind perfekt portionierbar.



Kürbiskuchen

Rezept auf Seite 77

Tiramisù-Cheesecake

FÜR ca. 16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 5 Stunden
BACKEN: ca. 2¼ Stunden
1 Springform von ca. 22 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Veganer Butterersatz
oder Margarine für den
Formenrand

TEIG

100 g Kokosöl
70 g Veganer Butterersatz oder
Margarine
2 EL Wasser
1 TL Apfelessig
220 g Weismehl
50 g Vollkornmehl
2 EL Kakaopulver
½ TL Backpulver
70 g Rohrzucker
½ TL Salz

FÜLLUNG

200 g Seidentofu
300 g veganer Kokosjogurtersatz
360 g veganer Mascarponeersatz

40 g veganer Butterersatz oder
Margarine, weich
120 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
¼–½ Tonkabohne, fein gerieben,
oder
1 Vanilleschote,
ausgeschabtes Mark
1 Zitrone, Saft
40 g Maisstärke
1½ EL Mehl
2 EL sofortlösliches Espresso-
Kaffeepulver, in 1 EL
heissem Wasser aufgelöst
1–2 EL Kakaopulver
Kakaopulver zum
Bestäuben

TEIG Kokosöl und Butterersatz
zusammen schmelzen. Wasser und
Essig beifügen. Beide Mehlsorten,
Kakao- und Backpulver in eine
Schüssel sieben. Rohrzucker und Salz
dazumischen, eine Mulde formen.
Flüssige Zutaten hineingiessen und
zu einer lockeren Masse mischen.
In der vorbereiteten Form verteilen,

Rand ca. 4 cm hochziehen, Teig gut
andrücken, ca. 1 Stunde kühl stellen.
FÜLLUNG Seidentofu mit allen
Zutaten bis und mit Zitronensaft
glatt rühren. Maisstärke und Mehl
mischen, dazusieben, glatt rühren.
6 EL davon beiseitestellen. Kaffee zur
restlichen Masse geben. Kakao dazu-
sieben, beides daruntermischen. Masse
auf den Teig giessen. Beiseitegestellte
Masse löffelweise auf der Oberfläche
verteilen, mit einem Gabelstiel
marmorartig mischen.

BACKEN Im unteren Teil des auf
230 °C (Ober-/Unterhitze) vor-
geheizten Ofens ca. 10 Minuten
backen. Hitze auf 130 °C reduzieren,
ca. 2 Stunden fertig backen. Schüttel-
test: Der Kuchen sollte in der Mitte
nicht mehr wackeln. Im leicht geöffne-
ten Ofen 20–30 Minuten abkühlen
lassen. Herausnehmen, in der Form
auskühlen lassen. Vor dem Servieren
3–4 Stunden kühl stellen. Rand mit
Kakaopulver bestäuben.

ZUM VORBEREITEN  VEGAN 
LAKTOSEFREI 



Sachertorte

FÜR 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 35 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde
2 Springformen von 20 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

BISKUIT

280 g Mehl
50 g Kakaopulver
2 TL Erbsenproteinpulver
2 TL Backpulver
1 TL Natron
200 g Zucker
½ TL Salz
65 g Kokosöl
2,75 dl Wasser
1 dl neutrales Öl
1½ EL Apfelessig

200 g Aprikosenkonfitüre, püriert

GLASUR

0,8 dl Wasser
100 g Zucker
150 g vegane Schokolade,
72% Kakaoanteil, zerbröckelt

BISKUIT Mehl und weitere Zutaten
bis und mit Natron in eine Schüssel
sieben. Zucker und Salz zugeben,
mischen. Kokosöl bei kleiner Hitze
schmelzen. Wasser und neutrales Öl
beifügen, verrühren. Zur Mehl-
mischung giessen und glattrühren.
Essig beifügen, kurz darunterziehen.
Teig in die vorbereiteten Formen
füllen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille
des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze)
vorgeheizten Ofens ca. 35 Minuten
backen. Im leicht geöffneten Ofen
ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
Dann herausnehmen und in der Form
weitere 15–20 Minuten abkühlen
lassen. Biskuits aus der Form nehmen

und auf einem Kuchengitter voll-
ständig auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Wölbung der Biskuits
evtl. leicht wegschneiden. Böden der
Biskuits mit der Hälfte der Konfitüre
bestreichen. Beide Biskuits aufeinan-
der legen. Restliche Konfitüre auf
die gesamte Oberfläche streichen,
1 Stunde im Kühlschrank antrocknen
lassen.

GLASUR Wasser und Zucker auf-
kochen. Über die Schokolade giessen,
schmelzen lassen. Mit einem Stab-
mixer glatt pürieren. Über die gekühlte
Torte giessen, vollständig fest werden
lassen.

GUT ZU WISSEN

Erbsenprotein ist ein Ei-Ersatz.
Es hilft, den Teig zu binden und ihm
mehr Volumen zu geben. Erbsen-
protein ist im gut sortierten Supermarkt
oder online erhältlich.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 
VEGAN  LAKTOSEFREI 

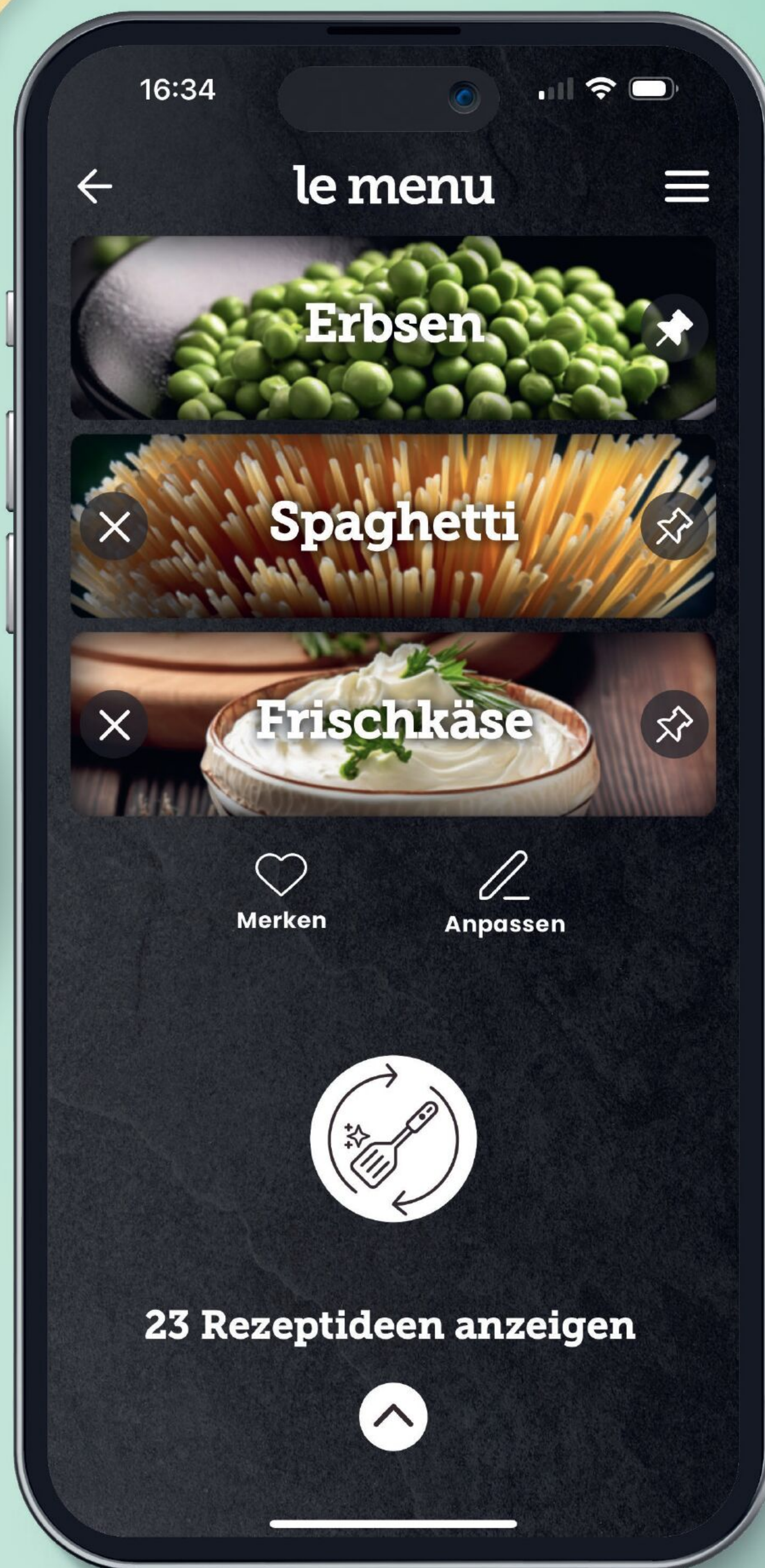


**Tiramisù-
Cheesecake**

Deine Zutaten, unsere Rezepte

Teste die neue le menu App!

Kostenloser
Premium-Zugang
für le menu
Abonent*innen



①
Zutat eingeben

②
Rezepte
entdecken

③
Kochen
und genießen



Jetzt gratis
herunterladen
und
loskochen!



apps.apple.com
play.google.com

le menu



Kürbiskuchen

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 1 Stunde
1 Springform von 22 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Öl für den Formenrand

TEIG

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- ¼ TL Salz
- 125 g Rohrzucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 150 g gemahlene Mandeln
- 1,6 dl neutrales Öl
- 1 dl Soja-, Mandel- oder Haferdrink

- 0,8 dl Ahornsirup
- 1 dl ungesüßtes Apfelmus
- 200 g Kürbisfleisch, z.B. Potimarron oder Butternuss, fein gerieben
- 2 Bio-Orangen, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- ½ Zitrone, Saft
- 75 g Baumnüsse, gehackt
- 100 g Orangeat, gehackt

GUSS

- 150 g Puderzucker
- 2 EL Orangensaft
- 1–2 EL Zitronensaft

- 1 Bio-Orange zum Garnieren
- 1–2 TL Hagelzucker

TEIG Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Salz, Rohrzucker, Vanillezucker und Mandeln dazugeben, mischen. Öl mit allen Zutaten bis und mit Apfelmus verrühren. Mit Kürbis, Orangenschale und -saft, Zitronensaft, Baumnüssen und Orangeat zur

Mehlmischung geben, kurz zu einem Teig verrühren. In die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 50–60 Minuten backen. Im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann herausnehmen, Formenrand entfernen, Kuchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

GUSS Alle Zutaten verrühren, über den Kuchen giessen, leicht antrocknen lassen.

FERTIGSTELLEN Von der Orange mit dem Ziseliermesser 2–3 Schalenstreifen abschälen, dann von der Orange 2–3 dünne Scheiben abschneiden. Kuchen damit garnieren, mit Hagelzucker bestreuen, vollständig trocknen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN LAKTOSEFREI



Apfel-Dattel-Kuchen

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
BACKEN: ca. 1 Stunde
1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Vegane Butter oder Margarine für den Formenrand

TEIG UND STREUSEL

- 140 g Kokosöl
- 100 g veganer Butterersatz oder Margarine
- 2 EL Wasser
- 1 TL Apfelessig
- 325 g Weismehl
- 75 g Vollkornmehl
- ¾ TL Backpulver
- 100 g Rohrzucker
- ¾ TL Salz
- 30 g Mandelblättchen

FÜLLUNG

- 1,25 kg säuerliche Apfel, z.B. Cox Orange, Rubinette, geschält, Kerngehäuse entfernt, in feinen Scheiben
- 125 g entsteinte, getrocknete Datteln, fein gehackt
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
- 2 TL Zimtpulver
- 40 g Kokosöl
- ½ TL Flohsamenschalen

Rohrzucker zum Bestreuen

TEIG UND STREUSEL Kokosöl und Butterersatz zusammen schmelzen. Wasser und Essig beifügen. Beide Mehlsorten, Backpulver, Rohrzucker und Salz mischen. Flüssige Zutaten beifügen und zu einer lockeren Masse mischen. ¾ der Masse in der vorbereiteten Form verteilen, Rand ca. 4 cm hochziehen, gut andrücken. Mandelblättchen unter die übrige Masse mischen, zu Streuseln reiben. Form und Streusel kühl stellen.

FÜLLUNG Apfel mit allen Zutaten bis und mit Kokosöl in einer weiten Pfanne aufkochen, unter mehrmaligem Wenden unbedeckt 8–10 Minuten knapp weich garen, auskühlen lassen. Flohsamenschalen unter die Apfelfüllung mischen.

FERTIGSTELLEN Füllung auf dem Teigboden verteilen. Streusel darübergeben. Mit Rohrzucker bestreuen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 55–60 Minuten backen. Im leicht geöffneten Ofen ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann herausnehmen und in der Form weitere 15–20 Minuten abkühlen lassen. Anschliessend aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter bis zum Servieren auskühlen lassen.

Der Kuchen schmeckt lauwarm oder ausgekühlt mit einer Kugel veganer Vanilleglace.

ZUM VORBEREITEN VEGAN
LAKTOSEFREI

Schweizer Naturküche



Schweizer Nussknacker



Schweizer Spurenleser



Schweizer Nestwärme



Jetzt im
Kennenlernpaket
mit 10 Ausgaben
für nur
CHF 33.–
statt
CHF 55.–

So vielseitig wie die Schweiz.

Schweizer Familie



Jede Woche abwechslungsreiche Unterhaltung mit neuen Ideen für Freizeit, Ferien und Ihr Zuhause,
mit spannenden Reportagen, interessanten Menschen und Wissenswerten aus der Tier- und Pflanzenwelt.
Am besten im Abo: Telefon 044 404 63 63 oder vielseitig.schweizerfamilie.ch

QR Code scannen
und abonnieren.



Heidelbeer-Mandelkuchen

FÜR 12–16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2½ Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

**Kokosöl für den
Formenrand**

TEIG

400 g Mehl
¾ TL Salz
50 g Zucker
8–10 g Hefe, zerbröckelt
Ca. 2,5 dl Soja- oder Hafer-
drink, lauwarm
50 g Kokosöl, flüssig

FÜLLUNG

100 g gemahlene
Mandeln
60 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
50 g Kokosöl,
geschmolzen
1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
und 2 EL Saft
Einige Tropfen Bittermandelöl
200 g tiefgekühlte
Heidelbeeren (1),
aufgetaut
2 EL Konfitüre,
z. B. Aprikosen,
püriert
Ca. 150 g tiefgekühlte
Heidelbeeren (2)
5–6 EL Mandelstifte
1–2 EL Zucker,
zum Bestreuen

TEIG Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen, Mulde formen. Hefe in wenig Sojadrink anrühren, mit restlichem Sojadrink und Kokosöl in die Mulde giessen. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Küchenmaschine: ca. 8 Minuten, von Hand: 10–12 Minuten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1½–2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

FÜLLUNG Mandeln mit allen Zutaten bis und mit Heidelbeeren (1) mischen.

FORMEN Aus dem Teig auf wenig Mehl 3 gleich grosse Rondellen von 24 cm Ø auswallen. Eine Rondelle in die vorbereitete Form legen. Die Hälfte der Füllung darauf verteilen. Mit restlichen Teigondellen und übriger

Füllung gleich verfahren. Mit Teig abschliessen. Zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals 45–60 Minuten gehen lassen. Oberfläche mit Konfitüre bestreichen. Heidelbeeren (mittig) und Mandeln (dem Formenrand entlang) darauf verteilen. Mit Zucker bestreuen.

BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, Kuchen leicht abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN **VEGAN** **LAKTOSEFREI**



IHR GEWINN:
FONDUE-SET ONE FOR ALL

Gewinnen Sie eines von sechs Fondue-Sets One for all von KOENIG im Wert von je CHF 155.-. Mit diesem edlen Fondue-Set bereiten Sie jede Art von Fondue zu: Käsefondue, Fondue Chinoise und auch Bourguignonne. Das Caquelon aus hochwertigem Druckguss garantiert eine perfekte Hitzeverteilung und ist für alle Herdarten geeignet. Das elektrische Multirechaud hat ein extra langes Kabel, die sechs Gabeln haben spezielle Spitzen für Brot und Fleisch und der abnehmbare Spritzschutz schützt vor Fettspritzern. Mehr Infos unter: www.koenigworld.com/www.kitchen-more.ch



| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------|
| span. Appetithäppchen Ez. | gezielte Täuschung | Restaurantbesitzer | obendrein, noch dazu | Zch. f. Cadmium | Eishockeyclub: ZSC ... | Tablettenverpackung | dt. Vorsilbe | Initialen e. CH-Tennisspielers | tibet. Mönche | grosses Kirchenbauwerk | Stromspeicher Mz. |
| dt. für Matur (Kw.) | 1 | süsse Backware | | | | | | | 6 | | |
| frz. Anisaperitif | | | | Zuckererbsen | unverschämt, gemein | 4 | | | | edel | geplant handeln |
| | | | frz. Kugelspiel | Gefängnis (ugs.) | | 8 | | schweiz. Kulturbonbon | | eingefräste Rille | |
| flacher Nordseeküstenstreifen | negative elektr. Teilchen | Geldscheine und Münzen | | | | Rücksendung | ind. Teigtasche | | | 2 | |
| Verfasser | | | | Vermächt-nis Mz. | Bilder-rätsel | | | | nord-amerik. Wild-rinder | | Region in Frank-reich (frz.) |
| | | hierfür (lat., 2 W.) | antikes Zupf-instrument | | | | Spielstein beim Schach | Schlag-rhythmus | | | |
| dicht zu-sammen | Sammel-bücher | | 5 | | Bündel | Spiral-nudeln, Spirelli | | 3 | | | |
| lang-weilig | | | | schweiz. Sozial-versiche-rung | Stadt im Westen Zyporns | | | | US-Autor † 1849 | Internet-kürzel Schwe-den | |
| zuberei-tet in heissem Wasser | Abk.: künstli-che Intel-ligenz | schweiz. Stadt | | | | Ausruf d. Überra-schung | ent-gegen-gesetzt wirkend | | 7 | | |
| | | | | | kleiner geback. Brot-würfel | | | | | europ. Waren-kenn-zeichen | |
| Autokz. Nicara-gua | | | Trans-port-wesen | | | | | Nahrung | | | |

Das richtige Lösungswort lautet:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|



Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 8. Nehmen Sie online unter www.lemenu.ch/raetsel teil. Teilnahmeschluss ist der 25. Februar 2025.



Unter den korrekt eingereichten Antworten werden sechsmal ein Fondue-Set One for all von KOENIG verlost. Pro Person wird nur eine Teilnahme berücksichtigt. Die Gewinner erhalten schriftlich Nachricht. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Medienart AG die Daten eventuell zu Marketingzwecken verwendet. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

AUSGABE NR. 3 ERSCHEINT
AM 28. FEBRUAR 2025

WIR BACKEN BROT &

- * Sehnsucht nach Sonne
- * Lust auf Mandeln
- * Ausflug ins Toggenburg



FOTO: DANIEL AESCHLIMANN



«le menu» – Genuss zum Verschenken!

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



Jetzt
für CHF 99.–
bestellen!

IMPRESSUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Abonnentenservice

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

Preise und Abonnemente

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



Ausschneiden und sammeln!



Bestellungen unter lemenu.ch/abo
oder via Telefon 058 510 61 00

Leserangebote/Shop

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

Herausgeber

Medienart AG, le menu,
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau,
medienart.ch

Inhaber & Geschäftsleitung

Valentin Kälin, Jürg Rykart

Co-Chefredaktion

Stephanie Riedi & Martin Kurzbein

Art Direction

Martin Kurzbein

Leitung Text & Produktion

Stephanie Riedi

Rezeptredaktion & Styling

Silvia Erne (Leitung Backen), Jeanine Bieri,
Beatrix Leonhardt, Domenico Seminara,
Mara Brunner (Praktikantin)

Fotografie

Daniel Aeschlimann, Nadia Wälty
Online/Social Media Astrid Greub,
Daniel Gugger, Nadia Wälty, Jeanine Bieri,
Domenico Seminara, Fabia Zingaro
online@lemenu.ch

Anzeigen/Onlinewerbung

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

Nutzermarkt

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

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

Korrektur AVD GOLDACH AG, Goldach

Übersetzung Cap Azur Production

Verweise auf digitale Inhalte

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

REZEPTBERATUNG

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



Eine Publikation von

medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Portulak-Suppe
mit Pistazien
Seite 7



Zigerkrapfen
Seite 12



Bombardino
Seite 20



Warme Mega-
Zimtschnecke
Seite 20



Papet-
Vaudois-Tarte
Seite 22



Ribollita im Brot
Seite 22



Käseknöpfli mit
Röstzwiebeln
Seite 23



Soupe de chalet
Seite 24



Gebackene
Mäuse mit
Apfelsauce
Seite 24



Paneer
süss-sauer
Seite 26



Paneer-
Tandoori-Spiessli
Seite 26



Kiwi-Mate
Seite 32



Knusprige
Kidneybohnen
Seite 32



Ofenäpfel mit
Nüssen
Seite 32



Miso-Gemüse-
Suppe
Seite 34



Winter-Paella
mit Chicorée
und Marroni
Seite 34



Lauwarmer
Federkohl-Salat
Seite 39



Federkohl-
Eintopf
Seite 39



Grapefruit-
Campari-Sorbet
Seite 47



Grapefruit-
Curd-Meringue-
Türmchen
Seite 48



Grapefruit-Sirup
Seite 48



Zitronen-Konfi
Seite 53



Cervelat-Gulasch
Seite 54



Williams-
Schnitten
Seite 55



Paprikapoulet
mit Butterspätzli
Seite 56



Goldhirse-
Porridge
Seite 57



Zuckerhutsalat
mit Tête de
Moine AOP
Seite 58



Laugenbrötchen-
Fleischkäse-
Gratin
Seite 59



Casarecce e ceci
Seite 60



Penne alla Vodka
Seite 63



Schwarzwurzel-
Sticks
Seite 64



Shirley Temple
Seite 66



Kräuteromelette-
Sandwich
Seite 67



Tiramisu-
Cheesecake
Seite 74



Sachertorte
Seite 74



Kürbiskuchen
Seite 77



Apfel-Dattel-
Kuchen
Seite 77



Heidelbeer-
Mandelkuchen
Seite 79



Online buchbare
Gruppenunterkünfte
und Zimmer

Bauernhofferien in der Schweiz

• Ferienwohnungen / Zimmer / Schlafen im Stroh / Gruppenunterkünfte / Gästebewirtung / Aktives Bauernhoferlebnis / Kinderferien

myfarm.ch

AGROTURISMUS
SCHWEIZ 
WWW.MYFARM.CH





MONDOVINO

Wein nach Deinem
Geschmack.

CHABLAIS AOC
AIGLE LES MURAILLES
HENRI BADOUX, 70CL

22.50

(10 CL = 3.21)



naturaplan 

VALAIS AOC ASSEMBLAGE
ROUGE REBBIO JEAN-RENÉ
GERMANIER, 75 CL

18.95

(10 CL = 2.53)

BAROLO DOCG ALBARELLO,
75 CL

18.50

(10 CL = 2.47)



Der perfekte Wein.

Bei Coop finden Sie immer den
passenden Tropfen für jeden Anlass.

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.