

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 3 MÄRZ 2025 CHF 12.–

**TIPPS &
TRICKS
BROT**
AUFBEWAHREN

BROT

EINFACH SELBER BACKEN

**Blitzgerichte, die nach Frühling schmecken • Sonnengereiftes
aus dem Vorrat • Süsse Verführung mit Kondensmilch**

A man in a black jacket and glasses is harvesting a large head of frost-covered broccoli in a vast field. Other workers are visible in the background under a hazy sky.

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



Auf einen lustvollen Frühling

Liebe Leserin, lieber Leser

Nun heisst es bye bye Winter, hallo Frühling! Zwar liebe ich Wurzelgemüse, Bittersalate und wärmende Suppen, aber wenn die Natur erwacht, sehne ich mich nach erfrischenden und knackigen Genüssen. Bunte Blüten, frische Kräuter, erste Salate und aromatischer Bärlauch stehen jetzt ganz oben auf meiner Favoritenliste.

Erweist sich der Winterblues als besonders hartnäckig, helfen folgende Tipps:

- Erwecken Sie Ihren grünen Daumen! Jetzt ist die perfekte Zeit, um mit der Aussaat für den Sommer zu beginnen.
- Schnappen Sie Ihr Körbchen und sammeln Sie beim Waldspaziergang frischen Bärlauch. Übrigens schmecken nicht nur die Blätter fein, sondern auch die Knospen, z.B. eingemacht als Bärlauch-Kapern (S.7).
- Garnieren Sie Ihre Gerichte mit farbigen Blüten und schmackhaften Sprossen oder frieren Sie frische Blüten in Eiswürfelformen ein. Wetten, dass ein so gekühlter Flower-Power-Drink Frühlingsgefühle weckt?

Nun wünsche ich Ihnen einen wunderbaren Start in die neue Saison,

JEANINE BIERI

Rezeptautorin bei «le menu»

PS: Vergessen Sie nicht, nach getaner Arbeit auf dem Balkon oder in der Küche die Füsse hochzulegen – am besten mit einem blumigen Goldmelissen-Hugo (S.68). Viva!



Lust auf Bärlauch?

Die le menu App bietet Ihnen auf spielerische Art einen Frühlingsstrauß an Rezeptideen. Lassen Sie sich überraschen. Jetzt gratis herunterladen: app.lemenu.ch

Darauf freuen wir uns im März!



16 ECHT KERNIGE KÖSTLICHKEITEN

Raffinierte Rezepte, mit
Mandeln gekrönt.

30 VORFREUDE AUF DEN SOMMER

Mit Vorräten die Sehnsucht nach
Sonne und Wärme stillen.

46 JEDER LÖFFEL EINE SÜNDE WERT

Kondensmilch, süsse Primadonna
unzähliger Dessertträume.

- 6** **Mise en place**
Erntefrisch: Bärlauchknospen
Mise en place: Frühlingsputz
- 12** **Küchenklassiker**
Kalbsvoressen mit Stock
- 14** **Food. Fun. Facts**
Gänseblümchen
- 16** **Lust auf**
Mandeln
- 28** **Single-Küche**
Feines mit Mönchsbart
- 30** **Savoir vivre**
Sommer aus dem Vorrat
- 39** **Sandwich des Monats**
Mit Poulet und Bärlauch

- 40** **Genussgarten**
Rucola
- 45** **Eingetopft**
Schaftzwiebeln
- 46** **Dolce vita**
Desserts mit Kondensmilch
- 52** **Unterwegs**
Schlorzifladen & Toggenburg
- 56** **Einfach & schnell**
Schnelle Frühlingsgerichte
- 63** **10 Fragen an**
Domenico Seminara,
Rezeptautor le menu
- 64** **Chin-Chin**
 - Kochen mit Wermut
 - 3 Weine, 1 Häppchen
 - Goldmelissen-Hugo & Trends

- 69** **Geschmackssache**
Brotkruste vs. Brotkrume
- 70** **Backen**
Raffiniert einfache Brote
- 78** **Gewusst wie**
Brot aufbewahren
- 80** **Kreuzworträtsel**
Duromatic® Inox 5,0 L von
Kuhn Rikon gewinnen!
- 81** **Vorfreude**
Bald ist Ostern!
- 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?



56 FRÜHLINGSHAFTE BLITZGERICHTE

Einfach und schnell den Frühling
 auf den Teller zaubern.



64 AROMABOOSTER WERMUT

Geschmackvoller Wein-Aperitif
 mit ungeahnten Talenten.



70 EINE SCHEIBE ABSCHNEIDEN

Genial einfache Brote, die alle
 gebacken bekommen.

ABRASIERT

Verlockende Gerichte
 mit Mönchsbart,
 Rezepte Seite 28





ERNTEFRISCH

Bärlauchknospen

Wer den Geschmack von Bärlauch mag,
wird seine Knospen lieben: Vollgepackt mit würzigen
ätherischen Ölen sind sie pure Gaumenfreude.

Bärlauchkapern

Für 2 sterilisierte, gut verschliessbare Gläser von je ca. 2 dl Inhalt: Ca. 100 g Bärlauchknospen gut waschen, trocken tupfen. Je ½ TL schwarze Pfefferkörner und 1 Lorbeerblatt in die Gläser geben. 1,5 dl Weissweinessig, 1 dl Wasser, 1 TL Salz und 50 g Zucker aufkochen. Bärlauchknospen beifügen, nochmals kurz zum Kochen bringen. Sofort in die Gläser giessen und verschliessen, Gläser einige Minuten auf den Kopf stellen, wieder wenden, auskühlen lassen. Im Kühlschrank 2–3 Wochen ziehen lassen. Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. 6 Monate. Passt zu Tatar, auf Antipasti-, Käse- und Fleischplatten, in den Kartoffelsalat oder über Pasta mit Tomatensauce.



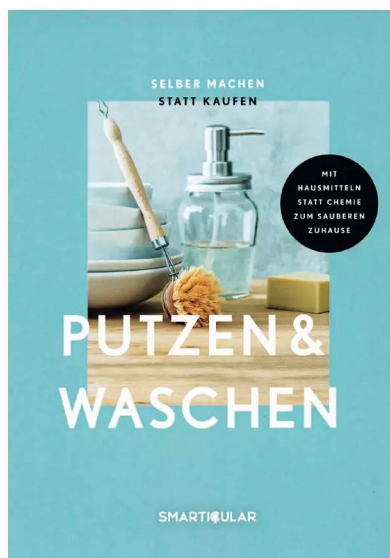
Tartine mit Bärlauchkapern

Dunkle Brotscheiben auf dem Ofengitter verteilen. Im auf 250 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 5–6 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Mit Coppa oder Rohschinken, Burrata, gehobeltem Sbrinz AOP, Bundzwiebelringen und Bärlauchkapern belegen, pfeffern.

Putztüüfeli

Beseitigt auch hartnäckige Spuren, ohne Kratzer zu hinterlassen: Topfbürste aus pflanzlichen Fasern und FSC-zertifizierter Buche von La droguerie écologique.

green-shop.ch



Rundum rein

Dieses Buch zeigt, wie man ganz ohne chemische Keulen Geschirr spülen, putzen und waschen kann. Mit vielen Tipps und Rezepten für Hausmittel.

«Putzen & waschen», Smarticular



Frühlingsfrisch

Schont die Umwelt und die Haut: Waschmittel «Dedtergent 05 Spring» von DedCool, 100 Prozent biologisch abbaubar, dezent duftend, vegan und ohne Tierversuche hergestellt.

revolve.com

Schön sauber

Damit auch die alltäglichen Arbeiten Freude machen, eine kleine Auswahl an Nützlichem und Schöнем.



Handfest

Ergiebig und ökologisch: Feste Geschirrspülseife von Andrée Jardin mit dem Duft von Salbei-Basilikum oder Zitronenminze, 250 g

fabrikat.ch



Multitalentiert

Geschirr- und Wischlappen: Spültuch aus einer der letzten Strickfabriken der Schweiz, 100 Prozent zertifizierte Bio-Baumwolle, 24 x 24 cm

lesavon.ch



Geruchlos

Knobliuft an den Händen? Die «Magic Soap» von Kikkerland neutralisiert Gerüche im Nu.

fnac.ch



Wisch und weg

Keine Brösmeli auf dem Tisch oder der Arbeitsfläche: Minischaufel mit Handfeger, Polypropylen und Bambus, 19×17×5,8 cm
maisonsdumonde.com



Gut aufgehoben

Für Küchenabfälle: Kompostbehälter aus Metall von Zeller Present, 3,2 l
galaxus.ch



Auf Tuchfühlung

Stilvoll abtrocknen: Geschirrtuch-Klassiker «Linda» der Leinenweberei Bern, Leinwandgewebe: Kette, Baumwolle; Schuss, Leinen, koch- und chlorecht, 45×90 cm
lwbern.ch



Tropffrei

Damit die Seife trocknen kann: Seifenschale, Porzellan, Swiss Design, mit gelochter, herausnehmbarer Ablageplatte, 9×13,5×2 cm
andara.ch



Schrupptrio

Putzschwämme im 3er-Set, Bio-Baumwolle, -Leinen und -Baumwollfrottée, handgemacht in sozialer Einrichtung
the-sage.ch

Präzision trifft Design.

Die Momentum Line bringt Luxus und Präzision in deine Outdoor-Küche – direkt aus unserer Manufaktur.

Wir sind an der Giardina in der Halle 4, Stand H24

Zürich
12. bis 16. März
2025



Für mehr Informationen:
swisspeaks.swiss

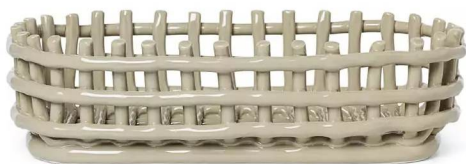


SWISSPEAKS



Schnittig

Perfekt geschnittenes Brot: Brotmesser «Senzo Black Suncraft» von Klötzli Messerschmiede, Klinge: rostfreier Damast, 33 Lagen, total 35 cm
store.lemenu.ch



Fassbar

Fürs Tischbrot: Handgeflochtener Keramik-Korb oval vom dänischen Unternehmen Ferm Living, 8,5 x 15 x 30 cm
connox.ch

Formvollendet

Schlichtes Design für schön geformte Laibe: Brot-Bräter aus Gusseisen von Le Creuset, Signature Collection, in der neuen Farbe «Sea Salt», 1,6 l, Ø 24 cm
store.lemenu.ch



Gut betucht

Aus dem Shop der Aargauer Brotkünstlerin Katharina Arrigoni: Backschürze aus Leinen mit grosser Tasche, etwa knielang in diversen Farben und Mustern
besondersgut.ch

Gutes für Laib und Seele



Präzise

Vielseitig einsetzbar: Profi-Teigkarte von Städter, Edelstahl, rostfrei, spülmaschinenfest, 12 x 15 x 2,8 cm
doitgarden.ch



Stylish

Damit das Brot lange frisch bleibt: Brotbeutel von Iris Hantverk aus ungebleichtem Leinen, schrumpft beim Waschen leicht ein, Bänder aus Bio-Baumwolle, waschbar bei 60 °C, 51 x 28 cm
nordicnest.de

Für dich und den Planeten.



Bis 2030 erhöhen wir den Anteil pflanzenbasierter Proteinquellen* in unserem Sortiment auf 20 %. Entdecke schon jetzt die Vielfalt unserer veganen und vegetarischen Alternativen. Probier's aus – für dich und unseren Planeten.

* im Verhältnis zu tierischen Proteinquellen

**Gesagt,
getan.**

MASSNAHME
#267



Wir reden nicht nur über Nachhaltigkeit. Wir handeln.

Der Sortimentsausbau von pflanzenbasierten Proteinquellen ist ein Projekt der «Gesagt-getan-Kampagne» von Lidl Schweiz. Alle unsere Projekte findest du unter: gesagt-getan.lidl.ch

KALBSVORESSEN MIT KARTOFFELSTOCK

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: NADIA WÄLTJ

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
SCHMOREN: ca. 1 Stunde
Bratpfanne mit Deckel
Kartoffelstampfer/Passevite

Ca. 6 dl Fleischbouillon
1 dl Vollrahm
1–2 Bundzwiebeln,
in feinen Ringen
Salz, Pfeffer, Paprika

FLEISCH

800 g Kalbsragout
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
Bratbutter zum Anbraten
Ca. 2 EL Mehl
1 Zwiebel, mit 1 Lorbeerblatt
und 2 Nelken besteckt
2 Rüebli, gerüstet,
in Stücken
½ Knollensellerie, gerüstet,
ca. 300 g, in Stücken
2 dl Weisswein, z.B. Fendant,
AOC Valais
3 Thymianzweige

KARTOFFELSTOCK

1 kg Kartoffeln, z.B. Agria,
geschält, in Stücken
Ca. 2,5 dl Milch
40 g Butter
Salz, Pfeffer
1 Msp. Muskatnusspulver

FLEISCH würzen, portionenweise
in heisser Bratbutter ringsum an-
braten, mit wenig Mehl bestäuben,
mitrösten. Fleisch herausnehmen.
Zwiebel, Rüebli und Sellerie in wenig
Bratbutter im selben Bratpfanne an-
dämpfen. Mit Wein ablöschen,

Flüssigkeit einreduzieren. Fleisch und
Thymian dazugeben. Mit Bouillon
auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist,
aufkochen. Zugedeckt bei kleiner
Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren.

KARTOFFELSTOCK Kartoffeln in
siedendem Salzwasser oder im Dampf-
kochtopf weichkochen, abgiessen.
In die Pfanne zurückgeben, kurz aus-
dampfen lassen. Milch und Butter
in einer grossen Pfanne erwärmen.
Kartoffeln durch das Passevite
dazutreiben. Gut verrühren, würzen.

FERTIGSTELLEN Thymian aus
dem Voressen entfernen. Rahm
und Bundzwiebeln beifügen,
ca. 2 Minuten mitköcheln, würzen.

GUT ZU WISSEN

Anstelle von Kalbs-, Schweinsragout
verwenden.

Von der Vorspeise zum Hauptgericht

Der Begriff «Ragout», auf Schweizerdeutsch Voressen,
wurzelt im französischen Verb «ragouter», was «den
Gaumen reizen», «Appetit machen» bedeutet. Erste
«Ragout»-Rezepte tauchen in französischen Koch-
büchern im 17. Jh. auf, und zwar als warme Vorspeise.

Damals pflegte man in noblen Kreisen noch üppig
zu speisen. Als Entrée wurde meist ein Ragout gereicht.

Bei einer ausgiebigen Fribourger Fête de Bénichon
ist es teils heute noch üblich, das Festmahl mit einem

Lammvoressen zu beginnen. Ragouts können mit
Kalb-, Lamm- oder Rindfleisch, Geflügel, Wild, Fisch
oder Innereien, Pilzen oder Gemüse zubereitet werden.
Gemein ist den Ragout-Varianten, dass die Hauptzutat
in babyfaustgrosse Stücke geschnitten und in einer
Sauce bei geringer Hitze geschmort wird. Meist
bereichern zusätzlich klein geschnittene Gemüse
das Voressen, z.B. Zwiebeln, Rüebli, Sellerie oder Pilze,
etwa Champignons, Steinpilze oder Morcheln.



Sie liebt mich, sie liebt mich nicht: Was den einen das Gänseblümchen-Orakel ist den andern das Essen der ersten drei Blümchen im Jahr, denn diese stehen im Ruf, vor allerlei Zipperlein zu schützen. Wer getrocknete Gänseblümchen, gepflückt am Johannistag, bei sich hat, dem soll wiederum das Glück bei der Arbeit hold sein.

Stimmt

«Das Leben ist wie ein Gänseblümchen: Man zupft es Blatt für Blatt, und manchmal liebt es einen oder eben nicht.»
Alexander Saheb

Gänseblümchen

Mmh

Blüten, Blätter, Stiele: Gänseblümchen sind rübis und stübis essbar. Die Knospen schmecken fein als falsche Kapern, die buttrig mundenden Blüten als essbare Deko auf Blattsalaten, Frühlingssuppen, Sandwiches, Desserts sowie als Sirup oder Vonig, veganer Honig.



Meteo

Das Gänseblümchen gehört zu den ersten Frühlingsboten. Bereits im Februar, wenn die meisten Pflanzen noch im «Winterschlaf» sind, punkten die kleinen Blüten als Farbtupfer. Gänseblümchen sind übrigens auch prima Wetterfeen: Schliessen sie ihre Blüten, wird es bald Regen geben.



Justizfall

Im 18. Jh. plante man in Deutschland, das Gänseblümchen per Gesetz auszurotten. Es stand nämlich im Verdacht, ein Engelmacher zu sein resp. für Abtreibungen missbraucht zu werden.



BUFFET

Nicht nur wir und – nomen est omen – Gänse haben Gänseblümchen zum Essen gern. Auch Bienen fliegen auf sie. In der Blütenmitte befinden sich Hunderte kleinere Blüten, die für Bienen das reinste Festbankett sind.



Heilsam

In der Volksmedizin gelten Gänseblümchen als genauso wirksam wie Arnika. Als Tee sollen sie gegen Husten und Heiserkeit helfen:
2 EL Blütenköpfchen mit 2,5 dl kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.



SYMBOLISCH

Das Gänseblümchen war einst der germanischen Frühlings- und Muttergöttin Freya geweiht. In der mittelalterlichen Kunst diente es oft als Marienattribut und als Symbol für Unschuld, Reinheit, ewiges Leben, aber auch für vergossene Tränen.

1753

veröffentlichte der schwedische Naturforscher Carl Linné in seinem Werk «Species Plantarum» erstmals den wissenschaftlichen Namen des Gänseblümchens: *Bellis perennis*. *Bellis* bedeutet schön, hübsch, *perennis*, ausdauernd, mehrjährig.



Schweiz. Natürlich.



DER BEIZEN-KLASSIKER

Cordon bleu

mit Country Fries

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept



schweizerfleisch.ch

Die knusprige Panade, das saftige Kalbfleisch und der geschmolzene Käse – was gibt es Schöneres als ein richtig traditionelles Cordon bleu? Am besten wird es natürlich aus feinsten Schweizer Kalbsplätzli. Käse und Fleisch passen übrigens nicht nur kulinarisch gut zusammen, sie sind ausserdem durch die Milchwirtschaft eng miteinander verbunden. Wo Milch produziert wird, da entsteht auch Fleisch. Schliesslich gibt eine Kuh nur Milch, wenn sie jährlich ein Kalb gebärt. Wer Milchprodukte liebt, darf also mit gutem Gewissen Kalbfleisch geniessen. www.schweizerfleisch.ch



Der feine Unterschied.



LUST AUF

MANDELN

Maqlube

Rezept auf Seite 26



Wie rosa Tutus schweben Mandelblüten in der Frühlingsbrise, in der Luft ein zarter Duft. Das Naturschauspiel, jetzt auch im Wallis zu bewundern, ist reinste Inspiration. Eine lukullische Hommage an die Mandel.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTJ



**Champignons
mit Mandelkruste
und Rucola-Dip**

Rezept auf Seite 24



**Orangen-Couscous
mit Rauchmandeln**

Rezept auf Seite 22

Lammracks mit Mandelkruste

Rezept auf Seite 24



Schichtwechsel

Der Bienenstich im Glas brilliert nicht nur optisch, sondern auch dank der verschiedenen Texturen, von cremig bis crunchy.



Bienenstich im Glas

Rezept auf Seite 23



Mandelsuppe

Rezept auf Seite 22

Financiers mit Himbeeren

Rezept auf Seite 22





Orangen-Couscous mit Rauchmandeln

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

- 250 g Couscous
- 3 dl Gemüsebouillon, heiss
- 2 Bio-Orangen
- 50 g Dörraprikosen, fein geschnitten
- 100 g Rauchmandeln (1), grob gehackt
- 1 Bund Minze, fein geschnitten, davon 1 Zweig beiseitegestellt
- 1 EL Ras el Hanout
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- 50 g Rauchmandeln (2), grob gehackt

ZUBEREITEN Couscous mit Bouillon übergiessen, umrühren, zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel lockern. Schale einer Orange dazureiben, Filets herausschneiden, begeben. Aprikosen und alle restlichen Zutaten bis und mit Öl mit dem Couscous mischen, zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

COUSCOUS mit Mandeln (2) und beiseitegestellter gezupfter Minze garnieren.

Couscous passt zu gebratenem Fleisch oder Fisch.

LEICHT GÜNSTIG
VEGETARISCH LAKTOSEFREI



Mandelsuppe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: über Nacht

- 200 g geschälte Mandeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 150 g mehligkochende Kartoffeln, in Würfelchen
- 7 dl Gemüsebouillon, heiss
- 7 dl ungesüsster gerösteter Mandeldrink
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Sherry
- 50 g Chorizo, in feinen Streifen
- 30 g Mandelblättchen, geröstet

ZUBEREITEN Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Öl dazugeben, Schalotte, Knoblauch und Kartoffeln beifügen, andünsten. Mit Bouillon und Mandeldrink ablöschen, würzen, 20 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren, auskühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Suppe absieben, aufkochen, Sherry begeben. Chorizo in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten.

SUPPE anrichten, mit Chorizo und Mandelblättchen garnieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG LAKTOSEFREI



Financiers mit Himbeeren

FÜR ca. 6 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 30 Minuten
6 kleine Brioche-Förmchen von je 1 dl Inhalt

- 130 g Butter
- 2 EL Mandelblättchen, fein zerdrückt
- 2 TL flüssiger Blütenhonig
- 100 g Weissmehl
- 50 g Puderzucker (1)
- ½ TL Backpulver
- 100 g gemahlene geschälte Mandeln
- 3 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 50 g Puderzucker (2)
- 100 g tiefgekühlte Himbeeren, angetaut
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITEN Butter in einer Pfanne schmelzen. Förmchen mit 2 EL davon bestreichen, Mandelblättchen in den ganzen Förmchen gleichmässig austreuen, kühl stellen. Honig zur restlichen Butter geben, mischen, abkühlen lassen. Mehl, Puderzucker (1) und Backpulver mischen, in eine Schüssel sieben, Mandeln dazugeben, gut mischen. Eiweiss und Salz steif schlagen, Puderzucker (2) dazugeben, weiterrühren, bis eine glänzend weisse, steife Masse entsteht. Eischnee unter die Mehl-Mandelmischung ziehen. Butter rasch darunterziehen. Masse in die vorbereiteten Förmchen verteilen, dabei Himbeeren unregelmässig dazugeben.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Financiers vor-



Bienenstich im Glas

sichtig aus den Förmchen lösen, auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

GUT ZU WISSEN

- Financiers sind gut verschlossen in einer Dose 3 Tage haltbar.
- Der Financier-Cake soll im 19. Jh. nahe der Pariser Börse erfunden worden sein. Ein vifer Konditor verlieh dem Mandelgebäck Form und Optik von Barren und taufte es auf den Namen seiner Kunden: die «Financiers», Finanzprofis.

ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden

BACKEN: ca. 10 Minuten

Backpapier für das Blech

1 runder Ausstecher von 6,5 cm Ø

1 Spritzsack mit gezackter Tülle von 14 mm Ø

4 Gläser von je 3 dl Inhalt und ca. 8 cm Ø

CRÈME

- 2 Eigelb
- 40 g Zucker
- 1 EL Honig
- 1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Schote
- 20 g Speisestärke
- 2 dl Milch
- 2 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 1,5 dl Vollrahm, steif geschlagen

BISKUIT

- 3 Eier
- 45 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 60 g Weissmehl
- 15 g Speisestärke

MANDELKROKANT

- 60 g Zucker
- 45 g Butter
- 1 Msp. Salz
- 50 g Mandelblättchen

CRÈME Eigelb, Zucker, Honig, Vanillemark und -schote in einer Chromstahlpfanne zu einer hellen, schaumigen Masse schlagen. Speisestärke mit wenig Milch anrühren, mit restlicher Milch zur Eimasse rühren. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse bindet. Crème durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Gut ausgedrückte Gelatine darunterrühren, sofort Klarsichtfolie direkt auf

die Crème legen, auskühlen lassen. Crème zugedeckt 3 Stunden kühl stellen.

BISKUIT Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis die Masse hell ist und das doppelte Volumen hat. Mehl und Stärke mischen, über die Masse sieben, vorsichtig daruntermischen. Masse gleichmässig ca. 3 mm dick auf das vorbereitete Blech streichen.

BACKEN Im unteren Teil des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, Biskuit auf dem Papier auskühlen lassen. Mit dem Ausstecher 12 Rondellen ausstechen. **MANDELKROKANT** Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis er bernsteinfarben ist. Butter begeben, mit einem Holzlöffel verrühren. Salz und Mandelblättchen begeben, gut mischen und sofort auf ein Backpapier giessen, glattstreichen, auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Die gekühlte Crème mit dem Schwingbesen aufschlagen. Schlagrahm daruntermischen, Masse in den vorbereiteten Spritzsack geben. Je 1 Biskuitrondelle in die Gläser verteilen, wenig Crème darauf spritzen. Etwas Mandelkrokant abbrechen, darüberbröseln. Vorgang 2-mal wiederholen, mit Krokant abschliessen.

GUT ZU WISSEN

Biskuit, Crème und Krokant am Vortag zubereiten, separat aufbewahren. Vor dem Servieren schichten.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH



Lammracks mit Mandelkruste

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BRATEN IM OFEN: ca. 22 Minuten

Backpapier für das Blech

KRUSTE

- 80 g Butter, weich
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Estragon, fein gehackt
- 60 g ungeschälte Mandeln, fein gehackt
- ½ Bio-Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 3 EL Backmarzipan, kalt, fein gehackt
- 50 g Brot vom Vortag, in Würfelchen
- Salz, Pfeffer

LAMM

- 2 Lammracks, je ca. 400 g
- 2 EL Bratbutter
- Salz

SAUCE

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Bratbutter
- 1,5 dl Weisswein, z. B. Bianco di Merlot, Ticino DOC
- 2,5 dl Wildfond
- 5 Zweige Estragon
- Salz, Pfeffer

KRUSTE Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Brot daruntermischen, würzen. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

LAMM 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Racks in der heissen Bratbutter rundum ca. 3 Minuten anbraten, dabei nicht ins Fleisch stechen. Herausnehmen, würzen. Fleisch auf das vorbereitete Blech legen, Krustenmasse darauf verteilen, gut andrücken. Fleisch-thermometer einstecken.

BRATEN IM OFEN In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten braten, Fleisch herausnehmen. Ofenhitze auf 240 °C (Grillfunktion) erhöhen. Fleisch in der oberen Ofenhälfte 1–2 Minuten grillieren. Die Kerntemperatur sollte ca. 55 °C betragen. Racks mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis die Kerntemperatur 60 °C erreicht.

SAUCE Zwiebel und Knoblauch in der heissen Bratbutter andämpfen, mit Wein und Fond ablöschen. Estragon dazugeben, ca. 20 Minuten köcheln. Absieben, Sauce würzen.

Dazu passen Bratkartoffeln, Ofengemüse oder Couscous.

SCHNELL ⌚



Champignons mit Mandelkruste und Rucola-Dip

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

CHAMPIGNONS

- 500 g Champignons, je nach Grösse halbiert
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 50 g Weissmehl
- 200 g Mandeln, fein gehackt
- 1½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 4 EL Vollrahm
- Frittieröl

DIP

- 30 g Rucola, grob gehackt
- 60 g Mayonnaise
- 100 g Crème fraîche
- ½ TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

CHAMPIGNONS mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Mehl und Mandeln je in einen tiefen Teller geben. Petersilie unter die Mandeln mischen. Eier, Salz und Rahm in einem dritten tiefen Teller verquirlen. Pilze zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eier-Rahm-Mischung ziehen und in den Mandeln wenden. Portionenweise im 180 °C heissen Öl hellbraun frittieren, herausnehmen, auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen.

DIP Rucola mit den restlichen Zutaten mischen, fein pürieren. Dip zu den Champignons servieren.

Dazu passen Blattsalate, z. B. Radicchio, Chicorée, Nüsslisalat, Eichblatt.

SCHNELL ⌚ **GÜNSTIG** 💰
VEGETARISCH 🌱



EUROPÄISCHE GASTRONOMISCHE SCHÄTZE

Vom einzigartigen Geschmack der Mortadella Bologna g.g.A. über die Vielseitigkeit der Salamini Italiani alla Cacciatora g.U. bis hin zu den herzhaften Zampone und Cotechino Modena g.g.A. – entdecken Sie Wurstwaren, die Europa feiern.

Das kulinarische Erbe Europas ist ein wahres Schatzkästchen einzigartiger Produkte, und Wurstwaren sind herausragende Beispiele für Qualität, Tradition und aussergewöhnlichen Geschmack. Ikonische Erzeugnisse wie Mortadella Bologna g.g.A., Salamini Italiani alla Cacciatora g.U., Zampone Modena g.g.A. und Cotechino Modena g.g.A. verkörpern Jahrhunderte an Erfahrung und eine unermüdliche Hingabe an die Bewahrung traditioneller Herstellungspraktiken.

Jede Wurst hat ihre eigene Geschichte zu erzählen

Die Mortadella Bologna g.g.A. ist weltweit bekannt für ihr einhüllendes Aroma, die zarten Speckwürfel und die weiche Konsistenz, die aus der Kombination von ausgewähltem Schweinefleisch und natürlichen Gewürzen entsteht. Die Salamini Italiani alla Cacciatora g.U. sind kleine, aber geschmacksintensive Wurstwaren mit einem süßen und milden Aroma – ideal als schnelle Vorspeise oder für einen köstlichen Snack. Ein Beispiel für Einfachheit, das schon beim ersten Bissen begeistert. Zampone Modena g.g.A. und Cotechino Modena g.g.A. hingegen sind die Stars

der festlichen Tafeln und werden für ihre Reichhaltigkeit geschätzt, die jede Gelegenheit in ein genussvolles Erlebnis verwandeln. Ihre Herstellung folgt handwerklichen Methoden, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, und bewahrt die Qualität, die sie so einzigartig macht.

Warum sind Zertifizierungen wichtig?

Mit höchster Handwerkskunst hergestellt, erfüllen diese Wurstwaren strenge Produktionsstandards und garantieren Authentizität und unvergleichliche Exzellenz. Die Zertifizierungen g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung) und g.g.A. (geschützte geografische Angabe) sind nicht nur Qualitätssiegel, sondern echte Garanten der Authentizität. Jede Produktionsphase – von der Auswahl der Rohstoffe bis hin zur Reifung – wird überwacht, um sicherzustellen, dass das Endprodukt der Tradition und Exzellenz treu bleibt.

Eine Kampagne, die europäische Exzellenz feiert

Die Kampagne «EU FAB 6 – Savour the PDO and PGI Wines and Deli Meats from Europe» macht sich zum Sprachrohr dieser aussergewöhnlichen Tradition, indem sie diese Wurstwaren und einige der bes-

ten g.U. und g.g.A. Europas fördert. Dazu gehören die g.U.-Weine Garnacha aus Spanien, Vini d'Abruzzo aus Italien und Cadillac Côtes de Bordeaux aus Frankreich – Produkte von höchstem Prestige, die zusammen mit den Wurstwaren ein unvergleichliches kulinarisches Erlebnis bieten. Diese Auswahl an kulinarischen Spitzenprodukten feiert nicht nur die authentischen Geschmäcker Europas, sondern unterstützt auch nachhaltige und kulturell respektvolle Produktionspraktiken.

Weitere Informationen finden Sie auf:

www.theeufab6.eu
FB: theeufab6ch
IG: teeufab6.ch
YT: TheEUFab6



Richtlinien für eine gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der Europäischen Union

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN DIE SICH FÜR DIE FÖRDERUNG VON HOCHWERTIGEN AGRARERZEUGNISSEN EINSETZEN

ENJOY IT'S FROM EUROPE





Maqlube

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

EINWEICHEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

1 ofenfeste Form von 3 Litern Inhalt

MAQLUBE

- 400 g **Basmatireis**
- Wasser, kalt
- 500 g **Pouletbrüstchen**
- 2 EL **Bratbutter**
- 1 **Zwiebel**, in Schnitzen
- 1 **Zimtstange**
- 2 **Lorbeerblätter**
- 3 **Kardamomkapseln**, zerdrückt
- 3 **Nelken**
- 1,3 Liter **Wasser**, heiss
- 1 EL **Sumach**
- 1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale
- 2 **Briefchen**
- 3 TL **Salz**
- 300 g **dicke Rüebli**, längs in 3 mm dicken Scheiben
- 2 EL **Bratbutter**
- Salz**
- 4 **mehligkochende Kartoffeln**, in 3 mm dicken Scheiben
- 2 EL **Bratbutter**
- Salz**

GARNITUR

- 200 g **geschälte Mandeln**
- 1 EL **Bratbutter**
- 1 Bund **Koriander oder glattblättrige Petersilie**, grob gehackt
- 3 EL **Granatapfelkerne**
- 180 g **Jogurt nature**

MAQLUBE Reis im kalten Wasser mindestens 30 Minuten einweichen. Pouletbrüste in einer grossen Bratpfanne in der heissen Bratbutter beidseitig kurz anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Zwiebel und

Gewürze bis und mit Nelken in derselben Pfanne 1 Minute anrösten. Mit Wasser ablöschen, ca. 20 Minuten köcheln. Poulet dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Poulet herausnehmen, mit zwei Gabeln in Streifen zupfen. Poulet mit Sumach und Zitronenschale würzen, beiseitestellen. Sud salzen und Safran dazugeben, mischen, absieben, beiseitestellen. Rüebli in der Bratbutter portionenweise beidseitig je ca. 3 Minuten braten, auf einen Teller geben, salzen. Kartoffeln gleich wie Rüebli braten, auf einen Teller geben. Reis waschen, bis er klar ist, abtropfen lassen.

SCHICHTEN Rüeblistreifen auf den Boden der Form legen. Kartoffeln darüber schichten. Dann Pouletstücke und anschliessend den Reis darauf verteilen. Beiseitegestellten Sud bis ca. 2 cm über den Reis giessen.

BACKEN In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, 5 Minuten ziehen lassen. Mithilfe eines grossen, flachen Tellers oder Blechs wenden. Mit einem Holzlöffel an die Form klopfen, damit sich alles löst. Form entfernen.

GARNITUR Mandeln in der heissen Bratbutter ca. 3 Minuten knusprig braten. Maqlube mit Mandeln, Koriander und Granatapfel garnieren. Jogurt dazu servieren.

GUT ZU WISSEN

- Maqlube ist ein geschichteter Reiseintopf und stammt ursprünglich aus dem Orient.
- Für eine sommerliche Version anstelle von Rüebli, Auberginen und Tomaten verwenden.

GÜNSTIG  GLUTENFREI 

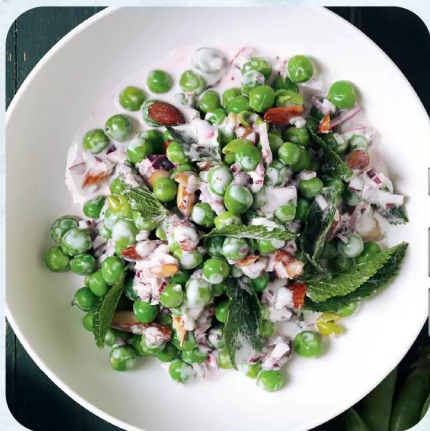


Mandeln aus der Schweiz

Mandelbäume gedeihen an den gleichen Orten wie Aprikosen oder Wein. Im Kanton Wallis gehören die wildwachsenden Hochstämme denn auch seit jeher zum Landschaftsbild, wovon Flurnamen wie «Amandoley», «Amandoleyre» oder «Mandolaire» zeugen. Dass jetzt auch Mandelbäume kultiviert werden, ist u. a. eine Folge des Klimawandels: Die Südländer sind tolerant gegenüber Trockenheit und Winterkälte bis zu -16 °C. Agroscope, das Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung, untersucht den Mandelanbau seit 2021 im Steinobstzentrum Breitenhof. 20 Mandelsorten werden geprüft.

WEITERE IDEEN FÜR MANDEL-GERICHTE

Reste übrig? Oder können Sie von Mandeln nicht
genug bekommen? Die neue le menu App liefert Ihnen
Dutzende Ideen für feine Mandel-Gerichte.



Wie wärs mit einem
Erbsensalat mit
Mandeln und Minze?



Oder mit einem
feinen
Mandelpesto?



Oder einem bittersüssen
Zitruskuchen?

Manchmal braucht es
einen Kick, um
Neues zu entdecken und
auszuprobieren.

**Die le menu App macht
genau dies: Sie inspiriert
mit spannenden
Zutaten-Kombinationen
und bietet raffinierte,
gelingsichere Rezepte.**

**Jetzt gratis
herunterladen
und
inspirieren
lassen!**



app.lmenu.ch

PREMIUM ACCOUNT

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

Dinner 4 One

Mönchsbart, auf Italienisch Barba di Frate, ist ein Frühlingsbote zum Verlieben und darum perfekt für Singles. Wir genießen ihn gleich zwei Mal: mit Fisch und mit Pasta.

REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Zander auf Mönchsbart

FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

MÖNCHSBART

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 20 g entsteinte schwarze Oliven, halbiert
- 50 g in Öl eingelegte Dörrtomaten, abgetropft, in Stücken
- 1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 200 g Mönchsbart
- Salz, Pfeffer

ZANDER

- 2 EL Olivenöl
- 200 g Zanderfilet
- Salz, Pfeffer
- 20 g gehobelte Mandeln, geröstet

MÖNCHSBART Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch ca. 1 Minute darin andämpfen. Oliven, Dörrtomaten und Zitronenschale begeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mönchsbart in die Pfanne geben, Zitronensaft darübergiessen, ca. 5 Minuten andämpfen, bis das Gemüse etwas zusammenfällt, würzen, warm halten.

ZANDER Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Zander würzen, beidseitig je ca. 3 Minuten braten. **FERTIGSTELLEN** Gemüse anrichten, Zander auf das Gemüse legen, mit Mandeln garnieren.

SCHNELL ⚡ LEICHT 🍴 LAKTOSEFREI 🌱
GLUTENFREI 🌾



RESTLOS GENIESSEN

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

PAPPARDELLE MIT MÖNCHSBART

1 gepresste Knoblauchzehe, 1 entkernter, fein gehackter Peperoncino und 1 fein gehacktes, in Öl eingelegtes Sardellenfilet in 1 EL heissem Olivenöl ca. 3 Minuten braten. 100 g Mönchsbart begeben, ca. 5 Minuten garen. Währenddessen 80 g Pappardelle in siedendem Salzwasser al dente kochen. Ca. 0,5 dl Kochwasser beiseitestellen, Pappardelle abgiessen. Pappardelle mit dem beiseitegestellten Kochwasser zum Mönchsbart in die Pfanne geben. Von 1/2 Bio-Zitrone die Schale dazureiben, mit Salz und Pfeffer würzen.



SOMMER AUS DEM VORRAT

Let the Sunshine In! Lasst uns zusammen die Vorfreude
auf den Sommer genießen. Wir laden zu
Gaumenkitzeln mit Sonnengereiftem aus dem Vorrat.

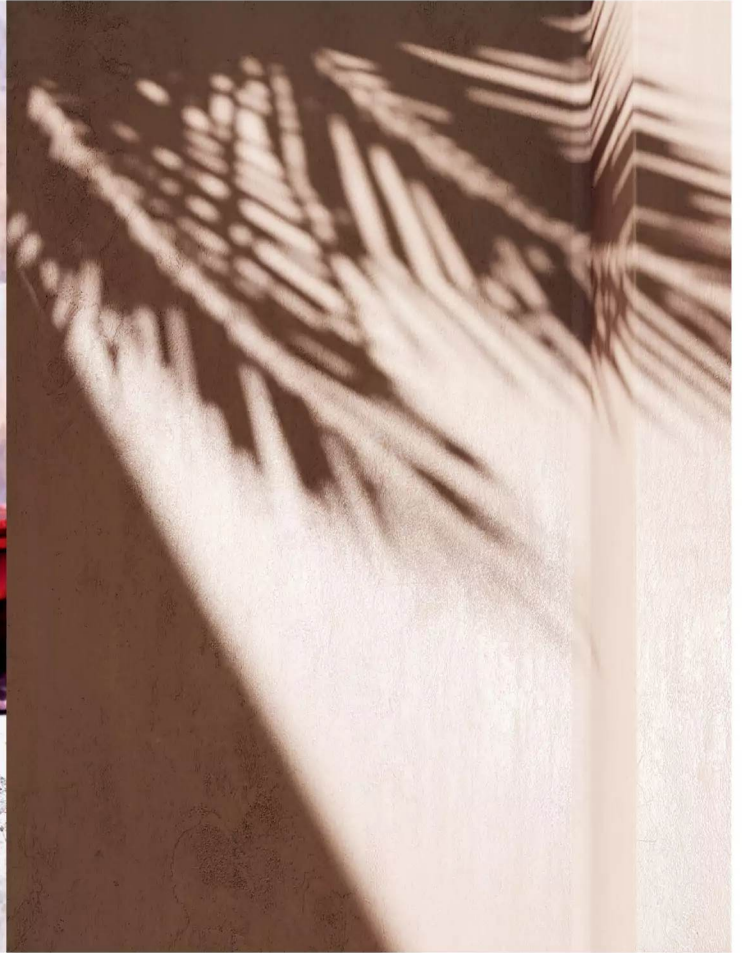
REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: NADIA WÄLTJ

APÉRO

Ricotta-Peperoni-Dip

Rezept auf Seite 36





DRINK

Sangría

Rezept auf Seite 36

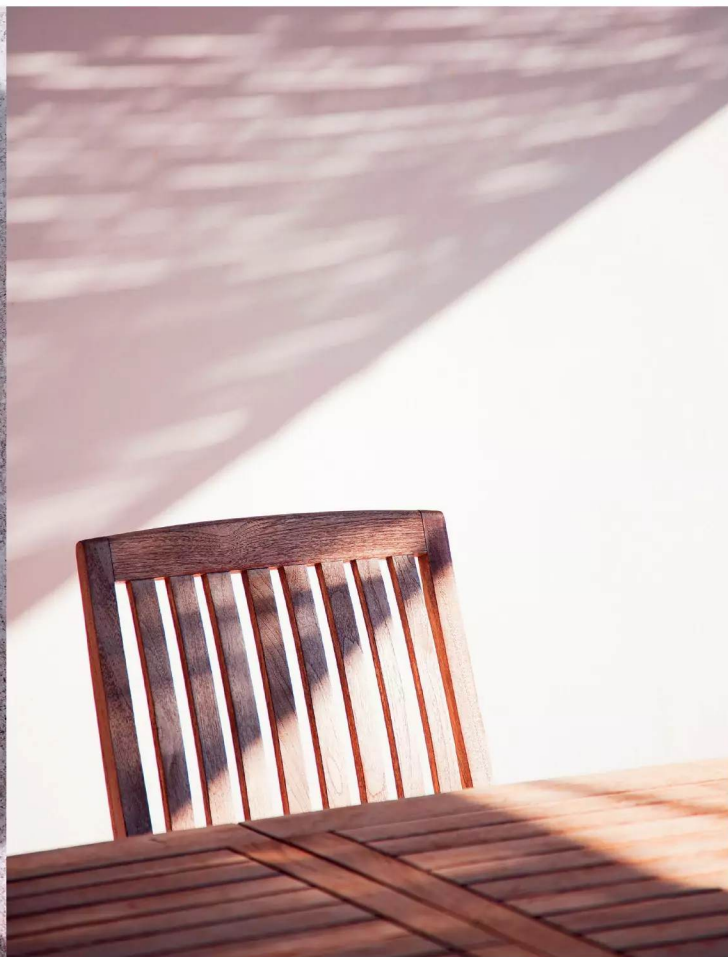
VORSPEISE
**Gerösteter Broccoli
in Tomatensauce**

Rezept auf Seite 36



Virtuos variiert

Es muss nicht
immer Pasta sein:
Gerösteter Broccoli
mit Knoblauch,
Oliven und Käse
harmoniert
mindestens so gut
mit Tomaten-Sugo.



HAUPTGANG

Aprikosen-Poulet

Rezept auf Seite 38



DESSERT

Zwetschgen-Fool

Rezept auf Seite 38



APÉRO

Ricotta-Peperoni-Dip

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

- 500 g Ricotta
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer
- 200 g in Öl eingelegte Peperoni, abgetropft, grob gehackt, etwas Öl beiseitegestellt
- 100 g Kapernäpfel
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- 300 g Fladenbrot, geröstet

ZUBEREITEN Ricotta, Zitroneschale und Knoblauch mischen, würzen, ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Auf einem flachen Teller ausstreichen, Peperoni und Kapernäpfel darauf verteilen, Pinienkerne darüberstreuen. Mit beiseitegestelltem Öl beträufeln. Fladenbrot dazu servieren.

GUT ZU WISSEN

Statt Fladenbrot Tortilla-Chips zum Dip servieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH



DRINK

Sangría

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde

Karaffe von ca. 2,5 Litern Inhalt

- 1 Dose in Sirup eingelegte Pfirsiche, ca. 480 g, abgetropft, gewürfelt, Sirup beiseitegestellt
- 1 Bio-Zitrone, in Stücken
- 1 Bio-Orange, in Stücken
- 7,5 dl Rotwein, z. B. Pinot Noir, Valais AOC oder Merlot del Ticino DOC
- 0,5 dl dunkler Rum, z. B. Swiss Rum 1823

ZUBEREITEN Pfirsiche, Zitrone und Orange in die Karaffe geben. Rotwein mit Rum und beiseitegestelltem Sirup zugeben, verrühren, ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Sangría in Gläser verteilen.

ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH
LAKTOSEFREI GLUTENFREI



VORSPEISE

Gerösteter Broccoli in Tomatensauce

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

KÖCHELN: ca. 40 Minuten

SUGO

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 7 dl Passata
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

BROCCOLI

- 2 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 800 g tiefgekühlter Broccoli, aufgetaut, grosse Stücke halbiert

- 50 g entsteinte schwarze Oliven, halbiert
- 50 g Sbrinz AOP, gehobelt

SUGO Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel ca. 5 Minuten darin andämpfen. Passata, Bouillon und Zucker begeben, würzen, ca. 30 Minuten köcheln.

BROCCOLI Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch begeben, ca. 2 Minuten andämpfen, herausnehmen, beiseitestellen. Broccoli in derselben Pfanne ca. 10 Minuten anrösten. Sugo mit Broccoli anrichten. Oliven und beiseitegestellte Knoblauchscheiben darauf verteilen. Mit Käse bestreuen.

Dazu passt geröstetes Brot

LEICHT GÜNSTIG
VEGETARISCH LAKTOSEFREI



WEINTIPP

Pinot Noir Visperterminen, 2023, Pro Montagna, Valais AOC, St. Jodern Kellerei

Ein aromatischer Pinot noir mit Noten von Himbeeren, roten Kirschen und Schwarztee, ein fruchtiger, unkomplizierter Stil.
CHF 17.95, coop.ch

Sonne aus dem Glas

Konfitüre, eingelegtes
Gemüse oder Sugo. Jetzt
ist der richtige Zeitpunkt,
um die Vorräte vom letzten
Jahr aufzubreuchen.
So gibts Platz für die neuen
Saisonfreuden. Der
Sommer kommt bald!



HAUPTGANG

Aprikosen-Poulet

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

EINWEICHEN: ca. 20 Minuten

MARINIEREN: über Nacht

BRATEN IM OFEN: ca. 1 Stunde

2 Ofenformen von je ca. 3 Litern Inhalt

MARINADE

- 180 g Aprikosenkonfitüre
- 80 g Orangenkonfitüre
- 60 g Harissa
- 8 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Paprika
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1½ Zitronen, Saft

POULET

- 2 ganze Poulets, je ca. 1 kg
- 400 g Dörraprikosen
- 6 dl Geflügelbouillon, heiss
- 2 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Zimtstangen
- 4 EL Honig

MARINADE Konfitüren und alle weiteren Zutaten zu einer Paste verrühren.

POULETS Poulets innen und aussen kalt abspülen, gut abtupfen. Innen und aussen gut mit Marinade einreiben, über Nacht im Kühlschrank marinieren. Aprikosen ca. 20 Minuten in der Bouillon einweichen. Poulets innen und aussen salzen. Je 1 Lorbeerblatt in die Poulets legen. Poulets

mit Aprikosen und Zimt in die Formen legen. Restliche Bouillon von den Aprikosen mit dem Honig verrühren, in die Formen giessen.

BRATEN IM OFEN Ohne Deckel im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde braten. Gelegentlich mit der Bouillon übergiessen.

Dazu passt Couscous, z. B. Rezept Seite 22.

LEICHT ZUM VORBEREITEN
LAKTOSEFREI



Auf der Suche nach einer neuen Ofenform?

Die Ofenform New Life® Pro von Kuhn Rikon besteht aus 100% recyceltem Aluminium. Dank des Kunststoffdeckels können Speisen einfach und schnell aufbewahrt oder mitgenommen werden. Die Ofenform ist in drei Grössen im le menu Shop erhältlich. **Jetzt bestellen!**



store.lemenu.ch



DESSERT

Zwetschgeng-Fool

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 300 g tiefgekühlte Zwetschgen, aufgetaut
- 3 EL Zucker
- 0,5 dl Wasser
- 500 g Hüttenkäse nature
- 3 EL Puderzucker
- 2 Pk. Vanillezucker
- 4 EL Zwetschgenkonfitüre

ZUBEREITEN Zwetschgen mit Zucker und Wasser mischen, aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Hüttenkäse mit Puderzucker und Vanillezucker pürieren.

FERTIGSTELLEN Hüttenkäse in Tellern verteilen, Zwetschgen und Konfitüre darübergeben.

GUT ZU WISSEN

Restlos geniessen: Alte Guetzli grob hacken und als Topping verwenden

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH GLUTENFREI

Poulet-Bärlauch-Sandwich

Vollkornbrot

Geraffelte
Rüebli

Bärlauch-
Poulet-Mayo-
Mischung

Radieschen-
scheiben

Rezept für 1 Sandwich

1 Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen, in heissem HOLL-Rapsöl beidseitig je 3–4 Minuten anbraten. 5 Minuten abkühlen lassen. 1 Handvoll fein gehackten Bärlauch (ca. 20 g) und 3 EL Mayonnaise pürieren, in eine Schüssel geben. Poulet klein würfeln, dazugeben, gut mischen. Nach Belieben 2 Vollkornbrötscheiben in der Pfanne anrösten, herausnehmen. 1 Brötscheibe mit Pouletmasse belegen, ½ grob geriebenes Rüebli und 2 in Scheiben geschnittene Radieschen gleichmässig darauf verteilen. 2. Brötscheibe darauflegen.

Frische Kicke

Ein leichter, fruchtiger Weisswein, z.B. Chasselas, passt prima zur Würze des Rucolas und gibt der Suppe eine frühlingsfrische Note.

Rucola-Suppe mit Birnen-Chips

Rezept auf Seite 42



FOTOS: ISTOCK

RUCOLA

Einst fiel er Unkrautjätern zum Opfer, heute krönt er Pizzas, Suppe und Salat: Als einer der ersten Frühlingsboten macht Rucola Gourmets und Gärtnernde gleichermassen glücklich.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Rucola-Suppe mit Birnen-Chips

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

BIRNEN-CHIPS

- 100 g Zucker
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Birne, z.B. Gute Luise, längs fein gehobelt

RUCOLA-SUPPE

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 100 g mehligkochende Kartoffeln, in Würfelchen
- 7 dl Gemüsebouillon
- 1 dl Weisswein, Chasselas, AOC Vully
- 100 g Rucola
- 1 dl Halbrahm
- Salz, Pfeffer
- 20 g Sbrinz AOP, gehobelt

BIRNEN-CHIPS Zucker und Ingwer in einem Teller mischen. Birnen beidseitig im Zucker wenden, auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN Im auf 150 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Birnen wenden und nochmals 15 Minuten backen.

RUCOLA-SUPPE Schalotte in der warmen Butter andämpfen, Kartoffeln 3–5 Minuten mitdämpfen. Bouillon und Wein dazugießen, aufkochen, bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln. Rucola begeben, pürieren, Halbrahm darunter mischen, würzen. Suppe anrichten, mit Birnen-Chips und Sbrinz garnieren.

LEICHT GÜNSTIG
VEGETARISCH

Kohlrabi-Apfel-Carpaccio mit Rucola

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 10 Minuten

KOHLRABI

- 300 g Kohlrabi, fein gehobelt
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Zitronensaft

DRESSING

- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 10 g Rucola (1), gehackt

- 1 säuerlicher Apfel, z.B. Braeburn, fein gehobelt
- ½ EL Zitronensaft
- 10 g Rucola (2)
- 30 g Haselnüsse, geröstet, grob gehackt

KOHLRABI bis und mit Zitronensaft mischen, 10 Minuten ziehen lassen.

DRESSING Essig und alle Zutaten bis und mit Rucola (1) pürieren.

FERTIGSTELLEN Apfel mit Zitronensaft mischen. Kohlrabi mit Apfel und Rucola (2) anrichten, Dressing darüberträufeln. Nüsse daraufstreuen.

SCHNELL LEICHT GÜNSTIG
VEGETARISCH LAKTOSEFREI
GLUTENFREI



**Kohlrabi-
Apfel-Carpaccio
mit Rucola**





GUT ZU WISSEN

Rucola

Auch ungeduldige Gärtner lieben Rucola, denn er wächst zügig und kann nach ca. sechs Wochen geerntet werden.

- **Garten** Als Südländer mag Rucola ein Sonnenplätzchen und humusreiche, sandige bis lehmige Erde. Da er flach wurzelt, fühlt er sich auch im Topf oder Balkonkistchen wohl, braucht aber Feuchtigkeit. Ausreichend giessen.
- **Kulinarik** Das herb-würzige Aroma prägt viele italienische Kreationen wie Pizza und Pasta, bereichert aber auch Smoothies. Da die Senföle hitzeempfindlich sind, empfiehlt es sich, Rucola vor allem roh zu verwenden.
- **Apotheke** Nebst Vitamin C, Kalium, Magnesium und Kalzium enthält Rucola wertvolle Bitterstoffe und Senföle, die dem Kraut nicht nur seine typische Schärfe verleihen, sondern auch gegen Bakterien, Viren, Pilze und Entzündungen wirken sollen.

SCHAUEN

GIARDINA

Vom 12. bis 16. März 2025 findet in der Messe Zürich die Giardina statt. Unter dem Leitthema «Blühende Zukunft» lädt die gigantische Gartenschau in eine Welt voller grüner Oasen und leuchtender Farben. Der Besuch lohnt sich für alle, die ihr Garten- oder Balkonreich sinnig und stimmig gestalten wollen.

giardina.ch



GARDEN KIDS



EIGENER SALAT

Aus Gemüseresten kannst du ganz einfach deinen eigenen Salat ziehen. Besonders gut geht das mit dem unteren Teil eines Chinakohls. Dieser sollte mindestens 4×4 cm gross und 2 bis 3 cm hoch sein, damit er wurzeln kann. Den Gemüseabschnitt stellst du in ein Glas Wasser und zwar so, dass der untere Teil des Abschnitts stets mit Wasser in Berührung ist.

Nach rund 15 Tagen bilden sich die ersten Triebe. Die zarten Blätter kannst du für Salat verwenden, für Burger oder Sandwiches. En Guete!

Schaftzwiebeln

Die Schaftzwiebel *Allium fistulosum*, auch Lauchzwiebel, Bundzwiebel oder Frühlingszwiebel genannt, punktet kulinarisch als ganze Pflanze, die Winterheckenzwiebel mit dicken Schloten und würzigen Blüten.

AB IN DEN TOPF

- Sorten mit weissem Schaft wählen, z.B. «Weisser Schaft», Aussaat März bis Anfang August.
- Ein Balkonkistchen reicht für die kurze Kultur der Schaftzwiebeln.
- Topf mit 40 cm Durchmesser wählen für die mehrjährige Kultur der Winterheckenzwiebeln.
- Pflanzgefäss zu zwei Drittel mit Bio-Gemüseerde füllen, gut andrücken, mit Aussaaterde auffüllen, andrücken.
- Saatrille 2 cm tief ziehen, Samen mit 2 cm Abstand säen, zudecken und fein giessen.
- Pflanzgefäss an einen sonnigen Standort stellen.

HEGE & PFLEGE

- Aussaat feucht halten, Keimung der Samen nach gut zwei Wochen.
- Nach 8 Wochen mit Kräuter-Flüssigdünger düngen.
- Regelmässig giessen und die Erde feucht halten.
- Schaftzwiebeln mit Erde anhäufeln, so wird der Schaft länger und bleibt schön weiss.
- Winterheckenzwiebel während des Frühlings und des Sommers wiederholt (3–4-mal) düngen.

ERNTE

- Schaftzwiebel: je nach Bedarf als Ganzes ernten.
- Winterheckenzwiebel: Ernte der Schloten im 2. Jahr, mehrmaliger Schnitt je nach Bedarf.
- Ernte der Blüten: nach der ersten Überwinterung bilden sich im Mai/Juni weisse Blütenbälle, diese abschneiden und die einzelnen Blüten verwenden, jung schmecken sie mild-süss, später scharf.

KULINARISCHES

- Fein geschnittene Schaftzwiebeln unter warmen Kartoffelstock mischen.
- Fein geschnittene Schloten geben Dips eine frische Schärfe.
- Wer die Zwiebelfahne scheut, offeriert zum Essen Pfefferminztee oder nach dem Essen «After Eight».

SAISONENDE

- Nach der Ernte der Schaftzwiebeln wird das Balkonkistchen wieder frei für andere Köstlichkeiten.
- Den Topf mit der Winterheckenzwiebel an die Hauswand stellen, im Winter gelegentlich giessen.

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



Jede Sünde wert Kondensmilch

Ein bisschen wirkt sie wie aus der Zeit gefallen.
Tatsächlich brilliert die Kondensmilch
aber in unzähligen Desserts. Jedes davon ist eine
Sünde wert. Drei süsse Versuchungen.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTJ



Kondensmilch- Sesam-Flan

Rezept auf Seite 48





Kondensmilch-Sesam-Flan

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

GAREN IM WASSERBAD: ca. 45 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 8 Stunden

oder über Nacht

6 Timbale-Förmchen von je ca. 1 dl

Ofenfeste Form von ca. 3 Litern Inhalt

FLANS

- 80 g Zucker
- 0,5 dl Wasser, heiss
- 3 dl Milch
- 200 g gezuckerte Kondensmilch
- 2 Eier
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Pr. Salz

HIPPEN

- 40 g Wasser
- 20 g geröstetes Sesamöl
- 30 g neutrales Öl
- 10 g Mehl
- ½ TL schwarzer Sesam

VORBEREITEN Timbale-Förmchen kalt ausspülen. Grosse Form mit einem sauberen Lappen auslegen.

FLANS Zucker zu einem goldbraunen Caramel köcheln. Wasser dazu-giessen, sofort zudecken und Caramel auflösen. Caramel in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Milch aufkochen. Kondensmilch bis und mit Salz in einer Schüssel gut verrühren, Milch unter Rühren hineingiessen. Durch ein Sieb in einen Messbecher giessen, sorgfältig auf dem Caramel verteilen. Förmchen auf den sauberen Lappen in die Form stellen. Mit siedendem Wasser bis ½ unter den Förmchenrand auffüllen, mit Alufolie gut zudecken.

GAREN IM WASSERBAD In der unteren Hälfte des auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 40–45 Minuten garen. Mit einem Zahnstocher in die Mitte stechen, klebt keine Masse daran, sind die Flans fertig, sonst weitere 5 Minuten garen. Probe wiederholen. Herausnehmen, auskühlen lassen, zugedeckt 8 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

HIPPEN Alle Zutaten mit einem Schwingbesen zu einer glatten Masse rühren. Eine beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen. Pro Hippe 2 Esslöffel der Masse in die Pfanne geben. Achtung: Durch das Fett-Wasser-Gemisch kann es etwas spritzen. Bei mittlerer Hitze das Wasser verdampfen lassen. Sobald die Hippen knusprig werden, vorsichtig von der Pfanne lösen und auf einem Küchentuch abtropfen und auskühlen lassen. Die restlichen Hippen gleich zubereiten.

GUT ZU WISSEN

- Vor dem Stürzen die Flans am Rand leicht lösen.
- Zusätzlich mit geschlagenem Rahm servieren.
- Die Flans 1–2 Tage im Voraus zubereiten, damit das Caramel gut durchziehen kann.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

Milchbubi-Kuchen

FÜR 12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 8 Stunden

oder über Nacht

Form von ca. 23×23×4 cm

- 300 g Frischkäse
- 250 g gezuckerte Kondensmilch
- 5 dl Vollrahm, steif geschlagen
- Ca. 400 g Butterbiskuits, z.B. Petit Beurre, ca. 60 Stk.
- 100 g Aprikosenkonfitüre, erwärmt
- Ca. 6 Butterbiskuits, zerbröselt für die Garnitur

ZUBEREITEN Frischkäse und Kondensmilch cremig rühren, Schlagrahm vorsichtig unterheben. Biskuits eng aneinander in die Form legen, mit etwas Aprikosenkonfitüre bestreichen. Etwas Crème darauf verteilen, Vorgang wiederholen bis 5–6 Schichten entstanden sind (für einen gestürzten Kuchen mit einer Biskuitschicht beenden, für einen Kuchen in der Form mit einer Crèmeschicht beenden). Kuchen zugedeckt mindestens 8 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren mit zerbröseltem Biskuit bestreuen und mit einem scharfen Messer in 12 Stücke schneiden.

GUT ZU WISSEN

- Form mit Frischhaltefolie auslegen und Kuchen stürzen oder in einer Gratinform zubereiten und aus der Form portionieren.
- Kuchen gekühlt aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen geniessen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH



**Milchkü-
Kuchen**



Im Wasserbad geköchelt,
verwandelt sich Kondensmilch
in der Dose in süsses Gold.

Banoffee im Glas

FÜR 6 Gläser

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

KOCHEN: ca. 2 Stunden

AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 2 Stunden

6 Gläser von je ca. 2,5 dl

- 1 Dose **gezuckerte Kondensmilch**, ca. 400 g
- Ca. 150 g **Vollkornbiskuits**,
z.B. Haferbiskuits, grob
zerbröselt, ca. 3 EL für
die Garnitur beiseitegelegt
- 3 **Bananen**,
in dünnen Scheiben
- 2,5 dl **Vollrahm**
- 1 Pk. **Vanillezucker**
- Ca. 20 g **dunkle Schokolade**,
geraspelt

ZUBEREITEN Kondensmilchdose in einen grossen Topf stellen. Vollständig mit Wasser bedeckt 2 Stunden genau am Siedepunkt köcheln. Dose aus dem Wasser nehmen und ca. 2 Stunden vollständig auskühlen lassen. Biskuits in die Gläser verteilen, Bananenscheiben darauflegen. Je ca. 3 EL caramelisierte Kondensmilch darauf verteilen. Rahm mit Vanillezucker flaumig schlagen, daraufgeben. Mit beiseitegelegten Biskuitbröseln und Schokoraspeln garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

GUT ZU WISSEN

- Kondensmilch am Vortag caramolisieren. Ungeöffnet ist die caramelisierte Kondensmilch in der Dose

gleich lange haltbar wie im Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Dose angegeben.

- Caramelisierte Kondensmilch ist ein feines Topping für Desserts, Crêpes und Pancakes.
- Das Dessert kann bis zu 6 Stunden im Voraus vorbereitet werden.
- Für eine schnellere Caramelvariante 100 g Zucker caramolisieren. 50 g Butter und 1,4 dl Vollrahm dazugeben, kochen, bis eine homogene Sauce entsteht. Auskühlen lassen.
- Wenn die caramelisierte Kondensmilch nach dem Auskühlen zu fest geworden ist, mit etwas Wasser oder Milch cremig rühren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

HOTPAN® GESUND UND NACHHALTIG



10
YEARS
GUARANTEE



SWISS
MADE

SOFTGAREN EINFACH GEMACHT MIT INNOVATIVEM TOPF

Das Geheimnis ist der Edelstahl-Topf und die innovative Warmhalteschüssel. Sie ermöglichen das **Softgaren** auf schonende Weise. So bleiben mehr wertvolle Nährstoffe der Lebensmittel erhalten. Weiterer Pluspunkt: Einsparung von bis zu **60 Prozent Energie** im Vergleich zum Kochen in herkömmlichen Kochtöpfen.

MEHR ERFAHREN



Link: k-r.live/softgaren



Schlorzifladen

Im Toggenburg SG geniesst man den Ostschweizer Klassiker als süsses Zmittag, Zvieri oder Znacht und im Rest des Landes als delizöses Dessert.

TEXT: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTO: NADIA WÄLTJ

Toggenburger Schlorzifladen

Der Winter hat sich erst gerade verabschiedet. Noch ist es ein langer Weg, bis neue Früchte an den Ästen reifen. Gut, haben SchweizerInnen für diese Zeit traditionell eine eiserne Reserve auf Lager: Dörrfrüchte. Sie bereichern die hiesige Küche seit Jahrhunderten und haben mit ihren urchig-intensiven Aromen so manches Gericht zum Klassiker gemacht.

So auch den Toggenburger Schlorzifladen: Der wähenähnliche Kuchen lockt mit einem fruchtig-cremigen Belag, bestehend aus einer Schicht gekochter, pürrierter Dörrbirnen und einer zweiten mit Rahm und Eiern. Dieser Schichtwechsel hat dem «Schlorzi» auch den Zweitnamen Doppelfladen eingebracht.

Apropos: Der Begriff Schlorzi geht laut Schweizerischem Idiotikon auf den Mundartaussdruck «Geschlörz» zurück für «verschiedene untereinander gekochte oder gemengte Speisen», die «weniger flüssig als Geschlüder» sind.

Zwar hat sich die Bedeutung der Dörrfrüchte seit der Einführung des Kühlschranks in den 1950er-Jahren verändert – Frischprodukte gibts heute rund ums Jahr. Aber die Liebe zum Schlorzifladen ist geblieben. Man hat ihn einfach zum Essen gern. Zum Zmittag, Zvieri und zum Znacht.

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 1½ Stunden
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 Backblech von ca. 28 cm Ø
Backpapier für das Blech

TEIG

150 g Weissmehl
1 Msp. Salz
50 g Zucker
100 g Butter, kalt, in Stücken
1 Eigelb
1–2 EL Vollrahm

FÜLLUNG

3 dl Birnen- oder Apfelsaft
250 g Weichspeckbirnen,
Stiele entfernt
1 TL Birnbrotgewürz
¼ TL Anispulver
¼ TL Zimtpulver
0,5 dl Eau-de-vie de poire
du Valais AOP

GUSS

1 EL Weissmehl
2,5 dl Vollrahm
2 Eier
4 EL Zucker
1 Prise Salz
½ Bio-Orange,
abgeriebene Schale

TEIG Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mischen. Butter begeben, feinkrümelig verreiben, eine Mulde formen. Eigelb und Rahm hineingeben. Zu einem Teig zusam-

menfügen, nicht kneten. In Folie gepackt mindestens 1 Stunde kühl stellen.

FÜLLUNG Saft und alle Zutaten bis und mit Zimt in einer Pfanne mischen, aufkochen, ca. 20 Minuten weich köcheln, pürrieren. Schnaps begeben, auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl rund auswallen. Das vorbereitete Blech damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel einstechen, 20–30 Minuten kühl stellen. Füllung auf den Teigboden streichen.

GUSS Mehl mit Rahm verrühren, Eier, Zucker, Salz und Orangenschale dazugeben, mit dem Schwingbesen zu einer homogenen Masse schlagen. Guss über die Füllung giessen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen.

GUT ZU WISSEN

- Anstelle von selbst gemachtem Teig kann auch fertiger, rund ausgewallter Kuchenteig verwendet werden.
- Anstelle von selbstgemachter Dörrbirnenfüllung, 300 g fertige Birnenweggenfüllung verwenden.
- Anstelle von Williams-Schnaps, Birnensaft verwenden.
- Weichspeckbirnen gibts in grösseren Supermärkten, Reformhäusern oder auf Wochenmärkten.

ZUM VORBEREITEN  VEGETARISCH 





Toggenburg – Ausflugstipps

SEHEN/ERLEBEN

Chäserrugg (1)

Nach der Fahrt mit der Luftseilbahn stellen sich auf 2262 m ü. M. sicherlich Toggenburger Hochgefühle ein: Zum Panoramablick auf sechs Länder gesellt sich auf dem Berg die Architektur von Herzog & de Meuron im Gipfelrestaurant. chaeserrugg.ch

FoodTrail Toggenburg (2)

Lust auf eine genussvolle Schnitzeljagd durch die Ferienregion? Diese Route startet in Wattwil und erschliesst sowohl neue wie mittelalterliche Highlights. An sechs Stationen warten unterwegs Rätsel und lokale Leckerbissen. chaeswelt.ch



GENIESSEN

Kägi (3)

Wer kennt sie nicht, die legendäre Schweizer Schokoladen-waffel? Die 1934 gegründete Manufaktur stellt am Fusse der Churfürsten aber auch andere Produkte her, z. B. Pralinen oder Butterbiscuits nach Toggenburger Hausrezept. kaegi.com

Toggenburg Distillery (4)

Sei es der fruchtige Kräuterlikör oder der Bio-Gin: An der Alten Webereistrasse in Neu St. Johann entstehen spannende Brände, doch auch Führungen und Workshops werden angeboten. Im selben Gebäude befindet sich zudem eine Brauerei. toggenburg-distillery.ch

Bäckerei-Konditorei-Confiserie Forrer

Delikatessen und Spezialitäten füllen die Regale des Betriebs im schmucken Dorf Ebnat-Kappel. Für den guten Namen stehen die Brote und Patisserie-Kreationen – besonders bekannt wurden Forrers jedoch mit ihren Toggenburgerli. toggenburgerli.ch



ÜBERNACHTEN

Stumps Alpenrose (5)

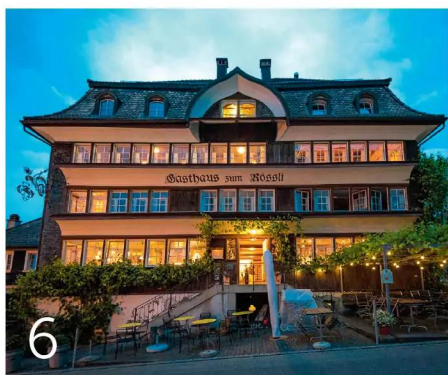
Zwischen Alpweiden, Schwendisee und den sieben Churfürsten steht dieses traditionsreiche Hotel. Der Betrieb in Wildhaus bietet seit 112 Jahren Ruhe mitten in der Natur, während die Küche mit regionalen Produkten punktet. stumps-alpenrose.ch

Legendäres Rössli (6)

Gleich neben der Kirche in Mogelsberg thront das Rössli, ein traditioneller 300-jähriger Toggenburger Strickbau – ganz aus Holz erbaut. Seit vier Jahrzehnten wird das Rössli als Oeko-hotel mit Bio-Gourmet-Restaurant geführt. Ein Traum! roessli-mogelsberg.ch

Berg & Bett Säntis Lodge

Ob gemütliches Doppelzimmer oder eigenes Appartement, die Lodge in Unterwasser umfasst die verschiedensten Angebote. Auch ein Restaurant, ein hauseigenes Kino, eine Lounge, Billard und Tischfußball stehen zur Verfügung. bergundbett.ch





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



EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE
NACH FRÜHLING SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE
FOTOS: NADIA WÄLTJ

Kartoffelsuppe mit Bärlauch

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 8 dl Gemüsebouillon,
z.B. glutenfrei
- 500 g mehligkochende
Kartoffeln, z.B. Désirée,
geschält, gewürfelt
- 1,5 dl Vollrahm,
flaumig geschlagen
- 4 EL Bärlauch, fein gehackt
Salz, Pfeffer
Bärlauch, fein geschnitten,
zum Garnieren

ZUBEREITEN Bouillon aufkochen, Kartoffeln begeben, zugedeckt 15–20 Minuten weich garen. Suppe fein pürieren. $\frac{2}{3}$ des Rahms und Bärlauch dazumischen, würzen. Mit beiseitegestelltem Rahm und Bärlauch garnieren.

SCHNELL  LEICHT 
ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 
VEGETARISCH  GLUTENFREI 

TAKE
5

TAKE
5

Salat-Eier-Piadine

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 8 Eier
- $\frac{3}{4}$ TL Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Rapsöl
- 200 g Le Gruyère AOP,
gerieben
- 4 Vollkorn-Tortillas
- $\frac{1}{2}$ Kopfsalat, in Streifen,
oder ca. 100 g Rucola
- Crema di Balsamico
zum Darüberträufeln

ZUBEREITEN Eier verquirlen, würzen. Etwas Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, $\frac{1}{4}$ der Ei-Masse hineingeben und in der Pfanne verteilen. $\frac{1}{4}$ des Käses daraufstreuen, etwas anschmelzen lassen. 1 Tortilla darauflegen, wenden, 1–2 Minuten braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben. Mit Salat oder Rucola belegen, Crema di Balsamico darüberträufeln, Tortilla falten. Restliche Piadine gleich zubereiten.

SCHNELL  GÜNSTIG 
VEGETARISCH  LAKTOSEFREI 



Gebratener Linsensalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Backpapier für die Bleche

- 2 Dosen **braune Linsen**,
je ca. 440 g, abgespült,
abgetropft
- 2 **rote Zwiebeln**,
in Streifen
- 4 EL **Rapsöl**
- 2 TL **Curry**
- 1 TL **Kreuzkümmelsamen**

- 2–3 EL **weisser Balsamico-
Essig**
- 3–4 EL **Rapsöl**
- Salz, Pfeffer**
- 400 g **Weisskabis**, gehobelt
- 2 **rotschalige Äpfel**,
Kerngehäuse entfernt,
gehobelt
- 2 Handvoll **Jungspinat**
- 4 EL **getrocknete Cranberrys**

ZUBEREITEN Linsen, Zwiebeln, Öl und Gewürze mischen, auf 2 vorbereitete Bleche verteilen. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten braten. Essig und Öl verrühren, würzen. Kabis, Äpfel, Spinat und Cranberrys mit der Hälfte der Sauce mischen, mit den Linsen auf Tellern anrichten. Restliche Sauce darüberträufeln. Lauwarm servieren.

SCHNELL ⏱ **ZUM VORBEREITEN** 📖
GÜNSTIG 💰 **VEGAN** 🌱 **LAKTOSEFREI** 🚫
GLUTENFREI 🚫

Aromabouquet

Im Backofen gebraten,
punkten die Linsen mit
raffinierter Röstnote.



Fisch-Sticks mit Radieschen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

Backpapier für das Blech

- 3–4 Bund Radieschen, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Panko oder Paniermehl
- 2 EL Sesamsamen
- 500 g Zander, in ca. 3 cm breiten Streifen
- Salz, Pfeffer
- 50 g Mehl
- 1 Ei, verquirlt
- Öl zum Braten
- 80 g Mayonnaise
- 2 EL Magerquark
- 1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ca. 2 EL Saft
- Ca. 3 TL Wasabi, nach Belieben
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Radieschen mit Öl mischen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Im auf 200°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten braten. Panko und Sesam in einem Teller mischen. Zander würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Im Ei und in der Panko-Mischung wenden. Portionenweise im heissen Öl rundum ca. 3 Minuten braten. Mayonnaise, Magerquark, Zitronenschale und -saft sowie evtl. Wasabi verrühren, würzen. Radieschen würzen. Mit der Sauce zum Fisch servieren.

GUT ZU WISSEN

Panko gibts in grösseren Filialen der Detailhändler. Das Paniermehl japanischen Ursprungs wird aus krustenlosem Weissbrot hergestellt und ist luftiger, grossbröseliger als herkömmliches Paniermehl.

SCHNELL  35

**KIDS
HIT**





TAKE
5

Pizza verde

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

800 g Pizzateig aus dem Beutel
Wenig Mehl
200 g Crème fraîche
2–3 Knoblauchzehen, in Scheibchen
60 g Sbrinz AOP, gerieben

4 Handvoll grüner Salat, z. B. Rucola, Jungspinat, Micro leaves
2 EL weisser Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Teig auf wenig Mehl auf Blechgrösse auswallen, auf das vorbereitete Blech legen. Crème fraîche daraufstreichen. Mit Knoblauch bestreuen. Im auf 220 °C

(Heissluft/Umluft, idealerweise mit zusätzlicher Unterhitze) vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten backen. Sbrinz nach der Hälfte der Backzeit daraufstreuen. Herausnehmen, Salat darauf verteilen, mit Essig und Öl beträufeln, würzen. Sofort servieren.

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

Tahini-Tagliatelle mit Salbei

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

1 Bund Salbei, Blätter gezupft
 2 EL Olivenöl
 3 Knoblauchzehen, in Scheiben
 300–400 g Tagliatelle
 100 g Tahini (Sesampaste)
 ½ Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Salbei in einer Bratpfanne im heissen Öl knusprig braten. Knoblauch beifügen, kurz mitbraten, beiseitestellen. Tagliatelle in siedendem Salzwasser al dente garen. Ca. 1,5 dl Pastawasser abschöpfen, beiseitestellen. Teigwaren abgiessen. Tahini, Zitronenschale und -saft sowie ca. 1 dl Pastawasser in die Pfanne geben, verrühren. Tagliatelle dazumischen, würzen. ¾ des Salbeis zerbröseln, daruntermischen, evtl. mehr Pastawasser begeben.

Tagliatelle anrichten, mit restlichem Salbei garnieren.

SCHNELL 20 GÜNSTIG VEKAN
 LAKTOSEFREI



TAKE
5

KIDS
HIT

Salsa-Tofu im Kopfsalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- 400 g Mandel-Sesam-Tofu, in ca. 1,5 cm grossen Würfeln
- 2 EL Öl zum Braten
- Ca. 300 g mexikanischer Salsa-Dip oder Taco-Sauce aus dem Glas
- 2 Rüebli, an der Julienne- oder Röstiraffel gerieben
- 1 Bio-Avocado, in Schnitzen, halbiert
- 100 g Halbhartkäse, z.B. Tilsiter, an der Röstiraffel gerieben
- 12 Kopfsalat-Blätter

ZUBEREITEN Tofu im heissen Öl unter mehrmaligem Wenden braten. Salsa dazugeben, mischen, erwärmen. Mit Rüebli, Avocado und Käse in den Salatblättern anrichten.

Dazu passt Vollkornbrot.

GUT ZU WISSEN

- Mandel-Sesam-Tofu, Salsa-Dip und Taco-Sauce sind beim Grossverteiler erhältlich.
- Wir empfehlen (Bio-)Avocados aus nachhaltiger Produktion.

SCHNELL 25 LEICHT GÜNSTIG
VEGETARISCH GLUTENFREI



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



app.lemenu.ch



10 FRAGEN AN

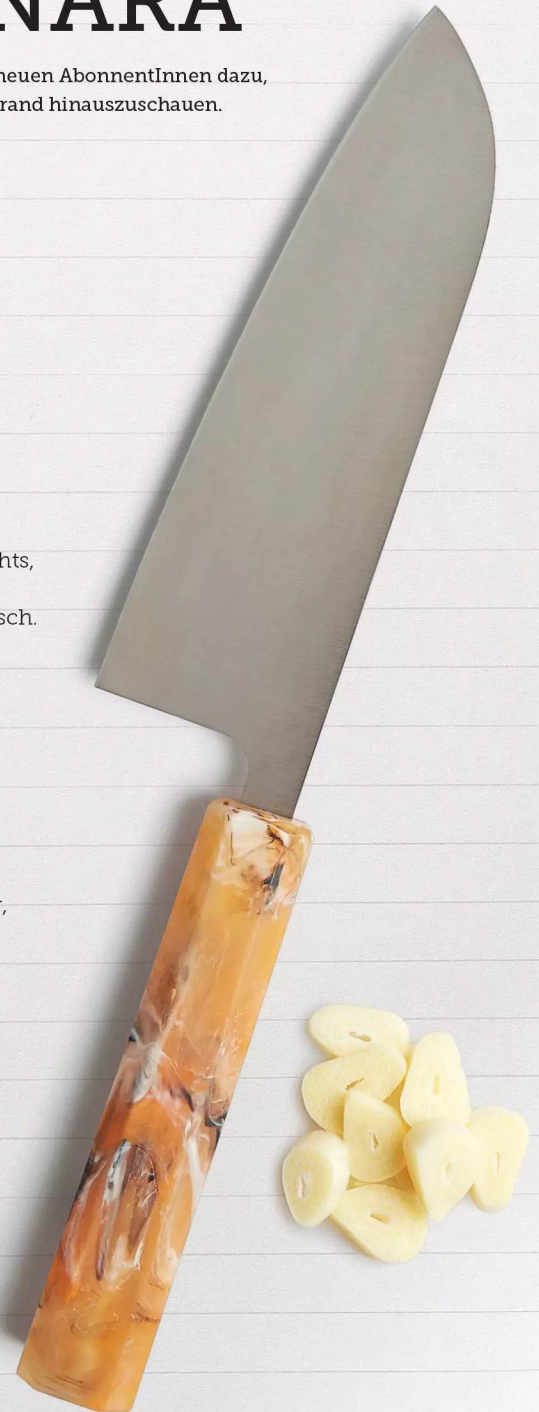
DOMENICO SEMINARA

inspiriert unsere treuen und neuen AbonnentInnen dazu, auch mal über den Tellerrand hinauszuschauen.

- 1. Dein Lieblingsrezept in dieser Ausgabe?** Die Lammracks mit Mandelkruste auf Seite 24 sind fantastisch.
- 2. Wer hat dir das Kochen beigebracht?** Meine Mamma.
- 3. Ihr wichtigster Rat an dich?** Olivenöl misst man mit dem Herzen ab.
- 4. Was fasziniert dich am Kochen?** Die Fähigkeit eines Gerichts, Erinnerungen an ferne Orte, geliebte Menschen und vergangene Zeiten zu wecken – das finde ich wahrhaftig magisch.
- 5. Wo bist du am kreativsten?** In meiner Küche.
- 6. Nicht ohne mein ...** Santoku-Messer vom britischen Unternehmen All Day Goods! Die Griffe der Messer werden aus recyceltem Plastik gefertigt.
- 7. Dein Gewürzfavorit?** Knoblauch, immer und überall.
- 8. Was nimmst du von Reisen mit nach Hause?** Kochbücher, Geschirr und viel Inspiration.
- 9. Was wolltest du schon immer mal (aus-)probieren?** Die «Cinque Stagionature del Parmigiano Reggiano» von Spitzenkoch Massimo Bottura, eine exquisite Komposition, basierend auf fünf Parmesan-Generationen.
- 10. Was würdest du niemals essen?** Sag niemals nie... ich bin ziemlich offen.

.....

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



KOCHEN MIT SCHUSS
WERMUT



**Wermut ist ein Geschmacksspender erster Güte.
Vor allem für mediterrane Kreationen wird der mit Gewürzen
und Kräutern aromatisierte Wein hochgeschätzt.**

WERMUT IN VARIATION

Wermut-Risotto mit Cicorino rosso

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Butter
- 2 EL Balsamico-Essig
- 200 g Risottoreis, z. B. Carnaroli oder Loto Ticinese
- 300 g Cicorino rosso, in Stücken
- 2 dl weisser Wermut, z. B. Gryff
- 8 dl Hühnerbouillon, heiss
- 100 g Mascarpone, z. B. von Naturaplan
- 80 g Sbrinz AOP, grob gerieben
- Salz, Pfeffer
- Cicorino rosso, in Stücken, zum Garnieren, nach Belieben

ZUBEREITEN Zwiebel in der warmen Butter andämpfen. Balsamico begeben, kurz einkochen. Reis beifügen, ca. 1 Minute mitdünsten, Cicorino rosso begeben, kurz mitdämpfen. Mit Wermut ablöschen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugeben, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 18 Minuten zu einem dickflüssigen Risotto kochen. Pfanne von der Platte nehmen, Mascarpone und Käse dazumischen, würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben garnieren.

Dazu passen Kalbsmedaillons.

VEGETARISCH  GLUTENFREI 



Würzig & fruchtig

Der Helvetico Bianco basiert auf weissgekeltertem Pinot Noir aus dem Aargau. Mandarinen-, Pfeffer- und Lavendelaromen kommen fein zur Geltung. Thymian trägt zur Verspieltheit der Nase bei. Am Gaumen erweist sich der Bianco als füllig und dezent süsslich.

CHF 27.-, vrnth.com



Kräftig & frisch

Der weisse Gryff wird aus Riesling-Silvaner vom renommierten Weingut Jauslin in Muttens BL hergestellt. In der Nase ist er auf leichte Art kräuterig, auch die Minze tritt, getragen von Zitronen, klar hervor. Am Gaumen entwickeln sich die Aromen schön weiter.

CHF 28.90, gryff-spirits.ch



Alkoholfrei & geschmeidig

Das Winterthurer Urgestein der Schweizer Wermuts hat mit «Senza» Zuwachs bekommen. Wie der Name erahnen lässt, ist der Jsotta Bianco alkoholfrei, bietet aber die typischen Aromen von frischen Kräutern und das geschmeidige Wechselspiel von süss und bitter.

CHF 14.90 drinks.ch



Krautschau

Das Wermutkraut gehört zu den Heilpflanzen und soll u.a. den Appetit anregen. Darum wird es gern für Aperitifs verwendet wie etwa Absinth oder eben Wermut, den mit Gewürzen und Kräutern aromatisierten und gespriteten Wein. Zum Würzen von Gerichten wird vor allem die Spirituose eingesetzt. Vorsichtig dosiert macht aber auch das Kraut Schwerverdauliches wie Gans oder Wild bekömmlicher.

Sonnenglanz im Glas

Drei Zürcher Weine mit Strahlkraft.



**Pinot Blanc, 2023,
Weingut Gehring**

Ein Pinot Blanc mit weichem, samtigem Auftakt und schöner Gaumenfülle. Die leichte CO₂-Nuance gibt ihm Dynamik. Das Wechselspiel zwischen Säure, CO₂ und eleganten Gerbstoffen erzeugt eine wunderbare Frische.

REBSORTE **Pinot Blanc**

FARBE **Schönes, frisches Gelb**

BOUQUET **Reife Ananas, Banane, Williams-Birne, etwas Zitrone**

PASST ZU **Spargeln, Rohschinken, Fisch, Spinat, als Aperitif**

PREIS **CHF 17.50**

BESTELLEN **weingut-gehring.ch**



**Räuschling Seehalden,
2023, Zürichsee AOC,
Schwarzenbach Weinbau**

Seidiger, vollmundiger Auftakt, grosse Gaumenfülle, perfekt eingebundene saftige Säure: Ein Wein von unglaublicher Komplexität und Aromafülle. Langes Finale.

REBSORTE **Räuschling**

FARBE **Goldiges Gelb**

BOUQUET **Banane, leichte Vanille, Mandel, reife Birne und Ananas, Orangenblüte, geröstete Nüsse**

PASST ZU **Fisch, Spargeln, Suppe, Kalbfleisch, Weichkäse**

PREIS **CHF 34.-**

BESTELLEN **schwarzenbach-weinbau.ch**

DAS WEIN-HÄPPCHEN

Sesam-Radieschen

2 EL Sesampaste (Tahini) mit 1 EL Mayonnaise und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit ½ TL mildem Paprika, Salz und Pfeffer würzen. 12 Radieschen bis zur Hälfte zuerst in die Sesampaste, anschliessend in ca. 3 EL Sesamsamen tunken.



REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTO: DANIEL AESCHLINMANN



**Saigné, Pinot Noir, 2023,
Zürich AOC, Bechtel Weine**

Wie der Name Saignée sagt, handelt es sich bei diesem Wein um den reinen Saftabzug bester Pinot Noir-Maische. Daher auch die lachsfarbene Tönung. Ein gehaltvoller Roséwein mit einer wunderschönen Gaumendynamik

REBSORTE **Pinot Noir**

FARBE **Goldiges Lachsrosa**

BOUQUET **Leichte Walderdbeeren, Cranberrys, Honig**

PASST ZU **Leichten Frühlingsgerichten, Fisch, Käse**

PREIS CHF 28.-

BESTELLEN bechtel-weine.ch



LE-MENU-WEINEXPERTIN

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



ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.

ONLINE

Condado de Haza Crianza

Ribera del Duero DO
Jahrgang 2020*
Traubensorte:
Tempranillo
150 cl

Magnum

39.95

Konkurrenzvergleich
49.50



Bestellereinheit 6 Flaschen



IHR GÜNSTIGER ONLINE-WEINKELLER.

Federico Paternina Gran Reserva

Rioja DOCa
Jahrgang 2015*
Traubensorten:
Tempranillo,
Garnacha
75 cl

11.95

Konkurrenzvergleich
20.95

-42%



Bestellereinheit 6 Flaschen

I Tratturi Primitivo Rosato Frizzante

Puglia IGP
Traubensorte:
Primitivo
75 cl

8.95

Konkurrenzvergleich
13.95

-35%



Bestellereinheit 6 Flaschen

Bordeaux Chateau de Rouillac

Bordeaux AOP
Jahrgang 2014*
Traubensorten:
Cabernet Sauvignon,
Merlot
75 cl

24.95

Konkurrenzvergleich
55.-

-54%



Bestellereinheit 6 Flaschen

Stegeler Diolinoir

St. Gallen AOC
Jahrgang 2016*
Traubensorte:
Diolinoir
75 cl



9.95

Konkurrenzvergleich
22.90

-56%



Bestellereinheit 6 Flaschen

ottos.ch

Nur solange Vorrat! * Jahrgangsänderungen vorbehalten!



ENERGY BOOSTER

Der Frühling kommt! Höchste Zeit, Körper und Geist auf Touren zu bringen. Smoothies sind die smarte Art, Vitamine und Energie zu tanken. Anders als Säfte enthalten sie alle Bestandteile der Früchte und Gemüse samt Ballaststoffen und Pflanzenfasern. So wird auch gleich die Verdauung angeregt, man fühlt sich satt und bleibt von Heisshungerattacken verschont. Bei Frühlingsmüdigkeit gelten grüne Smoothies als top. Reich an Chlorophyll sollen sie für den innerlichen Frühlingsputz super sein.

Rezepte gibts auf lemenu.ch, Smoothie

CHIN-CHIN

APÉROSA GUSTOSA

Aperol war gestern. Jetzt gibts Apérosa! Der bitter-süsse, leuchtend rote Aperitif auf Wodka-Basis stammt aus Obwalden und brilliert sowohl pur mit Eis oder mit Tonic oder als Spritz mit Schaumwein und Orangenschnitz. Fruchtige Grapefruit- und Orangenaromen verleihen dem Drink Frische und Charakter. Wer es urchig mag, geniesst zum Apéro Tschifeler-Brot und Obwaldner Alpkäse.

waldengin.ch



Goldmelissen-Hugo

Für 1 Drink: 2 cl Goldmelissensirup, 1 EL Limettensaft, 2 Limettenscheiben und 4 Eiswürfel in ein Rotweinglas geben. Mit 1,5 dl kaltem Prosecco und 0,5 dl kaltem Mineralwasser auffüllen und mit 1 Minzzweig garnieren. 2 Trinkhalme dazu servieren.

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: NADIA WÄLTJ

Kruste oder Krume?

Zwei Brotafficionadas, zwei Meinungen



SILVIA ERNE

Leitung Backen bei le menu

Der knusprige Mantel ist der erste Eindruck, das äussere Zeichen für Frische und Handwerk. Der goldbraune Farbton, die unregelmässige Textur erzählen Geschichten von Wärme und Geduld, von der Liebe zum Brotbacken. Jeder Bäcker, der sein Handwerk versteht, weiss um die Magie der Kruste. Sie ist das Ergebnis von sorgfältiger Zubereitung und langem Gärprozess – ein Kunstwerk aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Beim Aufschneiden knistert es verführerisch unter dem Druck des Messers. Der Klang weckt meine Vorfreude und lässt mir das Wasser im Munde zusammenlaufen!



JEANINE BIERI

Rezeptautorin bei le menu

Kommt es beim Brot nicht wie so oft auf die inneren Werte an? Selbstverständlich ist eine Knusperhülle bei einem guten Brot unerlässlich, aber eine perfekte Krume ist doch das A und O: bei einem Zopf wattig-weich mit herrlichem Butteraroma und bei einem Sauerteigbrot schön luftig, mit grossen Löchern durchzogen. Wie schon als Kind beginne ich deshalb bei Tartines, belegten Brötli und Konfischnittli mit dem Rand und esse mich von aussen nach innen. Das Beste spart man sich bekanntlich gern bis zuletzt auf – als Krönung sozusagen.

Kruste



*Harte Schale, weicher Kern:
Brot haben wir zum Essen gern!*



Krume



Kruste gegen Krume: Bei der Schnellumfrage unter den Brotfans von le menu erhielt die Kruste mehr Zuspruch.

Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf [lemenu.ch](https://www.lemenu.ch)!

BACKEN

Maisgriessbrot

Rezept Seite 74

SIMPLY BREAD

Brotbacken ist pure Sinnesfreude und einfacher als gedacht. Fünf Knusperlaibe mit feinstem Innenleben, die wir alle gebacken bekommen.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Tomaten-Oliven-Apéro-Brot

Rezept Seite 77



Birchermüesli-Brot

Rezept Seite 76

UrDinkel-Vollkornbrot

Rezept Seite 76



Tigerbrot

Rezept Seite 74

Tomaten-Oliven- Apéro-Brot

Rezept auf Seite 77



UrDinkel- Vollkornbrot

Rezept auf Seite 76



Tigerbrot

Rezept auf Seite 74



Birchermüesli- Brot

Rezept auf Seite 76

Maisgriessbrot

Rezept auf Seite 74



UrDinkel- Vollkornbrot

Rezept auf Seite 76





Tigerbrot

FÜR 2 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
QUELLEN LASSEN: ca. 15 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 40 Minuten
Backpapier für das Blech

TEIG

500 g Halbweissmehl
1 EL Salz
10 g Hefe, zerbröckelt
1,5 dl Milch
2 dl Wasser
1 EL flüssiger Honig

REISPASTE

40 g Reismehl
Ca. 0,4 dl Wasser
1 EL Honig
5 g Hefe

TEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe bis und mit Honig gut verrühren, in die Mulde geben. Alle Zutaten in der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 7–10 Minuten oder von Hand ca. 10 Minuten kneten. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, Beutel oben verknoten. Bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

REISPASTE Alle Zutaten gut verrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen.

FORMEN Teig, ohne ihn zu entgasen, mithilfe der Teigkarte und der glatten Seite nach unten auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben. Mit der Teigkarte oder einem Teigabstecher halbieren. Zu 2 Kugeln einschlagen, auf das vorbereitete Blech legen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt bei Raumtemperatur erneut ca. 1 Stunde aufgehen lassen. Vor dem Backen gleichmässig ca. 5 mm dick mit der Reispaste bestreichen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

Maisgriessbrot, ungeknetet

FÜR 1 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
1 ofenfester Gusseisenbratopf von ca. 22 cm Ø, mit Deckel
Backpapier auf ca. 25 cm Ø zugeschnitten

VORBEREITUNG

4,5 dl Milch
100 g Express-Polenta

TEIG

550 g Weissmehl
2 TL Salz
1 Pk. Trockenhefe oder 10 g frische Hefe, zerbröckelt
2,5–3 dl Wasser, kalt

Express-Polenta zum Bestreuen

VORBEREITEN Milch aufkochen. Maisgriess einrieseln lassen und unter gelegentlichem Rühren 2–3 Minuten garen, auf einem flachen Teller ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

TEIG Polenta, Mehl und alle Zutaten bis und mit Wasser in einer Schüssel zu einem Teig rühren, nicht kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen.

ZWISCHENZEITLICH Gusseisentopf mit Deckel in den Ofen stellen. Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

FORMEN Topf aus dem Ofen nehmen, Teig mit Polenta bestreuen und mithilfe einer Teigkarte auf das vorbereitete Backpapier kippen, in den Topf geben, Deckel sofort auflegen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 230 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Deckel entfernen, 20 Minuten fertigbacken. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

Tigerbrot

Mustergültig

Reispaste verleiht der Kruste ein trendiges Tigermuster.



UrDinkel-Vollkornbrot

FÜR 1 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 8 Stunden oder über Nacht
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
 1 Cakeform oder Kastenform von ca. 25 cm Länge
 Backpapier für die Form

KOCHSTÜCK

3 dl Wasser
 50 g UrDinkel-Vollkornmehl
 30 g Dinkelflocken (1)

TEIG

450 g UrDinkel-Vollkornmehl
 2 TL Salz
 10 g Hefe, zerbröckelt
 1,5–2 dl Wasser, eiskalt
 Kochstück

50 g Dinkelflocken (2)

KOCHSTÜCK Wasser und Mehl in eine kleine Pfanne geben. Mit einem Schwingbesen unter ständigem Rühren langsam aufkochen, bis die Masse eindickt. In eine Schüssel geben, Dinkelflocken (1) untermischen, auskühlen lassen. Zugedeckt 8 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

TEIG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe in Wasser auflösen, mit dem Kochstück in die Mulde geben. Alle Zutaten in der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 7–10 Minuten oder von Hand 10 Minuten kneten. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, Beutel oben verknoten. Bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

FORMEN Arbeitsfläche mit etwas Mehl und Dinkelflocken (2) bestreuen. Feuchten Teig rasch zu einer ca. 30 cm langen Rolle einschlagen, in die vorbereitete Cakeform geben. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt bei Raumtemperatur erneut ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

- Den klebrigen Teig rasch verarbeiten, damit er nicht auf der Arbeitsfläche haften bleibt.
- Durch das Kochstück wird das Brotsaftiger und bleibt länger feucht.

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



Birchermüesli-Brot

FÜR 1 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
QUELLEN LASSEN: ca. 15 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 50 Minuten
 Backpapier für das Blech

TEIG

100 g Birchermüesliflocken (1)
 50 g Rosinen
 2,5 dl lauwarmes Wasser
 500 g Ruchmehl
 10 g Hefe, zerbröckelt
 ½ TL Zimtpulver
 1½ TL Salz
 180 g Joghurt nature
 100 g Apfel, an der Röstiraffel gerieben

Etwas Birchermüesliflocken (2), zum Wenden

VORBEREITEN Flocken (1) und Rosinen im lauwarmen Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen.

TEIG Mehl bis und mit Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eingeweichte Flocken, Joghurt und Apfel in die Mulde geben. Alle Zutaten in der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 7–10 Minuten oder von Hand ca. 10 Minuten kneten. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, Beutel oben verknoten. Bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden auf das Doppelte aufgehen lassen.



Tomaten-Oliven-Apéro-Brot

FORMEN Teig, ohne ihn zu entgasen, mithilfe der Teigkarte und der glatten Seite nach unten auf die mit Birchermüesliflocken (2) bestreute Arbeitsfläche geben. Teig zu einer Kugel formen. Auf das vorbereitete Blech legen, mit einem scharfen Messer ein Kreuz einschneiden.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

- Die Feuchtigkeit des Teiges kann je nach Flockenmischung variieren. Nach Bedarf beim Kneten etwas Mehl beifügen.
- Das Brot kann auch im Topf gebacken werden. Dafür den Teig in den vorgeheizten Topf geben und auf der zweituntersten Rille des auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Deckel entfernen, 20 Minuten fertigbacken.

VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

FÜR 2 Stück
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
AUFGEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden
BACKEN: ca. 40 Minuten
Backpapier für das Blech

300 g Halbweissmehl
200 g Vollkornmehl
1 EL Salz
10 g Hefe, zerbröckelt
3 dl Wasser
2 EL Öl der eingelegten getrockneten Tomaten
100 g entsteinte Oliven, in Ringen
100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, grob gehackt
50 g geschälte, geröstete und gesalzene Pistazien, grob gehackt

ZUBEREITEN Mehle und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Hefe mit Wasser verrühren, mit dem Öl in die Mulde geben. In der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 7–10 Minuten oder von Hand 10 Minuten kneten. Oliven bis und mit Pistazien dazugeben, 1 Minute mitkneten. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, Beutel oben verknoten. Bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufgehen lassen.

FORMEN Teig, ohne ihn zu entgasen, mithilfe der Teigkarte und der glatten Seite nach unten auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben. Mit der Teigkarte oder einem Teigabstecher halbieren. Ca. 30 cm lange Stangen formen, auf das vorbereitete Blech legen. Mit einem feuchten Küchentuch bedeckt bei Raumtemperatur erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen. Mit einer Schere abwechselungsweise links und rechts je 3 Zacken einschneiden.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

- Die Ofentür während der letzten 5 Minuten 2–3-mal öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und eine schöne Kruste entsteht
- Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer zum Tunken dazu servieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN LAKTOSEFREI

UNSER TÄGLICH BROT



Aussen knusprig, innen fluffig und feucht: Damit Brot möglichst lange frisch bleibt, sollte es richtig aufbewahrt werden. Methoden und Tipps.

TEXT: JEANINE BIERI FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

	VORTEILE	NACHTEILE	TIPPS
TONTOPF	<ul style="list-style-type: none"> Nimmt Feuchtigkeit auf, damit das Brot nicht schimmelt und gibt gleichzeitig Feuchtigkeit zurück. 	<ul style="list-style-type: none"> Schwer, braucht viel Platz. 	<ul style="list-style-type: none"> Favorit der Redaktion. Darauf achten, dass der Topf unglasiert ist. Brotkrümel regelmässig entfernen, um Schimmelbildung zu verhindern.
HOLZBOX	<ul style="list-style-type: none"> Nimmt Feuchtigkeit auf, damit das Brot nicht schimmelt. Holz hat eine natürliche antibakterielle Wirkung. 	<ul style="list-style-type: none"> Braucht viel Platz. 	<ul style="list-style-type: none"> Box aus unbehandeltem, zertifiziertem FSC-Holz wählen. Brotkrümel regelmässig entfernen, um Schimmelbildung zu verhindern.
EDELSTAHL- ODER BLECHBOX	<ul style="list-style-type: none"> Einfach zu reinigen, dank Luftlöchern kann die Feuchtigkeit gut entweichen. 	<ul style="list-style-type: none"> Braucht viel Platz. 	<ul style="list-style-type: none"> Darauf achten, dass die Brotbox Luftlöcher hat. Brotkrümel regelmässig entfernen, um Schimmelbildung zu verhindern.
STOFFBEUTEL	<ul style="list-style-type: none"> Leinen oder Baumwolle nimmt Feuchtigkeit auf, das Brot bleibt knusprig. Braucht kaum Platz, gut zu verstauen und zu reinigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Lässt das Brot leicht austrocknen. 	<ul style="list-style-type: none"> Beutel von Hand mit Wasser oder wenig Spülmittel waschen, um Fremdgerüche zu vermeiden.
PAPIERSACK	<ul style="list-style-type: none"> Das Papier nimmt Feuchtigkeit auf und sorgt dafür, dass die Kruste knusprig bleibt. 	<ul style="list-style-type: none"> Nicht allzu oft wiederverwendbar. Lässt das Brot leicht austrocknen. 	<ul style="list-style-type: none"> Papiersäcke mit inwendiger Kunststoffbeschichtung können das Schimmeln fördern.

GUT ZU WISSEN

- Plastiksäcke und -Dosen sind weniger geeignet, da die Feuchtigkeit nicht entweichen kann. Das Brot wird gummig.
- Selbstgebackenes Brot immer komplett auskühlen lassen, bevor es eingepackt wird.
- Brot richtig aufbacken: Brot leicht mit Wasser befeuchten. In der Mitte des auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 5 Minuten backen.
- Gefrorenes Brot richtig aufbacken: Brot 20 Minuten antauen lassen, leicht mit Wasser befeuchten. In der Mitte des auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Nochmals 10 Minuten fertig auftauen lassen.

IHR GEWINN: DUROMATIC® INOX 5,0 L

Gewinnen Sie einen von vier Duromatic® Inox Seitengriffmodellen 5,0 l Ø 22 cm von Kuhn Rikon im Wert von je CHF 249.-. Mit diesem eleganten Schweizer Klassiker aus Edelstahl kochen Sie bis zu dreimal schneller- und das ganz ohne Kompromiss. Vitamine und Nährstoffe bleiben optimal erhalten, während Sie 70 % Energie sparen. Für maximale Sicherheit sorgt der dreifache Überdruck-Entlastungsmechanismus. Schnellkochen war noch nie so einfach!
Mehr Infos unter: www.kuhnrikon.com



**KUHN
RIKON**
SWITZERLAND

Nachtgreifvogel	↘	Vorn. v. Autor Wallace †	↘	unbek. Flugobjekt	↘	Gemeinde im Kt. SG	span. Reisgericht	Luzerner Fussballclub	Tradition	↘	↘	in guter Kondition	kontinuierlich	Salz der Kieselsäure	↘	engl.: Netz	anerkannt, angesehen
Backware	→		↘				↘	Rebensorte	→				↘			↘	↘
↖				Geheimgerichte		Halbedelstein	→	11				Stöckelschuhe		US-Schauspieler † (Bruce)	→		
Kampfsportart	↘	Personenbezeichnung		Vorn. v. Castro †	→	5		Steckverbindung (Video)			Grapefruitgetränk aus d. Kt. BL	→				6	
kernlose Orange	→	9				US-Schauspieler (Morgan)		Roman v. May †: Der ...	→	2				nicht nur eines		Messgerätprüfstelle	
Zch. f. Argon	→			durch ein Sieb schütten		nicht hügelig, eben	→	8			Hauptstadt v. Kasachstan	→	Laut der Schafe	→			
Chronometer Mz.	→	US-Bildhauer † 2024 (Richard)	→					US-Astronaut † 2016	→		Hunger, Esslust	→				7	
↖	3					US-Schauspielerin (Goldie)		dt. Literaturnobelpreisträger †	→			1		arab. Segelschiff		europ. Warenkennzeichen	
aufmerksam	→	Reisebus		Die Zeit ... alle Wunden.	→					Anerkennung, Würdigung	→		Metallstrang	→			
↖				12				ital. Tonbez. für das D	→	Prütze	→					Wortteil: Ohr	Abk.: Astronom. Einheit
Vorn. v. Schauspielerin West †	→					akust. Signal	→					Geruch, Wohlgeschmack	→				
in ein Amt einsetzen	→							frz. Stangenweissbrot	→				10				

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Jetzt online teilnehmen!

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 12.

Nehmen Sie online unter www.lemenu.ch/raetsel teil.
Teilnahmeschluss ist der 23. März 2025.

Das Lösungswort aus le menu 12/24 war

ZIMTSTERN

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden viermal ein Duromatic® Inox 5,0 l von Kuhn Rikon 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. 4 ERSCHEINT
AM 28. MÄRZ 2025

SPECIAL OSTERN

- * Ei, Ei, Eierspeisen
- * Brunchbrötchen
- * Ostermenü mit Fisch
- * Schokoladendesserts
- * Niedliches & Nützliches



FOTO: NADIA WÄLTJ



«le menu» – Genuss zum Verschenken!

Bereiten Sie Ihren Liebsten mit dem Geschenkabon 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/geschenkabon



Jetzt
für CHF 99.–
bestellen!

IMPRESSUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Abonnentenservice

Aboservice «le menu»
Saaneefeldstrasse 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,
Auroastrasse 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 Wältj

Online/Social Media

Astrid Greub,
Daniel Gugger, Nadia Wältj, Jeanine Bieri,
Domenico Seminara, Fabia Zingaro

online@lemenu.ch

Anzeigen/Onlinewerbung

Clara Lövdold, Tamedia Advertising SA,
Telefon 044 248 52 77, clara.loevold@tamedia.ch
Mediadaten unter: lemenu.ch/werbung

Nutzermarkt

Jrene Shirazi (Leitung), Telefon 062 508 79 50,
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

 **Gedruckt
in der Schweiz**

Eine Publikation von

medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Bärlauchkapern
Seite 7



Tartine mit
Bärlauchkapern
Seite 7



Kalbsvoressen
mit Kartoffelstock
Seite 12



Orangen-
Couscous mit
Rauchmandeln
Seite 22



Mandelsuppe
Seite 22



Financiers mit
Himbeeren
Seite 22



Bienenstich
im Glas
Seite 23



Lammracks mit
Mandelkruste
Seite 24



Champignons
mit Mandelkruste
und Rucola-Dip
Seite 24



Maqlube
Seite 26



Zander auf
Mönchsbarth
Seite 28



Pappardelle mit
Mönchsbarth
Seite 28



Ricotta-
Pepperoni-Dip
Seite 36



Sangria
Seite 36



Gerösteter
Broccoli
in Tomatensauce
Seite 36



Aprikosen-
Poulet
Seite 38



Zwetschgen-Fool
Seite 38



Poulet-Bärlauch-
Sandwich
Seite 39



Rucola-Suppe
mit Birnen-Chips
Seite 42



Kohlrabi-Apfel-
Carpaccio
mit Rucola
Seite 42



Kondensmilch-
Sesam-Flan
Seite 48



Milchbubi-
Kuchen
Seite 48



Banoffee im Glas
Seite 50



Toggenburger
Schlorzifladen
Seite 52



Kartoffelsuppe
mit Bärlauch
Seite 56



Salat-Eier-
Piadine
Seite 57



Gebratener
Linsensalat
Seite 58



Fisch-Sticks
mit Radieschen
Seite 59



Pizza verde
Seite 60



Tahini-Tagliatelle
mit Salbei
Seite 61



Salsa-Tofu
im Kopfsalat
Seite 62



Wermut-Risotto
mit Cicorino
rosso
Seite 65



Sesam-
Radieschen
Seite 66



Goldmelissen-
Hugo
Seite 68



Maisgriessbrot,
ungeknetet
Seite 74



Tigerbrot
Seite 74



UrDinkel-
Vollkornbrot
Seite 76



Birchermüesli-
Brot
Seite 76



Tomaten-
Oliven-Apéro-
Brot
Seite 77

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!



GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

apps.apple.com
play.google.com

le menu

Miele

Eine Liebe, die ein Leben lang hält.

Einmal Miele, immer Miele.



miele.ch/kitchen