

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

# le menu

NR. 5 MAI 2025 CHF 12.-

ERDBEERE &  
RHABARBER  
**SÜSSE  
LIAISON**



## PURE FREUDE

Neue Schweizer Köstlichkeiten mit Chic und Charme • Genussvolle  
Rauszeit im grossen Stil • Podestplätze für unsere Patisserie

05  
  
9 771424 614005



# Genuss & Natur Ferien auf dem Bauernhof

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

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

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



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





## Favoriten für das Siegerpodest

### *Liebe Leserin, lieber Leser*

Alle Augen sind auf Basel gerichtet, wenn die 69. Ausgabe des Eurovision Song Contest in der Schweiz zu Gast ist.

Die Schweiz feiern wir in dieser Ausgabe auch in der Küche. Wer dabei an Rösti oder Raclette denkt, liegt daneben. Bea Leonhardt lässt für Sie altbekannte Klassiker in ganz neuem Licht erstrahlen.

Doch wir haben noch längst nicht ausgefeiert! In unserer Rubrik «Lust auf» machen wir Sie fit für die Outdoor-Partyzeit. Mit spannenden Rezepten im XXL-Format liefern wir Ihnen ab Seite 16 alles, was Sie für Ihre Feier unter freiem Himmel brauchen.

Meine 12 Punkte gehen in dieser Ausgabe an Silvia Erne und ihre Showstopper aus der Welt der Patisserie. Zwischen Vanille-Spiralen, Erdbeertörtchen, Schokoladen-Eclairs und Schwarzwäldertörtchen verdient jeder Bissen seinen eigenen Podestplatz.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration.

**DOMENICO SEMINARA**  
Rezeptautor «le menu»



Douce Points  
für unsere Patisserie  
ab Seite 68

# Darauf freuen wir uns im Mai!

**16**

## WIR FEIERN DIE RAUSZEIT

Party-Köstlichkeiten zum Start der Outdoor-Saison.

**28**

## SCHWEIZER HITS NEU AUFGELEGT

Traditionelle Spezialitäten neu und stilvoll interpretiert.

**40**

## FRISCHEKICK AUS DEM GARTEN

Minze als erfrischender Allrounder für Speis und Trank.

### **6 Mise en place**

Erntefrisch: Morcheln  
Mise en place: Gartenfreuden

### **12 Küchenklassiker**

Apéro-Spinatkuchen

### **14 Food. Fun. Facts**

Rot

### **16 Lust auf**

Draussen schmausen

### **28 Savoir vivre**

Stilvoll Schweizerisch

### **36 Single-Küche**

Weisse Spargeln

### **38 Gewusst wie**

Fleisch-Zartmacher

### **40 Genussgarten**

Minze

### **45 Eingetopft**

Ampeltomate

### **46 Dolce vita**

Erdbeere & Rhabarber

### **50 Unterwegs**

Puschlav

### **53 Geschmackssache**

Morcheln frisch vs. getrocknet

### **54 Einfach & schnell**

Schnelle Mai-Küche

### **61 Sandwich des Monats**

Emmentaler AOP

### **62 Chin-Chin**

- Hagebuttentee
- 3 Weine, 1 Häppchen
- Pink Paradise & Trends

### **67 10 Fragen an**

Silvia Erne, Leitung Backen le menu

### **68 Backen**

Patisserie

### **80 Kreuzworträtsel**

ICED Messer & Block Set von Kuhn Rikon gewinnen!

### **81 Vorfreude**

Genussreiches Griechenland

### **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?



## 46 **DAS TRAUMPAAR PAR EXCELLENCE**

Dessertfantasien mit Erdbeeren und Rhabarbern.

## 54 **WONNIGLICHE BLITZGERICHTE**

Frühlingshafte Mahlzeiten, schnell und einfach zubereitet.

## 68 **KLEINKUNST ZUM ANBEISSEN**

Patisserie-Klassiker, Augen- und Gaumenfreude vom Feinsten.

### **BLUTROT WIE DIE LIEBE**

Erdbeer-Rezepte auf den Seiten 34, 48–49 und 72



**Noch mehr Rezepte mit Erdbeeren**  
gibt es in der neuen  
**le menu App**  
Die App jetzt gratis herunterladen:  
[app.lemenu.ch](http://app.lemenu.ch)

ERNTEFRISCH

# Morcheln

Frische Morcheln sind eine Delikatesse.  
Jetzt laden die geschmackvollen Waldgeschöpfe  
wieder zu kulinarischen Höhenflügen.



## Morcheln auf Bundzwiebel-Risotto

Für 4 Personen: Von 3 Bundzwiebeln wenig Grün beiseitelegen, Zwiebeln in Ringe schneiden, mit 100 g frischen, halbierten Morcheln in 2 EL warmer Butter andünsten. 250 g Risottoreis beigeben, mitschwitzen, bis er glasig wird. Mit 1 dl Weisswein ablöschen, 1 Lorbeerblatt beigeben, 0,9–1 l heiße Gemüsebouillon nach und nach beigeben, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren 20–25 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. 25 g Butter und 50 g geriebenen Le Gruyère AOP untermischen. Auf Tellern anrichten, mit 30 g gehobeltem Le Gruyère AOP und beiseitegelegtem, in Ringen geschnittenem Bundzwiebelgrün garnieren.



**Zum Niederknien**  
Sichere Bodenarbeit:  
Kniekissen Kneelo  
«British Bloom» von  
Burgen & Ball  
[bloomling.ch](http://bloomling.ch)



**Schnittig**  
Für die Ernte: Blumen-  
messer von Victorinox,  
Swiss Made, 9,5 cm  
[victorinox.com](http://victorinox.com)



**Himbeeren**, Radieschen, Rhabarber,  
Rande verheissen schon optisch  
rosige Zeiten. Geschweige denn  
geschmacklich. Saatgut und Pflanzen  
in Bioqualität: [biogarten.ch](http://biogarten.ch)



**Hauptsache**  
Schön präsentieren:  
Blumentopf «Bloem»  
zum Bepflanzen,  
Beton, 18 x 20 x 29 cm  
[livique.ch](http://livique.ch)

# Rosige Aussichten

Endlich! Nach den Eisheiligen geht es im Garten richtig los.  
Sinniges und Stimmiges für rosige Zeiten.



**Durstlöscher**  
Stilvoll wässern: Garten-  
schlauch von Garden Glory,  
Flechtverstärkung, UV-  
Schutz, ca. 20 m  
[revolve.com](http://revolve.com)



**Bienenweide** und Augenschmaus: Wild-  
blumenmischung «Bee Happy», Box mit  
Samen, Erde, Anleitung [dessauer.ch](http://dessauer.ch)



**Zündend**  
Für den romantischen  
Abend im Garten: Wind-  
licht «Lys» von Trend-  
form, Borosilikatglas,  
mundgeblasen, 19,3 x 9 cm  
[pfister.ch](http://pfister.ch)



#### Fassbar

Grösse zeigen: Pflanzgefäß «Ciotola Moderne Terrakotta» von Rössler, handgemacht, 30 oder 36 l, 50×22 oder 60×25 cm  
[magnolia-outdoors.ch](http://magnolia-outdoors.ch)



#### Wasserträger

Gartendusche in Pink: Giesskanne von Stöckli, Kunststoff, Swiss Made, 4 l, 41×13×30 cm  
[doitgarden.ch](http://doitgarden.ch)



#### Über den Gartenzaun

Zu Gast in Schweizer Gärten: Nationales Wochenende 14./15. Juni, Liste mit Gärten zum Besuchen:  
[bioterra.ch/offengarten](http://bioterra.ch/offengarten)



#### Auftischen

Speisen oder Pflanzen: Gartentisch «Pix» von Schaffner, Metall, Swiss Made, 54×54 cm  
[galaxus.ch](http://galaxus.ch)



#### Naschgarten

Da blüht uns nur Gutes: Saatgut Multipack von Gorilla Gardening, Sativa-Samen, 10 Sorten  
[gorilla-gardening.ch](http://gorilla-gardening.ch)



**Es braucht viel Erfahrung.  
Für gutes Schweizer Gemüse.**

Pascal Lattion, Gemüsegärtner, Spargeln ernten,

1. Mai, 06:15 Uhr, 12 °C.





**Herzensgut**

Weil du uns das Leben versüßst: Guetzli-Ausstecher-Set von Creativ Company, Metall, 5 Stück

**brack.ch**

**Grossherzig**

Weil du für alle und alles offen bist: Trinkbecher «Cuore» von Ichendorf Milano, Borosilikatglas, handgefertigt, 8x8,5 cm

**shopdecor.com**



**Herzenskönigin**

Weil du die Beste bist: Herz mit Krönchen, Metall, 23x17,5 cm

**duft-oase-shop.ch**



**Herzerwärmend**

Weil es bei dir am besten schmeckt: Holzkellen 2er-Set Herz von Heidi Cheese Line, 30 cm

**minischoggi.ch**

# Danke Mama

Eine kleine Auswahl an Herzigem für den Muttertag.



**Herzensfülle**

Weil Liebe nährend ist: Teller «Frucht der Leidenschaft» von Bitossi Home, Keramik, 26,5 cm

**madeindesign.com**



**Herzstück**

Weil du den schönsten Platz verdienst: Tischset «Vannerie», Seegras, 38x36 cm

**maisonsdumonde.com**



**Herzblut**

Weil bei dir die schönsten Ideen spritzen:

Tasse «Mama» von Eulenschnitt, Steingut, handgefertigt, 14x9,5x9 cm

**zweiblatt.ch**



Schweiz. Natürlich.



EINE RUNDE SACHE

# Rinds-Hackbällchen in Kapern-Senf-Sauce

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept



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

Fast alle Küchen dieser Welt kennen ein Rezept für Hackbällchen. Nur schon in der Schweiz gibt es Dutzende davon. Besonders raffiniert ist die Variante mit Rindsgehacktem, würzigem Senf und Kapern. Apropos Rindfleisch: Die Schweiz ist als sogenanntes Grasland prädestiniert für die Haltung von Rindern. Sie kann rund 90 Prozent des gesamten Futterbedarfs ihrer Rinder, Kälber und Kühe selber decken. Zudem hat die Schweiz eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt. Statt Massentierhaltung steht das Tierwohl mit viel Auslauf im Vordergrund. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch)



Der feine Unterschied.

# APÉRO SPINATKUCHEN

REZEPT &amp; STYLING: JEANINE BIERI FOTO: NADIA WÄLTY

FÜR ca. 36 Stück  
**ZUBEREITEN:** ca. 50 Minuten  
**BACKEN:** ca. 35 Minuten  
 1 Backblech von 26–28 cm Ø  
 Backpapier für den Blechboden  
 1 Ausstechförmchen von ca. 7 cm Ø

Butter für den  
 Formenrand

**FÜLLUNG**

450 g feiner Spinat  
 1 rote Zwiebel, gehackt  
 1–2 Knoblauchzehen, gehackt  
 Butter zum Dämpfen  
 120 g Walliser Trockenspeck  
 IGP, gehackt  
 70 g Sbrinz AOP, gerieben

80 g Rahmquark  
 1 Eiweiss, leicht verquirlt  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
 ca. 700 g Pizzateig  
 Mehl zum Auswallen  
 1 Eigelb  
 1 TL Rahm  
 ½ TL Zucker

**FÜLLUNG** Spinat in siedendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgiessen, kalt abschrecken, ausdrücken, grob hacken. Zwiebel und Knoblauch in Butter 4–5 Minuten andämpfen, mit Speck, Sbrinz, Quark und Eiweiss zum Spinat geben, würzen.

**TEIG** auf wenig Mehl 3 mm dick auswollen. Rondellen ausstechen. Je 1–2 TL Füllung darauf verteilen, zu Halbmonden zusammenklappen, dann nochmals zusammenklappen, sodass eine Art Muschel entsteht. Diese im Kreis von aussen nach innen ins vorbereitete Blech legen. Eigelb mit Rahm und Zucker verrühren, Kuchen damit bestreichen.  
**BACKEN** Im unteren Teil des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN

**Appetizer**

Keine Happy Hour ohne Häppchen! In mediterranen Ländern sind die Mini-Leckerbissen mindestens so begehrte wie die Aperitifs selbst. Oft ersetzen sie sogar das Abendessen, in Frankreich Apéro riche, in Italien Apericena genannt. Doch auch bei uns haben die kulinarischen «Bonsais» Tradition. Zu den bekanntesten zählt das Schinkengipfeli, das es als Apéro-Gebäck sogar ins Inventar des kulinarischen Erbes der Schweiz geschafft hat. Allen Appetizern rund um den Globus

gemeint ist das mundgerechte Format: Apéro-Häppchen sind in der Regel klassisches Fingerfood, werden also meist von Hand gegessen. Für einen Apéro riche rechnet man je nach Anlass und Größe der Häppchen sechs bis acht Stück pro Person. Unser Apéro-Spinatkuchen reicht also locker für sechs bis zwölf Personen, je nachdem, ob es sich um einen einfachen Apéro handelt oder ob noch weitere Häppchen offeriert werden, z.B. eine Charcuterie-Platte, siehe lemenu.ch



# food fun facts

# Rot

## E120

ist die Bezeichnung für echtes Karminrot und der Schrecken aller Veganer. Der natürliche Lebensmittelfarbstoff, u. a. in Getränken und Süßigkeiten enthalten, wird aus Läusen gewonnen, genauer aus Cochenille-Schildläusen.

## HERZIG

Eigentlich logisch: Das beliebteste Gummibärchen ist natürlich das rote. Das bestätigen zahlreiche Umfragen aus dem Haus Haribo, wo das Gummibärchen 1922 das Licht der Welt erblickt hat.

## IMMUNBOOSTER

**Von allen Peperoni enthält die rote am meisten Vitamin C – notabene bis zu 140 mg pro 100 Gramm. Eine Zitrone liefert im Vergleich lediglich 50 mg Vitamin C pro 100 g.**

## Für Mama

**Am 11. Mai ist Muttertag. Wie wäre es mit einem Menü in Rot?**  
Auf lemenu.ch, Stichwort Muttertag, gibt es die feinsten Gaumenfreuden von Rosa über Rot bis Violett, um Mama von Herzen Danke zu sagen.

## Stimmt

«Rotwein ist für alte Knaben eine von den besten Gaben.»  
*Wilhelm Busch*

## Eisenkick

Wer an Eisenmangel leidet, kennt die Faustregel für die Ernährung: Alle natürlich roten Lebensmittel, besonders rotes Fleisch, enthalten meistens mehr Eisen als Essbares anderer Farbe.

## ABSPECKEN

Wer abnehmen will, sollte sich einen roten Teller besorgen. Studien der Universität Oxford haben gezeigt, dass von roten Tellern eindeutig weniger gegessen wird.

## Alles auf Rot

Rot wie die Sehnsucht: Kein Wunder, hungrig wir im Frühling nach Erdbeeren. Nach einem fast farblosen Winter in Sachen Früchte und Gemüse beginnt jetzt wieder die Zeit der Farben, nebst den Grünen vor allem der Rottöne.



## Obacht!

Die Farbe Rot bedeutet im Ampelsystem auf Lebensmittelverpackungen, dass die jeweiligen Produkte nicht wirklich dem Wohlbefinden zuträglich sind, weil zu viel Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und/oder Salz.

## SEXY

Der rote Granatapfel ist die Lieblingsfrucht der Liebesgöttin Aphrodite. Bis heute symbolisiert er Sinnlichkeit und Fruchtbarkeit. Tatsächlich enthalten die Kerne östrogenartige Substanzen, die der Libido einen Kick geben können.

## Unblutig

Von wegen «blutiges» Steak! Verantwortlich für die Farbe in Muskelfleisch ist Myoglobin. Im Zentrum des Eiweißmoleküls befindet sich ein Eisenatom, an das sich Sauerstoff binden kann. Kommt also Myoglobin mit Sauerstoff in Kontakt, oxidiert es zu Oxymyoglobin: Das Fleisch wirkt blutrot.

BAMIX® TO GO

# It's Party Time!

Das Glück ist ein bamix® to go: Im Handumdrehen und ohne grossen Aufwand zaubert er gesunde Getränke wie Smoothies, Shakes, Suppen und vieles mehr zum Mitnehmen. Der kleinste und effizienteste Stabmixer ist kinderleicht zu bedienen und liegt ergonomisch in der Hand. Der bamix® to go kommt mit vier verschiedenen Aufsätzen, einem Smoothie-Rezeptheft sowie einem praktischen Thermobecher aus Edelstahl daher. Perfekt für alle, die sich in der Schule, bei der Arbeit, unterwegs oder im Fitnessstudio gesund verpflegen wollen. Der AC-Motor mit seinen zwei Geschwindigkeitsstufen püriert, zerkleinert, mixt und schäumt auf. Damit ist der stylische Alleskönnner perfekt für alle, die sich und ihrem Körper viel Gutes tun wollen.

**CHF 189.– statt CHF 239.–**



JETZT  
BESTELLEN IM  
**le menu shop**



store.lemnenu.ch

**bamix®**  
of Switzerland



# LUST AUF IM GRÜNEN GENIESSEN

Endlich raus! Wir eröffnen die Openair-Saison mit einer Gartenparty im grossen Stil. Alle Köstlichkeiten sind für rund zehn Gourmets berechnet und perfekt zum Mitnehmen.

REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: NADIA WÄLTY

## Sigara Börek mit Mangold und Feta

Rezept auf Seite 24





### Pink Wurst-Käse-Salat

Rezept auf Seite 24



### Mediterraner Spätzlisalat

Rezept auf Seite 24



Wow!

Wetten, dass der pikante  
Salat mit spiralförmig  
geschnittenen Gurken  
zum ultimativen Partyhit  
des Jahres wird?

## Scharfer Gurkensalat

Rezept auf Seite 25



## Indischer Kartoffelsalat

Rezept auf Seite 22



**Eiersalat mit  
geröstetem Brot**

Rezept auf Seite 22



## Eiersalat mit geröstetem Brot

FÜR 8–10 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten  
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

### SALAT

16	<b>Eier</b> , wachsweich gekocht, Eigelb beiseitegestellt, Eiweiß in Stückchen
4	<b>Äpfel</b> , z. B. Braeburn, in Stückchen
3	<b>rote Zwiebeln</b> , in Streifen
12	<b>Cornichons</b> , in Stückchen
½ Bund	<b>Petersilie</b> , fein gehackt
½ Bund	<b>Dill</b> , grob gehackt, ½ für die Garnitur beiseitegestellt
1 kg	<b>Weissbrot</b> , in Scheiben, geröstet

### SAUCE

100 g	<b>Mayonnaise</b>
50 g	<b>Jogurt nature</b>
2 EL	<b>Dijon-Senf</b>
4 EL	<b>Weissweinessig</b>
1 EL	<b>Curry</b>
	<b>Salz, Pfeffer</b>

**SALAT** Eiweiß und restliche Zutaten in einer Schüssel mischen.

**SAUCE** Beiseitegestelltes Eigelb mit der Gabel zerstossen. Mayonnaise mit Jogurt, Senf und Essig verrühren, mit Eigelb mischen. Curry darunterrühren, würzen, Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit geröstetem Brot servieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



## Indischer Kartoffelsalat

FÜR 8–10 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten  
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

2 kg	<b>Frühkartoffeln</b>
3 EL	<b>HOLL-Rapsöl</b>
2	<b>rote Zwiebeln</b> , fein gehackt
1 Bund	<b>Koriander</b> , einige Blätter für die Garnitur beiseitegelegt, Rest fein gehackt
3	<b>grüne Chilischoten</b> , fein gehackt
2 TL	<b>Kreuzkümmel</b> , zerstossen
2 EL	<b>Garam Masala</b>
½ TL	<b>Kurkuma</b>
4 EL	<b>Senföl</b>
	<b>Salz, Pfeffer</b>

**ZUBEREITEN** Kartoffeln mit der Schale in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, abtropfen lassen, halbieren. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten braten, in eine Schüssel geben. Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Senföl mischen, über die Kartoffeln giessen, würzen, ca. 30 Minuten ziehen lassen, garnieren. Dazu passt ein Jogurt-Dip.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI

## Zupf-Pizza

FÜR 8–10 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten  
AUFGEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde  
BACKEN: ca. 35 Minuten  
1 Cakeform von ca. 28 cm Länge  
Backpapier für die Form

### TEIG

500 g	<b>Mehl</b>
1½ TL	<b>Salz</b>
½ Würfel	<b>Hefe</b> , ca. 20 g
3 dl	<b>Wasser</b> , lauwarm
2 EL	<b>Olivenöl</b>

### FÜLLUNG

200 g	<b>Tomatenpüree</b>
250 g	<b>Mozzarella-Reibkäse</b> , 2 EL beiseitegelegt
80 g	<b>Sbrinz AOP</b> , fein gerieben
2 EL	<b>getrockneter Oregano</b> <b>Salz, Pfeffer</b>
3 EL	<b>Olivenöl</b>

Wenig **Basilikum**, Blätter abgezupft, zum Garnieren

**TEIG** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in etwas Wasser anrühren, mit restlichem Wasser und Öl dazugießen, zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

**FÜLLUNG** Teig auf wenig Mehl quadratisch (ca. 40 × 40 cm) ausrollen, Tomatenpüree und Käse darauf verteilen, Oregano darüberstreuen, würzen, mit Öl beträufeln. 25 Quadrate von ca. 8 cm schneiden, aufeinanderlegen, in die vorbereitete Form stellen, mit beiseitegelegtem Mozzarella bestreuen.

**BACKEN** Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Zupf-Pizza etwas abkühlen lassen. Aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter weiter abkühlen lassen, garnieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



**Zupf-Pizza**



## Sigara Börek mit Mangold und Feta

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, gepresst
450 g	Mangold, grob gehackt
	Salz, Pfeffer
400 g	Feta, zerbröckelt
½ Bund	glattblättrige Petersilie, fein gehackt
6	Yufka-Teigblätter, längs und quer halbiert
70 g	Butter, geschmolzen
2 EL	schwarzer Sesam

**ZUBEREITEN** Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Zwiebel ca. 2 Minuten darin andämpfen, Knoblauch und Mangold beigeben, ca. 5 Minuten andämpfen, würzen, etwas abkühlen lassen. Saft mit den Händen ausdrücken. Gemüse mit Feta und Petersilie mischen.

**FORMEN** Teigstücke mit Butter bepinseln. Je zwei Teigstücke aufeinanderlegen, je 1 EL Füllung mittig darauf verteilen. Seitenränder einklappen, satt einrollen, auf das vorbereitete Blech legen. Mit Butter bepinseln, mit Sesam bestreuen.  
**BACKEN** Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Dazu passt Ajvar.

### GUT ZU WISSEN

- Feta ist ein griechischer Salzlakenkäse aus Schaf- und/oder Ziegenmilch. Schweizer Frischkäse Feta-Art gibt es auch aus Kuh- oder Büffelmilch.
- Yufka-Teigblätter gibt es in grösseren Supermärkten.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

## Mediterraner Spätzlisalat

FÜR 8–10 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

### SPÄTZLI

800 g	Spätzli
3 EL	Bratbutter

### SALAT

150 g	Rucola
150 g	in Öl eingelegte Dörrtomaten, abgetropft, in Stücken
70 g	Pinienkerne, geröstet

### SAUCE

1 dl	Olivenöl
4 EL	Weissweinessig
4 EL	Vollrahm
2	Bio-Zitronen, abgeriebene Schale
	Salz, Pfeffer
50 g	Sbrinz AOP, gehobelt

**SPÄTZLI** portionenweise in der heißen Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne rundum je ca. 5 Minuten anbraten, beiseitestellen.

**SALAT** Rucola, Dörrtomaten und Pinienkerne mit den Spätzli mischen.

**SAUCE** Öl mit Essig und Rahm verrühren, Zitronenschale beigeben, würzen. Sauce vor dem Servieren über den Spätzlisalat trüpfeln, mit Käse bestreuen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

## Pinker Wurst-Käse-Salat

FÜR 8–10 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

### SAUCE

2 TL	Dijon-Senf
150 g	Mayonnaise
2	rote Zwiebeln, fein gehackt
½ Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
½ Bund	Kerbel, fein geschnitten
0,5 dl	Kräuteressig
2 EL	Zitronensaft
1 dl	Randensaft
0,5 dl	Sonnenblumenöl
½ TL	Kümmel, gemörsernt
	Salz, Pfeffer

### SALAT

8	Cervelats, geschält, in Scheiben
400 g	Le Gruyère AOP, in Würfeln
12	eingelegte Silberzwiebeln, halbiert
1 Bund	Radieschen, geviertelt
30 g	Randensprossen zum Garnieren

**SAUCE** Senf und alle Zutaten bis und mit Kerbel mischen. Restliche Zutaten verrühren, dazugießen, würzen.

**SALAT** Alle Zutaten mischen, Sauce darübergiessen, ca. 30 Minuten ziehen lassen, garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Statt Le Gruyère AOP kann auch Ziegenkäse verwendet werden.

ZUM VORBEREITEN

**ONLINE**

**ottos.ch**  
Bequem. Online. Bestellen.



## Scharfer Gurkensalat

FÜR 8–10 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten  
ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Stunde

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 5 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Chiliflocken
- 1,5 dl Balsamico-Essig
- 1½ EL Zucker
- 0,7 dl geröstetes Sesamöl
- 0,7 dl Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 4 Salatgurken,  
spiralförmig geschnitten,  
siehe unten
- 3 EL Sesam, geröstet

**ZUBEREITEN** Öl erhitzen, Knoblauch und Chiliflocken ca. 5 Minuten darin andämpfen, mit Balsamico ablöschen. Zucker beigeben, auskühlen lassen. Sesamöl und Sojasauce dazugeben, ca. 30 Minuten ziehen lassen, würzen. Gurken in eine Schüssel geben, Sauce darübergiessen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Sesam bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

- Spiralförmiger Schnitt: Gurken waagrecht vor sich hinlegen und zwischen zwei Essstäbchen platzieren. Im Abstand von 5 mm senkrecht einschneiden, ohne sie komplett zu durchtrennen. Die Gurken wenden, sodass die ungeschnittene Seite oben liegt. Nun das Messer in einem 45-Grad-Winkel halten und die Gurken erneut einschneiden. Anschliessend vorsichtig auseinanderziehen.
- Mit ca. 120 g gebratenem Tofu pro Person wird dieses Gericht zur vollwertigen Mahlzeit.

LEICHT ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI

## Epistem

Vino Espana  
Jahrgang 2020\*  
Traubensorten:  
Monastrell,  
Syrah  
75 cl

**13.95**

Konkurrenzvergleich

**16.90**

**-52%**

## IHR GÜNSTIGER ONLINE-WEINKELLER

Bestelleinheit 6 Flaschen



Oeil de Perdrix  
Caves de la  
Béroche  
Neuchâtel AOC  
Jahrgang 2023\*  
Traubensorte:  
Pinot noir  
75 cl



**13.95**

statt 18.95

**-26%**



Mastroberardino  
Radici Taurasi  
Campania IGP  
Traubensorte:  
Aglianico di Taurasi  
75 cl

**28.95**

statt 39.-

**-25%**

Graf von  
Spiegelberg  
Sauvignon Blanc  
Jahrgang 2022\*  
Traubensorte:  
Sauvignon Blanc  
75 cl



**8.95**

Konkurrenzvergleich

**17.90**

**-50%**



Hallau  
Pinot Noir  
Alte Reben  
Schaffhausen AOC  
Jahrgang 2018\*  
Traubensorte:  
Pinot Noir  
75 cl

**11.95**

statt 27.50

**-56%**

Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur salzige Vorrat! Fälligkeitsanmeldungen vorbehaltlich!

**ottos.ch**

le menu shop

# Jetzt die Grillsaison starten mit Big Green Egg®

Wählen Sie aus 2 vorteilhaften Angeboten:



Smart Deal  
**CHF 990.–\***  
Ersparnis  
CHF 260.–

## The Smart Deal. The MiniMax.

Der Smart Deal beinhaltet das **Einsteigermodell** für alle, die in die Welt des Big Green Eggs eintauchen möchten.

Perfekt für **Einsteiger** oder als **Zweitgrill** für Ihr Outdoor-Erlebnis.



Big Deal  
**CHF 1650.–\***  
Ersparnis  
CHF 457.–

## It's a Big Deal. The Medium.

Der Big Deal beinhaltet das **Big Green Egg Medium** im **Rollwagen mit Griff**, den passenden **ConvEGGtor**, einen **Ascheschieber** und **Holzkohle (4,5 kg)**.

Mit dem Big Deal erhalten Sie alles, um sofort mit dem Grillieren loszulegen.

Scannen und bestellen!



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

## ANGEBOT

Beim Kauf gibt's einen  
**Tapas-Grillkurs** am 19.9.2025  
im Wert von CHF 180.-

**NEU**  
im  
le menu shop



# SWISS STYLE

DRINK

## Kir romand

Rezept auf Seite 32





APÉRO  
**Bricelets  
mit Eglifilet-  
Mousse**

Rezept auf Seite 32

**So stilvoll präsentiert sich die Schweizer Küche:  
Wir laden zu einheimischen Spezialitäten, saisonal  
inspiriert und aufs Allerfeinste neu interpretiert.**

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



VORSPEISE

**Vegetarische Capuns  
mit Pak Choi**

Rezept auf Seite 33

HAUPTSPEISE

**Rindsfilet-Medaillons à la  
Basler Lummelbraten**

Rezept auf Seite 34



## Hingucker

Goldene Caramelfäden verleihen dem Dessert einen edlen Touch.



DESSERT  
**Erdbeer-Carpaccio  
mit Meringues und Caramel**

Rezept auf Seite 34



## DRINK

**Kir romand**

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

GEFRIEREN: über Nacht

1 Eiswürfelform

6 Champagner-Gläser von je 2,5 dl Inhalt

**EISWÜRFEL**

- 2 Zweige Rosmarin,**  
in 3 cm langen Stücken  
**1 Aprikose,** in 6 Schnitten

**DRINK**

- 1,5 dl Abricotine AOP,**  
Aprikosenlikör,  
mind. 40% Vol.

- 9 dl Schaumwein,**  
z. B. Brut du Valais,  
AOC Valais, kalt

**EISWÜRFEL** Rosmarin und Aprikosenschnitze in sechs Vertiefungen der Eiswürfelform verteilen, mit Wasser auffüllen. Rosmarin kann leicht aus der Form ragen. Über Nacht gefrieren.  
**DRINK** Eiswürfel in die Gläser geben, Abricotine AOP darübergiessen, mit Schaumwein auffüllen.

**SCHNELL** ⑩ **VEGETARISCH** ⑩  
LAKTOSEFREI ⑩ GLUTENFREI ⑩

## APÉRO

**Bricelets mit Eglifilet-Mousse**

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden

Brezeleisen

1 Einweg-Spritzsack ohne Tülle

**BRICELET-TEIG**

- 150 g saurer Halbrahm**  
**20 g Butter,** flüssig  
**½ TL Salz**  
**1 TL Kümmel**  
**150 g Weissmehl**

**MOUSSE**

- 1 Schalotte,** fein gehackt  
**3 Zweige Dill (1)**  
**1 dl Weisswein,**  
z. B. St.-Saphorin,  
AOC Lavaux  
**150 g Eglifilets**  
**1 dl Vollrahm (1)**  
**½ Bio-Zitrone,** abgeriebene  
Schale und 1 EL Saft  
**2 Zweige Dill (2),** Blätter abgezupft  
**1 dl Vollrahm (2),**  
steif geschlagen  
**Salz, Pfeffer**

**GARNITUR**

- 1 Zweig Dill,** Blätter abgezupft  
**6 Himbeeren,**  
je nach Grösse halbiert  
**½ Schalotte,**  
in feinen Ringen

**BRICELET-TEIG** Sauren Halbrahm und alle Zutaten bis und mit Kümmel in einer Schüssel mischen. Mehl dazusieben, zu einem Teig zusammenfügen, zugedeckt 3 Stunden kühl stellen. Aus dem Teig haselnussgrosse Kugeln formen. Portionenweise im Brezeleisen hellbraun backen. Bricelets auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**MOUSSE** Schalotte, Dill (1) und Wein aufkochen. Hitze reduzieren, Filets in den Sud geben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 3 Minuten pochieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier auskühlen lassen. Filets grob hacken. Rahm (1), Zitronenschale und -saft sowie Dill (2) dazugeben, fein pürieren. Schlagsrahm (2) darunterziehen, würzen. Masse in den Spritzsack füllen, bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

**GARNITUR** Die Spitze des Spritzsacks wegschneiden, Mousse auf die Bricelets spritzen, garnieren.

**GUT ZU WISSEN**

- Restliche Bricelets zu einem Glas Wein servieren.
- Bricelets sind trocken, in einer Dose gelagert, mindestens 1 Woche haltbar.

**LEICHT** ⑩ **VEGETARISCH** ⑩



**St-Saphorin La Donjannaz,  
2023, AOC Lavaux,  
Les Terrasses de Lavaux**

Der Chasselas aus Saint-Saphorin besticht mit Feuersteinaromen, feingliedrigem Bouquet und Pfirsichnoten. Ausgezeichnet zu Fisch und als Aperitif.

**CHF 14.95, coop.ch**



## VORSPEISE

**Vegetarische Capuns mit Pak Choi**

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

**FÜLLUNG**

200 g mehligkochende

Kartoffeln, geschält,  
in Stücken

1 EL Butter

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Rüebli, in Würfelchen

150 g Rahmquark

2 Eier, verquirlt

80 g Bündner Bergkäse,  
fein gerieben50 g Baumnüsse, geröstet,  
grob gehackt

1 TL Salz

Pfeffer

**PAK CHOI**Ca. 800 g Pak Choi, mit möglichst  
grossen Blättern

20 Eiswürfel

2–3 dl Gemüsebouillon

50 g Bündner Bergkäse,  
gerieben

**FÜLLUNG** Kartoffeln im Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen. Butter in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel und Rüebli darin ca. 5 Minuten andämpfen, auskühlen lassen, beiseitestellen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Quark und Eier daruntermischen. Beiseitegestelltes Gemüse, Käse und Nüsse daruntermischen, würzen.

**PAK CHOI** Von den Blättern den Strunk wegschneiden. Blätter in siedendem Salzwasser ca. 20 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, auf einem

sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Je nach Grösse der Blätter, 2–3 Teelöffel Füllung darauf verteilen. Seitliche Ränder einschlagen, Blätter aufrollen.

**FERTIGSTELLEN** Bouillon in einer grossen Pfanne aufkochen, Capuns beigeben, zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Herausnehmen, abtropfen lassen, anrichten, mit Käse bestreuen.

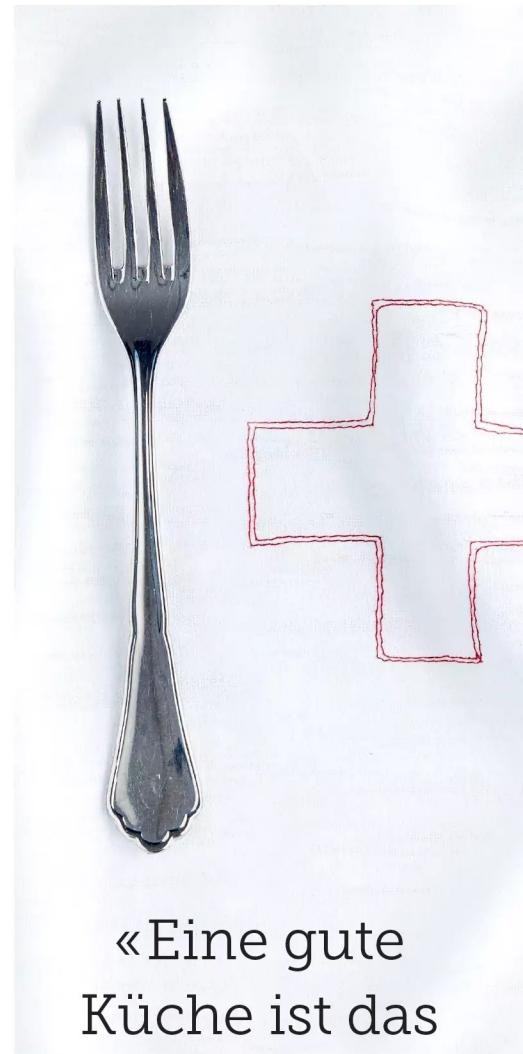
**GUT ZU WISSEN**

- Die kleineren Blätter des Pak Choi leicht überlappend nebeneinanderlegen, mit Masse füllen.
- Capuns können ca. 8 Stunden vor dem Kochen vorbereitet werden. Zwischenzeitlich kühl stellen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

**Lust auf das  
Original-Rezept?**

In der neuen  
**le menu App** in der  
Rezeptsuche   
einfach «Capuns»  
eingeben.  
Die App jetzt gratis  
herunterladen:  
[app.lemenu.ch](http://app.lemenu.ch)



«Eine gute  
Küche ist das  
Fundament  
allen Glücks.»

Auguste Escoffier



#### HAUPTSPEISE

### Rindsfilet-Medaillons à la Basler Lummelbraten

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten  
BACKEN: ca. 6 Minuten  
Backpapier für die Bleche  
Bratschnur

#### KÄSE-CHIPS

50 g Vacherin Fribourgeois AOP,  
fein gerieben  
50 g Sbrinz AOP, fein gerieben  
Pfeffer

#### RINDSFILET-MEDAILLONS

6 Rindsfilet-Medaillons,  
je ca. 4 cm dick  
100 g Pancetta in Tranchen,  
halbiert  
3 EL Bratbutter  
Salz, Pfeffer

#### JUS

2 dl Rotwein,  
z. B. Blauburgunder  
AOC Basel-Stadt  
1 Prise Zucker  
20 g Butter, kalt  
Salz, Pfeffer

**KÄSE-CHIPS** Käsesorten mischen,  
würzen. Käsemischung dünn  
zu Rondellen von je ca. 6 cm Ø auf  
vorbereitete Bleche verteilen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 200 °C  
(Ober-/Unterhitze) vorgeheizten  
Ofens 4–6 Minuten backen. Heraus-  
nehmen, kurz stehen lassen, auf  
einem Kuchengitter auskühlen lassen.

#### RINDSFILET-MEDAILLONS

Fleisch  
1 Stunde vor dem Braten aus dem  
Kühlschrank nehmen. Die Medaillons  
seitlich mit Pancetta umwickeln, mit  
Bratschnur festbinden. Bratbutter in  
einer Bratpfanne erhitzen, Medaillons  
beidseitig je 1 Minute scharf anbraten,  
würzen. Beim Wenden nicht in das  
Fleisch stechen, da sonst unnötig  
Fleischsaft austritt. Auf mittlere Hitze  
reduzieren und unter gelegentlichem  
Wenden 6–11 Minuten weiterbraten.  
Fleisch herausnehmen, mit Alufolie  
zugedeckt 10 Minuten abstehen  
lassen.

**JUS** Wein und Zucker in dieselbe  
Bratpfanne giessen, mit dem Bratsatz  
ca. 10 Minuten einkochen, Butter  
dazugeben, würzen.

**ANRICHTEN** Je ca. 2 Esslöffel Jus  
auf vorgewärmede Teller geben, Fleisch  
darauf anrichten. Mit Käse-Chips  
garnieren. Dazu passen glasierte  
Rüebli mit Erbsli.



#### DESSERT

### Erdbeer-Carpaccio mit Meringues und Caramel

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde  
BACKEN/TROCKNEN: ca. 2½ Stunden  
AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 30 Minuten  
1 Spritzsack mit fein gezackter  
Tüle von 16 cm Ø  
1 Spritzsack ohne Tüle  
Backpapier für das Blech

#### MERINGUES

2 Eiweiss  
1 Prise Salz  
160 g Zucker  
1½ TL Maisstärke  
¼ TL Zitronensaft

#### CARAMELFÄDEN

200 g Zucker

700 g Erdbeeren,  
quer fein geschnitten  
1,5 dl Vollrahm,  
steif geschlagen  
2 Zweige Minze,  
Blätter abgezupft  
½ EL Puderzucker

**MERINGUES** Eiweiss und Salz mit  
dem Handrührgerät steif schlagen.  
Zucker unter Röhren nach und nach  
einrieseln lassen, und Masse sehr  
steif schlagen. Stärke und Zitronen-  
saft dazugeben, Masse weiterröhren,  
bis sie sehr fest ist und sich Spitzen  
bilden. Tüle in den Spritzsack geben.  
Eiweiss-Masse einfüllen, Tupfen von  
2–3 cm Ø auf das vorbereitete Blech  
spritzen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 75 °C  
(Ober-/Unterhitze) vorgeheizten  
Ofens ca. 2½ Stunden backen. Ofen  
ausschalten, dabei die Ofentür mit

einer eingeklemmten Holzkelle leicht  
offenhalten, damit die Feuchtigkeit  
entweichen kann. Meringues 30 Mi-  
nuten vollständig auskühlen lassen.

**CARAMELFÄDEN** Zucker in einer  
Chromstahlpfanne ohne Röhren  
schmelzen, bis er bernsteinfarben ist,  
etwas abkühlen lassen. Caramel  
bei kleiner Hitze warmhalten. Eine  
Holzkelle über eine grosse, hohe  
Schüssel legen. Den Schwingbesen in  
das Caramel tauchen, durch Hin-  
und- Herbewegen über die Holzkelle  
feine Fäden ziehen. Achtung: sehr  
heiss! Auskühlen lassen.

**ANRICHTEN** Erdbeeren auf Tellern  
verteilen. Schlagrahm in den Spritz-  
sack ohne Tüle geben, Tupfen  
zwischen die Erdbeeren spritzen,  
Meringues und Minze darauf ver-  
teilen. Puderzucker darüber sieben.  
Caramelfäden locker über die  
Desserts legen.

VEGETARISCH Ⓜ GLUTENFREI ⓘ

BEILAGE

## Glasierte Rüebli mit Erbsli



FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- 2 EL Butter  
½ EL Zucker  
1 Zwiebel, fein gehackt  
400 g Snack- oder feine  
Bundrüebli  
0,5 dl Gemüsebouillon, heiß  
Salz, Pfeffer  
400 g tiefgekühlte Erbsli,  
aufgetaut  
1 Zweig Estragon, Blätter abgezupft,  
grob gehackt  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Butter und Zucker schmelzen, Zwiebel und Rüebli dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Mit Bouillon ablöschen, würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen. Erbsli und Estragon dazugeben, ca. 5 Minuten mitgaren, würzen. Dazu passen Rindsfilet-Medaillons oder für eine vegetarische Variante Bratkartoffeln oder Rösti.

SCHNELL ☺ LEICHT ☺ GÜNSTIG ☺  
VEGETARISCH ☺ GLUTENFREI ☺

NEU

MACH MEHR  
BRAUCHT'S  
NICHT.



# Dinner 4 One

Kaum sind sie da, ist ihre Saison schon wieder vorbei.  
 Darum kosten wir die kurze Zeit der frischen Spargeln voll aus.  
 Natürlich mit dem Spitzengemüse in der Hauptrolle.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY

## Spargeln mit Zitronen-Tahini-Sauce

### FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten  
 BACKEN: ca. 20 Minuten  
 Backpapier für das Blech

**1 kg** weisse Spargeln, gerüstet  
**1 EL** Olivenöl  
 Salz, Pfeffer

### SAUCE

**½** Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft  
**2 EL** Tahini  
**1 EL** Olivenöl  
**½–1** kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz, Pfeffer  
**2** Handvoll Jungspinat  
**1 EL** Sesamsamen oder Mandelstifte, geröstet

**ZUBEREITEN** Spargeln auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, mit den Spargeln mischen. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

**SAUCE** Zitronenschale mit allen Zutaten bis und mit Knoblauch verrühren, würzen. Unter Rühren so viel lauwarmes Wasser beifügen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

**SPARGELN** aus dem Ofen nehmen, knapp die Hälfte davon auskühlen lassen und für das Gericht am Folgetag zugedeckt beiseitestellen. Restliche Spargeln mit dem Spinat anrichten, mit Sauce beträufeln. Sesam daraufstreuen. Dazu passen knuspriges Baguette oder Ofenkartoffelscheiben, die gleichzeitig mit den Spargeln im Ofen gebacken werden können.

SCHNELL ☀ LEICHT ☀ VEGAN ☀  
 LAKTOSEFREI 🥔 GLUTENFREI 🌱



## RESTLOS GENIESSEN

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

**RÖSTBROT MIT MARINIERTEN SPARGELN UND POCHIERTEM EI**  
 1½ TL grobkörniger Senf, ¼ gehackte rote Zwiebel, ¼ TL Akazienhonig, wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft von 1 Bio-Zitrone und 2–3 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte davon mit 400–500 g vorgegarten weissen Spargeln vom Vortag mischen. 2–3 dunkle Brotscheiben im Toaster oder in der Grill-/Bratpfanne knusprig toasten. 1 Liter Wasser und 1 dl Essig aufkochen, Hitze reduzieren. 2 Eier nacheinander in eine Tasse aufschlagen und sorgfältig ins Essigwasser gleiten lassen. 3–5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. 2 Handvoll Jungspinat und Spargeln auf die Toasts legen. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, darauf anrichten. ½–1 EL gehackten Estragon oder glattblättrige Petersilie und wenig Fleur de Sel darüberstreuen, mit restlicher Sauce beträufeln.

*Belebend*

Die Zitrone verleiht  
dem Frühlingsgericht  
einen willkommenen  
Frischekick.





# ZART MACHER

Was Alchemisten die Verwandlung von Blei in Gold war,  
ist Köchinnen und Köchen das Zartmachen von  
Fleisch. Wir zeigen, welche Methode wofür geeignet ist.

TEXT: DOMENICO SEMINARA  
FOTO: NADIA WÄLTY

METHODE	THEORIE	ANWENDUNGSBEISPIELE	TIPP
MECHANISCHE	Fleischfasern werden physisch bearbeitet, um die Fleischstruktur aufzulockern und weicher zu machen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleischklopfen</li> <li>• Einschneiden der Oberfläche</li> </ul>	Damit das Fleisch nicht nur vor der Zubereitung, sondern auch auf dem Teller zart bleibt, sollte es immer gegen die Faser geschnitten werden.
THERMISCHE	Wärme (aber auch Kälte) wird genutzt, um das Gewebe im Fleisch aufzubrechen und zarter zu machen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedrigtemperaturgaren</li> <li>• Schmoren</li> <li>• Gefrieren und langsames Auftauen</li> </ul>	Besonders zart wird Fleisch mit der Sous-Vide-Methode, bei der es über längere Zeit bei konstant niedrigen Temperaturen gegart wird.
ENZYMATISCHE	Natürliche Enzyme spalten Proteine auf, wodurch die Fleischstruktur gelockert wird.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlegen von Fleisch im Püree oder Saft von Früchten wie           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papaya</li> <li>- Ananas</li> <li>- Kiwi</li> <li>- Feigen</li> </ul> </li> <li>• Die Einwirkzeit beträgt ca. 30 Minuten bis 2 Stunden, je nach Dicke, Zähigkeit und Fleischart.</li> <li>• Zu langes Einlegen kann die Fasern zu stark zersetzen, wodurch das Fleisch zu weich oder matschig wird.</li> </ul>	Die nützlichen Enzyme sind auch in den sonst weggeworfenen Fruchtteilen enthalten. Das Fleisch kann man also zum Beispiel in die Schale von Kiwi einwickeln oder mit dem geriebenen Strunk der Ananas bestreichen.
SÄURE	Säurehaltige Stoffe bewirken chemische Reaktionen, die die Fleischfasern weicher machen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säure wird am besten in Form von Marinaden auf das Fleisch aufgetragen. Die Basis jeder Marinade bildet eine Kombination aus Öl und einer Säurequelle, zum Beispiel           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zitronensaft</li> <li>- Essig</li> <li>- Buttermilch</li> <li>- Jogurt</li> <li>- Wein</li> <li>- Bier</li> </ul> </li> <li>• Das Fleisch wird vollständig mit der Marinade bestrichen und im Kühlschrank mariniert. Je saurer die Marinade, desto kürzer die Marinierzeit. Sehr saure Marinaden benötigen nur wenige Stunden, weniger saure dagegen oft mehrere Stunden oder eine ganze Nacht.</li> <li>• Lässt man das Fleisch jedoch zu lange im Kühlschrank ziehen, wird es zäh und trocken.</li> </ul>	Mit einem Vakuumiergerät lässt sich die Marinierzeit stark verkürzen: Durch das Vakuum nimmt das Fleisch die Marinade in nur 30 bis 60 Minuten auf.
SALZ	Salz verändert die Struktur der Proteine und trägt zur Lockerung der Fleischfasern bei.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Methode, Salz als Zartmacher einzusetzen, ist das Dry-Brining.</li> <li>• Dabei wird das Fleisch mit Salz bestreut (1 TL pro kg) und auf ein mit einem Teller unterlegten Kuchengitter platziert. Die Ruhezeit hängt von der Dicke des Fleischs ab, in der Regel sollte jedoch mindestens 1 Stunde pro cm Dicke eingeplant werden.</li> </ul>	Für das Dry-Brining eignet sich besonders grobes Salz wie z.B. Meeressalz. Die grösseren Salzkörner haften besser am Fleisch und sorgen für eine gleichmässigere Verteilung.



Jetzt bestellen im le menu Shop: Sous Vide Garer von KOENIG

Bei dieser Zubereitungsart wird das Fleisch im Vakuum langsam im Wasserbad bei konstanter Temperatur gegart. Dadurch wird es besonders zart und saftig. Die Technik lässt sich auch für Gemüse verwenden. Weitere Informationen zum Produkt und dessen Anwendung erhalten Sie auf [store.lemenu.ch](http://store.lemenu.ch)



## Mojito mit Mojito-Minze

Rezept auf Seite 42

Poetisch

Der kubanische Klassiker Mojito war der bevorzugte Drink des Autors Ernest Hemingway. Deshalb wird die Mojito-Minze auch Hemingway-Minze genannt.





FOTOS: ISTOCK

# MINZE

Sie wurzelt in den meisten Kräutergärten, denn ihre Wuchsfreude ist fast so gross wie ihr Renommee bei Kulinarikern und Heilkundigen: Ein Loblied auf die Minze, die Multitalentierte.

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



## Mojito mit Mojito-Minze

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

4 Longdrink-Gläser von je 3 dl Inhalt  
Holzstössel

**2 Limetten**, heiss abgespült,  
in Stücken

**4 EL grobkörniger Rohzucker**  
**ca. 32 Mojito-Minzblätter**

**2 dl weisser Rum**,  
z. B. The Last Barrel White

**16 Eiswürfel**, zerstossen

**Ca. 2 dl Soda-Wasser**,  
z. B. Swiss Mountain  
Spring Soda Water

**ZUBEREITEN** Limetten, Zucker und Minze in die Gläser verteilen. Mit dem Stössel leicht andrücken, umrühren, der Zucker sollte sich auflösen. Erst Rum, dann das Eis beigeben. Mit Soda auffüllen.

### GUT ZU WISSEN

Mojito-Minze alias Hemingway-Minze schmeckt würzig-frisch. Sie ist wie geschaffen für Cocktails mit oder ohne Alkohol.

**SCHNELL** **VEGAN**

## Minz-Sorbet mit Schokoladenminze

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

KÜHL STELLEN: über Nacht  
GEFRIEREN OHNE GLACEMASCHINE:  
5 Stunden

GEFRIEREN MIT GLACEMASCHINE:  
ca. 25 Minuten

1 Metallschüssel oder 1 tiefkühlgeeigneter Behälter à ca. 1 Liter Inhalt

**8 dl Wasser**

**200 g Zucker**

**50 g Schokoladenminze oder Pfefferminze am Zweig**

**1 Bio-Zitrone**,  $\frac{1}{2}$  abgeriebene Schale, 4 EL Saft

**2 Eiweiss**

**1 Msp. Salz**

**ZUBEREITEN** Wasser und Zucker aufkochen, ca. 30 Minuten auf ca. 1 dl Sirup einkochen. Minze dazugeben, auskühlen lassen. Zugedeckt über Nacht kühl stellen. Zitronenschale und abgesiebten Zitronensaft dazugeben, Minze entfernen. Eiweiss mit Salz steif schlagen, Zuckersirup unter Rühren langsam dazugießen. Masse in Metallschüssel geben, zugedeckt ca. 5 Stunden gefrieren, dabei ca. 4-mal gut durchrühren, damit keine Eiskristalle entstehen. Oder Masse in der Glacemaschine gefrieren, in einen tiefkühlgeeigneten Behälter geben. Mit einem Glaeportionierer Kugeln formen. Dazu passen Schokoladenguetzli.

### GUT ZU WISSEN

- Das Sorbet ist zugedeckt 1 Monat haltbar.
- 15 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.
- Schokoladenminze ist etwas weniger scharf als Pfefferminze und erinnert im Gout an After Eight.

LEICHT GÜNSTIG   
ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH   
LAKTOSEFREI GLUTENFREI

**Minz-Sorbet mit  
Schokoladenminze**





## GUT ZU WISSEN

# Minze

Sie ist genügsam, gedeiht auch gut im Topf und ist für Gaumen und Wohlbefinden ein Segen: die Minze.

- **Garten** Im Topf mag es die Minze halbschattig, im Beet darf es auch sonnig sein. Da sich verschiedene Minzen untereinander kreuzen können, im Beet nur eine Sorte anpflanzen oder in Töpfen ohne Böden in die Erde setzen.
- **Kulinistik** Je nach Sorte schmeckt Minze von pfeffrig-frisch, z. B. Pfefferminze, bis fruchtig-süßlich, z. B. Apfel- oder Bananenminze. Minze aromatisiert Drinks, Salate, Saucen, Desserts, mediterrane und orientalische Gerichte.
- **Apotheke** Die Minze gilt als altbewährtes Heilkraut. In der Volksmedizin wird Pfefferminze z. B. bei Kopfweh, Erkältung, Magen- und Darm-Verstimmung empfohlen. Das in ihr enthaltene ätherische Öl Menthol ist erfrischend und soll krampflösend und schmerzlindernd wirken.

## GARTEN MÄRKTE

**2.5. Zürich**  
Tomatensetzlingsmarkt  
[prospecierara.ch](http://prospecierara.ch)

**3.5. Wildegg AG**  
Setzlingsmarkt  
[prospecierara.ch](http://prospecierara.ch)

**10.5. Birsfelden BL**  
Wildpflanzen- und Kräutermarkt  
[nvvbirsfelden.ch](http://nvvbirsfelden.ch)

**10.5. Wädenswil ZH**  
Spezialitätenmarkt  
[zhaw.ch](http://zhaw.ch)

**11.5. Weggis LU**  
Setzlingsmarkt  
[prospecierara.ch](http://prospecierara.ch)

**12.–17.5. Roche VS**  
Setzlingsmarkt  
[zollinger.bio](http://zollinger.bio)

**17.5. Chur GR**  
Setzlingsmarkt  
[prospecierara.ch](http://prospecierara.ch)



## FRÜHLINGSGRÜSS FÜR MAMA

Statt ein Sträuschen zu binden, kannst du die selbst gesammelten Blumen und Zweiglein auch einzeln in leere Flaschen und Gläser mit Wasser stellen. Zusammen bilden die Frühlingsboten einen luftig-bunten Reigen, mit dem du Mama am Muttertag Danke sagen und auf duftende Art Freude machen kannst.

**GARDEN  
KIDS**



# Ampeltomate

**Die Ampeltomate «Himbeerfarbige» wächst schnell und buschig. Im Sommer erfreut sie uns mit reicher Blüte, im Spätsommer mit süßlichen Früchten, die bis in den Oktober hinein geerntet werden können.**

## AB IN DEN TOPF

- Blumenampel mit 35–40 cm Durchmesser auswählen.
- 15–20 Liter Gemüseerde mit 40 g Schafwollepellets oder Tomatendünger mischen.
- Ampel mit der gedüngten Gemüseerde füllen.
- Drei Samen 2 cm tief im mittleren Bereich des Topfes in die Erde stupsen, Erde mit der flachen Hand andrücken, gut giessen.
- Topf an der Süd- oder Südwestseite aufhängen, Erde feucht halten.

## HEGE & PFLEGE

- Nach vier Wochen von den drei Keimlingen nur die stärkste Tomatenpflanze stehen lassen, die anderen auszupfen.
- Die wachsenden Triebe leiten, sodass sie gleichmäßig rund um die Ampel verteilt sind.
- Während der ganzen Kulturzeit regelmässig giessen.

## ERNTEN

- Reife Tomaten sind rosarot und lösen sich gut von der Rispe.
- Zwei, drei Wochen nach den Sommerferien reifen die meisten Früchte innerhalb eines Monats.

## KULINARISCHES

- Die Ampeltomate «Himbeerfarbige» hat ein erfrischendes, leicht süßliches Aroma.
- Unbedingt ausprobieren: Tomaten-Mozzarella-Salat mit Avocadostücken und Erdbeeren.
- Einfach und fein: Toastbrot mit Knoblauch, dann mit halbierten Tomaten einreiben, sodass Saft und Fruchtfleisch auf dem Toast haften bleiben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salzflocken bestreuen.
- Schnelle Pasta: Tomaten halbieren, Basilikumblätter zerzupfen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und mit frisch gekochten dünnen Spaghetti mischen.

## SAISONENDE

- Nach der Ernte Ende September oder Mitte Oktober Topf leeren.



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



# Amour fou



### Ofen-Rhabarber- Erdbeer-Mix

Rezept auf Seite 48

Wenn die Beere mit dem Gemüse,  
ist zweifellos Liebe im Spiel. Davon zeugen Erdbeere  
und Rhabarber, das Traumpaar schlechthin.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



## Ofen-Rhabarber-Erdbeer-Mix

FÜR 4–6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

1 ofenfeste(s) Form/Blech von ca. 32 × 25 cm

### RHABARBER-ERDBEER-MIX

- 300 g Rhabarber, in ca. 6 cm langen Stücken
- 500 g Erdbeeren, ganz oder halbiert
- 1 dl Grenadinesirup
- 30 g Zucker
- ½ Bio-Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 4 Kardamomkapseln, ausgelöste Samen, im Mörser zerstossen

### CRÈME

- 250 g Magerquark
- 1½–2 EL Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1,5 dl Vollrahm, steif geschlagen
- 2–3 EL Mandelblättchen, geröstet
- Minze zum Garnieren

### RHABARBER-ERDBEER-MIX

Rhabarber mit allen Zutaten in einer Schüssel mischen, einlagig in der ofenfesten Form/dem Blech verteilen. **BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15 Minuten backen. Herausnehmen, leicht abkühlen oder vollständig auskühlen lassen.

**CRÈME** Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren, Rahm darunterziehen. Ca. 1 dl vom entstandenen Fruchtsaft dazugeben und marmorartig darunterziehen.

**SERVIEREN** Crème und Rhabarber-Erdbeer-Mix zusammen anrichten, mit Mandeln bestreuen, garnieren.

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



## Erdbeer-Rhabarber-Kompott auf weissem Schokoladenpudding

FÜR ca. 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

GAREN IM OFEN: ca. 35 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden

ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Minuten

1 ofenfeste Form/Pfanne von ca. 22 cm Ø

1 ofenfestes Geschirr von ca. 35 × 28 cm

### PUDDING

- 5 dl Halbrahm
- 1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Schote
- 100 g weisse Schokolade, zerbröckelt
- 4 Eigelb

### KOMPOTT

- 400 g Rhabarber, in Stücken
- 4 EL Erdbeerkonfitüre
- ½ Zitrone, Saft
- 0,5 dl Wasser
- ½ Pk. Vanillezucker
- ½ TL Maisstärke
- 2 EL Wasser
- 250 g Erdbeeren, halbiert oder geviertelt

**PUDDING** Rahm mit Vanillemark und -schote erhitzen, Pfanne von der Platte nehmen. Schokolade beifügen, schmelzen. Eigelb zugeben, glatt

rühren. In die Form/Pfanne giessen. Form/Pfanne auf einen Lappen in ein grösseres ofenfestes Geschirr stellen. Siedend heisses Wasser bis zu ⅔ Höhe der kleineren Form/Pfanne einfüllen.

**GAREN IM OFEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten (je nach Material der ofenfesten Form/Pfanne) garen. Die richtige Konsistenz hat die Crème erreicht, wenn sie beim «Schütteltest» nur leicht wackelt. Die Oberfläche soll leicht braun sein. Herausnehmen, auskühlen lassen, mindestens 3 Stunden kühl stellen.

**KOMPOTT** Rhabarber, Konfitüre, Zitronensaft, Wasser und Vanillezucker in eine weite Pfanne geben, 15–20 Minuten ziehen lassen. Aufkochen, bei kleiner Hitze 1–2 Minuten köcheln. Maisstärke mit Wasser anrühren, unter Rühren zum Rhabarber geben, nochmals 2–3 Minuten köcheln. Erdbeeren daruntermischen, ab- oder auskühlen lassen. Auf dem Pudding anrichten.

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

## Moodfood

Mit Sesam und Kokos weckt unser Traum-paar Tropical Feelings.

### Kokos-Tahini-Reis mit Erdbeeren und Rhabarber

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten  
ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Minuten  
GAREN: ca. 25 Minuten

#### ERDBEEREN UND RHABARBER

300 g Rhabarber, in Würfeln  
30 g Zucker  
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft  
½ TL Maisstärke  
2 EL Wasser  
500 g Erdbeeren, in Scheiben

#### REIS

4 dl Kokosmilch  
3,5 dl Wasser  
¼ TL Salz  
1 Vanilleschote, ausgeschabtes Mark und Schote  
150 g Mittelkornreis  
40 g Zucker  
2 EL Tahini

1–2 EL schwarze Sesamsamen

#### ERDBEEREN UND RHABARBER

Rhabarber, Zucker und Zitronenschale und -saft in einer weiten Pfanne 15–20 Minuten ziehen lassen. Aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze 1–2 Minuten köcheln. Maisstärke mit Wasser anrühren, unter Rühren zum Rhabarber geben, nochmals 2–3 Minuten köcheln. Erdbeeren daruntermischen, ab- oder auskühlen lassen.

**REIS** Kokosmilch, Wasser, Salz und Vanillemark sowie -schote aufkochen. Reis unter Rühren einrieseln lassen. Unter gelegentlichem Rühren 20–25 Minuten garen. Zucker und Tahini daruntermischen.

**SERVIEREN** Reis in Schalen anrichten. Erdbeeren und Rhabarber darauf verteilen, mit Sesam bestreuen.

ZUM VORBEREITEN ☕ GÜNSTIG ☕  
VEGAN ☘ LAKTOSEFREI ☒  
GLUTENFREI ☒

# Puschlaver Pizzoccheri

**Das karge Terrain des Kantons Graubünden lieferte einst die Zutaten für diese Köstlichkeit. Heute sind Puschlaver Pizzoccheri eine gefragte Spezialität.**

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

**S**chweizer reisen vom Oberengadin oder via Berninapass an, derweil die Italiener die Valposchiavo, auf Schweizerdeutsch Puschlav, vom Veltlin aus anpeilen. So oder so kommt so mancher Gast ins italienischsprachige Bündner Tal, um die traditionellen Gerichte vor Ort zu kosten.

Und dazu gehören auch oder vor allem die Puschlaver Pizzoccheri, im alpin-lombardischen Dialekt vor Ort auch «Pizzöcar ala pus'ciavina» genannt. Basis für die nahrhafte Speise sind neben Käse und Mangold hauptsächlich die Nudeln aus Buchweizen.

Diese Zutat hat einen besonderen historischen Hintergrund: Das Knöterichgewächs wurde nämlich bereits im 17. Jahrhundert in der Region angebaut, da es sich aufgrund der kurzen Vegetationszeit und seiner geringen Ansprüche an die Böden auch für alpine Gebiete eignet. Die veredelte Nudel hinterlässt auf der Zunge dann alles andere als einen kargen Eindruck, sondern schmeckt reichhaltig, fein.

## Puschlaver Pizzoccheri

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten  
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

### PIZZOCCHERI

200 g **Buchweizenmehl**  
130 g **Weissmehl**  
1 TL **Salz**  
1 **Ei**  
Ca. 1,8 dl **Wasser**

200 g **Rohessspeck**, in Streifen geschnitten

1 **Zwiebel**, halbiert, in Streifen geschnitten

400 g **Mangold**, in Streifen geschnitten

**Salz, Pfeffer**

100 g **Bündner Bergkäse (1)**, gerieben

100 g **Bündner Bergkäse (2)**

**PIZZOCCHERI** Mehle und Salz mischen, eine Mulde formen. Ei und Wasser hineingeben, mit einer Gabel verquirlen und das Mehl von innen nach aussen hineintrühren. Teig von Hand so lange kneten, bis er homogen und geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt bei Raum-

temperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf wenig Mehl ca. 0,5 cm dick auswalzen. In 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.

**FERTIGSTELLEN** Speck in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten knusprig braten. Zwiebel dazugeben, im ausgelaufenen Fett mitbraten. Mangold beigegeben, andünsten, bis er zusammenfällt, würzen. Pizzoccheri in siedendem Salzwasser ca. 1 Minute kochen, bis sie aufschwimmen. Abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Pizzoccheri mit Käse (1) zum Mangold geben, 1–2 Minuten durchschwenken, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit beigeben. Auf Tellern anrichten, Käse (2) darüberhobeln.

### GUT ZU WISSEN

Die Pizzoccheri in einer ofenfesten Bratpfanne fertigstellen. Mit Käse bestreuen, mit der Pfanne in der oberen Hälfte des auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 5–10 Minuten gratinieren.

**ZUM VORBEREITEN** ☕ **GÜNSTIG** 🍽



1

# Poschiavo – Ausflugstipps

## SEHEN/ERLEBEN

### **Mulino Aino (1)**

Für eine kulinarische Zeitreise lohnt sich der Besuch dieser alten Getreidemühle. Doch auch eine Schmiede und eine Sägerei werden von derselben Turbine angetrieben. Der Komplex lässt sich auf geführten Rundgängen erkunden.

[musei-valposchiavo.ch](http://musei-valposchiavo.ch)

### **Birraria Poschiavina (2)**

Bereits 1850 wurde in der Gemeinde Poschiavo Bier gebraut. Seit 2020 lebt diese Tradition wieder auf. Wie dieser Prozess funktioniert und wie das Resultat mundet, lässt sich im Rahmen einer Bierverkostung vor Ort erleben.

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

### **Bernina Express**

Auf den höchsten Bahngleisen Europas führt der Bernina Express auch mitten durch das Puschlav. Dabei locken an Bord frische lokale Snacks – vom Davoser Bergkäse über das Churer Dörrobst bis zum Birnenbrot.

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

## GENIESSEN

### **Panetteria-Pasticceria Bordoni (3)**

Sei es das Ringbrot aus Roggenmehl oder die Nusstorte: Wer Puschlav und Engadiner Spezialitäten sucht, ist bei Bordoni richtig. Seit 1946 ist diese Bäckerei & Konditorei in Betrieb und bereits mehrfach ausgezeichnet worden.

[bordoni-poschiavo.ch](http://bordoni-poschiavo.ch)

### **Caseificio Valposchiavo (4)**

Vom Ricotta über den Alpkäse bis zum Jogurt: Das Puschlav ist eine gute Adresse für Molkereiprodukte. Das beweist die Genossenschaft Caseificio Valposchiavo in den beiden Verkaufsstellen in Poschiavo sowie in San Carlo.

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

### **Al Canton (5)**

Am idyllischen Lago di Poschiavo pflegen die Kräuterbauern von Al Canton ihren Hofbetrieb. So entstehen Tees aus über 30 verschiedenen Pflanzen von Zitronenthymian bis Holunder, die auf Terrassen und im Tal angebaut werden.

[al-canton.ch](http://al-canton.ch)

## ÜBERNACHTEN

### **Hotel La Romantica**

Ab Mai können Gäste im Dorf Le Prese wieder erholsame Ferien verbringen. Zimmer gibt es auf Bernina-Bahn-Seite ebenso wie mit Seeblick. Auf der Speisekarte stehen derweil italienische Gerichte und lokale Spezialitäten.

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

### **Hotel Albrici (6)**

In diesem historischen Haus erleben BesucherInnen die Geschichte eines Palazzo aus dem 17. Jahrhundert. Antike Möbel zieren so auch die zehn individuell eingerichteten Zimmer, ansonsten herrscht hier aber moderner Komfort.

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



4



5



6

# Frische oder getrocknete Morcheln?

Zwei Feinschmeckerinnen, zwei Meinungen



**FABIA ZINGARO**  
Rezeptautorin bei le menu

Frisch und selbst gesammelt, sind Morcheln für mich ein besonderer Genuss! Das Kochen bereitet mir nicht nur grosse Freude, sondern gibt mir ein ganz anderes Gefühl, als wenn ich getrocknete Pilze verwende. Zudem kann ich die Morcheln in der passenden Grösse auswählen. Die Stiele verwende ich gerne für einen Fond. Ein weiterer Vorteil ist die deutlich einfachere Reinigung frischer Morcheln. Für mich ein wichtiger Punkt, denn das unangenehme Knirschen zwischen den Zähnen muss wirklich nicht sein!



**JEANINE BIERI**  
Rezeptautorin bei le menu

Für mich gibt es gleich mehrere Gründe, getrocknete Morcheln zu verwenden. Zum einen sind sie ungekühlt ewig haltbar. Folglich habe ich sie auch für ein spontanes Morchelrisotto griffbereit im Vorratsschrank. Zum andern schmecken getrocknete Pilze viel intensiver. Ihr Aroma kommt perfekt zur Geltung. Ganz wichtig: Das Einweichwasser der Pilze absieben und weiterverwenden! Als Basisfond wertet es jedes Pilzgericht auf, indem es Saucen, Suppen & Co. zusätzlich eine volle Ladung Umami verleiht.

**frisch**



**getrocknet**



*Aus dem Wald oder dem Vorratsschrank:  
Wir ziehen den Hut vor Morcheln!*

Frisch gegen getrocknet: Bei der Schnellumfrage unter den Morchelfans von le menu waren die getrockneten vorne.  
**Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch)!**

# EINFACH & SCHNELL

7 BLITZGERICHTE, DIE  
WONNIGLICH SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI  
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

## Pouletbällchen auf Pesto-Spaghetti

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 500 g                  | Poulethackfleisch                             |
| 4 EL                   | Paniermehl                                    |
| 1                      | Ei  |
| 150 g                  | geriebener Sbrinz AOP,<br>4 EL beiseitegelegt |
| 1/4 TL                 | Salz  |
| 1/4 TL                 | Pfeffer                                       |
| HOLL-Rapsöl zum Braten |   |
| 400 g                  | Spaghetti                                     |
| 1 Glas                 | Pesto Genovese, ca. 200 g                     |

ZUBEREITEN Hackfleisch bis und mit Pfeffer mischen, gut kneten, zu 20 kleinen Bällchen formen. In einer beschichteten Bratpfanne im heißen Öl rundum ca. 7 Minuten anbraten. Spaghetti in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen, dabei 1 dl Kochflüssigkeit auffangen. Teigwaren, Kochflüssigkeit und Pesto zu den Fleischbällchen geben, 2–3 Minuten durchschwenken. Mit beiseitegelegtem Sbrinz servieren.

### GUT ZU WISSEN

Statt Basilikum-Pesto kann auch Pesto rosso oder Pesto alla Calabrese verwendet werden.

SCHNELL ☀ GÜNSTIG ☰

KIDS  
HIT



KIDS  
HIT



TAKE  
**5**

## Pizza-Plätzli

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 4 **Schweinsplätzli**, je ca. 160 g, flachgeklopft  
**Salz, Pfeffer**
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- 1 Dose **gehackte Pelati**, ca. 400 g  
**Salz, Pfeffer**
- 150 g **Mozzarella**, in Scheiben
- 1 Bund **Basilikum**, Blätter gezupft

**ZUBEREITEN** Fleisch würzen, in einer beschichteten Bratpfanne im heißen Öl beidseitig je ca. 1 Minute scharf anbraten, herausnehmen. Knoblauch in derselben Pfanne ambraten, Pelati dazugeben, würzen, ca. 5 Minuten kochen. Fleisch zurück in die Pfanne geben, mit Sauce leicht bedecken. Mozzarella darauf verteilen, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Mit Basilikum bestreuen.

Dazu passen Tagliatelle, Weissweinrisotto oder frische Focaccia.

### GUT ZU WISSEN

Statt Schweinsplätzli können auch Kalbs- oder Pouletplätzli verwendet werden.

**SCHNELL** ☀ **GLUTENFREI** 🌱

## Vegi Riz Casimir

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 250 g Langkornreis  
500 g pflanzliches Geschnetzeltes, z. B. Quorn, Soja-  
geschnetzeltes oder Tofu  
Salz, Pfeffer  
HOLL-Rapsöl zum Braten  
3 EL Butter  
2 EL Mehl  
2 EL Curry  
4 dl Gemüsebouillon, kalt

2 dl Halbrahm

1 Apfel, z. B. Braeburn,  
geschält, fein gerieben  
Salz, Pfeffer

1 Dose Ananas, Abtropfgewicht  
ca. 400 g, in Stückchen

4 EL Mandelblättchen, geröstet

**ZUBEREITEN** Reis in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abgiessen, warm stellen. Geschnetzeltes würzen, in einer beschichteten Bratpfanne im heißen Öl rundum ca. 3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl und Curry dazugeben und mit dem Schwingbesen ständig rühren, bis eine Mehlschwitze entstanden ist. Bouillon unter ständigem Rühren dazugeben. Rahm und Apfel beigeben. Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, bis sie eindickt, würzen, fein pürieren. Geschnetzeltes und Ananas beigeben, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Reis anrichten und mit Mandeln garnieren. Dazu passt gebratene Banane als Früchtegamitür.

KIDS  
HIT

SCHNELL ☺ GÜNSTIG ☰  
VEGETARISCH ☹





## Quinoa-Salat mit Gurke und Feta

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 6 dl Gemüsebouillon
- 150 g Quinoa
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 1 Bund Dill, gehackt
- 1/2 Bund Minze, gehackt
- 250 g Snackgurken, in Scheiben
- 150 g entsteinte Oliven, z.B. marinierte Kalamata

200 g Feta, zerbrockelt  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Bouillon mit Quinoa aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weich kochen. Auf einem grossen flachen Teller ausdampfen lassen. Öl bis und mit Feta in einer grossen Schüssel mischen, würzen. Quinoa beigeben, gut mischen.

### GUT ZU WISSEN

Feta ist ein griechischer Salzlakenkäse aus Schaf- und/oder Ziegenmilch. Schweizer Frischkäse Feta-Art gibt es aus Kuh-, Schaf-, Ziegen- oder Büffelmilch.

SCHNELL ☀ LEICHT ☹  
ZUM VORBEREITEN 🍽 GÜNSTIG 💰  
GLUTENFREI 🥜



## Vegi-Burrito

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 100 g Langkornreis**
- 1 Dose schwarze Bohnen,** Abtropfgewicht ca. 250 g, kalt abgespült, abgetropft
- 100 g Rotkabis,** fein gehobelt
- Salz, Pfeffer**
- 2 Dosen Jackfruit,** Abtropfgewicht ca. 500 g, leicht zerzupft
- HOLL-Rapsöl zum Braten**
- 1 EL scharfes Paprikapulver**
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel**
- 3 EL Sojasauce**
- 2 Tomaten,** in kleinen Würfeln
- 4 grosse Tortillas oder Dürümfladen**

**200 g milder Käse,**  
z. B. Emmentaler AOP,  
gerieben  
**HOLL-Rapsöl zum Braten**

**ZUBEREITEN** Reis in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen, abgiessen. Mit Bohnen mischen, warm stellen. Rotkabis würzen, von Hand kneten, bis er zusammenfällt, beiseitelegen. Jackfruit im heißen Öl ca. 1 Minute scharf anbraten, Paprika bis und mit Tomaten beigeben, ca. 2 Minuten köcheln. Fladenbrote auslegen, Reis, Kabis, Jackfruit und Käse mittig darauf verteilen. Kurze Seiten links und rechts einschlagen, satt aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten in einer Bratpfanne in heißem Öl beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten.

Dazu passen Crème fraîche und Guacamole.

### GUT ZU WISSEN

- Noch schneller gehts mit Reis aus dem Expressbeutel.
- Gerollte Burritos können auch mit Käse überbacken werden: Im auf 220 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten überbacken.
- Burritos nach Belieben mit eingelegten Jalapeños, Mais, Koriander, Salat oder Gemüse anreichern.

SCHNELL ☀ GÜNSTIG 💰  
VEGETARISCH 🥑

## Mediterrane Fischsuppe

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- 600 g **festfleischiger Fisch**, z. B. Zander, entgrätet, in 3 cm grossen Würfeln  
**Salz, Pfeffer**  
4 **Bundzwiebeln**, in Ringen, etwas Grün beiseitegestellt  
2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt  
Olivenöl zum Braten  
400 g **Datteltomaten**  
2 EL **Tomatenpüree**  
2 EL **Kapern**

- 150 g **entsteinte Oliven**, z. B. marinierte Kalamata  
1 dl **Weisswein**, z. B. Chardonnay AOC Valais  
4 dl **Gemüsebouillon oder Fischfond**  
2 EL **getrockneter Oregano**

**ZUBEREITEN** Fisch würzen, beiseitelegen. Bundzwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Tomaten bis und mit Oliven beigeben, ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen, Bouillon und Oregano beigeben, ca. 5 Minuten köcheln, Herd ausschalten. Fisch in die Sauce legen, zugedeckt ca. 3 Minuten glasig pochieren. Dazu passt lauwarmes Brot oder Reis.

SCHNELL LEICHT   
LAKTOSEFREI



*Herhaft*

Pain perdu schmeckt mit Rohschinken und Burrata mindestens so gut wie süß zubereitet.

## Pain perdu mit Rohschinken und Burrata

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

- 100 g flüssiger Honig
- 2 EL Chiliflocken
- 4 Eier, Raumtemperatur
- 3 dl Milch, lauwarm
- 8 Brotscheiben vom Vortag
- Bratbutter zum Braten
- 100 g Walliser Rohschinken IGP, in Tranchen
- 4 Kugeln Burrata, je ca. 125 g

**ZUBEREITEN** Honig leicht erwärmen, Chiliflocken beigeben, bis zum Servieren ziehen lassen. Eier und Milch verrühren, Brot darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. In Bratbutter bei

mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Minuten goldgelb braten, herausnehmen. Rohschinken darauf verteilen, je eine halbe Kugel Burrata vorsichtig darüber zerzupfen, mit Chili-Honig beträufeln. Dazu passt Rucolasalat.

### GUT ZU WISSEN

- Für eine Kräuternote die Brote nach dem Braten zusätzlich mit Pesto Genovese bestreichen.
- Burrata ist eine Art Mozzarella mit cremigem Herz. Schweizer Burrata ist ebenso mild, zart und delikat wie das italienische Original.

SCHNELL



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



appлемenu.ch

# Emmentaler-Sandwich

Sandwich für 1 Person: 50 g Bratspeck in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig knusprig braten, herausnehmen, auskühlen lassen. Jeweils eine Seite von 3 Toastbrotscheiben mit je 1 TL Senf bestreichen. 2 Toasts mit 45 g fein geschnittenem Eisbergsalat belegen. 90 g Emmentaler AOP und 1 Tomate in feine Scheiben schneiden, auf den Salat legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 EL Mayonnaise darauf geben, Specktranchen darüberlegen. Belegte Toasts übereinander stapeln, den 3. Toast mit der Senfseite nach unten darauflegen.



KOCHEN MIT SCHUSS

# HAGEBUTTEN TEE



**Tee kann mehr als Husten und Bauchweh lindern.  
Hagebuttentee etwa gibt unseren pochierten Lachsforellen Farbe  
und Geschmack. Eine kulinarische Romanze in Rot.**

## Pochierte Lachsforellenfilets

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

### SUD

- 1 Liter Wasser
- 4 Beutel Hagebuttentee,  
z. B. von Raselli
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen,  
in Scheiben
- Salz, rosa Pfeffer

### LACHSFORELLEN

- 600 g Lachsforellenfilets  
ohne Haut, halbiert

**SUD** Wasser aufkochen, Teebeutel damit übergießen, Tee ca. 5 Minuten ziehen lassen, Teebeutel ausdrücken, entfernen. Zitronensaft, Sojasauce und Knoblauch beigeben, würzen, ca. 5 Minuten köcheln.

**LACHSFORELLEN** in den Sud legen, knapp unter dem Siedepunkt ca. 10 Minuten pochieren. Fisch mit Sud anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

### GUT ZU WISSEN

Teemischungen mit Hagebutten, Hibiskusblüten, Malven; Karkaden oder Beeren verleihen dem Sud ein leuchtendes Rot.

**SCHNELL** 20 LEICHT   
LAKTOSEFREI GLUTENFREI

## HAGEBUTTENTEES IN VARIATION

### Fruchtig

Im Puschlaver Dörfchen Le Prese stellt die Familie von Reto Raselli feinsten Bio-Tee her. Der Hagebuttentee wird aus den Früchten der Heckenrose hergestellt und mit Hibiskusblüten verfeinert. Er ist kräftig rot und erfrischend säuerlich-fruchtig mit dezenten Blütennoten.

CHF 3.20, 20 Beutel, [bioraselli.ch](http://bioraselli.ch)



### Frisch

Naturaplan ist die Eigenmarke von Coop, die 1993 in Zusammenarbeit mit Bio Suisse lanciert worden ist. Der Hagebuttentee mit Hibiskusblüten stammt aus biologischer Produktion. Er besticht durch eine intensive Farbe und fruchtig-frische Aromen.

CHF 1.95, 20 Beutel, [coop.ch](http://coop.ch)



### Delikat

Seit über 80 Jahren produziert die Firma Morga in Ebnat-Kappel Genussfreuden in Bio-Qualität. Der Hagebuttentee wird farblich und geschmacklich von Karkade untermauert. Eine delikat-säuerliche Mischung mit subtiler Blütennote in tiefem Rot.

CHF 8.90, 50 Beutel, [morgashop.ch](http://morgashop.ch)



### Rot wie Rosen

Im Spätherbst sind sie oft die einzigen Farbtupfer: Hagebutten, die rötlichen Früchte wild wachsender Rosen, vor allem der Hundsrose. Seit jeher wird ihnen nur Gutes für unser Wohlbefinden nachgesagt. Hagebutten sind reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. In der Volksheilkunde gilt Hagebuttentee als Immunbooster.

# Süss die Stund, Gold im Mund

Drei Dessertweine, leuchtend wie pures Gold.



## Cuvée D'Or Dessert, 2022,

**AOC Baselland,**

**Siebe Dupf Kellerei**

Die aromatische Frische des Riesling-Silvaners und die markante Frucht des Kerners geben dem Wein eine cremige Süße mit Honig-Aromen. Schön eingebundene Säure: einfach verführerisch.

REBSORTE Riesling-Silvaner, Kerner

FARBE helles Goldgelb

BOUQUET Quitte, Datteln, Honig,  
mineralische Petrol-Note

PASST ZU Erdbeeren, Dessert, Käse

PREIS CHF 21.–, 50 cl

BESTELLEN [siebe-dupf.ch](http://siebe-dupf.ch)



## Passita Strohwein, 2020,

**AOC Aargau, Weingut Goldwand**

Die Trauben für diesen Dessertwein wurden vier Wochen luftgetrocknet. Fruchtige Aromen, erfrischend und dynamisch. Saftige Säure und dezente Struktur feinster Tannine. Lustigerweise im Abgang eher trocken als süß.

REBSORTE Riesling-Sylvaner,

Chardonnay, Sauvignon Blanc

FARBE goldgelb mit Honigreflexen

BOUQUET Honig, Frucht, balsamisch

PASST ZU Früchtebrot, feinstem Käse

PREIS CHF 28.–, 50 cl

BESTELLEN [weingut-goldwand.ch](http://weingut-goldwand.ch)

## DAS WEIN-HÄPPCHEN

### Cipollata Catanese

4 kleine Lauchstangen längs halbieren. Jede Hälfte mit je 2 Bratspeck-Tranchen umwickeln. 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Lauch ca. 10 Minuten grillieren, pfeffern, in 7 cm lange Stücke schneiden. In Palermo wird dieses Gericht «mangia e bevi» genannt, auf Deutsch «iss und trink».





**Kommende Hitzkirch**  
**Riesling süß 2022, AOC Luzern,**  
**Brunner Weinmanufaktur**  
 Saftige Süsse, spürbar lang anhaltend  
 im Gaumen. Das Mundgefühl ist  
 seidig. Die Säure zeigt sich filigran  
 und unterstützt die zarten,  
 schmelzenden Tannine und  
 Aromen. Wunderschön!

REBSORTE Riesling Beerenauslese  
 FARBE Bernsteingold  
 BOUQUET Honig, Vanille, kandierte  
 Ananas, Aprikosen, Nougat  
 PASST ZU Käseplatte  
 PREIS CHF 39.–, 37,5 cl  
 BESTELLEN [brunner-weinmanufaktur.ch](http://brunner-weinmanufaktur.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](http://wehrli-weinbau.ch)

naturaplan

**MONDOVINO**  
 Wein nach Deinem  
 Geschmack.

RIOJA DOCA  
 CRIANZA  
 SEÑORIO DE  
 ARRIEZU, 75 CL

**13.50**  
 (10 cl = 1.80)



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

**14.95**  
 (10 cl = 2.14)

Preisänderungen sind vorbehalten.  
 Coop verkauft keinen Alkohol an  
 Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in  
 ausgewählten Coop Supermärkten sowie  
 unter [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

**coop**

Für mich und dich.

# MAI BOWLE

Ihre Glanzzeit hatte die Bowle in den 1950er- bis 1970er-Jahren. Dann war fürs Erste der Lack ab bzw. die Bowle out. Jetzt feiert sie ein Comeback. Der Zeitpunkt ist ideal, weil auch der Waldmeister zurück ist, der Superstar allerfeinstter Frühlingsbowlen. Das zarte Kraut wächst in Laubwäldern und schattigen Gärten. Es sollte vor der Blüte gepflückt werden. Eine viertelstündige Pause im Tiefkühler sorgt zudem dafür, dass der Waldmeister sein volles Aroma entfalten kann.

Das Rezept für unsere Waldmeister-Bowle finden Sie unter [lemenu.ch](http://lemenu.ch) Stichwort «Waldmeister-Bowle» oder via diesen QR-Code

## ERFRISCHEND LIEBLICH

Die Säure von Rhabarber, das liebliche Aroma von Tonkabohnen: Dieser Sirup ist wie eine sanfte Frühlingsbrise. Hergestellt in der kleinen Manufaktur Zuckerpeitsche in Luzern besticht das Elixier ganz ohne Trickserei. Es enthält ausnahmslos erlesene Bio-Zutaten und weder Farbstoffe noch Geschmacksverstärker. Auch die äusseren Werte sind top. Alle Sirups von Zuckerpeitsche präsentieren sich in klassischen Glasflaschen im Retro-Design.

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



## Pink Paradise



Für 1 Drink etwas Limettensaft in einen tiefen Teller geben.

2 EL Zucker auf einen zweiten Teller geben. Glas zuerst im Saft, dann im Zucker tunken, kurz antrocknen lassen.  
2 Himbeeren mit einem Stössel im Glas zerdrücken, 2 cl Limettensaft, 2 cl Himbeersirup und ca. 4 Eiswürfel beigeben. Mit 2 dl kaltem Zitronenverbrennen-Tee auffüllen. 3 Himbeeren auf einen Zahnstocher stecken, auf den Glasrand legen.



## 10 FRAGEN AN

## SILVIA ERNE

überrascht unsere treuen und neuen Abonnentinnen und Abonnenten  
in jeder Ausgabe von le menu mit feinsten Gebäcken.

- 1. Dein Lieblingsgebäck in dieser Ausgabe?** Klar die Vanille-Spirale. Erstens bin ich ein Vanille-Junkie und zweitens ist sie der perfekte Mix von zarter Knusprigkeit und saftiger Füllung. Plus vielleicht einer Prise Nostalgie.
- 2. Was fasziniert dich am Backen?** Die vielen Sinneseindrücke. Das Handwerk. Das Suchen und (hoffentlich) Finden des richtigen Mengenverhältnisses für die optimale Textur, das runde Aroma. Der Genuss.
- 3. Dein wichtigstes Backutensil?** Der Teigschaber, in der Mehrzahl. Davon kann man nie genug haben.
- 4. Welche Confiserie bekommt von dir einen goldenen Teigschaber?** Gerne verzeuge ich zwei goldene Schaber. Gerade entdeckte ich David Schmid – mehrfach ausgezeichneten Patissier –, der erst vor Kurzem sein Atelier mit Mini-Café in Aarau eröffnet hat. Der zweite geht an die Confiserie Kaufmann in Buchs. Beide sind definitiv einen Besuch wert.
- 5. Wo gibt es das beste Brot?** In der Bäckerei Furter in Aarau. Dort entstehen aus hochwertigen Bio-Rohstoffen und mit traditioneller Handwerkskunst top Brote. Der Ciabattoni hat es mir besonders angetan.
- 6. Du unterrichtest auch Schüler. Backen Jugendliche gerne?** Die SchülerInnen freuen sich generell immer, wenn sie in der Küche arbeiten dürfen. Aus meiner Sicht wird diesem Bedürfnis im heutigen Schulsystem viel zu wenig Rechnung getragen, insbesondere auf der Oberstufe. Der neue Lehrplan ist diesbezüglich eine Schande.
- 7. Was ist dein wichtigster Rat an sie?** Nicht nur an SchülerInnen:  
Lest die Rezepte GENAU!
- 8. Dein Hobby ist Töpfern, gibt es Parallelen zum Backen?** Das Überraschungsmoment, wenn die Objekte aus dem Ofen kommen! Und bei beidem sind etwas handwerkliches Geschick und Feingefühl von Vorteil.
- 9. Was würdest du gern mal ausprobieren – mit Teig oder Ton?** Ich arbeite daran, eine grösse Vase auf der Töpferscheibe zu drehen. Inspiration gibt es bei tortus auf Instagram – träumen darf man ja!
- 10. Wovon lässt du lieber die Finger?** Scheitern ist erlaubt, oder?



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

# PÂTISSERIES CLASSIQUES



## Schokoladen-Eclairs

Rezept auf Seite 79

Meisterliche Kleinkunst: Unsere Patisserie ist so schön, dass man sie buchstäblich mit den Augen verschlingt. Ein Freudenfest für die Sinne.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN





*Gut in Form*

Cornets waren gestern. Der mit Vanillecrème gefüllte Klassiker brilliert nun als Spirale.

**Vanille-Spiralen**

Rezept auf Seite 74



## Schwarzwäldertörtchen

Rezept auf Seite 76



## Erdbeertörtchen

FÜR 8 Stück

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde 20 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 2 ½ Stunden

BACKEN: ca. 18 Minuten

8 Förmchen von ca. 9 cm Ø

Evtl. weitere 8 Förmchen zum Blindbacken

Runder Ausstecher von ca. 13 cm Ø

Backpapierrondellen von ca. 15 cm Ø und

Backerbsen/Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Spritzsack mit glatter Tülle von ca. 16 mm Ø

### Butter und Mehl für die Förmchen

#### MÜRBETEIG

275 g Weissmehl

1 Prise Salz

90 g Puderzucker

30 g gemahlene geschälte  
Mandeln

200 g Butter, kalt, in Stücken

1 Ei, verquirlt

0,9 dl Rahm

#### CRÈME

25 g Maisstärke

20 g Weissmehl

4 dl Milch

4 Eigelb

90 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

1 Vanilleschote,  
ausgeschabtes Mark  
und Schote

40 g Butter, Raumtemperatur

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

60 g weisse Schokolade,  
gehackt

500 g kleinere Erdbeeren,

in Schnitten

Ca. 3 EL Erdbeergelée,

nach Belieben

Puderzucker

zum Bestäuben

Getrocknete Blüten,

nach Belieben,

zum Garnieren

**MÜRBETEIG** Mehl, Salz, Puderzucker und Mandeln mischen. Butter beifügen und mit den Händen zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Ei und Rahm verrühren, hineingeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gepackt 2 Stunden kühl stellen.

**CRÈME** Maisstärke und Mehl mit Milch in einer Pfanne anrühren. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Vanillemark sowie -schote beigegeben, verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen zum Kochen bringen und unter Rühren ca. 1 Minute weiterköcheln. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Butter portionenweise unter Rühren zur heißen Crème geben. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen. Anschließend 2 Stunden kühl stellen.

**FORMEN** Teig auf wenig Mehl 2–3 mm dick auswalzen. 8 Rondellen von ca. 13 cm Ø ausschneien, jede Rondelle 1x bis zur Mitte hin einschneiden, vorbereitete

Förmchen mit dem Teig auslegen, Teig bei der Schnittstelle überlappen und andrücken. Teig mit einer Gabel einstechen, Förmchen auf ein Backblech stellen, 30 Minuten kühl stellen. Backpapierrondellen zerknittern, wieder glatt streichen, auf die Teige legen. Mit 2. Förmchen belegen oder Backerbsen halbhoch füllen.

**BACKEN** Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 10 Minuten blindbacken. Die zum Beschweren verwendeten Materialien entfernen. Bödeli evtl. mit Alufolie bedecken, bei 180 °C ca. 8 Minuten fertig backen. Herausnehmen, Schokolade darauf verteilen und verstreichen, abkühlen lassen. Bödeli aus den Förmchen nehmen, auf Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Crème glatrühren, Schlagrahm darunterziehen, in den Spritzsack mit glatter Tülle füllen. Teigbödeli füllen. Erdbeeren darauf arrangieren. Nach Belieben Gelée erwärmen, über die Erdbeeren streichen, fest werden lassen. Bis zum Servieren kühl aufbewahren. Mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben garnieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

Erdbeer-törtchen



## Vanille-Spiralen

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden 20 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

10 Schillerlocken (Metallröhren)

Backpapier für das Blech

Spritzsack mit gezackter Tülle, ca. 12 mm Ø

**Butter und Mehl  
für die Metallröhren**

### CRÈME

30 g Maisstärke

25 g Weissmehl

4 dl Milch

4 Eigelb

90 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

1 Vanilleschote,  
ausgeschabtes Mark  
und Schote

40 g Butter, Raumtemperatur

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

### SPIRALEN

1 rechteckig  
ausgewalzter Blätterteig

½ Eiweiss, verquirlt

Zucker zum Wenden

**CRÈME** Maisstärke und Mehl mit Milch in einer Pfanne anrühren. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Vanillemark sowie -schote beigeben, verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingsbesen zum Kochen bringen und unter Rühren ca. 1 Minute weiterköcheln. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Butter portionenweise unter Rühren zur heißen Crème geben. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen. Anschließend 2 Stunden kühl stellen.

**SPIRALEN** Teig flach auslegen, mit wenig Eiweiss bestreichen. Längs in

10 Streifen schneiden. Diese leicht überlappend um die vorbereiteten Metallröhren legen. Im Zucker wenden, auf das vorbereitete Blech legen, 20 Minuten kühl stellen.

**BACKEN** Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, auskühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Metallröhren aus den Teigspiralen drehen. Crème glatt rühren, Schlagrahm darunterziehen, in den Spritzsack mit gezackter Tülle füllen. Spiralen füllen. Bis zum Servieren kühl aufbewahren, innerhalb von 1–2 Tagen genießen.

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

# Mocca-Kugeln

FÜR 6 Stück

ZUBEREITEN: ca. 1 ¼ Stunden

BACKEN: ca. 14 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

Silikon-Halbkugelbackform mit

5–6 Vertiefungen von je ca. 8,5 cm Ø

Spritzsack mit glatter Tüle von ca. 14 mm Ø

## Butter und Mehl für die Form

## BISKUITTEIG

2 Eier

1 Prise Salz

60 g Zucker

30 g Weissmehl

20 g Maisstärke

## CRÈME

20 g Maisstärke

15 g Weissmehl

3 dl Milch

3 Eigelb

70 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

1 Vanilleschote,  
ausgeschabtes Mark  
und Schote

1 EL sofort lösliches  
Kaffeepulver

30 g Butter, Raumtemperatur

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

## GLASUR

200 g Puderzucker

1 TL sofort lösliches

Kaffeepulver

0,5 dl Wasser, heiß

40 g Kokosfett oder Bratbutter,

geschmolzen

½ EL Kaffebohnen,

z.T. gemörsernt,

zum Garnieren

## BISKUITTEIG

Eier, Salz und Zucker auf 40 °C erwärmen. Mit dem Schwingbe- sen des Handrührgerätes 8–10 Minuten zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Mehl und Maisstärke mischen, dazusieben, sorgfältig und rasch darunterziehen, bis alles gerade eben so gemischt ist. In die vorbereiteten Vertiefungen der Form geben.

**BACKEN** Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 14 Minuten backen. Herausnehmen, ein Backblech auf die Biskuits legen und auskühlen lassen.

**CRÈME** Maisstärke und Mehl mit Milch in einer Pfanne anrühren. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Vanillemark sowie -schote beigeben, verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem

Schwingbesen zum Kochen bringen und unter Rühren ca. 1 Minute weiterköcheln. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Kaffeepulver zur Crème rühren, bis es aufgelöst ist. Butter portionenweise unter Rühren dazugeben. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen. Anschliessend 2 Stunden kühl stellen.

**FERTIGSTELLEN** Crème glatt rühren, Schlagrahm darunterziehen, in einen Spritzsack mit glatter Tüle füllen. Biskuit-Kugeln horizontal halbieren, mit Crème füllen.

**GLASUR** Puderzucker sieben. Kaffee im Wasser lösen. Mit Kokosfett zum Puderzucker geben, glatt rühren. Mocca-Kugeln glasieren, leicht antrocknen lassen, garnieren, fest werden lassen. Bis zum Servieren kühl aufbewahren.

## GUT ZU WISSEN

Halbkugelbackformen aus Silikon sind im Fachhandel oder online erhältlich.

**ZUM VORBEREITEN** ☕ **GÜNSTIG** ☰  
**VEGETARISCH** 🥬





## Schwarzwäldertörtchen

FÜR ca. 8 Stück

ZUBEREITEN: ca. 1 ¾ Stunden

BACKEN: ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 5 ½ Stunden

1 Backblech von 26 cm Ø

Backpapier für das Blech

Ca. 8 Speiseringe von je ca. 7 cm Ø

Evtl. Tortenrandfolie

Spritzsack, evtl. glatte Tüle

### BISKUITTEIG

2 Eier

100 g Zucker

1 Prise Salz

75 g Butter

75 g dunkle Schokolade,  
zerbröckelt

0,5–0,75 dl Espresso

125 g Mehl

2 EL Kakaopulver

½ TL Backpulver

### RAHM

3 dl Vollrahm

75 g weisse Schokolade,  
zerbröckelt

1 Pk. Rahmhalter

### KIRSCHEN

0,5 dl Grenadine-Sirup

1 dl Wasser

1 EL Zitronensaft, gesiebt

250 g tiefgekühlte  
entsteinte Kirschen,  
halbiert oder geviertelt

3 Blatt Gelatine, in kaltem  
Wasser eingeweicht

### GANACHE

1 dl Vollrahm

70 g dunkle Schokolade,

72 % Kakaoanteil,  
gehackt

4–5 EL Kirsch, nach Belieben  
Einige tiefgekühlte Kirschen,  
halbiert, zum Garnieren

### BISKUITTEIG

Eier, Zucker und Salz ca. 5 Minuten zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen.

Butter mit Schokolade und Espresso langsam schmelzen, unter die Eier-Masse mischen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, dazusieben, kurz zu einem Teig verrühren. In das vorbereitete Blech geben.

**BACKEN** Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Im Blech auskühlen lassen.

**RAHM** 1 dl Rahm erwärmen. Schokolade darin schmelzen. Restlichen Rahm dazugießen, 2 Stunden kühl stellen oder 30–45 Minuten tiefkühlen.

**KIRSCHEN** Sirup, Wasser und Zitronensaft aufkochen. Kirschen beifügen, ca. 3 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Gut ausgedrückte Gelatine beifügen, auflösen, auskühlen lassen.

**GANACHE** Rahm erwärmen, Schokolade zugeben, schmelzen, glatt rühren. In einen Plastikbeutel geben.

### FERTIGSTELLEN

Aus dem Biskuit mit einem Tortenring von ca. 7 cm Ø ca. 8 Tortenböden ausschneiden.

Tortenringe auf ein Backblech stellen und evtl. Tortenrandfolie an den Rand der Ringe legen. Tortenböden hineinlegen, mit Kirsch beträufeln. Eine Ecke des Plastikbeutels weg-schneiden, Ganache bis zum Rand auf die Tortenböden spritzen. Blech leicht schütteln, um eine glatte Oberfläche zu erhalten, 30–60 Minuten kühl stellen oder 20–30 Minuten in den Tiefkühler stellen. Rahmhalter zum weissen Schokoladenrahm geben, steif schlagen. In einen Spritzsack ohne oder mit glatter Tüle geben, auf die Ganache spritzen. Nochmals 30 Minuten kühl stellen. Kirschen darauf verteilen, vorsichtig mit dem Saft auffüllen. Törtchen mindestens 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren garnieren.

### GUT ZU WISSEN

- Tortenrandfolie erleichtert das Lösen der Törtchen aus den Tortenringen und ergibt glatte Törtchenränder. Sie ist im Fachhandel und online erhältlich.
- Sind die Törtchen ohne Tortenrandfolie zubereitet worden, Törtchen mit einem in heisses Wasser getauchten Messer vom Rand lösen.

### ZUM VORBEREITEN

le menu shop

# Ein Eisen, zwei Klassiker

Zum Bestpreis  
**CHF 179.–**



## Einfach umdrehen und doppelt geniessen

Das Bretzel- und Waffeisen Bretzeli & Waffles von Trisa vereint traditionelles Design mit moderner Funktionalität. Dank des einfachen Klicksystems lassen sich die beidseitig nutzbaren, antihaftbeschichteten Gussplatten mühelos wechseln, sodass sowohl herzförmige Waffeln als auch wunderschöne Schweizer Bretzelmotive gelingen. Geniessen Sie den perfekten Mix aus Tradition und Genuss!

Scannen und  
bestellen!



[store.лемenu.ch](http://storeлемenu.ch)

# AB INS OSTERNEST PRAXIS, FRISCHLUFT UND LIEBE

Erscheint 6 mal im Jahr mit zahlreichen praktischen Tipps für Garten- und Naturliebhaber, Nutzgarten, Kinder in der Natur, anstehenden Gartenarbeiten, Kräuterkolumnen, Charakterköpfen, Genussmomenten, Mondkalendern und Vielem mehr.



JETZT BESTELLEN UND RABATT SICHERN!

[garten-natur.ch/shop](http://garten-natur.ch/shop) | Rabattcode: LeMenu25

\* Gültig für 1-Jahre-Printsabo, auch für Verlängerungen bestehender Abos

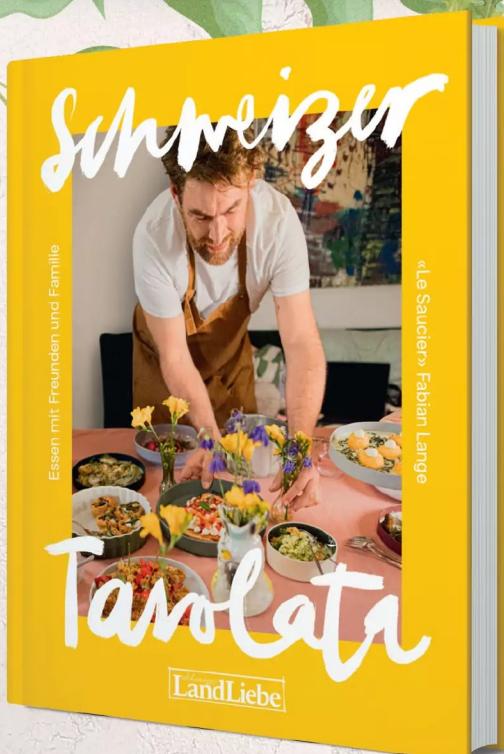
# GEMEINSAM GENIESSEN

200 Seiten, Hardcover

**CHF 48.-**

BLICK  
INS BUCH

Lassen Sie sich  
inspirieren!



JETZT BESTELLEN!  
[landliebe.ch/shop](http://landliebe.ch/shop)  
oder per Mail an  
[buchshop@landliebe.ch](mailto:buchshop@landliebe.ch)  
Tel. 058 510 73 08

Feine Schweizer Gerichte – traditionell und neu interpretiert. Eine Tavolata zusammen mit den Liebsten – nach dem Motto «Von vielem etwas, aber häppchenweise». Das ist das (Erfolgs-)Rezept des neuen Buchs von Fabian Lange.

Schweizer  
**LandLiebe**  
LandLiebe-Bücher. Mit Liebe gemacht.



## Schokoladen-Eclairs

FÜR ca. 12 Stück

ZUBEREITEN: ca. 1 ¾ Stunden

KÜHL STELLEN: ca. 2 ½ Stunden

BACKEN: ca. 35 Minuten

Spritzsack mit französischer Sternfüllung von ca. 14 mm Ø und gezackter Tülle von ca. 9 mm Ø

Backpapier für das Blech

Tortenrandfolie von ca. 40 cm Länge

### BRÜHTEIG

70 g Mehl

0,6 dl Wasser

0,6 dl Milch

¼ TL Salz

1 TL Zucker

60 g Butter, in Stücken

110 g Ei, verquirlt, 2–3 Eier

### CRÈME

20 g Maisstärke

15 g Weissmehl

3 dl Milch

3 Eigelb

60 g Zucker

1 Pk. Vanillezucker

1 Vanilleschote,

ausgeschabtes Mark und Schote

80 g dunkle Schokolade,

ca. 72% Kakaoanteil, zerbröckelt

30 g Butter, Raumtemperatur

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

2 TL Puderzucker

### GARNITUR

100 g dunkle Kuvertüre-Drops

1 EL schwarze Sesamsamen

### GLASUR

50 g Puderzucker

1 EL Kakaopulver

1–1 ½ EL Wasser

### BRÜHTEIG

Mehl sieben, beiseitestellen. Wasser, Milch, Salz und Zucker in einer Pfanne aufkochen. Butter beifügen, schmelzen. Pfanne von der Platte nehmen, Mehl im Sturz, d.h. alles auf einmal, hineingeben, mit einer Kelle rühren. Pfanne auf die Platte zurückstellen und die Masse unter Rühren bei mittlerer Hitze abröhren, bis sich der Teig als Kloss vom Pfannenboden löst und sich am Pfannenboden ein feiner Belag bildet. In eine Schüssel geben, durch Rühren mit dem Handrührgerät leicht abkühlen lassen. So viel Ei portionenweise unter Weiterschlagen beifügen, bis die Masse glatt und glänzend ist und der Teig weich von der Kelle fällt, jedoch nicht zerfliesst. In den Spritzsack mit französischer Tülle füllen. 2 Stunden kühl stellen.

**CRÈME** Maisstärke und Mehl mit Milch in einer Pfanne anrühren. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Vanillemark sowie -schote beigegeben, verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen zum Kochen bringen und unter Rühren ca. 1 Minute weiterköcheln. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Schokolade zur Crème rühren, bis sie geschmolzen ist. Butter portionenweise unter Rühren dazugeben. Eine Klarsichtfolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen. Anschließend 2 Stunden kühl stellen.

**FERTIGSTELLEN** Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Mit genügend Abstand 10–12 Eclairs auf das vorbereitete Blech spritzen. Eclairs mit wenig Puderzucker bestäuben.

**BACKEN** Ofenhitze auf 170 °C reduzieren, Eclairs auf der

zweituntersten Rille 30–35 Minuten backen. Im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ca. 15 Minuten trocknen lassen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

**GARNITUR** Kuvertüre über dem warmen Wasserbad schmelzen. Auf die Tortenrandfolie streichen, leicht anziehen lassen. Sesam daraufstreuen. Folie spiralförmig verdrehen und fixieren. Kuvertüre an einem kühlen Ort fest werden lassen. Dann Kuvertüre von der Folie lösen, mit einem in heißes Wasser getauchten, trockenen Messer in schmale Rhomben schneiden.

**GLASUR** Alle Zutaten zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Eclairs horizontal halbieren. Deckel in die Glasur tunken, mit einem Pinsel ausbessern, antrocknen lassen. Eclairs mit Kuvertüre-Stücken garnieren.

**FERTIGSTELLEN** Crème glatrühren, Schlagrahm darunterziehen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen. Eclairs mit der Crème füllen. Bis zum Servieren kühl aufbewahren, innerhalb von 2 Tagen geniessen.

### GUT ZU WISSEN

- Die Eclairs brechen beim Backen weniger auf, wenn sie vorgängig mit wenig Puderzucker bestäubt werden.
- Beim Backen von Brühteig keine Heissluft/Umluft verwenden, diese erhöht die Gefahr des Aufbrechens ebenfalls.
- Tortenrandfolie ist im Fachhandel und online erhältlich.

**ZUM VORBEREITEN** VEGETARISCH

## IHR GEWINN: ICED MESSER & BLOCK SET

Gewinnen Sie eines von fünf ICED Messer & Block Sets von Kuhn Rikon im Wert von je CHF 199.–. Das perfekte Set für Ihre Küche besteht aus einem Bambus-Messerblock und aus fünf ICED Messern. Die schonende und praktische Aufbewahrung im Messerblock schützt Ihre Lieblingsmesser optimal und verringert die Verletzungsgefahr im Kochalltag. Die Messer überzeugen mit scharfen Klingen, ergonomischer Handlichkeit und optimaler Balance.

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



Bündner Eishockeyclub	↓	Sauerstoff aufnehmen	Abk.: Bundesverfassung	Gebäu-dever-zierung	↓	um Almosen bitten	↓	chines.: Weg	Jungen	↓	↓	fertig gekocht	↓	Stadt am türk. Mittelmeer	kuschel-weich	engl.: sie	ostafrik. Staat am Ind. Ozean
Wein-sorte	►						9		Selbstbewunderer	►							
	►			Geldgegen-wert		rohes geschabtes Rindfleisch	►					engl.: Verzei-hung		norweg. Pop-Rock-band	►		
hochauflösendes Fernseh-system	länder-übergreifende Seuche	ital. Basili-kum-sauce	►		Vorn. d. Malers Braque †		Orna-ment	►	lat.: zehn		schweiz. Olympia-sieger (Snowb.)	►		1			
brit. Hoch-adlige	►				über-reichen, verteilen	►					schweiz. Tennis-spielerin (Belinda)	►	Oper von Verdi	►	relig. verehren	Vorbei-marsch	
brit. Insel: Isle of ...	Linien-schiff (engl.)	7	mobile Computer	►				Filmaufzeichnung	►	hin-schaffen, abliefern	►	3	8				
Licht-bilder	►				Fluss durch Bern	►	Stadt am Genfer-see	►					Einzel-vortrag Mz.	Internet-kürzel Finnland	►		
Tages-mahlzeit	be-mannete Raum-station		dt. Auto-rin † 1859 (Bettina von)	►				4	frz.: ihre, seine Mz.		Tinten-fisch-farb-stoff	►					
Fremdwort-teil: gleich	►		Ge-schwätz, Gerede	►	2	Abk.: Dampf-schiff		Segel-leine	►					5	Abk.: Skala	Abk.: Normal-null	
Kleiner, starker Kaffee	►							Fleisch-sorte	►		Texte ent-ziffern	►					

**Das richtige Lösungswort lautet:**

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



Jetzt online teilnehmen!

**Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 9.**

Nehmen Sie online unter [www.lemenu.ch/raetsel](http://www.lemenu.ch/raetsel) teil. Teilnahmeschluss ist der 20. Mai 2025.

Das Lösungswort aus le menu 3/25 war

**SCHNITTLAUCH**

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden fünfmal ein ICED Messer & Block Set 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. 6 ERSCHIET  
AM 23. MAI 2025

# GRIECHISCHE TAFELFREUDEN

- \* Zum Apéro: Mezzedes
- \* Beste Lagen: Moussaka
- \* Feurig: Grilladen
- \* Süsse Griechen: Desserts



FOTO: DANIEL AESCHLIMANN



## «le menu» – Genuss zum Verschenken!

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

[lemenu.ch/geschenkabo](http://lemenu.ch/geschenkabo)



Jetzt  
für CHF 99.–  
bestellen!

# le menu

## EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

### Abonnementstextservice

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

### Preise und Abonnemente

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

Ausschneiden und sammeln!



## IMPRESSUM

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

### le menu Shop

Kevin Meier (Junior Product Manager),  
Telefon 062 508 79 05, [kevin.meier@medienart.ch](mailto:kevin.meier@medienart.ch),  
[lemenu.ch/shop](http://lemenu.ch/shop)

### Herausgeber

Medienart AG, le menu,  
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau,  
[medienart.ch](http://medienart.ch)

### Inhaber & Geschäftsleitung

Valentin Kälin, Jürg Rykart

### Co-Chefredaktion

Stephanie Riedi & Martin Kurzbein

### Art Direction

Martin Kurzbein

### Leitung Text & Produktion

Stephanie Riedi

### Rezeptredaktion & Styling

Silvia Erne (Leitung Backen), Jeanine Bieri,  
Beatrix Leonhardt, Domenico Seminara,  
Fabia Zingaro

### Fotografie

Daniel Aeschlimann, Nadia Wälty  
Online/Social Media Daniel Gugger, Nadia Wälty,  
Jeanine Bieri, Domenico Seminara, Fabia Zingaro,  
[online@lemenu.ch](mailto:online@lemenu.ch)

### Administration Anzeigen/Onlinewerbung

Medienart AG, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau  
Dragica Boric, Telefon 062 508 92 49 52,  
[werbung@lemenu.ch](mailto:werbung@lemenu.ch)  
Mediadaten unter: [lemenu.ch/werbung](http://lemenu.ch/werbung)

### Nutzermarkt

Jrene Shirazi (Leitung Nutzermarkt),  
Telefon 062 508 79 50, [info@medienart.ch](mailto:info@medienart.ch)

Astrid Greub (Performance-Marketing-Manager)  
**Layout und Druck** AVD GOLDACH AG, Goldach  
Gedruckt auf FSC-mixed-Papier.

**Korrektorat** AVD GOLDACH AG, Goldach

**Übersetzung** Cap Azur Production

### Verweise auf digitale Inhalte

Digitale Inhalte auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch), auf die in  
diesem Heft verwiesen wird, sind Abonnentinnen  
und Abonnenten vorbehalten.

### REZEPTBERATUNG

Haben Sie Fragen oder Anregungen?  
Via E-Mail unterstützen wir Sie unter  
[rezeptberatung@lemenu.ch](mailto:rezeptberatung@lemenu.ch)

Gedruckt  
in der Schweiz

Eine Publikation von

**medienart.**

# Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Morcheln  
auf Bundzwiebel-  
Risotto  
**Seite 7**



Apéro-  
Spinatkuchen  
**Seite 12**



Eiersalat mit  
geröstetem Brot  
**Seite 22**



Indischer  
Kartoffelsalat  
**Seite 22**



Zupf-  
Pizza  
**Seite 22**



Sigara Börek  
mit Mangold  
und Feta  
**Seite 24**



Mediterraner  
Spätzlisalat  
**Seite 24**



Pinker Wurst-  
Käse-Salat  
**Seite 24**



Scharfer  
Gurkensalat  
**Seite 25**



Kir romand  
**Seite 32**



Bricelets mit  
Eglfilet-Mousse  
**Seite 32**



Vegetarische  
Capuns  
mit Pak Choi  
**Seite 33**



Rindsfilet-  
Medaillons  
à la Basler  
Lummelbraten  
**Seite 34**



Erdbeer-  
Carpaccio  
mit Meringues  
und Caramel  
**Seite 34**



Glasierte Rüebli  
mit Erbsli  
**Seite 35**



Spargeln mit  
Zitronen-  
Tahini-Sauce  
**Seite 36**



Röstbrot mit  
marinierten  
Spargeln und  
pochiertem Ei  
**Seite 36**



Mojito mit  
Mojito-Minze  
**Seite 42**



Minz-Sorbet mit  
Schokoladen-  
minze  
**Seite 42**



Ofen-Rhabarber-  
Erdbeer-Mix  
**Seite 48**



Erdbeer-Rhabarber-  
Kompott auf  
weissem Schoko-  
ladenpudding  
**Seite 48**



Kokos-Tahini-  
Reis mit  
Erdbeeren und  
Rhabarber  
**Seite 49**



Puschlaver  
Pizzoccheri  
**Seite 50**



Pouletbällchen  
auf Pesto-  
Spaghetti  
**Seite 54**



Pizza-Plätzli  
**Seite 55**



Vegi Riz Casimir  
**Seite 56**



Quinoa-Salat mit  
Gurke und Feta  
**Seite 57**



Vegi-Burrito  
**Seite 58**



Mediterrane  
Fischsuppe  
**Seite 59**



Pain perdu mit  
Rohschinken  
und Burrata  
**Seite 60**



Emmentaler-  
Sandwich  
**Seite 61**



Pochierte  
Lachsforellen-  
filets  
**Seite 63**



Cipollata  
Catanese  
**Seite 64**



Pink  
Paradise  
**Seite 66**



Erdbeertörtchen  
**Seite 72**



Vanille-Spiralen  
**Seite 74**



Mocca-Kugeln  
**Seite 75**



Schwarzwälder-  
törtchen  
**Seite 76**



Schokoladen-  
Eclairs  
**Seite 79**

# Deine Zutaten, unsere Rezepte

Teste die neue le menu App!

Kostenloser  
Premium-Zugang  
für le menu  
Abonnent\*innen

- ① Zutat eingeben
- ② Rezepte entdecken
- ③ Kochen und geniessen



Jetzt gratis  
herunterladen  
und  
loskochen!



GET ON  
Google Play

Download on the  
App Store

appлемenu.ch

le menu

# Jedes Körnchen Bio zählt.

Beste Bio-Qualität seit über 30 Jahren.



naturaplan



Bio liegt in unserer Natur.

**coop**

Für mich und dich.