

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 6 JUNI 2025 CHF 12.–

GRATIS
DOWNLOAD
APÉRO
E-BOOK



HELLAS

Reif für die Kykladen: Mezedes zur Feier der blauen Stunde
Menü mit Grilladen à la Grecque • Süsse Griechen zum Dessert

06
9 771424 614005

Exklusives Leserangebot



Genussreise nach Griechenland **Athen Patmos Lipsi**

8.–15. September 2025

danielquaiser.ch, Bild: Terre & Goût



- Einwöchige Reise mit Vollpension
- Kultur und Geschichte von Athen, Patmos und Lipsi
- Grotte von Apocalypse, Johanniskloster
- Einblick in Oliven-, Erbsen- und Weinanbau
- Degustationen in Weingütern
- Slow-Food-Netzwerk vor Ort

Buchung & Infos

Terre & Goût, Jean-Marc Imhof

Tel. +41 79 575 70 73

info@terre-gout.com • terre-gout.com



Anmeldeschluss

8. Juli 2025

Leistungen

- Flüge ab Schweiz
- Flughafentaxen
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension inkl. Getränke
- Transfers mit Bussen, Fähren
- Reiseleitung Deutsch/Französisch
- Eintritt: Grotte, Kloster, Museen, Windmühlen
- Weindegustationen
- Besuch einer Käserei oder eines agroökologischen Betriebs
- Unterstützung von Slow Food International Projekten mit Fr. 100

Preis pro Person im Doppelzimmer

Abonnenten LeMenu: Fr. 2'675

Nicht-Abonnenten LeMenu: Fr. 2'975

Einzelzimmer-Zuschlag: Fr. 235

Teilnehmerzahl

min. 8 / max. 15 Personen



Von Moussaka, Souflaki und Mädesüss

Liebe Leserin, lieber Leser

«Xenos», dieses Wort bedeutet in Griechenland Fremder und gleichzeitig Gast. So laden wir Sie herzlich zu unserer Frühsommerausgabe nach Griechenland ein.

«Paréa» ist ein zentrales Element der griechischen Esskultur. Man trifft sich mit Freunden und der Familie, um gemeinsam die köstlichen Speisen zu geniessen. Die Küche Griechenlands ist farbenfroh und vielseitig, beeinflusst durch die arabische und osmanische Kultur. Schon bei der Rezeptauswahl kamen heitere Feriengefühle auf: Moussaka, Souflaki, Dolmades, Spetsofai... wir lachten beim Versuch, die Namen korrekt auszusprechen.

Doch auch die Schweiz ist in dieser Ausgabe genussreich vertreten: Lassen Sie sich von regionalen und traditionellen Köstlichkeiten, den feinen Wähen und Tartes begeistern oder vom fast vergessenen Mädesüss. Geniessen Sie die Aromen Griechenlands und unserer Heimat, die jeden Bissen zum Geschmackserlebnis machen!

Viel Freude beim Nachkochen und Nachbacken.

BEATRIX LEONHARDT
Rezeptautorin bei «le menu»



Vorfreude auf die Ferien mit Feinem aus Griechenland.

Darauf freuen wir uns im Juni!

**16**

MEZEDES WIE AUF DEN KYKLAGEN

Kleine griechische Köstlichkeiten, die Feriengefühle wecken.

- 6 Mise en place**
Erntefrisch: Kefen
Mise en place: Apéro
- 12 Küchenklassiker**
Moussaka
- 14 Food. Fun. Facts**
Fenchel
- 16 Lust auf**
Mezedes
- 26 Single-Küche**
Fava, Gelberbsen-Dip
- 28 Savoir vivre**
Griechische Grilladen
- 38 Dolce vita**
Hellenische Desserts
- 44 Unterwegs**
Bergkäserei in Marbach

28

OLYMPIAREIFE GRILLADEN

Schlemmermenü mit Feinem vom heissen Rost.

38

SÜSSE GRIECHEN MIT TWIST

Geschmackserlebnisse für das süsse Finale.

- 48 Gewusst wie**
Jogurt & Co.
- 50 Genussgarten**
Mädesüss
- 55 Eingetopft**
Schwarze Himbeeren
- 56 Geschmackssache**
Stilles vs. Blöterli-Wasser
- 58 Einfach & schnell**
Sommerliche Blitzgerichte
- 65 Sandwich des Monats**
Zopf mit Ochsenherztomaten
- 66 Chin-Chin**
 - Kochen mit Kirsch
 - 3 Weine, 1 Häppchen
 - Ouzo Blue & Trends

71 10 Fragen an

Daniel Aeschlimann,
Fotograf bei le menu

72 Backen

Fruchtige Wähen und Tartes

80 Kreuzworträtsel

Slow Juicer H70-ST von
HUROM gewinnen!

81 Vorfreude

Glaces aus aller Welt

82 Rezeptverzeichnis

Alle Rezepte auf einen Blick



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



44 BERGKÄSE NACH HELLENISCHER ART

Von griechischem Feta inspiriert:
Büffelmilch-Frischkäse aus Luzern.

72 INSPIRIERENDE FRÜCHTCHEN

Fruchtige Wähen und Tartes
mit Wow-Effekt.



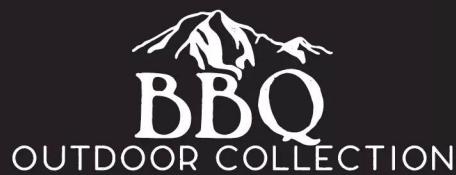
PRALLER SAFTPROTZ

Griechische Ode
an den Pfirsich:
Rezept auf S. 43



Lust auf weitere Ideen mit Pfirsich?

Einfach in der
le menu-App die Zutat
«Pfirsich» eingeben
und sich inspirieren lassen.
Die App jetzt gratis
herunterladen:
app.lemenu.ch



Die BBQ Outdoor Collection von
Le Creuset bringt das Design
und die außergewöhnliche
Qualität unseres hochwertigen
Kochgeschirrs ins Freie. Gefertigt
aus emailliertem Gusseisen und
speziell für das Kochen über offenem
Feuer konzipiert, verwandelt diese
Kollektion das Outdoor-Kochen in
ein kulinarisches Highlight.

Erleben Sie die BBQ Outdoor
Collection in unseren Signature
Boutiquen in Basel, Bern, Luzern
und Zürich sowie online unter
www.lecreuset.com



ERNTEFRISCH

Kefen

Sie sind die Prinzessinnen unter den Erbsen,
edelsüß und butterzart. Kefen lassen sich rübis und
stübis geniessen. Jetzt beginnt ihre Hochsaison.

Aromabooster

Honig bringt die Süße der Kefen und Erdbeeren wunderbar zur Geltung.



Kefen-Salat mit Erdbeeren

Rezept für 4 Personen, z.B. als Vorspeise: 1 fein gehackte rote Zwiebel mit je 5 EL Himbeer-Essig und Olivenöl mischen. 3 Zweige abgezupfte und grob gehackte Pfefferminzblätter und 1 EL flüssigen Honig beifügen, mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 650 g Kefen in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Kefen mit 200 g in feine Scheiben geschnittenen Erdbeeren und der Sauce mischen. Salat anrichten, 2 EL geröstete und grob gehackte Baumnüsse darüber verteilen.

Für den grossen Durst

Je grösser der Bauch, desto mehr Platz:
Dekanter Tethys von Kvetna 1794 mit
1,9 l Fassungsvermögen, handgefertigt.

galaxus.ch



Karaffe oder Vase? So oder
so unfassbar schön!

Happy Hour

Im Sommer lässt sich die blaue Stunde schier endlos geniessen.
Sinniges und Stimmiges für den Apéro. Santé!



Runde Sache

Für die Häppchen-Parade:
Servierplatte Ombronade
aus Glas, Design von
Francis Cayouette, 29 cm Ø
ikea.com/ch



Blue 4 You

Auch oder gerade bei Drinks
Farbe bekennen: Kristall-
Cocktailgläser Paradise,
2er-Set, 13×10 cm Ø, 2,1 dl
westwing.ch



Shake it Baby!

Geschüttelt, nicht ge-
rührt: Cocktail-Set Inox
von Vin Bouquet, Set mit
Shaker (5 dl), Sieb und
Messbecher (40/20 ml)
store.lemenu.ch



Cool bleiben

Hält die Flasche kühl: Echo
Weinkühler der Creative
Collection von Bloomingville,
recyceltes Glas, 25×10 cm Ø
connox.ch

MISE EN PLACE

Zischfisch

Flaschenöffner und Korkenzieher in einem: Korkenzieher Sardinen von Balvi, Stahl und Holz, 2,5×17,8×7 cm
wick-wohnkultur.ch



Volles Rohr

Stilvoll schlürfen: Cocktail-Trinkhalme von Wild & Stone, 6er-Set, Edelstahl, mit Reinigungsborste, 12,5×0,6 cm
kidz.ch

Tragbarer Streifenlook

Eye-Catcher in Sommerfarben:
 Serviertablett Havanna von Remember,
 Melamin, 45×29,5×2 cm.
brack.ch



Cocktail-Gigolos

Meins, deins? Drinking Buddies Glasmarker, 6er-Set, Silikon, wiederverwendbar und leicht zu reinigen
geschenkidee.ch



Ausgepresst

Bis zum letzten Tropfen:
 Saftpresse Maison für Zitronenschnitze, Edelstahl, 17 cm
livique.ch

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

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



Schweiz. Natürlich.

www.gemuese.ch



Tapas Olé!

Für die Häppli Hour:
Tapasschalen, 3er-Set, Steinzeug, temperaturbeständig von -23 °C bis +260 °C, 300 ml, 240 ml, 200 ml
lecreuset.ch



Fertig lustig

Stöpsel drauf: Flamingo Flaschenverschluss von BarCraft, Edelstahl Roségold-Optik, 8x4x2 cm
enjoymedia.ch



Trinkfest

Für stilgerechten Moscow und andere Mules: Trinkbecher von Oak & Steel, 4er-Set, Edelstahl, Roségold-Optik, 3,5 dl
manor.ch

APÉRO
DIE FEINSTEN HÄPPCHEN, DRINKS & TIPPS

E BOOK

le menu



Mass halten

Präzise portioniert: Cocktail-Messbecher Jigger Multi Measure von BarCraft, Edelstahl, 25/50 ml.
drink-shop.ch

Paradiesvögel

Tropical Drinks & Feelings:

Hawaii-Cocktail-Picker Tukan, 4er-Set, ca. 20 cm
pekabo.ch



Wenn die Sonne langsam hinter dem Horizont versinkt, scheint die Welt für einen Augenblick stillzustehen: Wir laden mit unserem neuen E-Book «Apéro» zur Feier dieses magischen Moments, von Poeten die blaue Stunde genannt. Gratis downloaden und allerfeinste Häppchen, Cocktails und Mocktails von le menu geniessen!

www.ebook-lemenu.ch/apero

BAMIX® M200 BBQ

Ein echt starker Auftritt

Aromatische Marinaden, würzige Rubs oder cremige Dips – sie bringen erst so richtig Pep in den Grillabend. Kraftvolle und effiziente Unterstützung bietet dabei der bamix® M200 BBQ. Er zerkleinert, hackt, püriert oder verquirlt Zutaten von A wie Avocados bis Z wie Zwiebeln. Multimesser, Schlagscheibe, Quirl und Fleisch- und Gemüsemesser können ganz einfach aufgesteckt werden und sind im Handumdrehen einsatzbereit. Der Foodprocessor wiederum zerkleinert oder mahlt Lebensmittel wie Nüsse, Kräuter, Gewürze, Käse oder Brot. Das exklusive bamix® BBQ-Set beinhaltet zudem ein zweiteiliges Becher-Set mit Deckeln, ein Stativ zur Aufbewahrung, eine stilvolle Baumwollschorze und ein Rezeptheft mit Rubs, Saucen und vielen Ideen rund ums Grillieren.

CHF 225.– statt CHF 299.–



bamix®
of Switzerland

JETZT
BESTELLEN IM
le menu shop



store.lemenu.ch



bamix®
of Switzerland

MOUSSAKA

REZEPT & STYLING: FABIA ZINGARO FOTO: NADIA WÄLTY

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
 ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
 BACKEN: ca. 55 Minuten
 Auflaufform à ca. 2,5 Liter Inhalt

AUBERGINEN

500 g Auberginen,
 in ca. 1 cm dicken Scheiben
1 TL Salz
HOLL-Rapsöl

HACKFLEISCH

500 g Hackfleisch, z. B. Lamm
1 Rübli, fein gewürfelt
HOLL-Rapsöl zum Braten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Tomatenpüree
2 dl Rotwein, z. B. Pinot Noir
 AOC Vaud
1 Dose gehackte Pelati,
 ca. 400 g
4 Zweige Oregano,
 Blättchen abgezupft
1 TL Zimt
½ EL Zucker
Salz, Pfeffer

SAUCE

30 g Butter
3 EL Mehl
7 dl Milch
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

GRATIN

450 g mehligkochende
 Kartoffeln, in 3 mm dicken
 Scheiben
200 g Feta (siehe Box S. 22),
 zerbröckelt

AUBERGINEN mit Salz bestreuen,
 ca. 30 Minuten ziehen lassen,
 trockentupfen. Im heißen Öl
 ca. 5 Minuten anbraten, heraus-
 nehmen, auf Haushaltspapier
 abtropfen lassen.

HACKFLEISCH und Rübli portionen-
 weise im heißen Öl ca. 5 Minuten
 anbraten, herausnehmen. Zwiebel
 und Knoblauch in derselben Pfanne
 andünsten. Tomatenpüree, kurz
 anrösten. Mit Wein ablöschen, Fleisch
 dazugeben. Pelati und alle Zutaten
 bis und mit Zucker dazugeben, würzen.
 Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

SAUCE Butter in einer Pfanne

erwärmen. Mehl beifügen, mischen,
 ca. 5 Minuten andünsten. Pfanne
 von der Platte nehmen, Milch dazu-
 giessen, unter Rühren aufkochen,
 10–15 Minuten leicht köcheln. Pfanne
 von der Platte nehmen, Eier unter
 ständigem Rühren hinzufügen, Sauce
 würzen.

GRATIN Die Hälfte der Auberginen
 auf dem Formenboden verteilen,
 mit einer Schicht Kartoffeln und
 einer Schicht Hackfleisch bedecken.
 Vorgang wiederholen, Sauce da-
 rübergiessen, Feta darüberstreuen.

BACKEN Im auf 180 °C (Heissluft/
 Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 55 Mi-
 nuten backen.

GUT ZU WISSEN

Vor dem Servieren ca. 10–15 Minuten
 ruhen lassen, damit sich die Schichten
 setzen und sich die Moussaka besser
 schneiden lässt.

ZUM VORBEREITEN **Schichtwechsel**

Die griechische Küche ist ein Schmelztiegel vielfältigster Aromen, geprägt durch die reiche, wechselhafte Geschichte und den Einfluss verschiedener Kulturen. Ein Gericht, in dem sich die Essenz dieser kulinarischen Purzelbäume und Traditionen spiegelt, ist die Moussaka. Das Ur-Rezept soll laut Historikern aus dem Nahen Osten stammen und während der osmanischen Herrschaft nach Griechenland gekommen sein. Eine griechische Moussaka ist jedoch opulenter als z. B. die arabische und

libanesische, die lediglich aus Auberginen, Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten bestehen. Griechische Moussaka besticht durch eine Mischung aus unterschiedlichen Aromen und Texturen, wobei diese saisonal und regional variieren können.

Eines haben jedoch alle griechischen Moussakas gemein: die Béchamelsauce. Sie krönt die hellenische Nationalspeise, seit Nikolaos Tselementes, ein Spitzenkoch auf Sifnos, diese 1910 erstmals damit adelte.

Eigenart

Die Béchamelsauce ist die Krönung einer griechischen Moussaka.



food fun facts

Fenchel

Sagenhaft

Laut einer griechischen Sage stahl Prometheus den Göttern einst das Feuer vom Olymp. Dafür benutzte er den leicht entflammbaren Stängel eines Riesenfenchels. Derweil der Dieb für sein Tun hart bestraft wurde, galt der Fenchel fortan als Geschenk des Himmels, das Erkenntnis und Weisheit bringen soll.

4 EVER YOUNG

Die Römer verehrten den Fenchel als Sinnbild der Erneuerung, Verjüngung und ewigen Jugend. Ihre Wertschätzung stützte sich auf die Naturstudien des Gelehrten Plinius, der beobachtet hatte, dass Schlangen nach der Häutung Fenchel fressen.

Poetisch

Der Komponist Felix Mendelsohn-Bartholdy nannte seine Schwester Fanny Fenchel, weil sie ihn mit Fencheltee versorgte, wann immer er krank war. Die ganze Rührgeschichte ist im Buch «Liebste Fenchel!» von Peter Härtling, dtv, nachzulesen.

Triumphal

Die Griechen nennen den Fenchel Marathon. Das Wort soll sich auf den gleichnamigen Ort beziehen, ein Fenchelfeld, auf dem die Hellenen 490 v. Chr. die Perser schlugen. Nur logisch, dass der Fenchel seitdem als Siegesymbol gilt.

Tierisch

Nicht nur Menschen lieben Fenchel, sondern auch Hunde. Sie mögen ihn roh oder gekocht. Gut so, denn Fenchel versorgt die Vierbeiner mit Vitamin C.

Gender

Fenchelfans unterscheiden bei ihrem Lieblingsgemüse Männchen und Weibchen. Erstere sind eher hager, länglich und weniger süß, Letztere hingegen wohlgerundet und schön saftig mit einer subtilen Süße.



Stimmungsaufheller

Hildegard von Bingen, ca. 12. Jh., schwor auf Fenchel. Die Heilkundige empfahl ihn gar als Antidepressivum: «Sogar ein Mensch, den die Melancholie plagt, zerstösse Fenchel zu Saft und er salbe oft Stirn, Schläfen, Brust und Magen und die Melancholie in ihm wird weichen.»

250–400

Gramm wiegt eine Fenchelknolle. Über 80 Prozent davon sind Wasser. Darum ist der Fenchel nachgerade perfekt zum Abspecken. Zumal er fast doppelt so viel Vitamin C enthält wie z. B. Orangen.



SUNSET ACTION!

12. JUNI - 6. JULI IM LANDESMUSEUM
AFTERWORK • SUNDOWNER • DINNER
FOOD & DRINKS - AUCH OHNE TICKET [HOFKINO.CH](http://hofkino.ch)

PRESENTING PARTNER



KÜCHENPARTNER



MEDIENPARTNER



LOCATION PARTNER



HAUPTPARTNER



IT & TICKET PARTNER



GASTRONOMIEPARTNER



MESSAGING PARTNER



Rémy Cointreau
Europe & MEA SA



LUST AUF MEZEDES

Die blaue Stunde ist in Griechenland ein Fest für die Sinne.
Man geniesst den magischen Moment mit Freunden und Mezedes,
griechischen Häppchen der allerfeinsten Art zum Teilen.

REZEpte & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

FOTOS: ISTOCK

Tomatokeftedes

Rezept auf Seite 22



Piperies
Florinis

Rezept auf Seite 23





Spetsofai

Rezept auf Seite 22



Melitzanosalata

Rezept auf Seite 24





Dolmades

Rezept auf Seite 23



Gigantes Plaki

Rezept auf Seite 25

Chtapodi Salata

Rezept auf Seite 25





Spetsofai – Griechischer Wursteintopf

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

WÜRSTE

- 300 g Grobe Wurst,**
z. B. Lunganige Ticinesi,
in ca. 1 cm breiten Scheiben
1 EL Olivenöl

GEMÜSE

- 2 Zwiebeln**, in Streifen
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
1 gelbe Peperoni, in Streifen
1 grüne Peperoni, in Streifen
1 Peperoncino, entkernt,
fein gehackt

SAUCE

- 1 Dose gehackte Tomaten**,
ca. 400 g
2 EL Tomatenpüree
1 TL Zucker
1/4 Bund Oregano, einige
Zweige beiseitegelegt für
die Garnitur, von den
restlichen Blätter abgezupft
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 Bio-Orange,
abgeriebene Schale
1 dl Rotwein, z. B. Merlot
del Ticino AOC
2 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

WÜRSTE im heissen Öl in einer
Bratpfanne rundum ca. 5 Minuten
anbraten, herausnehmen, beiseite-
stellen.

GEMÜSE Zwiebeln und Knoblauch in
derselben Pfanne im ausgelaufenen
Fett ca. 2 Minuten dünsten. Peperoni
und Peperoncino beifügen, ca. 5 Mi-
nuten mitbraten.

SAUCE Tomaten und alle Zutaten bis
und mit Orangenschale ca. 5 Minuten
mitbraten. Mit Wein ablöschen,
etwas einkochen, Bouillon beifügen,
würzen. Sauce aufkochen, Hitze
reduzieren, ca. 15 Minuten köcheln.
Wurst zurück in die Pfanne geben,
ca. 10 Minuten fertig kochen,
garnieren.

GUT ZU WISSEN

- In griechischen Rezepten wird Loukaniko verwendet, eine würzige Wurst aus Kalb-, Schweine- und/oder Lammfleisch.
- Für den Wursteintopf eignen sich auch Salsiccia oder Merguez.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
LAKTOSEFREI GLUTENFREI

Feta und Anverwandte

Seit 2002 ist Feta eine
geschützte Ursprungs-
bezeichnung (g. U.) für
Salzlakenkäse aus
Griechenland, hergestellt
aus Schafs- und maximal
30 Prozent Ziegenmilch.
Schweizer Salzlakenkäse
nach Feta-Art gibt es aus
Kuh-, Schaf-, Ziegen-
oder Büffelmilch, erhältlich
z. B. als Salat-, Hirten-
oder Bioleta-Käse. Mehr
über die Spezialität
Buffalletta-Salatkäse nach
Feta-Art auf S. 44.



Tomatokeftedes – Griechische Tomatentätschli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

ABTROPFEN LASSEN: ca. 30 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 1 Stunde

500 g Ochsenherztomate,
in Schnitzeln, entkernt

1/2 TL Salz

200 g Feta (siehe Box), zerbröckelt

1 Peperoncino,
entkernt, fein gehackt

2 rote Zwiebeln, gewürfelt

1 Bundzwiebel, fein gehackt

1/2 Bund Dill, einige Blätter
beiseitegelegt für die
Garnitur, Rest fein gehackt

1/2 Bund Pfefferminze, einige
Blätter beiseitegelegt für die
Garnitur, Rest fein gehackt

**1/2 Bund glattblättrige
Petersilie**, fein gehackt

100 g Mehl
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

ZUBEREITEN Tomaten in ein
Sieb legen, mit Salz bestreuen,
ca. 30 Minuten abtropfen lassen.
Tomaten würfeln, mit allen Zutaten
bis und mit Mehl mischen, würzen,
ca. 1 Stunde kühl stellen. Aus der
Masse ca. 16 Tätschli formen (6 cm Ø),
portionenweise in einer unbeschich-
teten Bratpfanne im heissen Öl beid-
seitig je ca. 2 Minuten ausbacken.

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen,
anrichten, garnieren. Dazu passt
Tsatsiki, siehe Rezept S. 34.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH



Dolmades – Gefüllte Weinblätter

FÜR ca. 30 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
KOCHEN: ca. 40 Minuten

- 2 EL** Olivenöl (1)
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 3** Bundzwiebeln, fein gehackt
- 3** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g** Basmati-Reis
- 1 dl** Wasser
- ½** Bund Dill, fein gehackt
- ½** Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- ¼** Bund Pfefferminze, fein gehackt
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 24** eingelegte Weinblätter, abgespült, abgetropft, 4 beiseitegelegt
- 1** Bio-Zitrone, in Scheiben
- 1 dl** Olivenöl (2)
- 3,5 dl** Gemüsebouillon
- 1** Zitrone, ganzer Saft

ZUBEREITEN Öl (1) erhitzen, Zwiebel, Bundzwiebeln und Knoblauch ca. 3 Minuten darin andünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten, mit Wasser ablöschen. Zugedeckt aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Minuten köcheln, Pfanne von der Platte nehmen. Zugedeckt auskühlen lassen. Kräuter daruntermischen, Salz und Pfeffer beifügen.
FÜLLEN Weinblätter mit der Spitze nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Je ca. 2 Teelöffel der Reisfüllung in die Mitte jedes Weinblatts geben, die Seiten einklappen und vom Stielende zur Blattspitze satt aufrollen.



Piperies Florinis – Gefüllte Peperoni

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten

Öl für das Blech

- 200 g** Feta (siehe Box S. 22), zerbröseln
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL** Jogurt nature griechische Art
- ½** Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 500 g** Snack-Pepperoni, Ende samt Stiel abgeschnitten, Kerne entfernt
- 2 EL** Sonnenblumenöl

ZUBEREITEN Feta bis und mit Petersilie mischen, würzen. Peperoni mit Feta-Masse füllen, mit Öl bestreichen, auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN ☕ GÜNSTIG 🍔
VEGETARISCH 🥬 GLUTENFREI 🌱



Melitzanosalata – Auberginen-Dip

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
BACKEN: ca. 45 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

500 g **Auberginen**
2 **Knoblauchzehen**,
fein gehackt
1 **rote Zwiebel**, fein gehackt
¾ dl **Olivenöl**
3 EL **Weissweinessig**
1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene
Schale, ganzer Saft

1 **Bund glattblättrige Petersilie**, einige Zweige beiseitegelegt für die Garnitur, restliche Blätter abgezupft, fein gehackt

½ TL **Kümmelpulver**

½ TL **Chiliflocken**

Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Auberginen rundum mit einer Gabel dicht einstechen, auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. Auberginen etwas auskühlen lassen, Haut abziehen. Auberginen in eine Schüssel geben, mit der Gabel zerstampfen. Knoblauch bis und mit Chiliflocken

beifügen, würzen. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, garnieren. Mit Pita-Brot servieren.

GUT ZU WISSEN

- Für eine reichhaltige Variante mit Feta, Oliven oder Nüssen garnieren.
- Der bittere Geschmack von hochwertigem Olivenöl ist ein Qualitätsmerkmal. Stattdessen kann auch ein mildes oder nicht kaltgepresstes Olivenöl verwendet werden. Diese weisen oft weniger intensive Aromen auf.

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

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.

freude an garten+natur

Ein be... Gart... 1 Ausgabe GRATIS

20% sparen

CHF 44.– statt CHF 55.–

Rabattcode: LeMenu2025

Jetzt bestellen und Rabatt sichern!

garten-natur.ch/shop | Rabattcode: LeMenu2025

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

garten-natur.ch



Gigantes Plaki – Weisse Riesenbohnen in Tomatensauce

FÜR 4 Personen

EINWEICHEN: über Nacht

KOCHEN: ca. 1½ Stunden

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 40 Minuten

Auflaufform à ca. 2 Liter Inhalt

BOHNEN

150 g **getrocknete weisse**

Riesenbohnen, über Nacht
in kaltem Wasser eingelegt

5 dl **Wasser**

1 TL **Salz**

SAUCE

2 EL **Olivenöl zum Braten**

2 **Zwiebeln**, fein gehackt

3 **Knoblauchzehen**,
fein gehackt

1 **Rüebli**, fein gewürfelt

1 **rote Peperoni**, gewürfelt

1 **Dose gehackte Pelati**,
ca. 400 g

2 EL **Tomatenpüree**

1 dl **Gemüsebouillon**, heiß

1 TL **Zucker**

1 **Lorbeerblatt**

½ **Bund Thymian**,
Blätter abgezupft

Salz, Pfeffer

Einige Zweige Thymian,

für die Garnitur

½ **Bio-Zitrone**, in Schnitzen

BOHNEN Eingeweichte Bohnen abspülen, in einer Pfanne mit Wasser und Salz ca. 1½ Stunden kochen, abgießen, beiseitestellen.

SAUCE Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und alle weiteren Zutaten bis und mit Peperoni ca. 5 Minuten andünsten. Tomaten, Tomatenpüree und Bouillon beifügen, ca. 5 Minuten mitkochen. Zucker, Lorbeerblatt und Thymian beifügen, würzen. Sauce mit Bohnen mischen, in die Auflaufform geben.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, bis die Sauce eindickt. Zwischendurch umrühren. Mit Thymian und Zitronenschnitzen garnieren. Dazu passt geröstetes Brot.

ZUM VORBEREITEN ☰ **GÜNSTIG** ☱
VEGAN ☲ **LAKTOSEFREI** ☳



Auf der Suche nach einer schönen Auflaufform?

Die Auflaufform von le creuset wird aus Spezialton hergestellt, hält eine gleichmässige Temperatur beim Kochen und ist aussergewöhnlich robust. Sie fasst 4 Liter, ist kratzfest und leicht zu reinigen.

Jetzt bestellen!



store.lemenu.ch

Chtapodi Salata – Tintenfisch-Salat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

KÖCHELN: ca. 1 Stunde

ZIEHEN LASSEN: ca. 2 Stunden

TINTENFISCH

1 **tiefgekühlter Tintenfisch**,
ca. 800 g, aufgetaut

Ca. 4 l **Wasser**, kalt

1 dl **Rotweinessig**

SALAT

1 **Zwiebel**, fein gehackt
1 **Knoblauchzehe**,
fein gehackt

100 g **entsteinte Kalamata-Oliven**

5 EL **Olivenöl**

4 EL **weisser Balsamico-Essig**

1 EL **Zitronensaft**

1 EL **getrockneter Oregano**
Salz, Pfeffer

TINTENFISCH in eine grosse Pfanne geben. Wasser und Essig darübergiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 1 Stunde köcheln, bis der Tintenfisch zart ist. Tintenfisch herausnehmen, auskühlen lassen, in Stücke schneiden.

SALAT Zwiebel bis und mit Zitronensaft verrühren, über den Tintenfisch geben, Oregano daruntermischen, würzen, mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dazu passen Salzkartoffeln

ZUM VORBEREITEN ☰ **LAKTOSEFREI** ☱
GLUTENFREI ☳

Dinner 4 One

Fava erinnert an Hummus. Doch der griechische Dip wird mit Gelberbsen zubereitet. Und diese schmecken so gut, dass wir uns gleich eine zweite Portion als sommerbunten Salat gönnen.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY

Fava

FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
KÖCHELN: ca. 35 Minuten

- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ EL Olivenöl (1)
- 75 g Gelberbsen
- 2–3 Zweige Thymian
- 3 dl Wasser
- Ca. 2 EL Olivenöl (2)
- Salz, Pfeffer
- ¼ Zitrone, in Schnitzen
- Einige Kapernäpfel und/oder Oliven

ZUBEREITEN Die Hälfte der Zwiebel in der Hälfte des Zitronensaftes einlegen, beiseitestellen. Restliche Zwiebel und Knoblauch im Öl (1) andünsten. Erbsen beifügen, kurz mitdünsten. Thymian und Wasser dazugeben, zugedeckt 30–35 Minuten köcheln. Wasser abgießen, auffangen. Thymian entfernen. Erbsen mit restlichem Zitronensaft und so viel Garflüssigkeit pürieren, dass ein dicker Brei entsteht. Die Hälfte des Öls (2) dazurühren, würzen, auskühlen lassen. Fava evtl. etwas verdünnen, auf einem Teller anrichten. Beiseite-

gestellte eingelegte Zwiebel und restliches Öl (2) darüber verteilen. Kapernäpfel und Oliven auf der Fava anrichten. Mit Zitronenschnitzen servieren. Dazu passt geröstetes Pitabrot.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN **LAKTOSEFREI**
GLUTENFREI



RESTLOS GENIESSEN

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

GELBERBSENSALAT

60 g Gelberbsen mit 2 dl Wasser aufkochen, zugedeckt 20–25 Minuten garen. ½ TL Bouillon in den letzten 5 Minuten mitgaren, Erbsen auskühlen lassen. 1 EL Weissweinessig, 2 EL Orangensaft, ½ TL Senf, ½ TL flüssigen Honig, z.B. Akazienhonig, und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Erbsen mischen. 100 g halbierte Cherrytomaten, ¼ gewürfelte gelbe Peperoni, ½ kleine gehackte rote Zwiebel, 1–2 EL geröstete, gehackte Cashews, 1 EL Sultaninen, 1 EL gehackte glattblättrige Petersilie und ca. 50 g zerbröckelten Feta (siehe Box Seite 22) unter die Erbsen mischen, anrichten. Mit 2 EL zerbröckeltem Feta und gehackter glattblättriger Petersilie garnieren.



KAIÍ ÓREXII

FOTOS: ISTOCK



DRINK

Aphrodites Geheimnis

Rezept auf Seite 36

APÉRO
Oliven-Crostini

Rezept auf Seite 36



Reif für die Insel? Einen kleinen Vorgeschmack auf Genussfreuden von den Kykladen bietet unser griechisch inspiriertes Gourmetmenü. Kalí órexí! Guten Appetit!

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTY

HAUPTGANG

Grillierte Lammkoteletts

Rezept auf Seite 36



BEILAGE

Zucchettisalat mit Dressing von grillierten Zitronen

Rezept auf Seite 34



HAUPTGANG
**Grillierte
Hackspiesse
mit
Tsatsiki**

Rezept auf Seite 34



DESSERT

Zitronenmousse mit Olivenöl-Streusel

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
BACKEN: ca. 15 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 4 Stunden
Backpapier für das Blech
6 Cocktailgläser à ca. 1,5 dl Inhalt
Spritzsack

STREUSEL

100 g Weismehl
100 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
1 Pr. Salz
0,5 dl Olivenöl
1 Ei, verquirlt

MOUSSE

2 Bio-Zitronen, abgeriebene Schale und ca. 1 dl Saft
80 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
2 Blätter Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
250 g Jogurt nature,
griechische Art
2 dl Vollrahm, steif geschlagen
Einige Blätter Pfefferminze
für die Garnitur
Etwas kaltgepresstes Olivenöl
für die Garnitur

STREUSEL Alle Zutaten mit den Händen zu Streuseln reiben. Flach auf das vorbereitete Blech verteilen.

BACKEN Im auf 170 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Streusel in die Gläser verteilen.

MOUSSE Zitronenschale und -saft, Zucker und Vanillezucker in einer Pfanne verrühren, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Gelatine abtropfen lassen, darin auflösen. In eine hohe Schüssel gießen und ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Jogurt unterrühren. Im Kühlschrank auskühlen lassen. Sobald die Crème anfängt, fest zu werden, gut aufrühen und den Schlagrahm sorgfältig darunterziehen. Mithilfe des Spritzsacks oder mit einem Löffel in die vorbereiteten Gläser verteilen, ca. 3 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren garnieren.

GUT ZU WISSEN

Mousse nach Belieben mit Limoncello, z. B. «Limoncello» von Lemon Brothers, ergänzen. Dafür ca. 0,5 dl Limoncello unter den geschlagenen Vollrahm und danach unter die Crème ziehen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG



Stimmig eingedeckt

Platzsets aus Seegras und Olivenzweige, kombiniert mit weißen Servietten, sorgen fürs Strandfeeling bei Tisch.

DESSERT

**Zitronenmousse
mit
Olivenöl-Streusel**



Abgerundet

Die fruchtige, leicht bittere Note
des Olivenöls rundet das
süß-saure Dessert perfekt ab.



BEILAGE

Zucchettisalat mit Dressing von grillierten Zitronen

FÜR 6 Personen als Beilage
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
GRILLIEREN: ca. 5 Minuten
Grill oder Grillpfanne

DRESSING

- 2 Bio-Zitronen, halbiert
- 1 dl Olivenöl
- 2 EL flüssiger Honig
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Bund Dill, fein gehackt
- ½ Bund Oregano, fein gehackt

FERTIGSTELLEN

- 3 kleine grüne Zucchetti, fein gehobelt
- 3 kleine gelbe Zucchetti, fein gehobelt
- Salz, Pfeffer
- 100 g gesalzene, geröstete Mandeln, grob gehackt

DRESSING Die Schnittflächen der Zitronen über mittelstarker Glut ca. 5 Minuten grillieren, bis sie weich und bräunlich sind. Oder in der Grill- oder Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten grillieren/braten. Etwas auskühlen lassen. Saft auspressen, mit Öl und allen Zutaten bis und mit Knoblauch fein pürieren, bis die Sauce homogen ist. Kräuter beifügen, gut mischen.



HAUPTGANG

Grillierte Hackspiesse mit Tsatsiki

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
GRILLIEREN: ca. 10 Minuten
12 Holzspiesse
Grill oder Grillpfanne

TSATSIKI

- 1 Salatgurke, geschält, halbiert, entkernt, fein gerieben
- 1 TL Salz
- 250 g Jogurt nature, griechische Art
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ Bund Dill, fein geschnitten
- ¼ TL Pfeffer

SPIESSE

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 0,5 dl HOLL-Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Paprika
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Zimt
- 1 kg gemischtes Hackfleisch, z.B. Rind und Schwein
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 2 Eier, verquirlt
- 1 EL Salz
- ½ TL Pfeffer
- HOLL-Rapsöl zum Bepinseln

VORBEREITEN Holzspiesse ca. 1 Stunde in kaltes Wasser legen.
TSATSIKI Gurke mit Salz mischen, leicht kneten, in ein Sieb geben, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gurke gut auspressen, mit den restlichen Zutaten verrühren, würzen, bis zum Servieren kühl stellen.



ottos.ch
Bequem. Online. Bestellen.

ONLINE

Oeil de Perdrix + Caves de la Béroche

Neuchâtel AOC

Jahrgang 2023*

Traubensorte:

Pinot Noir

75 cl

13.95

statt 18.95

-26%

IHR GÜNSTIGER ONLINE-WEINKELLER

Bestelleinheit 6 Flaschen



Pinot Gris Domaine des Coccinelles

Neuchâtel AOC

Jahrgang 2023*

Traubensorte:

Pinot Gris

75 cl

11.95

statt 19.90

-39%



Miros de Ribera Roble

Ribera del Duero DO

Traubensorte:

Tempranillo

75 cl



Bestelleinheit 6 Flaschen

12.95

Konkurrenzvergleich
19.90

-33%

Tacher Hallau Pinot Noir Schaffhausen AOC

Jahrgang 2018*

Traubensorte:

Pinot Noir

75 cl

11.95

Konkurrenzvergleich
28.90

-58%



Mimi Kiss da Moscato Bianco

75 cl



Bestelleinheit 6 Flaschen

5.95

statt 10.90

-45%

ottos.ch

Nur solange Vorrat! *Jahrgangsänderungen vorbehalten!



DRINK

Aphrodites Geheimnis

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten
6 Gläser à ca. 2 dl Inhalt

- 2 cl Grenadinesirup
- 2 cl Rosenwasser
- 1 Zitrone,
ausgepresster Saft
- Ca. 12 Eiszürfel
- Ca. 7,5 dl Schaumwein Rosé,
z. B. Baccarat Mousseux
Rosé brut
- Einige Rosenblätter für
die Garnitur

ZUBEREITEN Sirup, Rosenwasser und Zitronensaft mischen, in die Gläser gießen. Eiszürfel beifügen und mit Schaumwein auffüllen. Mit Rosenblättern garnieren.

SCHNELL ☀ VEGETARISCH ☀
LAKTOSEFREI ⓘ GLUTENFREI ⓘ



APÉRO

Oliven-Crostini

FÜR 6 Personen als Apéro
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
Grill oder Grillpfanne
Backpapier für das Blech

- 1 Baguette, ca. 250 g,
in 1 cm dicken Scheiben
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Oregano, gehackt
- 150 g entsteinte Oliven (1),
z. B. Kalamata, grob gehackt
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL entsteinte Oliven (2),
z. B. Kalamata, in Ringen

GRILLIEREN Brotscheiben über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1 Minute grillieren, auskühlen lassen.

BELAG Frischkäse bis und mit Pfeffer gut verrühren. Crostini damit bestreichen. Zitronenschale mit einem Zestenmesser oder einer Reibe direkt darüberreiben. Mit Oliven (2) garnieren.

GUT ZU WISSEN

Für zusätzliches Röstaroma Brotscheiben in der Pfanne oder im Toaster ca. 2 Minuten rösten.

SCHNELL ☀ GÜNSTIG ☀
VEGETARISCH ☀ LAKTOSEFREI ⓘ GLUTENFREI ⓘ



HAUPTGANG

Grillierte Lammkoteletts

FÜR 6 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
MARINIEREN: ca. 2 Stunden
Gratinform
Grill oder Grillpfanne

- 18 Lammkoteletts, ca. 900 g
- 1 dl Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Bund Rosmarin,
Nadeln abgezupft
- ½ Bund Thymian,
Blättchen gezupft
- ½ Bund Majoran,
Blättchen abgezupft
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

ZUBEREITEN Koteletts trocken-tupfen, in eine Gratinform legen. Öl mit den restlichen Zutaten fein pürieren, über die Koteletts geben, gut mischen. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1–2 Stunden marinieren.

GRILLIEREN Über mittelstarker Glut oder mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten grillieren. Oder in der Grill- oder Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je 2–3 Minuten grillieren;braten. Dazu passt Pita- oder Fladenbrot.

LAKTOSEFREI ⓘ GLUTENFREI ⓘ

**WEINTIPP****Baccarat Mousseux Rosé brut, La Cave de Genève**

Himbeernoten, wie sie Pinot noir bei der Kelterung als Rosé hervorbringt, und die feine, lang anhaltende Perlage zeichnen den Schaumwein für unseren Drink «Aphrodites Geheimnis» aus. CHF 14.95, coop.ch

DAS PLATZWUNDER!

GROSSE KAPAZITÄT - GERINGER PLATZBEDARF!

Die Doppel-Heissluftfritteuse Vertical von KOENIG bereitet gleichzeitig verschiedene Köstlichkeiten zu – knusprig, lecker und ohne Öl. Optimal auch für die Zubereitung von Häppchen für Ihren nächsten Apéro.

JETZT
BESTELLEN IM
le menu shop



store.lemenu.ch



MINI SAUSAGE ROLLS

FÜR 25-30 Stück

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 15-17 Minuten

2 TL Koriandersamen

2 TL Kümmelsamen

1 TL Pfefferkörner

1 Zwiebel, gehackt

1 EL Bratbutter

400 g gemischtes Hackfleisch
(Rind/Schwein)

4 EL Paniermehl

1/4 TL Zimtpulver

3/4 TL Salz

1 rechteckig ausgewalzter Blätterteig
1 Ei, verquirlt

Füllung Koriander, Kümmel und Pfeffer in einer Bratpfanne rösten, bis die Gewürze duften, auskühlen lassen. Im Mörser mahlen, die Hälften davon für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel in Bratbutter glasig andämpfen, auskühlen lassen. Hackfleisch, Paniermehl, Zimt, Salz, angeröstete Gewürze und Zwiebel gut mischen.

Formen Teigränder säubern. Teig mit Ei bestreichen, quer in 4 Streifen schneiden. Pro Teigstreifen längs 1/4 Füllung als Rolle mittig darauf-

legen. Teigstreifen mit Füllung längs aufrollen, zudeckt ca. 30 Minuten kühlen stellen. Mit Ei bestreichen, jede Teigrolle in 5-6 Stücke schneiden, auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Je 3-4 Einschnitte anbringen, mit beiseitegelegten Gewürzen garnieren.

Backen In der Heissluftfritteuse bei 200 °C für 15-17 Minuten backen. Je nach Menge sind eventuell 2 Backdurchgänge nötig.

Tipp Selbst gemachtes Ketchup oder Tomaten-Relish dazu servieren.



DOPPELTER GENUSS

Zwei Frittikörbe für maximale Flexibilität – verschiedene Speisen gleichzeitig zubereiten, ohne Geschmacksvermischung. 11 Liter Gesamtkapazität, kompakt und effizient.

KNUSPRIG OHNE FETT

Köstlichkeiten ganz ohne Öl – gesünder geniessen, ohne auf den vollen Geschmack zu verzichten.

AUF KNOPFDRUCK LOSLEGEN

10 Programme für perfekte Ergebnisse – von Pommes bis Pizza, alles perfekt eingestellt.

**FÜR GESUNDHEIT UND UMWELT**
PFAS-freie Frittikörbe – für unbeschwertes Genuss und mehr Nachhaltigkeit.

ALLES GLEICHZEITIG FERTIG

Mit der Sync-Funktion werden beide Gerichte zeitgleich servierbereit – kein Stress, nur Genuss.

IMMER IM BLICK

Dank Sichtfenster und Innenbeleuchtung bleibt alles stets unter Beobachtung.

VOLLE KONTROLLE

Individuelle Temperatur- und Zeiteinstellung für jedes Gericht – von 80 °C bis 200 °C und bis zu 60 Minuten.

FARBDISPLAY

Einklappbar und mit brillanten Farbbildern.

KÖNIG

Griechen zum Vernaschen

Safran-Frozen-Yogurt mit Sesam-Orangen-Crunch

Rezept auf Seite 43



Honig, Früchte, Nüsse und Gewürze:
Daraus zaubern die Griechen die süßesten Träume.
Drei Desserts zum Dahinschmelzen.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY



Ekmek Kadaifi

Rezept auf Seite 42

DOLCE VITA



Orientalisch

Ouzo bringt mit der Anis-Note einen Hauch von «1001 Nacht» ins Spiel.



Honig-Pfirsiche mit Ouzo-Schaum

Rezept auf Seite 43





Ekme~~k~~ Kadaifi

FÜR ca. 8 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

BACKEN: ca. 35 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 6 Stunden

1 Form à ca. 23 x 23 cm (Brownieblech)

1 EL Butter (1), weich
250 g Filoteig
100 g Butter (2), flüssig
½ EL Zimtpulver
40 g Baumnüsse, gehackt

SIRUP

1,25 dl Wasser
50 g Zucker
1 Zimtstange
1 Bio-Zitrone, 1 Stück
abgeschälte Schale und
2 EL Saft

CRÈME

30 g Maisstärke
30 g Weissmehl
5 dl Milch
4 Eigelbe
100 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Vanilleschote, ausgeschabtes
Mark und Schote
30 g Butter
1,25 dl Vollrahm (1),
steif geschlagen

2,5 dl Vollrahm (2)
1 Pk. Vanillezucker
1 TL Rosenwasser,
nach Belieben
40 g Pistazien, gehackt
(getrocknete) essbare
Blüten, fein gehackt,
für die Garnitur

VORBEREITEN

Form dick mit Butter (1) einstreichen.

ZUBEREITEN Filoteig aus der Verpackung nehmen. Aufgerollt sehr rasch in hauchdünne Streifen schneiden (siehe Bild). Mit der Butter (2) mischen, sodass alle Teigfäden mit Butter umhüllt sind. Die Hälfte davon dicht in der vorbereiteten Form verteilen. Zimt und Nüsse darauf verteilen, mit restlichen Filoteig-Fäden bedecken, leicht andrücken.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten backen.

SIRUP Alle Zutaten aufkochen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, absieben. Filoteig aus dem Ofen nehmen, Sirup aufs Mal darübergiessen (Achtung heiß!).

CRÈME Maisstärke und Mehl mit Milch in einer Pfanne anrühren. Eigelb bis und mit Vanilleschote beifügen, verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute weiterköcheln. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Eine Frischhaltefolie direkt auf die Crème legen, leicht auskühlen lassen. Dann Butter unter Rühren portionenweise dazugeben, Crème wieder mit der Frischhaltefolie bedecken, auskühlen lassen und anschliessend 1–2 Stunden kühl stellen. Crème glatt rühren, Schlagrahm (1) darunterziehen. Auf dem gebackenen Filoteig verteilen, zugedeckt nochmals 3–4 Stunden kühl stellen.

FERTIGSTELLEN Rahm (2) mit Vanillezucker und evtl. Rosenwasser flauzig schlagen. Auf der Vanillecrème verteilen, mit Pistazien bestreuen, garnieren.

GUT ZU WISSEN

In Griechenland, aber auch in der Türkei und auf dem Balkan werden oft dünne Teigfäden, Kadaifi genannt, für Desserts verwendet. Wir haben den Teigboden in unserem Rezept alternativ mit dem gut verfügbaren Filoteig zubereitet. Filoteig gibt es in grösseren Lebensmittelgeschäften.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH





Safran-Frozen-Yogurt mit Sesam-Orangen-Crunch

FÜR 4–6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

IN GLACEMASCHINE GEFRIEREN:

ca. 25 Minuten

GEFRIEREN: ca. 2 Stunden

Glacemaschine

Backpapier

FROZEN YOGURT

800 g **Jogurt nature,**

griechische Art

50 g **flüssiger Honig,**

z. B. Akazienhonig

80 g **Zucker**

1 Pk. **Vanillezucker**

1 Brf. **Safran**

1 Msp. **Salz**

CRUNCH

60 g **Zucker**

30 g **Sesamsamen**

1 **Bio-Orange,**

Schalen abgezogen

FROZEN YOGURT Alle Zutaten verrühren. In der Glacemaschine 20–25 Minuten gefrieren. Sofort in einen tiefkühlgeeigneten Behälter füllen und zugedeckt mindestens 2 Stunden in den Tiefkühler stellen.
CRUNCH Zucker in einer weiten Chromstahlpfanne caramelisieren. Pfanne von der Platte nehmen, Sesam und Orangenzesten dazumischen. Masse sofort auf ein Backpapier geben, leicht ausstreichen, auskühlen lassen. Die Hälfte in Stücke brechen, Rest (fein) hacken.

ANRICHTEN Frozen Yogurt in vorgekühlten Gläsern verteilen, mit Crunch anrichten.

GUT ZU WISSEN

Dazu passt eine Orangensaute: Saft von 2 Orangen, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Maisstärke und 1 EL flüssigen Honig verrühren, unter Röhren aufkochen, auskühlen lassen.

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



Sommerzeit, Glacezeit!

Nichts geht über selbstgemachte Glace. Mit der Glacemaschine La Cremeria von Trisa gelingt dies perfekt.

Dank der Einfüllmenge von 1,5 Liter lassen sich auch größere Portionen herstellen.

Ein umfangreiches Rezeptheft wird mitgeliefert.

Jetzt bestellen!



store.lemenu.ch

Honig-Pfirsiche mit Ouzo-Schaum

FÜR 4–6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

POCHIEREN: ca. 25 Minuten

PFIRSICHE

4–6 **Pfirsiche**

5 dl **weisser Süsswein**, z. B. Petite Arvine, AOC Valais

2 EL **flüssiger Honig**, z. B. Akazienhonig

1 **Vanilleschote**, ausgekratztes Mark und Schote

SCHAUM

1,5 dl **Vollrahm**

100 g **Jogurt nature**, griechische Art

2 TL **Puderzucker**

2–3 EL **Ouzo**

PFIRSICHE in siedendem Wasser ca. 1 Minute garen, abgießen, kalt abschrecken, schälen. Süsswein, Honig, Vanillemark sowie -schote aufkochen. Pfirsiche zugeben, zugedeckt, je nach Reifegrad 15–25 Minuten pochieren. Im Sud auskühlen lassen. Pfirsiche aus dem Sud nehmen, in einer Schale anrichten. Sud sirupartig einköcheln, auskühlen lassen, zu den Pfirsichen geben.

SCHAUM Alle Zutaten flausig schlagen, zu den Pfirsichen servieren.

GUT ZU WISSEN

- Ouzo ist ein griechischer Anisschnaps mit einem Alkoholgehalt von 37,5–50%. Er wird traditionell aus reinem Alkohol destilliert, der mit Anis und manchmal weiteren Kräutern wie Fenchel, Koriander oder Zimt aromatisiert wird.

- Anstelle von Ouzo kann auch ein Schweizer Anisschnaps verwendet werden, z. B. «Pastis Valaisan» der Destillerie Morand in Martigny.

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

VON BÜFFELN, FETA UND BUFFALETTA



Eine Herde Wasserbüffel
in der Biosphäre Entlebuch.

Tiropita

Rezept auf Seite 47



Wasserbüffel liefern die Milch für eine Entlebucher Spezialität, die ihresgleichen sucht: Buffaletta. Wir ehren den Schweizer Salzlakenkäse nach Feta-Art mit Tiropita, einem griechischen Käsegebäck.

TEXT: JEAN-PIERRE RITLER REZEPT & STYLING: FABIA ZINGARO FOTO: NADIA WÄLTY



Links: Die Haltung der Wasserbüffel im Entlebuch folgt strengen Nachhaltigkeitskriterien.
Rechts: Geschäftsführer Michael Jaun im Verkaufsraum der Bergkäserei Marbach.

Ganz hinten im Entlebuch, an der Grenze zum Emmental, wo auf den saftiggrünen Hügeln seit Jahrhunderten Kühe weiden und man den Einheimischen einen gewissen Eigensinn nachsagt, geschah im Jahre 1995 etwas Undenkbares: Plötzlich standen fünf stolze Wasserbüffel auf einer Wiese und sorgten bei den Bauern der Gegend für ziemlich viel Unruhe.

Michael Jaun, Geschäftsführer der Bergkäserei Marbach, erinnert sich: «Einer der hiesigen Bauern hatte einen rumänischen Praktikanten, der ihm immer wieder von den geügsamen Wasserbüffeln in seiner Heimat erzählte.» Der Bauer sei so fasziniert gewesen, dass er sich nach reiflicher Überlegung dafür entschied, ein paar der fremden Tiere aus Rumänien zu holen. «Und prompt fand er vier Gleichgesinnte, die es ihm nachmachten.»

Offen für Neues mit der Nase vorn

Doch bald gab es Probleme. Die Tiere hatten Krankheiten, die Nachbarn hielten das alles für eine Spinnerei, und dazu kam noch eine deutlich niedrigere Milchmenge als bei den heimischen Kühen. Dafür war sie cremiger, was an ihrem Fettgehalt von ca. 8 Prozent liegt, fast doppelt so viel wie Kuhmilch. Michael Jaun: «Das andere Problem war: Was soll man mit der Milch anfangen? Mein Vater war der Käser im Dorf und nahm die Milch zwar an. Er dachte aber nie, dass etwas daraus werden würde.» Zuerst wurde in der Käserei ein Büffelmutschli produziert. Bis zum Ende der 90er-Jahre wuchs die Milchproduktion langsam und so setzte sich die

Idee durch, dass man auch Mozzarella herstellen könnte. «Das war damals der neue Trend und wir konnten den ersten Büffelmilch-Mozzarella der Schweiz anbieten – das war eine kleine Revolution», sagt Michael Jaun stolz.

Das Entwickeln immer neuer Produkte steckt der Familie Jaun im Blut. So ist nicht erstaunlich, dass während die ersten Mozzarella-Kugeln aus Büffelmilch in der Bergkäserei Marbach entstanden, die Käser weiter brüteten. Sie wollten mehr. Etwas Neues. Etwas, das die Tradition herausfordert und zugleich den Gaumen überrascht. Einen Feta!

Innovativ und kreativ zugleich

Doch so einfach war das nicht – Revolutionen brauchen ihre Zeit. Die Käser testeten Temperaturen, Labarten, Presszeiten. Sie tüftelten an der richtigen Struktur, fügten Vorkäse bei, pressten die Masse fester als bei klassischem Feta und liessen den Käse ungewöhnlich lange im Salzbad reifen.

Das Resultat? Ein Käse mit weicher, aber stabiler Konsistenz, vollmundig im Geschmack, mit dem typischen hohen Fett- und Eiweissgehalt der Büffelmilch. Ein Schweizer Feta, der sich mit seinen griechischen Vorbildern messen konnte. Doch es gab wieder ein Problem: der Name. Seit 2002 gilt Feta als geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.). Nur Salzlakenkäse aus Griechenland, hergestellt aus Schafsmilch mit maximal 30 Prozent Ziegenmilch, darf Feta genannt werden. Die Käserei in Marbach, die im Jahr 2015 mit der Produktion ihres «Feta» begann, musste also einen Namen



Tiropita

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 40 Minuten

Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

360 g **Buffaletta-Salatkäse**, zerbröckelt

1 Ei, verquirlt

4 Zweige **marokkanische Minze**, Blätter abgezupft, grob gehackt

1 Msp. **Muskatnuss**

¼ TL **Pfeffer**

TEIG

8 **Filoteigblätter**, ca. 200 g

0,5 dl **Olivenöl**

3 EL **flüssiger Honig**

2 EL **Sesam**

FÜLLUNG Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit einer Gabel zu einer feinen Masse zerdrücken.

TEIG Die Hälfte der Teigblätter mit Öl bestreichen, auf dem vorbereiteten Blech übereinanderlegen. Füllung darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. 3 Teigblätter mit Olivenöl bestreichen, darüberlegen. Letztes Teigblatt darüberlegen, mit Honig bestreichen, Sesam darüberstreuen, Ränder sehr gut andrücken.

BACKEN In der unteren Hälfte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, in Rechtecke schneiden, lauwarm servieren.

GUT ZU WISSEN

- Tiropita kann im Voraus fixfertig zubereitet und am nächsten Tag kurz im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmt werden.
- Tiropita ist gekühlt aufbewahrt zwei Tage haltbar.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

finden. Nach einem Brainstorming im Team wurde klar: Der neue Name musste die Herkunft und den Charakter des Käses spiegeln. Die Büffel (Buffalo) und die Idee des Fetas verschmolzen im neuen Namen: «Buffaletta».

Heute ist Buffaletta ein Geheimtipp für Käseliebhaber. Anders als industriell gefertigter oder importierter Feta wird er in der Bergkäserei Marbach handwerklich hergestellt. Die Milch stammt von den Wasserbüffeln, die in der Biosphäre Entlebuch grasen und deren Haltung strengen Nachhaltigkeitskriterien entspricht. Und: «Dank dem fast zweitägigen Aufenthalt im Salzbad bleibt der Käse lange haltbar», erklärt Michael Jaun.

Eine kleine feine Erfolgsgeschichte

Einen Wermutstropfen gibt es allerdings: Die Produktion ist begrenzt und Buffaletta quasi eine Exklusivität. In Zürich oder Bern findet man ihn kaum im Supermarkt, dafür setzt man in Marbach auf den Online-Shop oder den Direktverkauf in der hochmodernen Erlebnis-Käserei, die heute neben der Produktion die Besucherinnen und Besucher auch mit einem modernen Lehrpfad, Besuchergalerie, Bistro und Laden empfängt. Was einst als gewagtes Experiment begann, hat sich zu einer kleinen, aber feinen Erfolgsgeschichte entwickelt.

kaeserei-marbach.ch



JOGURT TYPOLOGIE

Rahmig-samtig oder ein Hauch von nichts, erfrischend sind sie alle: was Jogurt-Typen & Co. gemein haben und was sie einzigartig macht.

TEXT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTO: NADIA WÄLTY

Der Begriff Jogurt stammt aus dem Türkischen und bedeutet so viel wie dicke, gegorene Milch. Für die Herstellung von sogenannten Sauermilchprodukten braucht es die Milch von Kühen, Ziegen, Schafen oder Büffeln sowie Milchsäurebakterien, *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*, die sie dickflüssig und säuerlich machen. Die Art der Milch und der zugefügten Milchsäurebakterien sind entscheidend für den Fettgehalt, die Konsistenz und den Geschmack der Produkte. Alle der hier vorgestellten Spezialitäten gibt es auch aus Schweizer Produktion.

JOGURT NATURE

ist reiner Jogurt ohne weitere Zutaten.

Fettreiche Varianten sind milder und cremiger, fettärmere säuerlicher und dünnflüssiger. Die Kategorien:

Jogurt nature wird aus Vollmilch hergestellt und hat einen Fettgehalt von ca. 3,5%, Schafmilchjogurt ca. 6%.

Rahmjogurt ist aus Vollmilch und Rahm, der Fettgehalt beträgt ca. 10%.

Fettarmes Jogurt ist aus teilentrahmter Milch, der Fettgehalt beträgt 1,5–1,8%.

Magermilchjogurt ist aus entrahmter Milch, Fettgehalt: maximal 0,5%

FRUCHTJOGURT

ist mit Fruchtstücken oder Fruchzubereitung angereichertes Jogurt. Die Lebensmittelverordnung der Schweiz erlaubt auf 100 g Jogurt maximal 30 g andere Zutaten und weder künstliche Farb- noch Konservierungsmittel.

BIFIDUS-JOGURT

enthält neben Milchsäure- auch Bifidobakterien, die zu den probiotischen Kulturen gehören und eine positive Wirkung auf den Darm haben sollen. In der Küche ist Bifidus-Jogurt ebenso vielseitig verwendbar wie herkömmliches Jogurt, etwa zum Verfeinern von süßen oder herzhaften Gerichten.

JOGURT GRIECHISCHE ART

ist den Jogurts aus dem Jogurdreieck Griechenland, Türkei, Bulgarien nachempfunden. In ihrer Heimat werden die Jogurts meist aus Schafmilch hergestellt, der Fettgehalt beträgt ca. 10%. Auch werden sie lange abgetropft, was zu ihrer Cremigkeit beiträgt. Jogurts nach griechischer Art, wie sie auch in der Schweiz hergestellt werden, bestehen meist aus Kuhmilch und Rahm. Der Fettgehalt variiert je nach verwendeter Milch und beträgt bis zu 10%.

TRINKJOGURT

ist viel dünnflüssiger als Jogurt, weil in der Regel weniger Milchsäurebakterien verwendet werden, um den Gerinnungseffekt zu reduzieren. Traditionelle Jogurtgetränke wie Ayran oder Lassi werden indes aus festem Jogurt hergestellt und mit Wasser oder Milch sowie Salz (Ayran) aufgequirkt.

SKYR

ist ursprünglich ein Sauermilchprodukt aus Island. Die Milch wird mit speziellen Kulturen versetzt und zum Gerinnen gebracht. Skyr zeichnet sich durch einen hohen Proteingehalt aus und eine Konsistenz, die an Magerquark erinnert. Der Fettgehalt liegt bei 0,2% bis 5%.

KEFIR

resp. Milchkefir ist ein traditionelles Sauermilchprodukt aus Tibet bzw. dem Kaukasus, hergestellt aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch und Kefirkörnern. Die Mischung aus Milchsäure- und alkoholischer Gärung macht Kefir leicht moussierend. Kefir hat probiotische Eigenschaften. Der Fettgehalt liegt zwischen 0,2% und 4%, abhängig von der verwendeten Milch.

Mädesüß-Bowle

Rezept auf Seite 52



Wissensbissen

Mädesüß soll von Metsüsse abgeleitet sein. Die Blüten wurden früher zum Süßen von Met, Honigwein, verwendet.



MÄDESÜSS

Mädesüß alias Geissbart erinnert optisch und geschmacklich an Holunder. Und genauso vielseitig lassen sich die nach Honig und Mandeln duftenden Mädesüssblüten verwenden.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Mädesüss-Bowle

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 4 Stunden

1 Karaffe oder 1 Bowlenschüssel

- 200 g Zucker**
- 2,5 dl Wasser**
- ½ Bio-Orange,**
in Scheiben (1)
- 10–12 Mädesüss-Blütendolden (1)**
- 1,4 l Schaumwein oder
Mineralwasser, kalt**
- Ca. 20 Eiswürfel**
- 5 Mädesüss-Blütendolden (2)**
- ½ Bio-Orange, in Scheiben (2)**

ZUBEREITEN Zucker, Wasser und Orange (1) aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen, Dolden (1) dazugeben, ca. 4 Stunden auskühlen lassen. Sirup absieben, in die Karaffe gießen, Schaumwein oder Mineralwasser dazugießen. Eiswürfel, Dolden (2) und Orange (2) beifügen.

GUT ZU WISSEN

Für zusätzliches Aroma die Schnitze von einem reifen Pfirsich beifügen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGAN

Mädesüss-Gelee

ERGIBT ca. 1 Liter

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 8 Stunden

4 Gläser mit gut schliessendem Deckel à ca. 2,5 dl Inhalt

- 20 Mädesüss-Blütendolden,**
Stiele entfernt
- 8 dl Wasser**
- 700 g Zucker**
- 1 Pk. Geliermittel 2:1,**
z. B. Gelfix, 25 g
- ½ Zitrone, Saft**

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

ZUBEREITEN Dolden und Wasser in eine Pfanne geben, zugedeckt bei Raumtemperatur 6–8 Stunden ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Tuch absieben, in die gereinigte Pfanne zurückgiessen, restliche Zutaten beifügen. Unter Rühren aufkochen, 3–4 Minuten sprudelnd kochen. In die vorbereiteten Gläser füllen, sofort verschliessen und über Nacht auskühlen lassen und fest werden lassen.

GUT ZU WISSEN

- Gelierprobe: Wenig Gelee auf einen kalten Teller geben, auskühlen lassen und so die Konsistenz testen. Evtl. kurz weiterkochen.
- Mädesüss blüht von Juni bis August. Als Wildpflanze ist die Staude an eher feuchten Standorten, z. B. entlang von Bächen und auf Feuchtwiesen zu finden.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**



Mädesüß- Gelee



ESSBARE BLÜTEN

Der Juni wartet mit einem wunderbunten Strauss an essbaren Blüten auf. Nebst jenen vom Echten Mädesüß und Holunder bieten sich die Köpfchen von Margeriten an, von Kapuzinerkresse, Hornveilchen, Kornblumen, Rosen, Lavendel und vielen mehr. Sie alle bereichern Salate, Desserts sowie andere Speisen optisch und geschmacklich. Ein Blickfang für den Brunch ist z. B. Blütenbutter. Dafür die Blütenblätter etwas zerzupfen, mit weicher Butter mischen, zur Rolle formen und in Frischhaltefolie kühl stellen.



GUT ZU WISSEN

Mädesüß

Das Echte Mädesüß ist ein robuster Gartenbewohner und eine Bereicherung für Küche und Hausapotheke.

- **Garten** Auf der Suche nach einer Uferbepflanzung für den Naturteich? Dann ist die einheimische Blütenstaude perfekt. Das Mädesüß steckt Staunässe und Frost locker weg, bevorzugt an sonnigen bis halbschattigen Standorten.
- **Küche** Das Echte und das Rosa Mädesüß sind von der Wurzel bis zu den Blüten essbar. Die Wurzeln schmecken gebraten oder gekocht, die Blätter als Frühlingssalat und die Blüten als süßer Aromakick für Getränke, Desserts, Konfitüre. Auch Bienen und andere Insekten lieben sie.
- **Hausapotheke** In der Volksmedizin gilt das Mädesüß als bewährtes Schmerzmittel, das fiebersenkend und entzündungshemmend wirkt. Der Name Aspirin leitet sich von der Bezeichnung *Spiraea ulmaria* ab, früher für Mädesüß.

GARDEN
KIDS



MEINS, DEINS? DECKEL DRAUF!

Bierdeckel lassen sich nicht nur als Untersatz für Gläser verwenden, sondern auch als Deckel, um deine Limo oder den Eistee vor Bienen, Wespen und anderen Insekten zu schützen. Bemalst du sie zudem mit unterschiedlichen Sujets, weisst du an der Geburtstagsparty, welches Glas deines ist. Zum Bemalen kannst du Farb- oder Filzstifte verwenden, Wachsmalkreide oder Acrylfarbe. Unbedruckte Bierdeckel gibts in Bastelgeschäften.

Schwarze Himbeere

Die Schwarze Himbeere *Rubus occidentalis* lockt mit kleinen, tiefschwarzen Früchten. Ihr Geschmack ist süßlich und rauchig mit leicht harziger Note, perfekt für neue Kreationen.

AB IN DEN TOPF

- Die Sorte «Black Jewel» ist reichtragend, die Sorte «Bristol» wird indes höher.
- Eine Pflanze pro Topf mit 50 cm Durchmesser und 30–40 cm Höhe.
- Topf mit Beerenerde füllen, Schwarze Himbeere in der Mitte setzen, giessen.
- Tipp: rundum 4 Stk. Walderdbeeren als Bodendecker und Hängepflanzen setzen.
- Die Schwarze Brombeere benötigt ein 1,5–2 m hohes Rankgerüst oder ein Spalier an einer Wand.
- Westseite im warmen Halbschatten bevorzugen.

HEGE & PFLEGE

- Jungruten am Rankgerüst fächerartig aufbinden, sie werden im nächsten Jahr Früchte tragen.
- Während der ganzen Kulturzeit regelmässig giessen.
- Jeweils im März 1 Handvoll Obstdünger auf die Erdoberfläche streuen, leicht untermischen und mit 2 cm Komposterde auffüllen.
- Jedes Jahr nach der Ernte die abgeernteten Ruten bodeneben abschneiden.

ERNTEN

- Nur die zweijährigen Ruten fruchten, Erntezeit Mitte Juli bis August.
- Erntereife Himbeeren sind tiefschwarz und schwer vom Stiel zu lösen.
- Der purpurrote Saft der reifen Früchte färbt intensiv, es lohnt sich, zum Pflücken und Verarbeiten dünne Plastikhandschuhe zu tragen.

KULINARISCHES

- Farbig-fröhliches Dessert: Fruchtsalat aus Aprikosen, roten und schwarzen Himbeeren, dazu Schlagrahm mit etwas Vanillezucker aufschlagen.
- Der leicht süsse, rauchige Geschmack der Schwarzen Himbeeren passt besonders zu einem grünen Salat mit jungem Ziegenkäse.
- Mit Schwarzen Himbeeren Grillsauce dekorieren oder die Früchte zu Grilled Pork servieren.
- Entsaften und aus dem Saft tiefpurpurroten Sirup herstellen.
- Getrocknet für Müesli: zuerst eine Stunde auf dem Dörrex bei 40 °C, dann 2–3 Std. ruhen lassen, anschliessend bei 50 °C fertig trocknen.

SAISONENDE

- Schwarze Himbeeren sind sehr frostfest, nur bei Dauerfrost den Topf auf eine Isoliematte stellen und einpacken.
- Alle 4–6 Wochen Wasserbedarf kontrollieren: die Erde soll leicht feucht sein.

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



Wasser mit oder ohne Kohlensäure?

Zwei Durstige, zwei Meinungen



ASTRID GREUB

Performance-Marketing-Manager bei le menu

«Mit oder ohne?» Diese Frage höre ich jedes Mal, wenn ich ein Mineralwasser bestelle – und sie bleibt mir ein Rätsel. Ohne? Wozu? Wer ein Mineral bestellt, will doch Blööterliwasser, oder? Allein das Zischen beim Öffnen zeigt: Hier passiert etwas! Ein Getränk, das schon vor dem ersten Schluck ein Versprechen abgibt. Die einzigen Bubbles, die mir noch lieber sind? Die im Prosecco.



NADIA WÄLTY

Foto- und Videografin bei le menu

Für mich ist klar: Wasser ohne «Blööterli», bitte! Warum? Weil ich keine Lust auf ein Sprudeln habe, das mich mehr erschreckt als erfrischt. Kohlensäure ist wie der unangekündigte Guest auf einer gemütlichen Feier – blubbert hier, blubbert da, und plötzlich ist der Magen der DJ. Wasser ohne Kohlensäure hingegen ist der stille Held der Erfrischung. Manchmal ist weniger eben mehr.

mit Blööterli



Was für ein Sturm
im Wasserglas!



ohne Blööterli



Mit oder ohne Kohlensäure: Bei der Schnellumfrage unter den Schluckspechten von le menu war das stille Wasser vorne.

Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf lemenu.ch!

DER PURE GESCHMACK DER NATUR

Schonend und effizient entsaftet der neue HUROM Slow Juicer H70-ST nicht nur Früchte und Gemüse, er eignet sich auch für die Herstellung von Glace, Sorbets und Pflanzenmilch.



DIE VORTEILE DES HUROM SLOW JUICER H70-ST:

VITAMINE PUR Das schonende Entsaften von Obst und Gemüse sorgt dafür, dass alle Vitamine und Nährstoffe der Lebensmittel erhalten bleiben. Ein einziges Sieb ermöglicht die Zubereitung aller Arten von Obst- und Gemüsesäften ohne Filterwechsel.

EINFACHE HANDHABUNG Die grosszügig dimensionierte Einfüllkammer (1,8 Liter) ermöglicht es, ganzes Obst und Gemüse hineinzugeben. Das vorherige Schneiden und Schälen entfällt.

VIELSEITIG VERWENDBAR Der HUROM Slow Juicer H70-ST eignet sich nicht nur zum Entsaften. Mit dem speziellen Einsatz lassen sich aus gefrorenen Früchten natürliche und selbst gemachte Glaces und Sorbets herstellen. Aus Mandeln, Nüssen oder Haferflocken entstehen cremige Pflanzendrinks.

ENERGIEEFFIZIENT Der Slow Juicer arbeitet mit 60 Umdrehungen pro Minute besonders leise, schonend und energiesparend.



EINFACH & SCHNELL

7 BLITZGERICHTE, DIE NACH
SOMMER SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT
FOTOS: NADIA WÄLTY



TAKE
5

Zucchetti-Nester mit Spiegelei

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
Spiralschneider oder Röstiraffel

800 g Zucchetti
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
150 g Cherrytomaten, halbiert
4 Eier
Salz, Pfeffer
40 g Sbrinz AOP, gerieben

ZUBEREITEN Zucchetti durch den Spiraldreher drehen oder längs an der Röstiraffel reiben. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne erwärmen. Zucchetti und Knoblauch 2–3 Minuten andünsten. Zucchetti zu Nestern zusammenschieben, dabei in der Mitte Platz für die Eier frei lassen. Tomaten in die Pfanne geben, kurz mitdünsten. Eier einzeln aufschlagen, in die Nester giessen, würzen, Käse darüberstreuen. Zugedeckt 4–5 Minuten fertig braten. Dazu passen Pouletbrüste.

SCHNELL ☀ LEICHT ☺ GÜNSTIG ☰
VEGETARISCH ☹ LAKTOSEFREI ☱
GLUTENFREI ☲



Bratwurst-Spiessli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
8 Holzspiesse

- 4 **Kalbsbratwürste**,
in 4 cm langen Stücken
- 200 g **geräucherter Speck am Stück**, in ca. 1 cm breiten Stücken, Schwarze entfernt
- 4 **rote Zwiebeln**, geviertelt
- 1 **rote Peperoni**,
in ca. 3 x 3 cm Stücken
- Salz, Pfeffer**
- 150 g **Ajvar**

ZUBEREITEN Würste, Speck und Gemüse abwechselungsweise auf die Holzspiesse stecken. Spiessli in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je 10 Minuten braten. Oder über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze rundum ca. 15 Minuten grillieren, würzen. Ajvar zu den Spiessli servieren. Dazu passen ein Saisonsalat, Reis oder Ofenkartoffeln. Statt Ajvar kann auch Ketchup zu den Spiessli serviert werden.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG GLUTENFREI

TAKE
5

Griechischer Kritharaki-Salat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 250 g** Kritharaki, Pasta-Körner
1 Salatgurke, teils geschält, längs halbiert, in 2 cm dicken Scheiben
1 rote Zwiebel, halbiert, in feinen Streifen
250 g Cherrytomaten, evtl. halbiert
1 gelbe Peperoni, in ca. 2 cm grossen Stücken
150 g schwarze Oliven
6 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft

- 1 EL** Honig
1 Knoblauchzehé, gepresst
Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Kritharaki in Salzwasser al dente kochen, abgießen, auskühlen lassen. Gurke und alle restlichen Zutaten bis und mit Oliven in einer Schüssel mischen, ausgekühlte Kritharaki daruntermischen. Öl mit den restlichen Zutaten mischen, würzen. Sauce über den Salat giessen, mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dazu passen Pita-Brot oder Lammkoteletts.

GUT ZU WISSEN

- Reichhaltiger wird der Salat mit 200 g zerbröseltem Feta.
- Nach Belieben mit grob gehacktem Dill bestreuen.
- Kritharaki sind in grösseren Lebensmittelgeschäften erhältlich.
- Statt Kritharaki können auch Risoni-Teigwaren verwendet werden.

SCHNELL ☺ **LEICHT** ↗
ZUM VORBEREITEN ☐ **GÜNSTIG** ☐
VEGETARISCH ☺



TAKE 5

Tomaten-Schnitten

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
BACKEN: ca. 20 Minuten
Backpapier für das Blech

- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig, ca. 28×42 cm
- 1 Ei, verquirlt
- 100 g Mascarpone
- 80 g Glarner Zigerbutter
- 400 g Tomaten, in ca. 5 mm dicken Scheiben
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Teig ausrollen, in 8 Rechtecke schneiden, auf das vorbereitete Blech legen. Mit einem scharfen Messer rundum einen 1 cm breiten Rand ein-, aber nicht durchschneiden. So geht der Teigrand schön auf. Die Mitten mit einer Gabel dicht einstechen, Ränder mit Ei bestreichen. Mascarpone und Zigerbutter in einer Schüssel mischen. Teigstücke mit je 2 Esslöffel Masse bis vor den Rand bestreichen. Tomatenscheiben ziegelartig darauf verteilen, würzen. Auf der zweituntersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten backen. Warm servieren. Dazu passt Gurkensalat.

GUT ZU WISSEN

- Statt Glarner Zigerbutter kann auch geriebener Hartkäse, z. B. Le Gruyère AOP verwendet werden.
- Mascarpone ist ein Rahmiger italienischer Frischkäse, den es auch aus Schweizer Produktion gibt.

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH



KIDS
HIT

Restlos geniessen

Der Crumble eignet sich perfekt, um altes Brot zu verwerten.



Süßer Crumble-Znacht

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

4 Gratinformen à 3 dl Inhalt

Butter für die Formen

600 g Aprikosen, geviertelt

200 g Himbeeren

1 EL Vanillezucker

1 EL Zitronensaft

50 g trockenes Brot,
fein zerkrümelt

75 g Weissmehl

50 g Butter, weich, in Stückchen

50 g Zucker

30 g Mandelblättchen

ZUBEREITEN Früchte, Vanillezucker und Zitronensaft mischen. In die vorbereiteten Formen geben. Brot bis und mit Zucker verreiben, sodass sich kleine Klümpchen bilden. Crumble auf den Früchten verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen.

GUT ZU WISSEN

- Der Crumble schmeckt mit Früchten jeder Art und Saison.
- Werden tiefgekühlte Früchte verwendet, diese vorab auftauen.
- Der Crumble, serviert mit Vanilleglacé, ist auch ein feines Dessert.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG VEGETARISCH

**KIDS
HIT**



Tortilla-Pizza

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

BACKEN: ca. 10 Minuten

Backpapier für die Bleche

- 4 grosse Weizen-Tortillas
à ca. 60 g
- 2 dl passierte Tomaten
- 100 g Champignons, in Scheiben
- 1 Zwiebel, in feinen Ringen
- 1 Dose Mais, Abtropfgewicht
ca. 280 g, davon 200 g,
abgetropft
- 100 g Bratspecktranchen
- 100 g rezenter Le Gruyère AOP,
grob gerieben
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Basilikum,
Blätter abgezupft
- 4 EL Olivenöl

ZUBEREITEN Tortillas auf die vorbereiteten Bleche verteilen, bis knapp an den Rand mit passierten Tomaten bestreichen. Champignons bis und mit Käse darauf verteilen, würzen. Miteinander im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, Basilikum darüberstreuen, mit Olivenöl beträufeln.

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

Spaghetti-Muffins

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen

Butter für die Form

3 Eier

150 g Sbrinz AOP, gerieben

1,5 dl Vollrahm

400 g Spaghetti-Reste

75 g gekochte Schinkenwürfelchen

150 g tiefgekühlte Erbsen

Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Eier, Käse und Rahm in einer grossen Schüssel mischen, Spaghetti, Schinken und Erbsen daruntermischen, würzen. Masse in die Vertiefungen des vorbereiteten Muffinblechs geben. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten backen. Muffins anrichten. Dazu passen Grillwürste oder ein saisonaler Salat.

GUT ZU WISSEN

- Statt Spaghetti- können auch andere Pasta-Reste verwendet werden.
- Frisch gekochte Pasta vor dem Weiterverarbeiten auskühlen lassen. 200–250 g Pasta aus der Packung ergibt ca. 400 g gekochte Pasta.

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG

KIDS HIT



Zutaten im Kühlschrank und keine Idee, was man damit kochen könnte?

Jetzt die neue
le menu App testen und inspirieren lassen!



app.lemenu.ch

Tomatensandwich



Rezept für 1 Person

2 grosse Zopfbrotscheiben à ca. 40 g, beidseitig mit Olivenöl bepinseln, grillieren oder in der Pfanne anrösten. Beide Sandwich-Innenseiten mit je ca. 1½ EL Mayonnaise bestreichen. Sandwichboden mit 1 kleinen, in Scheiben geschnittenen Ochsenherztomate belegen, mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit zweiter Zopfscheibe bedecken, Sandwich halbieren.



KOCHEN MIT SCHUSS
KIRSCH

Kirsch ist ein Aromaspender besonderer Güte. Mit dezentem Bittermandelgout hat er die Zuger Kirschtorte weltberühmt gemacht. Unserem Sommersalat verleiht das Edeldestillat den Twist.

KIRSCH IN VARIATION

Mozzarella- Kirsch-Salat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

SALAT

- 200 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- 200 g Kirschen, entsteint, je nach Grösse evtl. halbiert
- 1 Bund violettes Basilikum, Blätter abgezupft

DRESSING

- 2 TL Senf
- ½ rote Zwiebel, fein geschnitten
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL weisser Balsamico-Essig
- 1 EL Kirsch, z. B. der Distillerie de Porrentruy
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

SALAT Mozzarella, Kirschen und Basilikum auf Tellern anrichten.

DRESSING Alle Zutaten verrühren, würzen, über den Salatträufeln.

GUT ZU WISSEN

Mozzarella ist ein italienischer Frischkäse, den es auch aus Schweizer Produktion gibt.

SCHNELL ⓘ **LEICHT** ⓘ
VEGETARISCH ⓘ **GLUTENFREI** ⓘ

Charakterstark

Der sortenreine Jahrgangskirsch Alter Etter Zuger Kirsch AOP, 2008, wurde aus der Bergkirsche «Lauerzer» gebrannt. In 50-Liter-Korbfaschen gelagert, punktet das kristallklare Edeldestillat mit ureigenem, intensivem, kernig-fruchtigem Gout.

CHF 79.–, 70 cl, etter-shop.ch



Gehaltvoll

Der mit Gold ausgezeichnete Kirsch aus dem Hause Siebe Dupf wurde in den 1950er-Jahren zum ersten Mal gebrannt. Das Edeldestillat aus Baselbieter Kirschen schmeckt fruchtig, gehaltvoll und feurig, ist aber dennoch schön geschmeidig mit Noten von Kirsche, Schokolade und etwas Mandel.

CHF 35.–, 70 cl, siebe-dupf.ch



Hocharomatisch

Für das «Kirschwasser» der Distillerie de Porrentruy verwendet Hervé Blanchard einen Teil der Ernte aus seinem Obstgarten in Courtemautry JU, der Rest stammt aus dem Baselbiet. Es ist ein ehrlicher, purer Kirsch, der schmeckt, wie er muss: kräftig, hocharomatisch mit Mandelnote, am Gaumen leicht brennend.

CHF 70.–, 70 cl, distilleriedeporrentruy.ch



Für Kirschen entbrannt

Kirsch wird aus Wild- oder Brennkirschen hergestellt, insbesondere aus schwarzen Kirschen von Hochstammbaum-Sorten wie «Lauerzer», «Dolleseppler» oder «Basler Adler». Der Edelbrand ist sortenrein oder als Mischung diverser Sorten erhältlich. Zuger Kirsch und Rigi Kirsch gelten seit 2013 als «geschützte Ursprungsbezeichnung», erkennbar am AOP-Qualitätszeichen.

Prickelnder Frischekick

Drei sommerliche Weine, die perlende Frische verheissen.



**Grillette Céil-de-Perdrix Brut,
AOC Neuchâtel,
Domaine de Cressier SA**

Ein starker Auftakt mit perfekt eingebundener Perlage, edle Frische mit Aromen von roten Beeren sowie feinste Gerbstoffe zeichnen diesen vollmundigen Brut aus.

REBSORTE Pinot noir

FARBE Lachs

BOUQUET Feinste Brioche-Noten, leicht würzige Nuancen

PASST ZU Tintenfischsalat, Mezedes, Grilladen, als Aperitif

PREIS CHF 29.50

BESTELLEN grillette.ch



**De Facto Pét Nat, Non filtré,
2024, Vin de Pays Suisse,
Paccot Domaine La Colombe**

Der nach traditioneller Flaschen-gärmethode hergestellte Demeter-Schaumwein bietet mit der Finesse der Perlage ein präsentes Gaumen-gefühl. Saftige Säurestruktur mit schöner zitrischer Aromatik.

REBSORTE Chasselas

FARBE Helles Goldgelb

BOUQUET Bitterorangen, Birnen, leichte Honigtonen, Himbeeren

PASST ZU Bruschetta und Lachstatar

PREIS CHF 21.–

BESTELLEN lacolombe.ch



DAS WEIN-HÄPPCHEN

**Marinierte
Feta-Würfel**

200 g Feta (siehe Box S. 22) in Würfel schneiden, in einen Teller legen. 10 entsteinte schwarze Oliven grob hacken, mit einigen Schalen und dem Saft von 1 Bio-Zitrone, den Blättern von 2 Zweigen Thymian und 1 gepressten Knoblauchzehe mischen. 1 dl Olivenöl und 1 TL Honig dazugeben, mit 1 TL Chiliflocken würzen. Mischung über den Käse giessen, zugedeckt im Kühl-schrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.

25 JAHRE



Willkommen zum

Schweizer Bio-Festival

20. – 22. Juni 2025

Zofingen



Riesiger
Bio-Markt
und kulinarische
Verführungen

Gaukler und
Musik
in den Gassen



Attraktionen
für die ganze
Familie



FR 14 – 21
SA 10 – 21
SO 10 – 17

Hauptsponsor:

coop

Medienpartner:

schweizer
LandLiebe

Eintritt frei

Mit Unterstützung von:

ZOFINGEN

BIO SUISSE

Beobachter

biomarche.ch



**Brut Muscat, 2023,
AOC Aargau, ck-Weine,
Claudio und Kathrin Hartmann**
Die traditionelle Flaschengärung
und das Rütteln von Hand sorgen
für die feine Perlage. Unglaublich
intensive Gaumenaromatik, die
dank feiner Gerbstoffe lange währt.

REBSORTE Muscat bleu
FARBE Rosagold, rubinrote Reflexe
BOUQUET Litschi, Grapefruit, Rosen-
blüten, Hibiskus, dezente Minze
PASST ZU Rosmarin, Grill-Poulet,
Nüssen, Knoblauchsauce
PREIS CHF 28.–
BESTELLEN ck-weine.ch



LE MENU WEINEXPERTIN

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



Café frappé

Geschüttelt, nicht gerührt: Das ist der ganze Zauber von Café frappé, dem eiskalten Koffeinkick aus Griechenland, der heute mindestens so berühmt ist wie die Akropolis. Erfunden wurde «Kafes frape», wie der Frischmacher in seiner Heimat heißt, per Zufall anno 1957 in Thessaloniki. Weil Dimitrios Vakondios kein heißes Wasser hatte, um seinen Instant-Kaffee aufzubrühen, schüttelte er das Pulver kurzerhand mit kaltem Wasser, Eiswürfeln, Milch und Zucker im Shaker. Et voilà: Geboren war der Café frappé. Jámas!

EISKALT ERWISCHT

Es gibt Erfindungen, bei denen man sich fragt, warum sie nicht schon längst gemacht worden sind. Weinkühlstäbe zum Beispiel. Sie sind praktisch, chic und platzsparend. Das Modell von Überstar ist aus Edelstahl und hat einen integrierten Ausgiesser sowie einen Silikonverschluss. Nach Gebrauch den Stab einfach ins Gefrierfach legen.

manor.ch



Ouzo Blue

Für 1 Drink 2 cl Blue Curaçao und 2 cl Zitronensaft in ein vorgängig tiefgekühltes Glas à ca. 3 dl Inhalt geben, bis zum Rand mit Eiswürfeln auffüllen. 4 cl Ouzo und ca. 2 dl kaltes Mineralwasser mischen, über einen Löffelrücken sorgfältig darübergießen. 1 Pfefferminzzweig zwischen den Händen klatschen, ins Glas geben.



10 FRAGEN AN

DANIEL AESCHLIMANN

setzt als Fotograf die le menu-Kreationen für unsere treuen und neuen Abonnentinnen und Abonnenten perfekt in Szene.

- 1. Dein Lieblingsgericht in dieser Ausgabe?** Zur Vorspeise den Tintenfischsalat, als Hauptgang die grillierten Lammkoteletts, dazu den Zucchettisalat mit dem Zitronendressing und zum Dessert den Honig-Pfirsich mit Ouzo-Schaum.
- 2. Was regt Deinen Appetit beim Fotografieren besonders an?** Das hängt von der Tageszeit des Shootings ab. Am Morgen eher Brot, Gebäck und Süßes, gegen Mittag gerne auch Fleisch und Fisch und am Nachmittag bin ich offen für alles.
- 3. Was zeichnet gute Food-Fotografie aus – am Beispiel einer Grillade?** Wenn ich eine Grillade fotografiere, dann möchte ich beim Betrachten des Fotos die Röst- und Raucharomen in meiner Nase erahnen können und ein schönes natürliches Stück (Gemüse, Fleisch, Fisch) vor mir sehen und nicht ein 08/15-Produkt aus dem Supermarkt.
- 4. Du grillierst mit Gas. Warum?** Weil es einfach, schnell und zuverlässig funktioniert. Wenn ich aber viel Zeit und Lust auf viel Rauchgeschmack und lange Garzeiten habe, dann mache ich Feuer in meinem Kamado-Grill.
- 5. Dein unverzichtbares Grill-Tool?** Eine gute Grillzange, noch besser zwei, z. B. von Cuisipro.
- 6. Du wohnst in Zürich, bist in Deiner Freizeit aber oft in Biel. Was schätzt Du an Biel?** Die Zweisprachigkeit, den See und den Jura ... man ist schnell im Grünen oder an der Sonne.
- 7. Dein Lokal-Favorit?** Der Gemüsemarkt in der Altstadt, das Café Kafoj, das Terrain Gurzelen und die Bäckerei Meyer.
- 8. Wohin würdest Du jemanden zum Essen einladen?** In die Villa Lindenegg.
- 9. Was muss man in Biel unbedingt probieren?** Ein Fondue oder eine Rösti in einer Métairie in der Umgebung.
- 10. Dein Lieblingswein aus der Region?** Ein Pinot Noir von Anne-Claire Schott.



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

FRUITY BEAUTIES



Erdbeer-Himbeer-Tarte

Rezept auf Seite 79



Erdbeer-Frangipane-Tarte

Rezept auf Seite 77

Allein die Farben und Formen laden zum Spiel mit Stil:
Sommerfrüchte sind pure Inspiration. Fünf Wähen und Tartes,
die ihre Schönheit grandios zur Geltung bringen.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY



Kirschenwähre

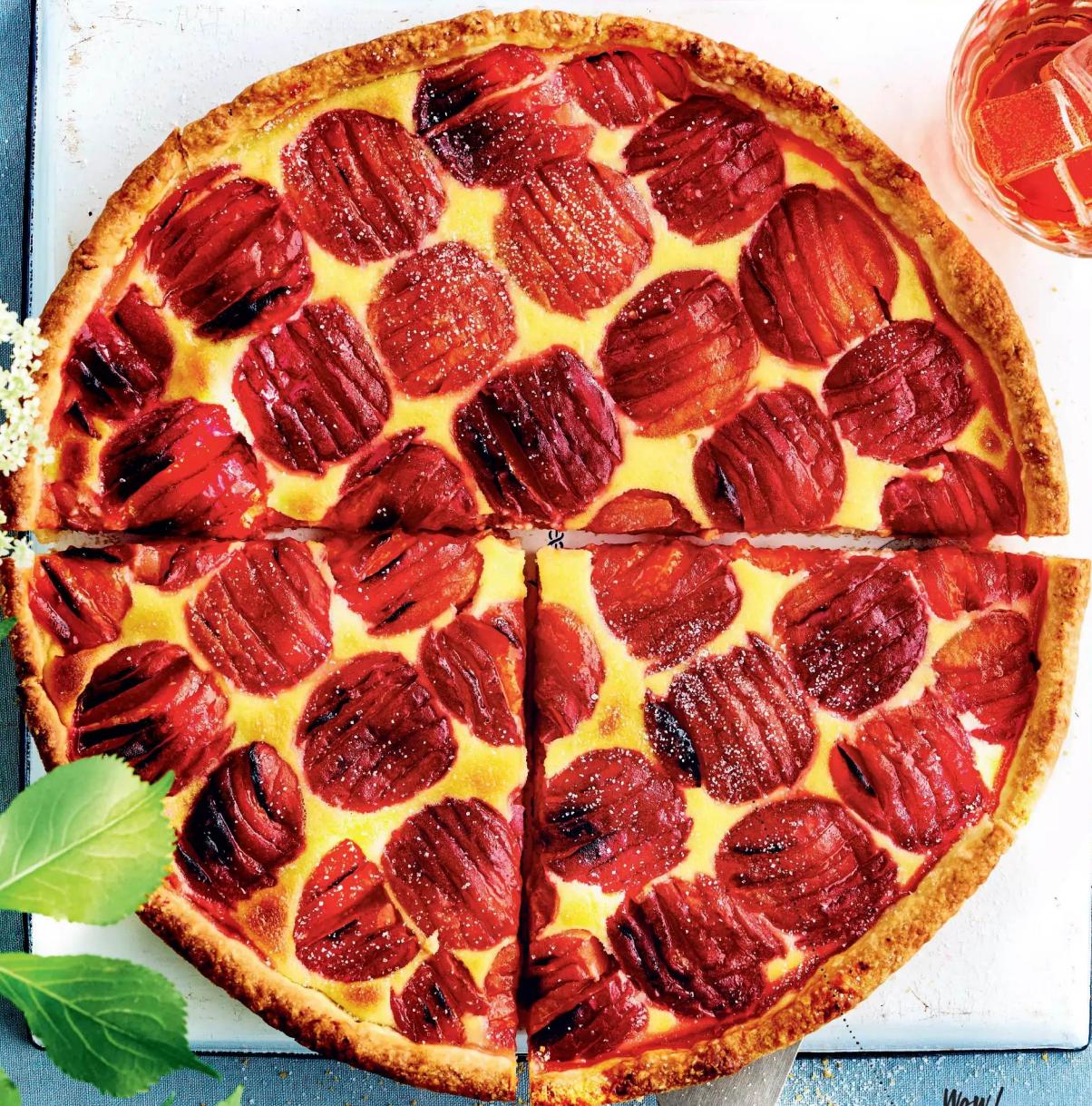
Rezept auf Seite 76

Himbeer-Pistazien-Tarte

Rezept auf Seite 76

Aprikosenwähé

Rezept auf Seite 79



Wow!

Die lamellenartig
eingeschnittenen
Aprikosen machen
die Wähé auch zum
Augenschmaus.



Himbeer-Pistazien-Tarte

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 55 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

1 Blech oder Pie-Form à 26–28 cm Ø

Backpapier und Backerbsen oder Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Butter und Paniermehl für das Blech

- 1** rund ausgewallter Blätterteig, ca. 32 cm Ø
- 60 g** weisse Schokolade, gehackt

PISTAZIENCRÈME

- 2 dl** Milch
- 1** Vanilleschote, ausgeschabtes Mark
- 3** Eigelb
- 50 g** Zucker
- 1 Pk.** Vanillezucker
- 25 g** Maisstärke
- 20 g** Mehl
- 75 g** geschälte Pistazien, im Cutter fein gemahlen

- 1,5 dl** Vollrahm, steif geschlagen
- 750 g** Himbeeren, halbiert
- 3 EL** Johannisbeergelee, erwärmt
- 15 g** geschälte Pistazien, gehackt
- Puderzucker zum Bestäuben

VORBEREITETES Blech mit dem Teig auslegen, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Backpapier zerknüllen, wieder glatt streichen und auf den Teig legen. Backerbsen oder Hülsenfrüchte gut halbhoch einfüllen.

BACKEN Im unteren Teil des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, Backpapier mitsamt Erbsen oder Hülsenfrüchten sorgfältig entfernen. Teig 5–6 Minuten fertig backen. Herausnehmen, Schokolade darauf verteilen, schmelzen lassen, ausstreichen, auskühlen lassen.

PISTAZIENCRÈME

Milch mit Vanillemark und -schote aufkochen, warmhalten. Eigelb, Zucker und Vanillezucker ca. 2 Minuten zu einer hellen schaumigen Masse schlagen. Maisstärke und Mehl mischen, zur Eimasse sieben, glattrühren. Heisse Milch unter Rühren zur Eigelbmasse giessen. In die Pfanne zurückgeben, unter Rühren aufkochen und 1–2 Minuten weiterköcheln. Vanilleschote entfernen. Pistazien daruntermischen. Crème in eine Schüssel geben und Frischhaltefolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Crème glatt rühren, Schlagrahm darunterziehen, auf dem Tarteboden verteilen. Himbeeren darauflegen, mit Johannisbeergelee bestreichen. Pistazien darüberstreuen und Rand mit Puderzucker bestäuben.

GUT ZU WISSEN

- Statt Himbeeren können auch Erdbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren verwendet werden.
- Statt des gekauften Blätterteigs kann auch selbstgemachter oder gekaufter Mürbeteig verwendet werden.

ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH

Butter und Paniermehl oder gemahlene Mandeln für das Blech

TEIG

- 150 g** Mehl
- 50 g** gemahlene Mandeln
- ¼ TL** Salz
- 1 TL** Zucker
- 90 g** Butter, kalt, in Würfeln
- Ca. 0,75 dl** Wasser, eiskalt
- 1 TL** heller Essig
- 4 EL** gemahlene Mandeln

BELAG

- 180 g** Crème fraîche
- 1 dl** Milch
- Einige Tropfen Bittermandelaroma, nach Belieben
- 2** Eier
- 2 EL** Zucker
- 1 Pk.** Vanillezucker
- 1 TL** Maisstärke
- Ca. 550 g** entsteinte Kirschen
- 2 EL** Mandelblättchen, nach Belieben
- Wenig Zucker zum Bestreuen

TEIG Mehl bis und mit Zucker in einer Schüssel mischen. Butter zugeben und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig zugeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt ca. 1 Stunde kühl stellen.



Erdbeer-Frangipane-Tarte

FORMEN Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick rund auswollen. Vorbereitetes Blech damit auslegen, Boden mit einer Gabel einstechen. Mandeln daraufstreuen, nochmals 15 Minuten kühl stellen.

BELAG Crème fraîche bis und mit Maisstärke verrühren. Kirschen auf dem Teigboden verteilen, Guss daraufgiessen. Mit Mandelblättchen und Zucker bestreuen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

GUT ZU WISSEN

Statt des selbstgemachten Teigs kann auch ein rechteckig ausgewählter Kuchen- oder Blätterteig verwendet werden.

ZUM VORBEREITEN ☰ GÜNSTIG ☰
VEGETARISCH ☺



Kirschen-Rezepte hat man nie genug

Einfach in der **le menu-App** die Zutat «Kirsche» eingeben und sich inspirieren lassen. Die App jetzt gratis herunterladen: app.lemenu.ch

FÜR 8–12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
KÜHL STELLEN: 1½ Stunden
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Blech à 30×22 cm oder 26–28 cm Ø

Butter und Mehl für das Blech

TEIG

200 g Mehl
½ TL Backpulver
75 g Zucker
¼ TL Salz
125 g Butter, kalt, in Stücken
1 Eigelb
Ca. 0,5 dl Wasser, kalt

FRANGIPANE

100 g Butter, Raumtemperatur
100 g Zucker
1 Ei
100 g gemahlene geschälte Mandeln
Einige Tropfen Bittermandelaroma

Ca. 750 g mittelgroße Erdbeeren, in ca. 8 mm dicken Scheiben
1–2 TL Zucker
80 g Johannisbeergelee, erwärmt

TEIG Mehl bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Butter zugeben und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Eigelb und Wasser hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt ca. 1 Stunde kühl stellen.

FORMEN Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswollen. Um das Wallholz wickeln und das vorbereitete Blech damit auslegen. Teig mit einer Gabel einstechen und 20–30 Minuten kühl stellen.

FRANGIPANE Butter schlagen, bis sich Spitzchen bilden. Zucker beifügen, 3–4 Minuten zu einer hellen luftigen Masse schlagen. Ei zugeben und nur kurz darunterrühren. Mandeln und Aroma dazurühren.

Masse auf dem Teigboden verteilen. **BACKEN** Auf der untersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Die grösseren Erdbeerscheiben zu Blumen angeordnet auf die Tarte legen. Restliche Erdbeeren mit Zucker marinieren. Johannisbeergelee erwärmen, Tarte-Oberfläche damit bestreichen, fest werden lassen. Marinierte Erdbeeren dazu servieren.

GUT ZU WISSEN

- Statt des selbstgemachten Teigs kann auch ein fertiger Mürbe- oder Blätterteig verwendet werden.
- Statt Erdbeeren können auch Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren verwendet werden.

ZUM VORBEREITEN ☰ VEGETARISCH ☺

DAS NEUE
PRODUKT
AUS DEM HAUSE
MANUELL

INSPIRATION FÜR KREATIVE KÖPFE UND JEDEN ANLASS.

Bastel- und Geschenkideen aus
Küche, Haushalt und Garten,
die dein Zuhause verschönern!

Unsere innovativen und ästhetischen Ideen aus alltäglichen Materialien, angeleitet mit Text und Schritt-für-Schritt-Bildern, gelingen auch ohne vertiefte Vorkenntnisse.



Sichere dir **jetzt** dein manuelleeasy zum Preis von CHF 17.– oder digital CHF 14.–

Deine Zutaten, unsere Rezepte

Teste die neue le menu App!



Kostenloser
Premium-Zugang
für le menu
Abonnent*innen

le menu



67 Rezeptideen anzeigen

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



Jetzt gratis
herunterladen
und
loskochen!



GET ON
Google Play

Download on the
App Store

app.lemenu.ch



Aprikosenwähle

FÜR ca. 8 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten
KÜHL STELLEN: 1½ Stunden
BACKEN: ca. 35 Minuten
1 Blech à 28 cm Ø

**Butter und Paniermehl
oder gemahlene
geschälte Mandeln
für das Blech**

TEIG
200 g Mehl
40 g Zucker
1 Msp. Salz
100 g Butter, kalt, in Stücken
0,75 dl Wasser
1 TL Essig

BELAG

50 g **gemahlene geschälte
Mandeln**
Ca. 800 g **Aprikosen**, halbiert,
entsteint

GUSS

0,75 dl **Milch**
0,75 dl **Rahm**
1 Ei, Gr. L
1 TL **Maisstärke**
1½ EL **Zucker**

Zucker zum Bestreuen

TEIG Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter zugeben und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt 30–60 Minuten kühl stellen.

FORMEN Teig auf wenig Mehl rund auswollen, das vorbereitete Blech damit auslegen. Teig mit einer Gabel einstechen und 20–30 Minuten kühl stellen.

BELAG Teigboden mit Mandeln bestreuen. Aprikosenhälften lamellenartig einschneiden. Aprikosen mit der Rundung nach oben auf dem Teig verteilen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen.

GUSS Alle Zutaten verrühren, zwischen den Früchten verteilen, 15–20 Minuten fertig backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.

GÜNSTIG **VEGETARISCH**



Erdbeer-Himbeer-Tarte

FÜR 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
BACKEN: ca. 8 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden
1 Pieform oder Blech à ca. 26 cm Ø
Backpapier für den Formenboden
Evtl. 1 gezackte Teigkarte

**Butter für den
Formenrand**

BODEN
250 g **Getreideguetzi**,
z. B. Digestives
125 g **Butter**, flüssig

FÜLLUNG
375 g **Mascarpone**
90 g **Zucker**
1 **Limette**, heiß abgespült,
abgeriebene Schale und
Saft

3 **Blätter Gelatine**, in kaltem Wasser eingeweicht

3 dl **Vollrahm**, steif geschlagen

SAUCE

500 g **Himbeeren**
2 EL **Zucker**
1 EL **Zitronen- oder
Limettensaft**

Je 125 g **Erdbeeren**, halbiert oder geviertelt, und Himbeeren

Einige **Holunderblüten** für die Garnitur

BODEN Guetzli im Cutter fein mahlen. Oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerkrümeln, mit der Butter mischen. Auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, Rand 3 cm hochziehen. Mit einem Glasboden gut andrücken.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 7–8 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

FÜLLUNG Mascarpone mit Zucker und Limettenschale glatt rühren. Gut ausgedrückte Gelatine mit dem Limettensaft erwärmen, bis sie sich auflöst. 1–2 Esslöffel Mascarpone-Masse unter Rühren zur Gelatine geben. Gelatine-Masse unter Rühren zur restlichen Mascarpone-Masse geben. Rahm darunterziehen, auf dem gebackenen Boden verteilen. Nach Belieben mit der gezackten Teigkarte Rillen einritzen, ca. 2 Stunden kühl stellen.

SAUCE Alle Zutaten pürieren, durch ein Sieb streichen.

FERTIGSTELLEN Beeren dem Rand entlang auf der Tarte verteilen, garnieren. Sauce dazu servieren.

GUT ZU WISSEN

Mascarpone ist ein rahmiger italienischer Frischkäse, den es auch aus Schweizer Produktion gibt.

ZUM VORBEREITEN

IHR GEWINN: **HUROM SLOW JUICER H70-ST**

Gewinnen Sie einen von zwei Slow Juicer H70-ST von HUROM im Wert von je CHF 599.-. Das schonende Entsaften von Obst und Gemüse sorgt dafür, dass alle Vitamine und Nährstoffe der Lebensmittel erhalten bleiben. Ein einziges Sieb ermöglicht die Zubereitung aller Arten von Obst- und Gemüsesäften ohne Filterwechsel. Die grosszügig dimensionierte Einfüllkammer (1,8 Liter) erlaubt es, ganzes Obst und Gemüse hineinzugeben. Das vorherige Schneiden und Schälen entfällt. Mit dem speziellen Einsatz lassen sich aus gefrorenen Früchten Glaces und Sorbets herstellen. Aus Mandeln oder Haferflocken entstehen cremige Pflanzendrinks.

www.hurom.swiss

HUROM



NEU



Garten-gebäude	↓	Fremd-wortteil: Italien	auf diese Weise, derart	Schul-fach (Kw.)	↓	beab-sichtigt	↓	scherzh.: USA (Onkel ...)	Acker-pferde	↓	↓	europ. Fluss	↓	Luft-reifen Mz.	elektr. Fühler	Film-faultier	Grund-stoffe
koffein-haltige Kaltge-tränke	►		↓					↓	saftige Süd-früchte	►					▼	▼	▼
Welt-handels-organi-sation	►	5		gas-förmig, chem. Element		hinterer Teil des Beines Mz.	►					ind. Laute		dt. Vorsilbe: schnell	►		
Doppel-vokal	►		silber-glän-zendes Metall	►			4		Börsen-auf-gelder		Verstoss gegen Gebote Gottes	►					
grosse nord. Hirsch-tiere	►		6		Haupt-stadt v. Sizilien		Bergzug im Kt. ZH	►				7	Ver-gütung f. Künstler		die Fes-tigkeit erhöhen		
it. Autor † 2016 (Umber-to)		Mond-umlauf-zeit um die Erde	Zauberer in der Artus-sage	►	Pein, Übel	►				grosse subtrop. Beeren-frucht	►	sparen: auf die ... Kante legen	►		▼	▼	
Holz-raum-mass	►		8	Gemein-de im Wallis		Flug-kontroll-turm	►			Gewürz-pflanze	►			Merk-zettel		lat.: und	►
schweiz. Schoko-ladefabrikant †		Insel-euro-päer	eh. US-Leicht-athlet (Carl)	►				1	Elan, Pfiff		Gewebe-art	►				Abk.: künstli-che Intelligenz	ital. Artikel
schweiz. Kanton	►			moder-nisieren (Haus)	►	Frauen-wäsche-stück	►		Karten-spiel	►			Schön-heits-fehler	►			▼
asiat. Gemüse (Pak Choi)	►								ital. Schaf-käse	►			3				

Das richtige Lösungswort lautet:

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



Jetzt online teilnehmen!

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 8.

Nehmen Sie online unter www.lmenu.ch/raetsel teil.
Teilnahmeschluss ist der 17. Juni 2025.

Das Lösungswort aus le menu 4/25 war

SPARGELEN

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden zwei Slow Juicer H70-ST von HUROM im Wert von je CHF 599.- 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.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



le menu shop

Erdbeertraum im Handumdrehen



Jetzt nur
CHF 64.–
statt CHF 89.–



Jetzt Power in die Küche bringen!

Mit beeindruckenden 25 000 Umdrehungen pro Minute sorgt der Nutri Blender Energy Boost von Trisa für feinste Ergebnisse in kürzester Zeit. Der starke 1000-Watt-Motor zerkleinert mühelos harte Zutaten wie Kerne, Stängel und Schalen. Dank der hohen Mixleistung werden selbst versteckte Nährstoffe optimal freigesetzt. Becher füllen, aufsetzen und los geht's! Ob frische Smoothies, cremige Nussmischungen oder energiegeladene Gemüse-Shakes – Sie entscheiden, was in den Becher kommt!

Scannen und
bestellen!



store.lemenu.ch

TSCH TSCH

Finde alles für den
perfekten Grillsommer.

Offizielle Partner:



coop.ch/tschtsch

coop

Für mich und dich.