

# le menu

NR. 7-8 JULI/AUGUST 2025 CHF 12.-

ZUR FEIER  
DES SOMMERS  
**TICINO  
A TAVOLA**

## EISKALTE LUST

Die coolsten Glaces aus aller Welt • Die cleversten Snacks für die Badi • Die feinsten Torten mit Johannisbeeren



# Es braucht Fingerspitzengefühl. Für gutes Schweizer Gemüse.

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



Schweiz. Natürlich.

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



# Du bist, was du schleckst

Für Glace-Fans:  
Ab Seite 16  
gibt es Klassiker  
aus aller Welt.

## Liebe Leserin, lieber Leser

Ich glaube zwar nicht an Horoskope, aber ich bin überzeugt, dass die Lieblingsglace viel über den Charakter und die Eigenschaften einer Person verraten kann.

So sind meiner Meinung nach Liebhaber von:

- **Vanilleglace...** bodenständige Menschen, die wissen, was sie wollen. Sie mögen einen guten Plan und sind zuverlässig.
- **Schokoladenglace...** absolute Herzensmenschen. Sie sind nicht nur leidenschaftlich, sondern auch sehr einfühlsam und empathisch.
- **Mocccaglace...** zielorientierte Menschen. Sie sind ehrgeizig und gut organisiert.
- **Jogurtglace...** sehr ausgeglichene Menschen. Sie versprühen eine ansteckende Leichtigkeit und Lebensfreude.
- **Erdbeerglace...** optimistische Menschen. Sie strahlen viel Freude aus und sind echte Geniesser.

Aber ganz egal, welcher Glace-Typ Sie sind, eines haben alle gemein: Sie sind wahre Geniesser! Und wie es sich für kreative Geniesser gehört, haben wir für Sie sündhaft gute Glace-Inspirationen zusammengestellt, die Ihr Herz ganz bestimmt höherschlagen lassen.

Auf einen süßen Sommer,

**JEANINE BIERI**

Rezeptautorin bei «le menu»



# Darauf freuen wir uns im Juli und August!



## 16 GLACES FÜR GLOBETROTTER

Eine eiskalte Verführung für weltoffene Schleckmäuler.



## 30 TESSINER TAFELFREUDEN

Ein Menü mit Köstlichkeiten aus der Südschweiz.



## 44 PICKNICK IN DER BADI

Snacks zum Mitnehmen für Nixen und Wassermänner.

- 6** **Mise en place**  
Erntefrisch: Neue Kartoffeln  
Mise en place: Meer daheim
- 12** **Küchenklassiker**  
Rindscarpaccio
- 14** **Food. Fun. Facts**  
Wasser
- 16** **Lust auf**  
Glaces aus aller Welt
- 26** **Geschmackssache**  
Glace: Cornet vs. Becher
- 28** **Gewusst wie**  
Eiswürfel-Einmaleins
- 30** **Savoir vivre**  
Tessiner Menü
- 38** **Single-Küche**  
Steak und Gemüse vom Grill

- 40** **Unterwegs**  
Chilischoten aus Luzern
- 44** **Dolce vita**  
Snacks für die Badi
- 50** **Genussgarten**  
Stachelbeeren
- 55** **Eingetopft**  
Zimmerknoblauch
- 56** **Einfach & schnell**  
Turbogerichte für Hitzetage
- 63** **Sandwich des Monats**  
Berry & Blue
- 64** **Chin-Chin**
  - Kochen mit Tonic Water
  - 3 Weine, 1 Häppchen
  - Pisco Disco & Trends

- 69** **10 Fragen an**  
Beatrix Leonhardt,  
Rezeptautorin le menu
- 70** **Backen**  
Trübeli-Gebäck
- 80** **Kreuzworträtsel**  
Elektro Beef Grill von  
KOENIG gewinnen!
- 81** **Vorfreude**  
Mirabellen-Desserts
- 82** **Rezeptverzeichnis**  
Alle Rezepte auf einen Blick



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



## 56 SOMMERLICHE BLITZGERICHTE

Schnell etwas Gutes kochen und den Sommer voll geniessen.

## 64 TONIC WATER FÜR MEER GENUSS

Kochen mit Schuss: Moules mit Tonic Water.

## 70 ZUR EHRE DER JOHANNISBEERE

Bildschöne Kuchen und Torten mit dreierlei Johannisbeeren.

### GLANZSTÜCK DES SOMMERS

Ode an die Aubergine: Rezepte Seite 38 und 61



**Weitere Auberginen-Rezepte gibt es in der le menu-App**  
Einfach «Auberginen» eingeben und inspirieren lassen. Die App jetzt gratis herunterladen:  
[app.lemenu.ch](https://app.lemenu.ch)



ERNTEFRISCH

# Neue Kartoffeln

**Noblesse oblige: Neue Kartoffeln alias Frühkartoffeln treten stets in Schale auf. Darum sind die Edelzarten begnadete Solisten, machen aber auch in feiner Gesellschaft eine gute Figur.**

## Schmackhaft

Von Pesto umschmeichelt, wird die hauchdünne Schale der Frühkartoffeln zum Gourmetbissen.



### Pesto-Kartoffeln mit Quark-Dip

Von 4 Zweigen Basilikum, 3 Zweigen Thymian und 2 Zweigen Rosmarin die Blätter/Nadeln abzupfen, grob hacken. 1 rote Chilischote entkernen, mit 1 Knoblauchzehe und 50 g Sbrinz AOP grob hacken. Alle Zutaten mit 5 EL Rapsöl mischen, fein pürieren. Pesto mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen. 800 g Frühkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Pesto mischen.

In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Min. backen, dabei gelegentlich wenden. Für den Dip 200 g Rahmquark mit der abgeriebenen Schale und 1 TL Saft von 1 Bio-Zitrone und 1 Prise Zucker mischen. Dip zu den Kartoffeln servieren.

### Flaschenpost

Weckt die schönsten  
Erinnerungen:  
Dekovase «Maritim»,  
2er-Set, Glas, 26 x  
8 cm Ø, 20 x 7 cm Ø  
[angela-bruderer.ch](http://angela-bruderer.ch)



### Viva!

Auf Ferien ohne Ende:  
«Kalahari»-Trinkgläser  
von Villa d'Este,  
6er-Set in Blautönen,  
3 dl, 11 x 8,5 cm Ø  
[manor.ch](http://manor.ch)

### Sommerfrische

Riecht nach Meer:  
Reichhaltige, cremige  
Seife, «Ocean Tide»  
von Michel Design  
Works, 127 g  
[aromashop.ch](http://aromashop.ch)



### Dufte

Ein Hauch von Zitronen  
und Meer: Duftkerze  
«Mediterranean  
Lemon» von Voluspa,  
Duftnote: Bergamotte,  
Jasmin, Zitrone,  
Amber, 255 g  
[globus.ch](http://globus.ch)

# Meerselig

Für Daheimgebliebene und Ferienrückkehrende:  
Nützliches und Schönes in maritimem Look.

### Schmecken

Auf der Zunge Meer  
Aroma: Isländische  
Nordur-Meersalz-  
flocken Nature in  
Blechdose, 250 g  
[sibler.com](http://sibler.com)



### Gut in Form

Stilvoll Feringerichte  
genießen: Bräter aus  
der Signature-Serie  
von Le Creuset in der  
Farbe Azure, 28 cm Ø  
[store.lemenu.ch](http://store.lemenu.ch)

## MISE EN PLACE

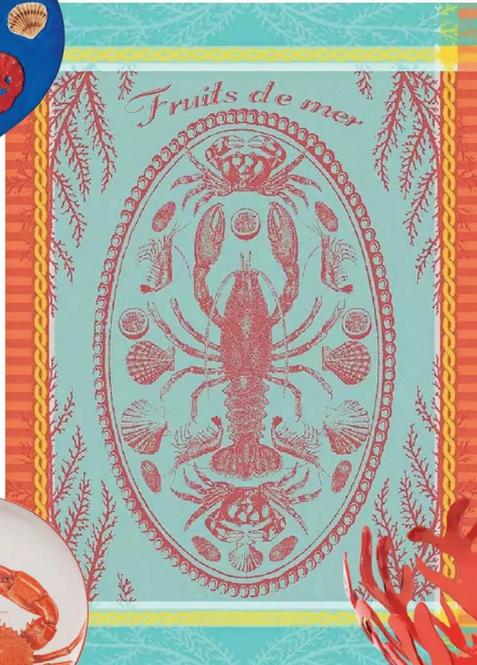
### Gut betucht

Alles in trockenen Tüchern:  
Damast-Geschirrtuch «Maree  
basse lagon», Baumwolle,  
56×77 cm  
[garnier-thiebaut.ch](http://garnier-thiebaut.ch)



### Augenschmaus

Auch leer ein Hingucker:  
Handbemalte Servier-  
platte «De La Mer» von  
Øklevering Amsterdam,  
Dolomit, 33×2×20 cm  
[westwing.ch](http://westwing.ch)



### Handlich

Werkzeug für Meeresfrüchte:  
«The Essentials Set Sea Food  
Tools» von Printworks mit  
Austernmesser, Muschel-  
knacker, Meeresfrüchtegabeln  
[helvetiq.com](http://helvetiq.com)



### Seafood

Ersetzt die Speisekarte:  
Teller «Crabes», erhältlich mit  
verschiedenen Motiven, 27 cm Ø  
[kare.ch](http://kare.ch)



### Design-Klassiker

Früchte, Gemüse oder einfach so:  
Metallkorb «Mediterraneo» in  
Korallenrot von Alessi, 10,8×29 cm Ø  
[madeindesign.ch](http://madeindesign.ch)

# Unser Masterwerk der Natur.

 Einfach gut. Das Schweizer Ei.



Schweiz. Natürlich.

**Ab ins Glas**

Schiffchen und Fischchen versenken:  
Eiswürfelbehälter  
«Sursöt», thermoplastisches Elastomer,  
20×14,5×2 cm  
**ikea.com**



**Tierisch**

Clever und witzig obendrein: «Penguin Coolers», 18 Stück in Schwarz und Weiss, wiederverwendbar, ca. 3,5×2×5,5 cm  
**radbag.ch**

**Fassbar**

Hält Eiswürfel kühl:  
«Liquid Lounge»  
Eiseimer mit Löffel  
von Eva Solo, Edelstahl, 17×14 cm Ø  
**ambiendo.ch**



# Coolness mit Stil

Für eiskalte Drinks. Das Eiswürfel-Einmaleins gibt es auf Seite 28.



**Dreams of Diamonds**

Verwandelt Wasser in  
Diamanten: Eiswürfelform  
Diamant von Paderno,  
Silikon, 12×12 cm  
**brack.ch**

**Silberkiesel**

Kühlen, ohne die Drinks  
zu verwässern: Sky-  
Eiswürfel von Georg  
Jensen, 4er-Set,  
Edelstahl, 4×2×2 cm  
**connox.ch**



**Mahl mal**

Für Crushed Ice:  
Eiszerkleinerer von  
Wine & More, Edelstahl  
und Kunststoff,  
15×15×24 cm  
**livique.ch**



Schweiz. Natürlich.



EXOTISCH BUNT

# Schweinsnierstück-Bowl

mit Mais und Tomaten

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept



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

Kunterbunt und frisch kommt diese Bowl mit würzigem Schweinsnierstück, grilliertem Mais und Tomaten daher. Dank spritzigem Limettensaft, Avocado und Papaya ist sie genau das Richtige für heisse Sommertage. Der Star des Gerichts ist aber eindeutig das zarte Schweinsnierstücke aus Schweizer Fleisch. Wussten Sie eigentlich, dass praktisch alles Schweinefleisch, das in der Schweiz gegessen wird, auch von hier stammt? Der Selbstversorgungsgrad beim Schweinefleisch beträgt nämlich beeindruckende 98 Prozent. [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch)



Der feine Unterschied.

# RINDS-CARPACCIO

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: NADIA WÄLTY

**FÜR 4 Personen**  
**ZUBEREITEN:** ca. 30 Min.  
**GEFRIEREN:** ca. 3 Std.  
 Frischhaltefolie

400 g Rindsfiletmittelstück  
 40 g Rucola  
 40 g Kapernäpfel  
 50 g Sbrinz AOP, fein gehobelt  
 Ca. 0,5 dl Olivenöl  
 ½ Zitrone, ganzer Saft  
 Etwas Fleur de Sel  
 Pfeffer

**VORBEREITEN** Filet straff in Frischhaltefolie einpacken, sodass eine gleichmässige, kompakte Rolle entsteht. Die Enden gut verschliessen. Im Tiefkühler 2–3 Std. anfrieren lassen.

**ZUBEREITEN** Rindsfilet aus der Folie nehmen, an der Aufschnittmaschine oder mit einem scharfen Messer ca. 2 mm dick aufschneiden und direkt auf Tellern anrichten. Rucola, Kapern und Käse darauf verteilen. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln, würzen. Dazu passt frisches Sauer-teigbrot oder lauwarmer Focaccia.

## GUT ZU WISSEN

Nach Belieben mit etwas Trüffelöl beträufeln und frischen Sommer-trüffel darüberhobeln.

**LEICHT**  **ZUM VORBEREITEN**   
**GLUTENFREI** 

## Von Kunst inspiriert

Einfach genial, weil genial einfach: Carpaccio ist ein Meisterwerk der Cucina italiana. Seine Wurzeln reichen bis ins späte 15. und frühe 16. Jh. zurück, als Vittore Carpaccio (1465–1520) zu einem der bedeutendsten Künstler der «venezianischen Schule» avancierte. Die leuchtenden Rot- und Weissstöne machten den Maler nicht nur einzigartig, sondern inspirierten fast 500 Jahre später Giuseppe Cipriani, Besitzer der Harry's Bar in Venedig zu einem der weltberühmtesten Gerichte Italiens, dem Carpaccio. Cipriani, Erfinder des Bellini-Cocktails (Bellini war ebenfalls ein venezianischer Maler), war ein Magier des Minimalismus mit maximalem Wow-Effekt. Aus wenigen erlesenen Zutaten

zauberte er Gaumenfreuden, die Geschichte schrieben. Das Carpaccio zum Beispiel kreierte er 1950 für die Contessa Amalia Nani Mocenigo, als der Arzt ihr den Genuss von gekochtem oder gebratenem Fleisch untersagt hatte. Und es kam, wie es bei einem begnadeten Maestro à la Cipriani kommen musste: Die Komposition aus hauchdünn geschnittenem rohem Rindsfilet, angerichtet mit einer Sauce aus Mayonnaise, Kapern, Worcestershire-Sauce, etwas Milch, Zitronensaft, Salz und weissem Pfeffer, entwickelte sich zum kulinarischen Star in Harry's Bar. Heute wird Carpaccio schlanker zubereitet, an der Grundidee und der Güte des Geniestreichs hat sich indes nichts geändert.



# food fun facts

# Wasser

## MYSTISCH

Wasser ist eines der vier Elemente und steht für das Leben schlechthin, für Reinigung, Fülle und Erneuerung. In vielen Kulturen gelten Quellen als heilige Orte. Im Buch «Magische Quellen Heiliges Wasser» stellt Kurt Derungs die «22 Kultquellen der Schweiz» vor.

## Gr8

Wasser ist wandelbar, sprich die einzige chemische Verbindung, die von Natur aus in allen drei Aggregatzuständen vorkommt und so spezifisch in der Küche und für den Genuss genutzt werden kann: flüssig (Wasser), fest (Eis) und gasförmig (Dampf).

## STURMSPAGHETTI

**In den Bergen dauert das Spaghetti-Kochen bekanntlich eine kleine Ewigkeit. Schuld daran ist der veränderte Luftdruck in der Höhe. Forscher haben nun herausgefunden, dass auch stürmisches Wetter das Wasserkochen ungünstig beeinflussen kann, also auch die Zeit, bis die Spaghetti aufgegabelt werden können.**

## Sommergenüsse

Sommergemüse und -Früchte sind in der Regel enorm wasserhaltig und helfen uns, den erhöhten Wasserbedarf auszugleichen. Die Top Five sind Gurken, Wassermelonen, Tomaten, Zucchini, Beeren.

## Blöterli

**Joseph Priestley gilt als Erfinder des kohlenstoffhaltigen Wassers. Der Engländer soll 1767 die Herstellungsmethode versehentlich entdeckt haben. In der Schweiz wurde die erste Sodafabrik 1790 von Jacob Schweppe (ja, der Papa von Schweppes) in Genf gegründet.**

## Salute...

Wasser zählt zu den Lebensmitteln, weil lebensnotwendig, mineralstoffreich und essenziell für den Stoffwechsel. Je nach Alter, Verfassung, Verausgabung und äusserlichen Einflüssen wie Klima sollten täglich 1,5 bis 3 Liter getrunken werden.

## ... und Obacht!

Auch bei Wasser gilt: Die Dosis macht das Gift. Wer zu viel Wasser trinkt, bringt den Stoffwechsel und Mineralhaushalt durcheinander. Schlimmstenfalls kann dies zu einer Wasservergiftung führen, bei der sich zu wenig Natrium im Blut befindet.

## A point

**«Wasser ist die treibende Kraft der Natur.»**

*Leonardo da Vinci*

## OHALÄTZ

Hierzulande werden jährlich rund 900 Millionen Liter Mineralwasser verkauft. Fast ein Drittel davon stammt aus dem Ausland. Laut Greenpeace verschlingt ein Liter importiertes Mineralwasser rund drei Deziliter Öl.

## ECHT JETZT?

Rund 108 000 Franken kostet eine Flasche «Beverly Hills 90H2O» der Luxy Collection Diamond Edition und etwa 65 000 Franken eine Flasche «Tributo Modigliani, Acqua di Cristallo». Beide enthalten zwar «nur» Wasser, sind aber u. a. mit Diamanten bestückt.

# 6000

**Liter Wasser** werden laut WWF benötigt, um ein einziges Fastfood-Menü mit Hamburger, Pommes und Softdrink zu produzieren.

# VERFEINERE DEN SOMMER MIT EINEM SBRINZ AOP PLÄTTLI

## Schnell gemacht:

Abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, abgezupfte Blätter von 4-5 Zweigen Thymian, 1 gepresste Knoblauchzehe, ½-1 TL Honig und ½ TL grob gemahlene Pfeffer mit 1 dl Rapsöl verrühren. 200 g zerbröckeltes Sbrinz AOP darin mind. 1 Stunde marinieren. Mit Sbrinzröllchen, Crackers, einigen Brom- und Heidelbeeren auf kleinen Holzbrettchen anrichten, mit Thymian garnieren.



## Sbrinz AOP als Möckli oder Hobelrollen ein Genuss!

Willkommen zum natürlichsten Genuss der Welt - willkommen zu Sbrinz AOP! Sbrinz steht für eine absolut natürliche Produktion im Einklang mit der Natur, den Tieren und dem Menschen. Die Sbrinz-Käsereien und die Sbrinz-Milchproduzenten arbeiten nach strengen Richtlinien: Die Verwendung von Zusatzstoffen oder gentechnisch veränderten Organismen (GVO) ist verboten. Sbrinz AOP wird fast ausschliesslich aus der Milch des Braunviehs gemacht. Die Kühe fressen im Sommer nur Gras und im Winter Heu - es werden weder Silofutter noch Futtermittel tierischen Ursprungs oder Futterharnstoffe toleriert.

# LUST AUF GLACES AUS ALLER WELT



KOREA

## **Bingsu**

Rezept auf Seite 24

Die Liebe zur Glace eint Schleckmäuler  
rund um den Globus. Eine Tour du Goût mit den  
coolsten Loverinnen aus aller Welt.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTY



MEXIKO  
**Paletas**

Rezept auf Seite 23



SPANIEN

## Málaga-Glace

Rezept auf Seite 22

ITALIEN

## Zitronensorbet

Rezept auf Seite 23



IRAN

**Faloodeh  
Shirazi**

Rezept auf Seite 24



### Glücksspiel

Diese Glace ist jede Sünde wert! Zum Dahinschmelzen rahmig und mit den Meringues ein kleines Stück süsses Glück.

SCHWEIZ

## Doppelrahm-Glace mit Meringues und Caramel

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Min.

AUSKÜHLEN LASSEN: ca. 1 Std.

GEFRIEREN: mit Glacemaschine ca. 35 Min., ohne Glacemaschine ca. 5 Std.

Tiefkühlgeeigneter Behälter à ca. 2 l Inhalt

### CARAMEL

- 100 g Zucker
- 2 EL Butter
- 1 dl Vollrahm

### GLACE

- 2 Eigelbe
- 80 g Zucker
- 2 dl Milch
- 500 g Crème Double (Doppelrahm)
- 80 g Meringues, grob zerbröselt

**CARAMEL** Zucker in einer Pfanne ohne Rühren schmelzen lassen, bis er goldbraun ist. Butter dazugeben, schmelzen lassen, mit Rahm ablöschen. Unter Rühren aufkochen, bis ein cremiges Caramel entsteht, auskühlen lassen.

**GLACE** Eigelbe und Zucker mit dem Handrührgerät so lange schlagen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Milch aufkochen, unter ständigem Rühren nach und nach unter die Ei-Zuckermasse giessen. Masse in die Pfanne zurückgeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze leicht eindicken lassen. Masse in eine Schüssel geben, zugedeckt ca. 1 Std. auskühlen lassen. Doppelrahm

daruntermischen. Masse in der Glacemaschine ca. 35 Min. gefrieren, bis die Masse streichbar ist. Glace, Caramelsauce und Meringues schichtweise in den Behälter geben. Oder Masse in den Behälter füllen und ca. 5 Std. gefrieren, dabei alle 30–45 Min. mit einer Gabel umrühren. Caramelsauce und Meringues nach ca. 4 Std. daruntermischen, nochmals 30–45 Min. gefrieren.

ZUM VORBEREITEN  VEGETARISCH  GLUTENFREI 



INDIEN

## Mango-Kulfi

Rezept auf Seite 22



SPANIEN

## Málaga-Glace

ERGIBT ca. 800 g Glace

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

KÜHL STELLEN: ca. 1 Std.

GEFRIEREN: mit Glacemaschine ca. 35 Min.,  
ohne Glacemaschine ca. 5 Std.

Tiefkühlgeeigneter Behälter à ca. 1,5 l Inhalt

### MÁLAGA-ROSINEN

100 g Rosinen

2 dl süsser Málaga, Likörwein

2 EL Zucker

### GLACE

4 Eigelbe

120 g Zucker

3 g Johannisbrotkernmehl

3 dl Vollmilch

2,5 dl Vollrahm, steif geschlagen

**MÁLAGA-ROSINEN** Rosinen, Wein und Zucker bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, auskühlen lassen, beiseitestellen.

**GLACE** Eigelbe, Zucker, Johannisbrotkernmehl und Milch in eine Pfanne geben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen auf 82 °C erhitzen. Crème in eine Schüssel giessen, Frischhaltefolie direkt auf die Crème legen, auskühlen lassen, ca. 1 Std. kühl stellen. Crème aufschlagen, Schlagrahm und abgetropfte Rosinen daruntermischen, Málaga-Sirup beiseitestellen. Masse in der Glacemaschine ca. 35 Min. gefrieren, Málaga-Sirup marmorartig daruntermischen. Oder Masse in den Behälter füllen und ca. 5 Stunden

gefrieren, dabei alle 30–45 Min. mit einer Gabel umrühren. Málaga-Sirup unter die angefrorene Glace mischen.

### GUT ZU WISSEN

- Das Johannisbrotkernmehl bindet das Wasser in der Glace. Dadurch gibt es weniger Eiskristalle, die Glace wird geschmeidig.
- Johannisbrotkernmehl ist in Apotheken, Reformhäusern oder Drogerien erhältlich.
- Málaga kann durch dunklen Rum, z. B. The Last Barrel Gold, ersetzt werden.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 



INDIEN

## Mango-Kulfi

FÜR 6–8 Stück

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

EINKOCHEN LASSEN: ca. 30 Min.

GEFRIEREN: ca. 4 Std.

6–8 Popsicle-Formen à ca. 1 dl Inhalt

6–8 Glace-Holzstängeli

8 dl Vollmilch

2 EL gemahlene geschälte Mandeln

1 Pr. Salz

4 Kardamomkapseln,  
ausgelöste Samen,  
zerstossen

1 Brf. Safranpulver

1 reife Mango, ca. 400 g,  
in Stücken

1 Limette, heiss abgespült,  
abgeriebene Schale, ganzer  
Saft

400 g gezuckerte Kondensmilch

1 dl Vollrahm, steif geschlagen

30 g Pistazien, fein gehackt

**ZUBEREITEN** Milch und alle Zutaten bis und mit Safran ca. 30 Min. auf  $\frac{1}{3}$  einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die festgekochte Flüssigkeit am Pfannenrand lösen und in die Milch rühren. Milch durch ein Tuch absieben, auskühlen lassen. Mango mit Limettenschale und-saft fein pürieren, absieben. Gewürzmilch und Kondensmilch dazugeben, mischen. Schlagrahm darunterziehen, in die Formen giessen, ca. 1 Std. gefrieren. Holzstängeli in die Mitte der Kulfis stecken und weitere 3 Std. gefrieren. 10 Min. vor dem Servieren herausnehmen, Kulfis aus der Form ziehen, mit Pistazien bestreuen.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGETARISCH 



ITALIEN

## Zitronensorbet

FÜR 11

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

GEFRIEREN: mit Glacemaschine ca. 35 Min.,

ohne Glacemaschine ca. 5 Std.

Tiefkühlgeeigneter Behälter à ca. 2 l Inhalt

- 7 dl Wasser
- 360 g Zucker
- 1 Pr. Salz
- 6–8 Bio-Zitronen, davon  
1 abgeriebene Schale, ganzer  
Saft, ergibt ca. 3,6 dl Saft
- 1 Bio-Zitrone,  
abgeriebene Schale,  
für die Garnitur

**ZUBEREITEN** Wasser in einer Pfanne aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen. Zucker und Salz darin auflösen. Sirup zum Abkühlen auf ein sauberes Blech giessen. Zitronensaft durch ein feines Sieb giessen, mit Zitronenschale unter den ausgekühlten Sirup mischen. Masse in der Glacemaschine ca. 35 Min. gefrieren. So wird das Sorbet besonders fein und weiss wie Schnee. Oder Masse in den Behälter giessen, ca. 5 Std. gefrieren, dabei alle 30–45 Min. mit einer Gabel umrühren. Sorbet anrichten, garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Zitronensorbet unterstützt die Verdauung und wird deshalb als Zwischengang geschätzt.

LEICHT ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI



MEXIKO

## Paletas

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN: ca. 45 Min.

GEFRIEREN: ca. 4 Std.

12 Popsicle-Formen à ca. 0,75 dl Inhalt

12 Glace-Holzstängeli

### BROMBEER-PALETAS

- 500 g Brombeeren
- 1 TL getrocknete Bio-Lavendelblüten
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 dl Wasser

### ANANAS-PALETAS

- 500 g Ananas, in Stücken
- ½ rote Chilischote, entkernt,  
grob gehackt
- 1 EL Limettensaft
- 2 Pr. Salz
- 1 EL Agavendicksaft
- 0,5 dl Wasser

### KIWI-PALETAS

- 400 g Kiwi, in Stücken
- 3 Zweige Koriander,  
Blätter abgezupft
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 0,5 dl Wasser

**BROMBEER-PALETAS** Alle Zutaten aufkochen. Masse durch ein Sieb streichen, auskühlen lassen.

**ANANAS-PALETAS** Alle Zutaten aufkochen. Masse fein pürieren, auskühlen lassen.

**KIWI-PALETAS** Alle Zutaten aufkochen. Masse fein pürieren, auskühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Masse in die Formen giessen, Holzstängeli je nach Eisform direkt dazustecken oder zuerst 1 Std. gefrieren und dann die Holzstängeli hineinstecken, gut verschliessen und ca. 3 Std. gefrieren.

### GUT ZU WISSEN

- Früchte und Beeren können nach Gusto ersetzt und mit Gewürzen/Kräutern ergänzt werden.
- Fruchtputee mit 1 EL Tequila ergänzen.
- Ungespritzte Lavendelblüten verwenden. Getrocknete Blüten sind in Drogerien oder Reformhäusern erhältlich.
- Die Glacemasse kann auch in Espressotassen gefroren werden.
- Statt Holzstängeli können auch kleine Löffel verwendet werden.
- Zuckermenge ja nach Reifegrad der Früchte variieren.

LEICHT ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI



KOREA

## Bingsu

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.  
GEFRIEREN: ca. 3 Std.  
Gefrierbeutel à 2 l Inhalt

### GLACE

200 g gezuckerte Kondensmilch  
3 dl Vollmilch

### SÜSSE ADZUKIBOHNEN

1 Dose Adzukibohnen,  
abgetropft, ca. 120 g,  
z. B. von Karma

1 Vanilleschote,  
ausgeschabtes Mark  
und Schote  
80 g Zucker  
1 Pr. Salz

### GARNITUR

100 g Erdbeeren, in Scheiben  
100 g Pfirsich, in Schnitzen  
50 g gezuckerte Kondensmilch,  
nach Belieben

**GLACE** Kondensmilch und Milch mischen, in den Gefrierbeutel giessen, gut verschliessen, flach in das Gefrierfach legen, 3 Std. gefrieren.

**SÜSSE ADZUKIBOHNEN** Bohnen kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Bohnen, Vanillemark und -schote, Zucker und Salz in einer Pfanne bei

mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich köcheln, auskühlen lassen. Bis zur Weiterverwendung zugedeckt kühl stellen.

**FERTIGSTELLEN** Die gefrorene Milch im Gefrierbeutel mit dem Wallholz fein zerkrümeln. Glace in Gläser verteilen. Bohnen darüber anrichten. Mit Erdbeeren und Pfirsichen garnieren. Nach Belieben Kondensmilch darübergiessen.

### GUT ZU WISSEN

Traditionell wird das Glace rasiert, stattdessen haben wir es zerstossen.

ZUM VORBEREITEN  VEGETARISCH   
GLUTENFREI 



IRAN

## Faloodeh Shirazi

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.  
GEFRIEREN: ca. 3 ½ Std.  
Tiefkühlgeeigneter Behälter à ca. 2 l Inhalt

4,5 dl Wasser  
150 g Zucker  
1 Pr. Salz  
2 EL Limettensaft  
2 EL Rosenwasser  
60 g dünne, runde Reismudeln,  
z. B. Rice Vermicelli  
1 Limette, kalt abgespült,  
trockengetupft, geviertelt

1 Glas entsteinte Schattenmorellen in Sirup, 100 g abgetropft, und 1 dl Sirup  
3 EL Pistazien, grob gehackt

**ZUBEREITEN** Wasser, Zucker und Salz aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Pfanne von der Platte nehmen. Limettensaft und Rosenwasser dazugeben und in den Behälter giessen, auskühlen lassen. 30 Min. gefrieren. Reismudeln nach Packungsanleitung weich kochen. Absieben, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Nudeln in 5 cm lange Stücke schneiden. In den angefrorenen Sirup verteilen, nochmals 1 Std. gefrieren. Nudeln mit einer Gabel aufkratzen, nochmals 1 Std. gefrieren, den Vorgang wiederholen. Die Nudeln sollen knusprig sein und der Sirup soll eine leicht körnige Struktur haben.

**NUDELN** in Gläser verteilen, Limettenschnitze dazugeben, Schattenmorellensirup dazugiessen, mit Schattenmorellen und Pistazien garnieren. Limetten vor dem Geniessen über der Glace auspressen.

### GUT ZU WISSEN

Gläser vor dem Anrichten in den Tiefkühler stellen.

LEICHT  ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG  VEGAN  LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI 

le menu shop

# Maschine an, jetzt gibt's Eis, Eis, Baby!

Jetzt nur  
**CHF 199.-**  
statt CHF 219.-

## Erleben Sie den puren Genuss von hausgemachter Glace!

Die Glacemaschine La Cremeria von Trisa zaubert cremige Glace in höchster Qualität – und dies ganz einfach zu Hause! Mit 1,5 Litern Fassungsvermögen, automatischer Kühl- und Rührfunktion sowie einem herausnehmbaren Aluminiumbehälter ist sie der perfekte Begleiter für heiße Tage. Selbst nach Ablauf des Timers bleibt die Glace angenehm kühl – Schmelzen war gestern! Für noch mehr Vielfalt sorgt das mitgelieferte Rezeptbüchlein voller köstlicher Ideen und kreativer Inspiration.

Scannen und  
bestellen!



store.lmenu.ch



# Cornet oder Becher?

## Zwei Glacegeniesserinnen, zwei Meinungen



**SILVIA ERNE**  
Rezeptautorin bei le menu

Im «To-go»-Zeitalter ist das Cornet der ultimative Glace-Begleiter. Waffel rechts, Handtasche links und weiterschlendern – so geht unkomplizierter Glace-Genuss! Auch kulinarisch überzeugt die knusprige Hülle, sofern sie frisch gebacken ist.

Knackig und goldbraun verbindet sich jeder Bissen in Kombination mit der kühlen, cremigen Glace zu einem Hochgenuss. Zugegeben, damit Handtasche und Kleider den Schmaus unbeschadet überstehen, braucht es eine gute Technik. Aber Übung macht bekanntlich die Meisterin. Und davon hatte ich seit Kindheitstagen mehr als genug.



**FABIA ZINGARO**  
Rezeptautorin bei le menu

Ich liebe Glace, egal zu welcher Jahreszeit, ob am Feierabend oder in den Ferien. Besonders gerne erinnere ich mich an meine letzten Ferien in Neapel, als ich die beste Pistazien-Glace meines Lebens gelöffelt habe. Natürlich aus dem Becher! Abgesehen davon, dass ich klebrige Hände nicht ausstehen kann, brauche ich diese unspektakuläre, trockene Waffel bei einer guten Glace wirklich nicht. Im Becher kann ich den vollen Geschmack von Caramel, Schokolade oder einer meiner anderen Liebingsorten in Ruhe auskosten – ohne Ablenkung und Krümel. Purer Glacegenuss eben, so wie er sein sollte!

**Cornet**



**Becher**



*Süsser Schleck oder  
Fleckenschreck?*

Glace im Cornet oder im Becher: Bei der Schnellumfrage unter den Schleckmäulern von le menu war der Becher vorne.  
**Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf [lemenu.ch](http://lemenu.ch)!**

# APÉRO-TIME

Entdecken Sie Drinks, Häppchen und Inspirationen für Ihren nächsten Apéro im kostenlosen E-Book von «le menu»



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

Das E-Book kostenlos  
downloaden!

le menu



# EISZEIT

**Ihr Klirren und Knacken ist der Sommersound schlechthin: Eiswürfel kühlen Getränke, erhitzte Gemüter und bringen nach Gusto Farbe und Aroma ins Spiel.**

STYLING: FABIA ZINGARO FOTO: NADIA WÄLTJ TEXT: STEPHANIE RIEDI

## FORMSACHE

Eckig oder rund? Kompakt oder hohl? Klein oder gross? Welche Eiswürfel-form für welches Getränk oder welchen Drink verwendet wird, ist für das Trinkerlebnis entscheidend. Die perfekte Temperatur der Eiswürfel spielt dabei ebenso eine Rolle wie das Oberflächen-Volumen-Verhältnis. Als Faustregel gilt: Grosse Eiswürfel kühlen langsamer als kleine, verwässern die Drinks aber weniger, weil die Schmelzwassermenge geringer ist. Kompakte Eiswürfel erzeugen ebenfalls weniger Schmelzwasser als z. B. Hohlkegel.

## DURCHBLICK

Selbst eingefrorene Eiswürfel sind meist milchig-trüb. Die im Wasser enthaltene Luft wird beim Gefrieren freigesetzt, kann aber nicht entweichen, wodurch kleine Risse und Luftkammerchen entstehen und eintrüben. Tüftler empfehlen, heisses Wasser langsam und schonend bei etwa  $-4^{\circ}\text{C}$  gefrieren zu lassen. Zudem raten sie, eine isolierende Eiswürfel-form zu verwenden oder die Eiswürfel-form in eine isolierende Box zu stellen und mit Alufolie zu bedecken. Durch die Isolation soll der Gefrierprozess schön langsam von unten nach oben erfolgen.

## AROMABOOSTER

Mit Blüten, Kräutern, Früchten, aber auch mit Säften, Kaffee & Co. lässt sich das Problem kristallklarer Eiswürfel smart umschiffen. Zudem werden Drinks und Getränke durch die gefrorenen Aromabooster geschmackvoller. Wichtig dabei ist, dass die Eiswürfel mit den Getränken harmonieren. Orangensaft-Eiswürfel z. B. sind für Café frappé kaum empfehlenswert, für Eistee aber top. Zum Einfrieren eignen sich Beeren, Kräuter, Blüten, Fruchtstücke und Chilischoten sowie Frucht- und Gemüsesäfte, z. B. für Cocktails und Mocktails, Kaffee, z. B. für Café freddo, Milch und Jogurt, z. B. für Smoothies, Spirituosen, z. B. für Drinks.

## HALTBARKEIT

Theoretisch sind Eiswürfel ewig haltbar, weil Wasser nicht verdirbt. Voraussetzung dafür ist, dass die Eiswürfel-form luftdicht verschlossen und hygienisch einwandfrei ist. Auch bei optimalen Bedingungen raten Experten jedoch, Eiswürfel maximal ein halbes Jahr aufzubewahren. Die Lagerdauer hängt sowohl von der Qualität des Wassers ab als auch vom Gefrierprozess, dem Behälter bzw. der Verpackung und der Temperatur im Gefrierfach. Optimal sind ca.  $-18^{\circ}\text{C}$ .

## MEHRWEG

Eine Alternative zu gefrorenem Eis sind wiederverwendbare Eiswürfel aus Edelstahl, Marmor, Granit, Speckstein, Basalt oder mit destilliertem Wasser gefüllte aus Silikon oder Kunststoff. Sie alle haben den Vorteil, dass man sie im Eisfach des Kühlschranks deponieren kann und somit stets griffbereit hat. Zudem verwässern sie die Getränke nicht. Wiederverwendbare Eiswürfel nach Gebrauch gut reinigen, vor allem wenn sie für aromaintensive Getränke verwendet wurden.



**Auf der Suche nach erfrischenden Sommerdrinks?**  
Einfach in der Rezeptsuche **Q** der **le menu App** «Drink (alle Rezepte)» eingeben und sich inspirieren lassen. Die App jetzt gratis herunterladen:  
**app.lmenu.ch**



# TICINO, TI AMO



DRINK

### Vino & Gazzosa

Rezept auf Seite 36

APÉRO

### Polentataler mit Zitronendip

Rezept auf Seite 36

**Für Südselige und Sonnenhungrige:  
Wir laden zur Feier des Sommers ins Tessin  
mit Köstlichkeiten molto gustoso.**

REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: NADIA WÄLTY



VORSPSE  
**Insalata  
di Antipasti**  
Rezept auf Seite 36

HAUPTGERICHT  
**Marroni-Tagliatelle  
mit Artischocken**  
Rezept auf Seite 37





**Sommer im Tessin**

Nach dem erfrischenden Bad  
in der Verzasca auf einem  
Felsplateau chillen und die  
kulinarischen Freuden  
des Tessins geniessen.



DESSERT  
**Macedonia alla grappa**  
Rezept auf Seite 37





DRINK

## Vino & Gazzosa

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 5 Min.  
6 Gläser à 3 dl Inhalt

- 7,5 dl **Rotwein**, z. B. Merlot Ticino DOC
- 7,5 dl **Zitronenlimonade**, z. B. Gazzosa
- einige **Eiswürfel**
- 1 **Bio-Zitrone**, in Scheiben, für die Garnitur

**ZUBEREITEN** Wein und Limonade mischen. Eiswürfel in die Gläser geben, Flüssigkeit beifügen und garnieren.

SCHNELL Ⓢ VEGAN 🌿 LAKTOSEFREI 🚫  
GLUTENFREI 🚫



### Roncaia Merlot Riserva, 2022, Ticino DOC, Vinattieri Ticino

Mit seinem intensiven Duft nach Brombeeren und Kirschen, der konzentriert fruchtigen Gaumenaromatik, der etwas pfeffrigen, ausgeglichenen Struktur und dem kompakten Säure-/Gerbstoffverhältnis ist dieser Merlot wie geschaffen für unseren Aperitivo ticinese.  
**CHF 26.50, coop.ch**



APÉRO

## Polentataler mit Zitronendip

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.  
BACKEN: ca. 1 Std.  
Backpapier für das Blech und zum Auswallen  
Glas oder Ausstecher à ca. 5 cm Ø

### POLENTATALER

- 5 dl **Wasser**
- 100 g **feiner Polentagriess**
- 50 g **Sbrinz AOP**, gerieben
- 1 TL **Salz**
- 2 **Zweige Rosmarin**, fein gehackt
- 3 EL **Olivenöl**
- 1 TL **Fleur de Sel**

### ZITRONENDIP

- 250 g **Ricotta**, abgetropft
- 1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale, ganzer Saft
- 1 EL **Rapsöl**
- Salz, Pfeffer**

**POLENTATALER** Wasser aufkochen, Polentagriess unter Rühren einrieseln lassen. Unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Käse, Salz und Rosmarin beifügen, mischen. Masse zwischen zwei Backpapieren ca. 5 mm dick auswallen, auskühlen lassen. Mit einem Glas Taler ausstechen, auf das vorbereitete Blech legen. Öl darüberträufeln, mit Fleur de Sel bestreuen.

**BACKEN** Im auf 160 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 1 Std. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**ZITRONENDIP** Alle Zutaten mischen, würzen, zu den Talern servieren.

### GUT ZU WISSEN

Für eine Edelvariante 100 g Ricotta durch Büsción ersetzen.

ZUM VORBEREITEN 📖 GÜNSTIG 🍷  
VEGETARISCH 🍏 GLUTENFREI 🚫



VORSPEISE

## Insalata di Antipasti

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 25 Min.

### SALAT

- 1 **Zucchini**, längs in ca. 5 mm dicken Scheiben
- 1 **rote oder gelbe Peperoni**, in Streifen
- 2 EL **Olivenöl zum Braten**
- 100 g **entsteinte schwarze Oliven gemischter Tessiner**
- 400 g **Aufschnitt**, z. B. Prosciutto crudo, Salame, Coppa und/ oder Bresaola

### SAUCE

- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- ½ **Bund glattblättrige Petersilie**, fein gehackt
- 4 EL **Olivenöl**
- 4 EL **Rotweinessig**
- Salz, Pfeffer**

**SALAT** Zucchini und Peperoni portionenweise im heissen Öl beidseitig je 2–3 Minuten anbraten. Mit Oliven und Aufschnitt anrichten.  
**SAUCE** Alle Zutaten verrühren, über den Salat träufeln. Dazu passt Tessinerbrot oder Ciabatta.

SCHNELL Ⓢ ZUM VORBEREITEN 📖  
LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI 🚫



HAUPTGANG

## Marroni-Tagliatelle mit Artischocken

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 25 Min.  
RUHEN LASSEN: ca. 30 Min.  
Pastamaschine

### MARRONI-TAGLIATELLE

- 150 g Weissmehl (Typ 00)
- 250 g Kastanienmehl
- 4 Eier, verquirlt
- ½ TL Salz

### SAUCE

- 400 g Artischockenherzen, längs halbiert oder geviertelt
  - 2 EL Zitronensaft
  - 2 EL Olivenöl
  - 6 Knoblauchzehen, in Scheiben
  - 400 g Cherrytomaten, halbiert
  - 1,5 dl Weisswein, z. B. Bianco di Merlot Ticino DOC
  - 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, ganzer Saft
  - Salz, Pfeffer
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft

**MARRONI-TAGLIATELLE** Mehle in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Eier und Salz beifügen, zu einem elastischen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

**TEIG** in 6 Stücke teilen, portionenweise durch die Pastamaschine drehen, sodass ca. 1 mm dünne Teigblätter entstehen. Teigbahnen in Stücke von ca. 15 cm Länge schneiden, durch den Tagliatelle-Aufsatz der Pastamaschine drehen. Tagliatelle auf bemehltem Blech zu Nestern drehen und antrocknen lassen.

**SAUCE** Artischockenherzen mit Zitronensaft bestreichen. In siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgiessen, abtropfen lassen. Öl erhitzen, Knoblauch und Artischocken darin ca. 3 Min. andünsten. Tomaten beifügen, ca. 5 Min. köcheln. Mit Wein ablöschen, Zitronenschale und -saft beifügen, würzen, etwas einkochen lassen, warm halten. **FERTIGSTELLEN** Tagliatelle in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, dabei ca. 2 dl Kochwasser auffangen. Tagliatelle unter die Sauce mischen, etwas Kochwasser beifügen. Anrichten, mit Petersilie bestreuen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH LAKTOSEFREI



### Pastamaschine

**Pasta Perfetta weiss von Gefu**  
Im Handumdrehen hausgemachte Tagliolini, Tagliatelle, Lasagne. Teigbreite 145 mm; Teigdicke 0,2 bis 3 mm; Kurbelantrieb; Edelstahl mit hochglanzveredelter Oberfläche; rutschfester Sockel

Jetzt bestellen!



store.lenu.ch



DESSERT

## Macedonia alla grappa

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

- 0,5 dl Wasser
- 2 EL Zucker
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, ganzer Saft
- 0,5 dl Grappa del Ticino
- 800 g Saisonfrüchte, z. B. Aprikosen, Melone, Beeren, in mundgerechten Stücken
- 150 g Cantucci del Ticino, grob gehackt

**ZUBEREITEN** Wasser mit Zucker, Zitronenschale und -saft aufkochen, auskühlen lassen. Grappa und Früchte dazugeben, mischen. Auf Tellern anrichten, mit Cantucci bestreuen. Dazu passt Vanilleglace.

SCHNELL LEICHT   
ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH   
LAKTOSEFREI

# Dinner 4 One

Grilliertes Gemüse schmeckt mindestens so fein wie ein Steak vom heissen Rost. Wir geniessen beides und ersteres gleich doppelt: am Folgetag, kombiniert mit Pasta.

REZEPTE & STYLING: FABIA ZINGARO FOTOS: NADIA WÄLTJ

## Rindshohrückensteak mit Grillgemüse

FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

MARINIEREN: ca. 30 Minuten

GRILLIEREN: ca. 15 Minuten

### STEAK

- 1 Rindshohrückensteak**,  
2–3 cm dick, ca. 220 g  
**Salz, Pfeffer**

### GEMÜSE

- 200 g Gemüse**, z. B. Peperoni,  
Aubergine, Zucchini,  
in groben Stücken  
**2 EL HOLL-Rapsöl**  
**2 EL gemischte Kräuter**,  
z. B. Rosmarin, Thymian,  
Oregano, gehackt  
**¼ TL Salz, Pfeffer**

**FLEISCH** mindestens 1 Std. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, würzen.

**GEMÜSE** Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, ca. 30 Min. marinieren.

**GRILLIEREN** Gemüse über mittelstarker Glut/bei mittlerer Hitze (ca. 200 °C) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren. Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, beidseitig je ca. 2 Min. grillieren. Über mittelstarker Glut/mittlerer Hitze je nach gewünschter Garstufe beidseitig erneut je ca. 3 Min. weiter grillieren. Steak vom Grill nehmen, leicht mit Alufolie zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Fleisch quer zur Faser tranchieren, mit dem Gemüse servieren. Dazu passt Kräuterbutter.

### GUT ZU WISSEN

- Für die perfekte Garstufe die Kerntemperatur mit dem Fleischthermometer an der dicksten Stelle messen.
- Hitze zieht 3–5 °C nach. Das Steak deshalb vor Erreichen der gewünschten Kerntemperatur vom Grill/aus der Grillpfanne nehmen.

LAKTOSEFREI (LF) GLUTENFREI (GF)



## RESTLOS GENIESSEN

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

### PASTA MIT GRILLGEMÜSE

80 g Rigatoni nach Packungsangabe in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen, abgiessen, dabei ca. 1 dl Kochflüssigkeit auffangen. 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, in 1 EL Olivenöl andünsten. 220 g Grillgemüse vom Vortag dazugeben, aufkochen. Pasta und Kochflüssigkeit beifügen. 1 Zweig Basilikum grob hacken, dazumischen. 10 g Sbrinz AOP darüberhobeln.

## Stimmig

Darfs ein Glas Wein zur Feier des Alltags sein? Empfehlenswert ist ein kräftiger, tanninreicher Rotwein, z. B. Syrah AOC Valais.



Aus den reifen, feuerroten  
Früchten wird scharfes  
Paprikapulver gemacht.

# FEURIGE LIEBE



Auf seinem Demeter-Kräuterhof im Luzerner Hinterland kultiviert Toni Büchler hocharomatische Kräuter, feurige Chili und Paprika, die er zu Gewürzen verarbeitet. Ein Augenschein.

TEXT & REPORTAGEFOTOS: JEAN-PIERRE RITLER  
REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOODFOTO: NADIA WÄLTJ



Toni Büchler baut Kräuter und Habanero-Chilis nach den strengen Richtlinien von BioSuisse und Demeter an.

**M**anchmal braucht es eine Prise Neugier und eine Portion Zufall, um eine Idee zum Blühen zu bringen. Bei Toni Büchler war es so, als er vor neun Jahren die Paprika für den Grünbach-Hof in Altbüron LU entdeckte. «Ich habe in einer Gärtnerei ein paar Paprika- und Chili-Pflanzen gesehen, die sonst auf dem Kompost gelandet wären. Ich habe sie mitgenommen und einfach mal gepflanzt. So hat das alles angefangen.»

Heute kultiviert Toni Büchler mit seiner Frau Fabienne über 20 Sorten Paprika, darunter auch feurige Chilis, die die hofeigenen Gewürzmischungen aufpeppen.

#### **Von Kühen und Schweinen zu Würz- und Heilpflanzen**

Gewürze und Heilkräuter sind die grosse Leidenschaft des Bauern, der den elterlichen Hof 2010 übernommen hat. «Vor 20 Jahren war der Isehuet ein klassischer Luzerner Betrieb. Milchkühe und Schweinehaltung. Aber ich bin kein typischer Tierhalter. Die Arbeit mit Pflanzen, gerade mit Gewürzen und Heilpflanzen, finde ich hingegen extrem spannend.» Auch wenn er zugeben muss: «Das machst du nur, wenn du Freude daran hast.»

Geholfen hat die spezielle Lage des Hofes. Gleich oberhalb befindet sich der Isehuet, eine beeindruckende Aussichts-

plattform mit Sicht auf die Berner Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau sowie auf das ganze Oberaargau mit der Hintergrund-Kulisse der Jurakette. Die Kräuterfelder rundherum profitieren von der gleichmässigen Sonneneinstrahlung. Zwei Drittel der Pflanzen stehen im Freiland, der Rest geschützt in Folientunnels. «Paprika sind frostempfindlich – schon minus ein Grad kann ihnen schaden», sagt Büchler.

#### **Guter Boden als Grundlage für gutes Gedeihen**

Deshalb beginnt er die Anzucht im Frühling in gedecktem Anbau, mit eigenen Samen aus dem Vorjahr. Geerntet wird dann gestaffelt: Von August bis Oktober im Freiland und bis November aus den Tunnels. Die Früchte müssen tiefrot sein, sonst fehlt das Aroma. Danach werden sie in einer speziellen Trocknungsanlage schonend getrocknet und später – nach einem speziellen Verfahren – zu Pulver verarbeitet. «Das Mahlen ist eine Wissenschaft für sich», sagt Büchler. «Wenn du es falsch machst, geht das ganze Aroma verloren.»

Das Ergebnis: Drei Paprikamischungen: «scharf», «mild» und «edelsüss», die letzte mit leicht süsslichem Nachklang. Besonders beliebt sind die beiden milderen Varianten, nicht nur bei Hobbyköchen, sondern auch in der Gastronomie. «Viele unserer Kunden brauchen nur halb so viel wie bei industriellem Pulver – weil unseres intensiver ist.» Der Erfolg kommt aber nicht nur vom richtigen Saatgut und der



Lage – sondern vor allem vom Boden. Toni Büchler betreibt eine konsequente Fruchtfolge mit Gemüse, Kräutern und Gründüngung oder Gras als Wellness für den Boden. «Wenn der Boden stimmt, stimmt es auch für die Pflanzen», ist er überzeugt. Chemisch-synthetische Produkte kommen bei ihm nicht auf den Acker. Diese Philosophie führte den Betrieb vom Bio-Knospe-Label bis zur Demeter-Zertifizierung. «Das ist kein Marketing, sondern pure Überzeugung», so Toni Büchler.

#### Erhältlich ist, was vom Isehuet stammt

Vermarktet wird fast alles selbst – im Hofladen mit Café im Dorf Altbüron, online oder auf regionalen Märkten. Dazu kommen einige ausgewählte Grossabnehmer wie Ricola, die auf die getrockneten Bio-Kräuter aus dem Luzerner Hinterland setzen. Wenn es nichts mehr hat, gibt es nichts mehr: «Wir verkaufen nur, was wir selbst anbauen. Wenn etwas nicht mehr verfügbar ist, muss man halt warten», sagt Landwirt Büchler, der sein Sortiment permanent ausbaut. Neben Paprika und Chili wird mit Goji-Beeren auch ein Produkt aus der traditionellen tibetischen Pflanzenheilkunde angebaut. Dazu kommen Kräuter wie Apfelminze, Schabziger Klee, Orangenminze, Nanaminze, Ysop und vieles mehr.

«Ja, unser Hof ist sicher etwas anders als andere», sagt Toni Büchler schmunzelnd und ergänzt: «Es macht Spass, etwas anders zu sein.»

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

### Chili, Paprika, Peperoni – was ist was?

Botanisch gesehen gehören sie alle zur gleichen Gattung: Capsicum. Trotzdem sorgt die Bezeichnung oft für Verwirrung. In der Schweiz ist mit Peperoni die milde Gemüsevariante gemeint – gross, bunt, mild. Chili hingegen steht für die kleinen, scharfen Sorten. Und als Paprika bezeichnet man hierzulande meist das Pulver, das aus getrockneten Früchten gewonnen wird – süsslich oder scharf, je nach Sorte. Die Unterschiede liegen also weniger in der Pflanze selbst als in der Verwendung und im Schärfegrad.

## Chili-Chicken

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 800 g Pouletgeschnetzeltes
- Salz, Pfeffer
- 100 g Maisstärke
- 2 EL Holl-Rapsöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 cm Ingwer, fein gerieben
- 6 getrocknete Jalapeño- und/oder Habanero-Chilis, ca. 30 Min. in warmem Wasser eingelegt, abgetropft, grob gehackt
- 2 Bundzwiebeln, in Ringen, etwas Grün für die Garnitur beiseitegelegt
- 1 EL Zucker
- 4 EL helle Sojasauce
- 4 EL Mirin
- 2 EL heller Sesam für die Garnitur

**ZUBEREITEN** Poulet würzen und in Stärke wenden. Poulet portionenweise im heissen Öl je ca. 5 Min. rundum braten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Knoblauch bis und mit dem weissen Teil der Bundzwiebeln in derselben Pfanne unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. andünsten. Poulet in die Pfanne zurückgeben. Zucker, Sojasauce und Mirin beifügen, ca. 2 Min. fertig garen, anrichten, garnieren. Dazu passt Basmatireis.

SCHNELL LAKTOSEFREI



# BADI SNACKS

Schwimmen und Planschen machen hungrig.  
Wir haben drei coole Snacks zum Mitnehmen kreiert  
fürs bunte Treiben in der Badi ohne Ende.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTJ

FOTO: ISTOCK

# Randen-Mandel-Hummus to go

Rezept auf Seite 48



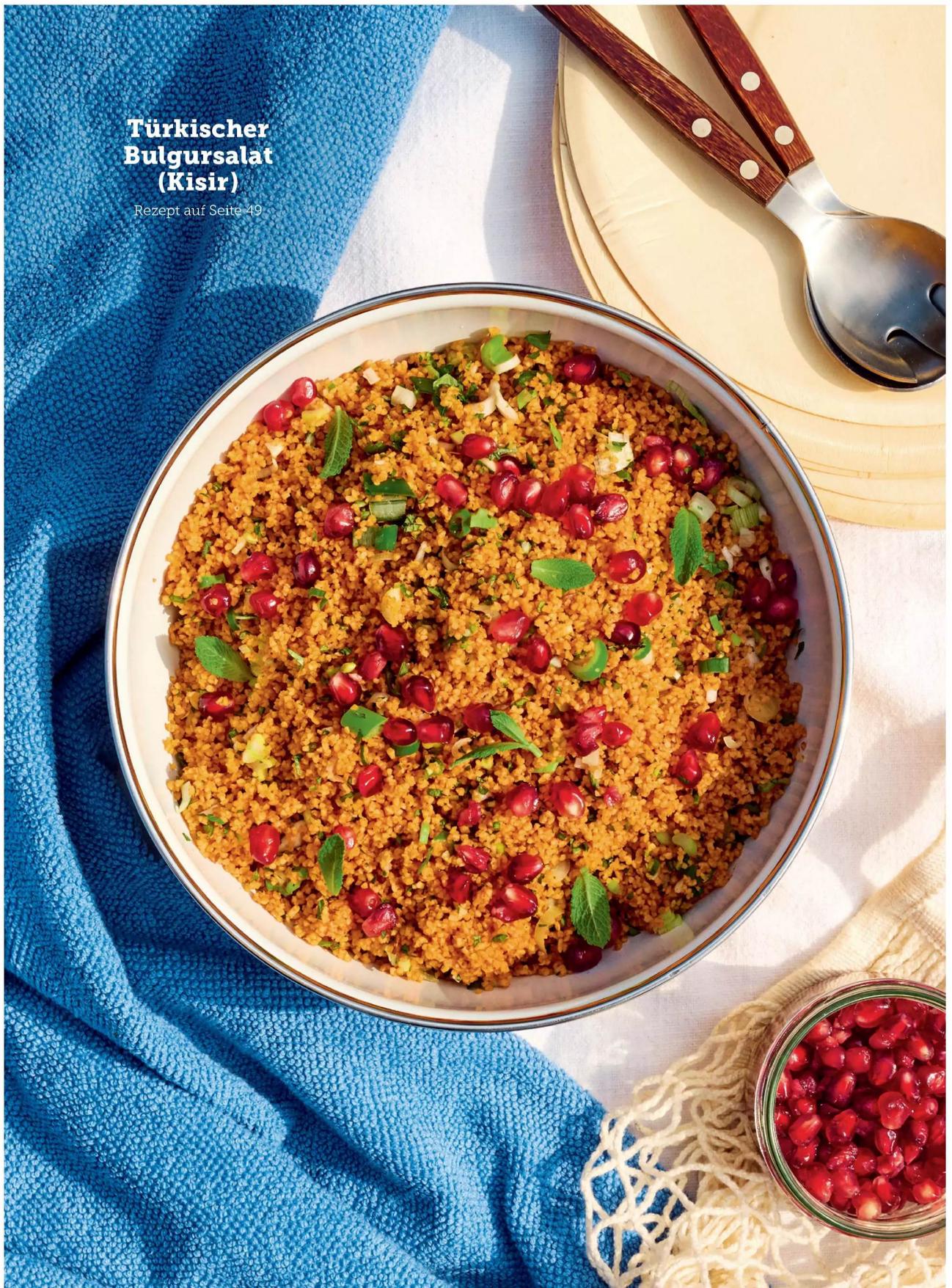


## Kichererbsen-Bowls mit Peperoni-Dressing

Rezept auf Seite 48

**Türkischer  
Bulgursalat  
(Kisir)**

Rezept auf Seite 49





## Kichererbsen-Bowls mit Peperoni-Dressing

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.  
4 Behälter mit gut schliessendem Deckel à ca. 6 dl Inhalt

### DRESSING

- 1 rote Peperoni, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 0,5 dl Olivenöl zum Braten
- 1 Bio-Zitrone, halbe abgeriebene Schale, ganzer Saft
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Paprika
- 1 TL Salz
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
  
- 2 Dosen Kichererbsen, abgetropft, à ca. 245 g
- 200 g Rotkabis, fein gehobelt
- 1 rote Peperoni, fein gewürfelt
- 1 Rübli, in feinen Streifen
- 1 Bund Bundzwiebeln, in feinen Ringen

**DRESSING** Peperoni, Zwiebel und Knoblauch im heissen Öl ca. 5 Min. anbraten, bis die Peperoni weich sind. In einen hohen Behälter geben, 5 Min. ausdampfen lassen. Zitronenschale bis und mit Salz beifügen, fein pürieren. Petersilie beifügen, gut umrühren.

**FERTIGSTELLEN** Dressing auf den Boden der 4 Behälter geben. Kichererbsen bis und mit Bundzwiebeln darin anrichten. Kurz vor dem Servieren durchschütteln/mischen.

### GUT ZU WISSEN

Für eine schnelle Dressingvariante statt Gemüse 4 EL Ajvar mit Olivenöl bis und mit Petersilie zu einer homogenen Sauce mischen.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI



### Glasbehälter 3er-Set von Kuhn Rikon

Aufwärmen in der Mikrowelle, Backen im Ofen, frisch halten im Kühlschrank. Aus Borosilikatglas. Abnehmbare Schnappverschlüsse.

Sicherer Auslaufschutz dank Silikondichtung. Set besteht aus:

0,64 l, 1,05 l, 1,52 l

**Jetzt bestellen!**



store.lemenu.ch



## Randen-Mandel-Hummus to go

FÜR 4 Gläser  
ZUBEREITEN: ca. 20 Min.  
4 Gläser mit gut schliessendem Deckel à ca. 3 dl Inhalt

- 150 g gekochte Randen, klein gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft, ca. 245 g
- 1 Bio-Zitrone, halbe abgeriebene Schale, ganzer Saft
- 100 g weisses Mandelmus
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 8 Snackgurken
- 8 kleine Rübli, z. B. Snackrübli
- 1 grosser Kohlrabi
- 2 Stängel Stangensellerie

**ZUBEREITEN** Randen bis und mit Pfeffer fein pürieren, in die Gläser füllen. Gemüse in ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Senkrecht in den Hummus stecken.

### GUT ZU WISSEN

Statt gekochte Randen können auch gekochte Rübli verwendet werden.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI



## Türkischer Bulgursalat (Kisir)

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

QUELLEN LASSEN: ca. 20 Min.

ZIEHEN LASSEN: ca. 1 Std.

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Paprika
- 100 g Tomatenpüree
- 1 EL Harissa
- 7,5 dl Gemüsebouillon
- 400 g Bulgur
  - 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, ganzer Saft
  - 1 Bundzwiebel, fein geschnitten
- 1 dl türkischer Granatapfelsirup
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, gehackt
- ½ Bund marrokanische Minze, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

**ZUBEREITEN** Zwiebel im Öl weichdünsten. Hitze reduzieren, Kreuzkümmel bis und mit Harissa beifügen, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, Bulgur beifügen, aufkochen. Mit einem Deckel verschliessen, damit kein Dampf entweicht, Platte ausschalten und ca. 20 Min. quellen lassen.

Bulgur mit einer Gabel lockern, in eine Schüssel geben, auskühlen lassen. Zitronenschale bis und mit Minze beifügen, würzen, gut mischen, mind. 1 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

- Granatapfelsirup ist in grösseren Lebensmittelgeschäften und Spezialitätenläden erhältlich. Alternativ kann 3 dl Granatapfelsaft auf 1 dl reduziert werden.
- Gut verschlossen und kühl aufbewahrt, ist der Salat 2–3 Tage haltbar.
- Mit etwas türkischem Jogurt auf Mini-Lattichblättern servieren.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
VEGAN  LAKTOSEFREI 

## Stachelbeeren- Baguette

Rezept auf Seite 52

*Dreiklang*

Süss-säuerlich im Gout  
passen Stachelbeeren  
perfekt zu Ziegenweick-  
käse und Honig.



FOTOS: ISTOCK

# STACHELBEEREN

Wie der Name andeutet, ist die Stachelbeere eine kleine Zicke. Wer ihr nahe kommen will, muss mit Pieksen rechnen. Dafür werden Hartnäckige mit knackigen, süß-säuerlichen Beeren belohnt.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



## Stachelbeeren-Baguette

FÜR 4 Personen  
**ZUBEREITEN:** ca. 10 Min.  
**BACKEN:** ca. 15 Min.  
 Backpapier für das Blech

- 1 **Baguette** à ca. 300 g, längs halbiert
- 300 g **Ziegenkäse**, z. B. Le petit chevrier Büche, in Scheiben
- 250 g **Stachelbeeren**, halbiert
- 50 g **Baumnüsse**, grob gehackt
- 8 **Zweige Zitronenthymian**
- Salz, Pfeffer**

4 EL flüssiger Honig

**ZUBEREITEN** Baguettehälften mit Käse belegen. Beeren, Nüsse und Zitronenthymian darauf verteilen, würzen. Baguette auf das vorbereitete Blech legen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, Honig darüberträufeln, warm servieren.

**GUT ZU WISSEN**  
 Baguette in Stücke schneiden, als Apéro servieren.

**SCHNELL** **GÜNSTIG**   
**VEGETARISCH**

## Schoggi-Stachelbeeren

**ZUBEREITEN:** ca. 20 Min.  
 Backpapier

- 1 **Beutel dunkle Kuchenglasur**
- 150 g **Stachelbeeren**
- 30 g **Haselnüsse**, fein gehackt

**ZUBEREITEN** Glasur nach Packungsanleitung erwärmen, in ein Schüsselchen giessen. Haselnüsse in ein zweites Schüsselchen geben. Stachelbeeren bis zur Hälfte in die Glasur, dann in die Nüsse tunken, auf dem Backpapier trocknen lassen.

**GUT ZU WISSEN**  
 Die Schoggi-Stachelbeeren punkten als Snack, zu Glace oder als Topping für eine Crème.

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





**Schoggi-  
Stachelbeeren**



## GUT ZU WISSEN

# Stachelbeere

Sie mag Halbschatten und weder nasse noch trockene Füsse. Dann gedeiht die Stachelbeere in voller Pracht.

- **Garten** Stachelbeeren gefällt es im Garten oder Kübel à mind. 30 Liter Inhalt. Durchlässige, nährstoff- und humusreiche Erde wählen, 1–2× pro Jahr düngen. Eine leichte Mulchschicht hält den Boden gleichmässig feucht und verhindert unerwünschtes Beikraut.
- **Kulinarik** Rote und gelbe Stachelbeeren sind süsser als grüne, wobei diese wiederum perfekt geeignet sind für Kompott oder meringuiertes Gebäck. Alle Sorten lassen sich für süsse und salzige Kreationen verwenden.
- **Hausapotheke** Stachelbeeren gelten als Immunbooster, weil reich an Vitaminen, insbesondere an Vitamin C, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Ferner sollen die Beeren entgiftend, darmreinigend, entwässernd wirken und sogar beim Abspecken helfen können.

## RICHTIG GIESSEN

### ZEITPUNKT

Zugegeben, früh aufstehen ist nicht jedermanns Sache. In heissen Sommern sind die frühen Morgenstunden jedoch der beste Zeitpunkt, um Gartenpflanzen zu giessen. Dann ist es in der Regel noch kühl, der Temperaturunterschied zu kaltem Wasser klein und die Verdunstung gering.

### GIESSART

Die meisten Pflanzen müssen erst gegossen werden, wenn der Wassermangel sichtbar wird, z. B. wenn die Blätter müde wirken. Als Faustregel beim Giessen gilt: Lieber einmal richtig als mehrmals wenig. Die Pflanzen bilden so tiefreichende Wurzeln, wodurch sie besser gegen Trockenheit gewappnet sind.



## GARDEN KIDS



## SCHMETTERLINGE BEOBACHTEN

Im Juli gibt es viele Schmetterlinge zu beobachten, z. B. das Grosse Ochsenauge, den Schwalbenschwanz, den Distel- oder Apollofalter. Von den etwa 3700 Schmetterlingsarten, die in der Schweiz leben, kann man rund 240 tagsüber sehen. Die meisten gehören jedoch zu den Nachtfaltern. Mehr Wissenswertes über Schmetterlinge:

[natur-schmetterlinge.ch](http://natur-schmetterlinge.ch)

# Zimmerknoblauch

**Der Zimmerknoblauch *Tulbaghia violacea* ist ein Blickfang: im Sommer draussen, im Winter drinnen. Zudem punktet das Immergrün in der Küche: Blätter, Blüten und Zwiebeln sind purer Genuss!**

## AB IN DEN TOPF

- Zimmerknoblauch hat grüne Blätter und violette Blüten, die Sorte «Variegata» hat weiss-grüne, längsgestreifte Blätter und helllila Blüten.
- Pflanzgefäss mit 5 Liter Inhalt wählen, mit Kübelpflanzenerde auffüllen und eine Jungpflanze in die Mitte setzen, wässern.
- Topf an einen halbschattigen bis sonnigen Standort stellen.

## HEGE & PFLEGE

- Während der Wachstumszeit im Frühling und Sommer alle drei Wochen mit Blumen-Flüssigdünger nähren.
- Regelmässig giessen, der Zimmerknoblauch ist sehr robust, falls er mal zu trocken stand und die Blätter dürr wurden, treibt er nach dem Giessen problemlos neue Blätter.
- Den gross gewordenen Blatthorst alle 3 Jahre im März in ein leicht grösseres Pflanzgefäss umtopfen.

## ERNTE

- Blätter jeweils einzeln pflücken, sie sind kräftig im Geschmack.
- Junge, zarte Blätter im April bis Juni schneiden, ältere Blätter sind etwas schärfer.
- Blüten im Juli bis September: ganze Blütenkugel ernten, danach die Blüten vereinzeln.
- Bei grossen Pflanzen kann ein Teil der Zwiebeln im Winter geerntet werden.

## KULINARISCHES

- Blätter, Blüten und Zwiebeln haben eine angenehme, zwiebelige Schärfe mit Knoblauchgeschmack, der keinen Mundgeruch hinterlässt
- Blüten auf geschmolzenen Vacherin Mont d'Or AOP geben und mit knusprigem Brot geniessen.
- Sauce zu Grillgemüse: 2 dl Jogurt nature griechische Art mit einem fein geschnittenen Zimmerknoblauchblatt und ½–1 TL getrockneter Minze mischen, leicht salzen. Mit Zimmerknoblauchblüten dekorieren.
- Zwiebeln langsam in etwas Olivenöl rösten, zu Alpkäse servieren.

## SAISONENDE

- Im Oktober den Zimmerknoblauch als Zimmerpflanze überwintern, regelmässig giessen und im Mai wieder nach draussen stellen.
- Oder draussen überwintern: den Topf mit Jutesack einpacken, auf einer Isoliermatte an eine windgeschützte Hauswand stellen, bei frostfreiem Wetter giessen.

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



# EINFACH & SCHNELL

7 BLITZGERICHTE, DIE NACH  
RAUSZEIT SCHMECKEN

KIDS  
HIT



REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI  
FOTOS: NADIA WÁLTY

## Grillschneckenburger

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 4 Grillschnecken
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 2 rote Zwiebeln,  
in dünnen Scheiben
- 4 Weggli
- 4 EL BBQ-Sauce
- 4 EL Mayonnaise
- 4 Kopfsalatblätter
- 1 Tomate,  
in dünnen Scheiben
- ¼ Salatgurke,  
in dünnen Scheiben

**ZUBEREITEN** Grillschnecken in der Bratpfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je 4–6 Min. braten, warm stellen. Zwiebeln in derselben Pfanne ca. 2 Min. goldgelb braten, herausnehmen, beiseitelegen. Brötchen horizontal halbieren, Schnittfläche in derselben Pfanne kurz anrösten. BBQ-Sauce und Mayonnaise mischen, Brötchen damit bestreichen. Salat, Tomaten und Gurken auf die Weggliböden verteilen. Je eine Grillschnecke und Zwiebeln darauf legen. Brötchen-deckel darauflegen, sofort servieren.

### GUT ZU WISSEN

Als Grillade Wurstschnecken über mittelstarker Glut oder bei mittlerer Hitze beidseitig je 4–6 Min. grillieren.

SCHNELL ⏱

## Caesarschnitzel

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 4 Pouletbrüste, dünn geklopft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 1 Ei, verquirlt
- 150 g Paniermehl
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 100 g Sbrinz AOP
- 4 EL Mayonnaise
- 180 g Jogurt nature
- 1 Bio-Zitrone, halbe abgeriebene Schale, ganzer Saft

- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 1 Lattich, in groben Streifen
- 1 Bund Radieschen, fein gehobelt

**ZUBEREITEN** Poulet würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Erst im Ei, dann im Paniermehl wenden. Schnitzel im heißen Öl schwimmend beidseitig je 2–3 Min. braten. Auf Haushaltpapier abtropfen lassen. Die Hälfte des Sbrinz direkt fein in eine Schüssel

reiben. Mayonnaise bis und mit Schnittlauch beifügen, mischen, würzen. Lattich und Radieschen beifügen, gut mischen. Schnitzel auf Teller verteilen, Salat darauf anrichten, restlichen Käse darüberhobeln.

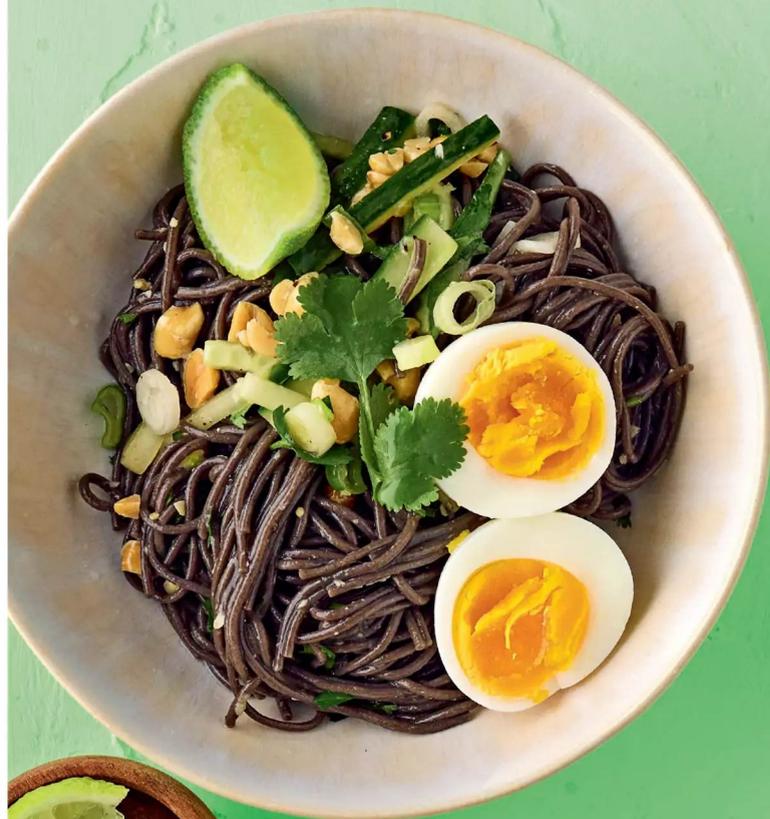
### GUT ZU WISSEN

Bei Bärenhunger zusätzlich gebratene Speckwürfelchen und geröstete Brotcroûtons unter den Salat mischen.

**SCHNELL** ⏱

**KIDS  
HIT**





## Sobanudelsalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 300 g **Sobanudeln**
- 4 **Eier**, Raumtemperatur
- 2 **Bundzwiebeln**,  
fein geschnitten
- ½ **Bund Koriander**,  
fein geschnitten
- 2 **Knoblauchzehen**, gepresst
- 2 cm **Ingwer**, fein gerieben
- 2 EL **geröstetes Sesamöl**
- 2 **Limetten**, ganzer Saft
- 100 g **gesalzene geröstete Erdnüsse**, grob gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 1 **Salatgurke**, in ca. 5 cm langen Streifen

**ZUBEREITEN** Nudeln in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgessen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Eier in siedendem

Wasser ca. 7 Min. kochen, kalt abschrecken, schälen, beiseitestellen. Bundzwiebeln bis und mit Erdnüssen in einer grossen Schüssel verrühren, würzen. Nudeln und Gurke beifügen, gut mischen, auf Tellern anrichten. Eier halbieren, Salat damit garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Sobanudeln sind japanische Nudeln aus Buchweizenmehl, erhältlich in grösseren Lebensmittelgeschäften. Ersatzweise Eier- oder Hartweizennudeln verwenden.

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





TAKE  
**5**

## Gebratener Maissalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

- 8 vorgekochte Maiskolben
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 1 Limette, ganzer Saft
- 100 g Crème fraîche
- 50 g getrocknete Röstzwiebeln
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Mais in heissem Öl in der Bratpfanne bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. braten, herausnehmen, kurz ausdampfen lassen.

Limettensaft bis und mit Petersilie in einer grossen Schüssel mischen, würzen. Mais vom Kolben schneiden, in die Sauce geben, gut mischen, sofort servieren. Dazu passen z. B. grillierte Schweinskoteletts.

### GUT ZU WISSEN

- Statt Petersilie kann auch Koriander verwendet werden.
- Salat mit Salzlakenkäse Feta-Art und Cherrytomaten ergänzen.

**SCHNELL** ⌚ **LEICHT** 🍃  
**ZUM VORBEREITEN** 📖 **GÜNSTIG** 🍷  
**VEGETARISCH** 🍏



## Chinesisches Rindfleisch mit Kümmel

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 500 g Rindsgeschnetzeltes,  
z. B. Huft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Maisstärke
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 2 verschiedenfarbige  
Peperoni,  
in 2 cm grossen Stücken
- 2 Zwiebeln, in Spalten

- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Peperoncino,  
in feinen Ringen
- 1½ EL Kümmel, mit dem Mörser  
grob zerstoßen
- 4 EL Sojasauce

**ZUBEREITEN** Fleisch würzen, mit Maisstärke bestäuben. Fleisch portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl rundum je ca. 3 Min. scharf anbraten,

herausnehmen. Peperoni bis und mit Kümmel in derselben Pfanne im heissen Öl ca. 5 Min. anbraten, Fleisch und Sojasauce beifügen, kurz durchschwenken, sofort servieren. Dazu passt Jasminreis.

**SCHNELL** 

Kernig

Gerösteter Sesam betont die nussige Note der Auberginesteaks und gibt ihnen Crunch.

## Auberginesteaks

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

Backpapier für das Blech

- 200 g Jasminreis
- ½ Bund Bundzwiebeln, längs in feinen Streifen
- 4 Auberginen, längs in ca. 2 cm dicken Scheiben
- 0,5 dl Sojasauce
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 cm Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Sesamsamen, geröstet

**ZUBEREITEN** Jasminreis nach Packungsanleitung zubereiten, warmstellen. Bundzwiebeln in kaltes Wasser legen. Auberginen rautenförmig einritzen. Sojasauce bis und mit Ingwer mischen, Auberginen damit bepinseln, restliche Marinade beiseitestellen. Steaks auf das vorbereitete Blech legen. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, Oberfläche mit restlicher Marinade bestreichen, ca. 10 Min. fertig backen. Bundzwiebeln abtropfen lassen. Reis und Auberginen anrichten und mit Sesam und Bundzwiebeln garnieren.

### GUT ZU WISSEN

Durch das Einlegen in Wasser kräuseln sich die Bundzwiebelstreifen dekorativ und werden etwas milder.

SCHNELL 🕒 LEICHT 🍴 GÜNSTIG 🍷  
 VEGAN 🌱 LAKTOSEFREI 🚫





## Räucherforelle mit Stangensellerie-Apfelsalat

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

4 heissgeräucherte  
Forellenfilets  
60 g Kürbiskerne, geröstet

- 0,5 dl Rapsöl
- 1 Zitrone, ganzer Saft,  
ca. 0,5 dl
- 2 EL Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- ½ Bund Estragon, Blättchen  
abgezupft, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 400 g Stangensellerie,  
fein gehobelt
- 2 grüne Äpfel, z. B. Granny  
Smith, in feinen Stäbchen

**ZUBEREITEN** Öl bis und mit Estragon  
fein pürieren, würzen. Stangensellerie  
und Äpfel gut mit der Sauce mischen.  
Fisch mit Salat anrichten, Kürbiskerne  
darüberstreuen.

SCHNELL 20 LEICHT   
ZUM VORBEREITEN LAKTOSEFREI   
GLUTENFREI



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



app.lmenu.ch

# Berry & Blue Sandwich

Nussbrot

Brombeerkonfitüre

Blauschimmelkäse

Basilikum

REZEPT &amp; STYLING: FABIA ZINGARO. FOTO: NADIA WALTY

## Rezept für 1 Person

100 g Brombeeren mit 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz in eine Pfanne geben, die Beeren mit einer Gabel leicht zerdrücken und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, leicht abkühlen lassen. 1 Scheibe Nussbrot in 1 EL HOLL-Rapsöl anrösten, 100 g Blauschimmelkäse, z. B. Bleuchâtel, darauf verteilen und 3 Basilikumblätter darauflegen. Brombeerkonfitüre auf einer zweiten Scheibe Nussbrot verteilen, mit der Konfiseite auf den Basilikum legen, Sandwich sorgfältig drehen, ca. 2 Min. goldbraun rösten, lauwarm servieren.

KOCHEN MIT SCHUSS

# TONIC



**Tonics sind aus der Cocktail-Kultur kaum wegzudenken. Doch auch in der Küche machen sie Furore: Leicht bitter im Gout, mit floralen bis fruchtigen Noten setzen sie subtile Akzente.**

## TONICS IN VARIATION

### Moules Tonic

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- 2 **Zwiebeln**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**,  
fein gehackt
- 2 EL **Olivenöl**
- 2 kg **Miesmuscheln**, Bart  
entfernt, bereits offene  
Muscheln weggeworfen
- 4 dl **Tonic**, z. B. Gents Swiss  
Roots Tonic Water
- Salz, Pfeffer**
- ½ **Bund Estragon**,  
grob gehackt
- 1 **Zitrone**, ganzer Saft

**ZUBEREITEN** Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne im warmen Olivenöl ca. 5 Min. andünsten. Muscheln beifügen, kurz mitdünsten. Mit Tonic ablöschen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen, bis die Muscheln offen sind. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Estragon und Zitronensaft beifügen, sofort servieren. Dazu passen Pommes frites.

#### GUT ZU WISSEN

Die Regel mit den «R»-Monaten stammt aus Zeiten ohne gute Kühlung. Heute können Muscheln das ganze Jahr über genossen werden.

**SCHNELL** (25) **LEICHT** **GÜNSTIG** **LAKTOSEFREI** **GLUTENFREI**

#### Pure Aromen

Eine nostalgische Zitronennote gibt Gents Swiss Roots Tonic Water aus Winterthur ZH Frische und betont den typischen bitteren Gout des Chinins sowie das herbe Lakritz-Aroma von Enzian aus dem Jura. Ein rundum gelungenes Tonic, das als Solist und im Team brilliert.

Ca. CHF 2.50, 20 cl, [gents.ch](http://gents.ch)



#### Dezente Bitternote

Nur bestes Chinin, natürliche Essenzen, Öle und Wasser aus der Allegra Quelle in Malix GR sollen laut Hersteller für Swiss Mountain Spring Tonic Water Classic verwendet werden. Der Geschmack ist sehr dezent süss, fein aromatisch, mit subtiler Bitternote.

Ca. CHF 2.40, 20 cl, [swissmountainspring.ch](http://swissmountainspring.ch)



#### Neutraler Gout

Acqua Tonica Noé Mendrisio ist wie alle Getränke der Produzentin Noé SA, Novazzano TI, eine Hommage an das Tessin. Das Tonic Water besticht durch einen neutralen Geschmack und ein überaus erfrischendes Prickeln. Perfekter Partner für Aromen fast aller Art.

Ca. CHF 2.40, 20 cl, [noe1883.ch](http://noe1883.ch)



#### Bitter, bitte!

Tonic Water verdankt seinen typischen Gout dem Chinin, das ursprünglich als Heilmittel bei Malaria eingesetzt wurde. Gewonnen aus der Rinde des Chinarindenbaums avancierte Chinin im 19. Jh. zu einem der gefragtesten natürlichen Geschmacksspender für Limos. 1858 kam das erste Tonic Water auf den Markt. Chinin ist in geringer Menge auch in Bitter Lemon und Bitter-Orange enthalten.

# Träume einer Sommernacht

Drei Weine, verheissungsvoll wie das Abendrot.



**Sauvignon Blanc, 2024, AOC Bielersee, Weingut Schlössli**

Saftig weicher Auftakt, am Gaumen vereint dieser Wein Charme und Frische mit weicher Säure, zarter Frucht und dezenter Restsüsse. Ein Sauvignon Blanc, der die olfaktorische Schönheit bis zum Finale hin spiegelt: Sommer im Glas!

- REBSORTE **Sauvignon Blanc**
- FARBE **Klares Sommersonnengelb**
- BOUQUET **Sternfrucht, Holunder, Limette**
- PASST ZU **Räucherlachs, Curry, Blau- und Salzlakenkäse, Dessert**
- PREIS **CHF 21.–**
- BESTELLEN **weingutschloessli.ch**



**Terre Alte Rosato di Merlot, 2024, Ticino DOC, Gialdi Vini**

Fruchtig frischer, cremiger Auftakt, gefolgt von einer nahezu perfekt eingebundenen Säure. Wunder schön in der Balance zwischen Frucht, Säure und leichten Tanninen, mit pikantem Abgang.

- REBSORTE **Merlot**
- FARBE **Lachs mit leuchtenden himbeerroten Reflexen**
- BOUQUET **Süsse Walderdbeeren, Amarena-Kirschen**
- PASST ZU **Grilliertes Poulet, Fisch, Tofu, Antipasti, Salat**
- PREIS **CHF 16.–**
- BESTELLEN **gialdi.ch**

**DAS WEIN-HÄPPCHEN**

**Auberginen-Sticks mit Miso-Mayonnaise**

Für die Miso-Mayonnaise 3 EL Mayonnaise, 1 TL helle Misopaste, 1 TL Sojasauce, 1 TL Sesamöl und ½ TL Ahornsirup glattrühren.

Für die Sticks 2 Auberginen in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, mit ½ TL Salz bestreuen.

Danach die Auberginen mit 2 EL Maisstärke bestäuben. Ausreichend Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Auberginenstreifen bei mittlerer Hitze rundum 5–7 Min. goldbraun braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit der Miso-Mayonnaise servieren.



REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA, FOTO: NADIA WÄLTJ



**MONDOVINO**

Wein nach Deinem  
Geschmack.

GIGONDAS AOP  
CHÂTEAU SAINT-ANDRÉ,  
75 CL

.....  
**17.95**  
(10 cl = 2.39)



SAUVIGNON BLANC  
MARLBOROUGH  
NEW ZEALAND  
PADDLE CREEK, 75 CL

.....  
**11.50**  
(10 cl = 1.53)



**Der perfekte Wein.**  
Bei Coop finden Sie immer den  
passenden Tropfen für jeden Anlass.

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



**Tschortscha, 2022,  
AOC Valais, Cave St-Philippe,  
Philippe Constantin**

Vollmundiger, kräftiger Pinot noir,  
der zugleich sommerlich frisch und  
fruchtig ist. Der perfekte Begleiter  
für laue Nächte: mit saftiger Säure,  
dezent spürbaren Tanninen und  
schönem mineralischem Finale.

REBSORTE **Pinot Noir**  
FARBE **Dunkles, dichtes Rubinrot**  
BOUQUET **Waldbeeren, leichte  
Röst- und Vanille-Noten**  
PASST ZU **Grilladen, geschmortem  
Fleisch, Trüffel, Hartkäse**  
PREIS **CHF 48.50**  
BESTELLEN [cave-st-philippe.ch](http://cave-st-philippe.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)



# SANGRIA OLÉ

Sangria? Sì! Der Oldie ist zurück! Mehr noch:

Der spanische und portugiesische Aderlass, so die wörtliche Übersetzung von Sangria, ist zum kreativen Spiel mit Stil avanciert.

Das Weinmischgetränk präsentiert sich heute in einer zeitgeistigen Coolness, die «Baller-männer» alt aussehen lässt. Die Palette reicht von Rosado-, z. B. mit Wassermelone, über Frozen- bis zu fancy Sangria, etwa Mojito- oder Aperol-Spritz-Sangria. Unverändert ist das Wesen der Sangria: Menschen zusammenbringen und Feriengefühle wecken.

# SIRUP SPRITZ

Spritzer sind die Sommerhits der Barszene: Mischgetränk aus Schaumwein, Mineralwasser und Likör mit bitterem Zitrusaroma. Das Walliser Traditionsunternehmen Morand hat den spritzigen Frischmacher nachgeahmt und einen Sirup kreiert aus Bitterorange, Enzian, Vanille, Holunder und Chinin. Kredenzt mit stillem oder kohlenstoffhaltigem Wasser brilliert der Sirup als eins a alkoholfreier Sommerspritz.  
[shop.morand.ch](http://shop.morand.ch)



# PISCO DISCO

Für 1 Drink 4 cl Pisco, 2 cl Limettensaft, 1 dl gekühlten Ananassaft und etwas Eis in einen Cocktail-Shaker geben, ca. 1 Min. kräftig schütteln. In ein vorgängig tiefgekühltes Glas à ca. 2,5 dl Inhalt sieben, mit ca. 1 dl gekühltem Tonic Water, z. B. Swiss Mountain Spring Premium Dry Tonic Water, auffüllen. Mit 1 Ananasschnitz oder 2 Blättern der Ananaskrone garnieren.



10 FRAGEN AN

# BEATRIX LEONHARDT

Beatrix Leonhardt kreiert Rezepte für den Genussgarten sowie süsse und salzige Träume für unsere treuen und neuen AbonnentInnen.

- 1. Dein Lieblingsgericht in dieser Ausgabe?** Chili-Chicken!
- 2. Du hast für diese Ausgabe Glaces aus aller Welt kreiert. Deine Favoritin?**  
Eindeutig die Doppelrahm-Meringue-Caramel-Glace.
- 3. Wo gibt's die besten Glace-Coupes in der Schweiz?** Im Hotel Berghaus auf der Griesalp im Kiental BE.
- 4. Was gibt's bei dir am 1. August?** Einen Lachs am Brett, dazu Gschwellti mit Sauerrahm. Sobald die Finnenkerze runtergebrannt ist, gibt's Dessert. Mit meinem uralten Waffeleisen werden traditionsgemäss Waffeln gebacken, wobei jeweils darum gestritten wird, wer die Waffeln backen darf und wer die schönsten bäckt.
- 5. ...und zum Trinken?** Wein und Wasser.
- 6. Womit verwöhnst du Gäste an Hitzetagen?** Zuerst mit einem kühlen Pinot blanc und frischem Gemüse zum Dippen oder Baba Ganoush, mit auf dem Feuer gebratenen Auberginen zubereitet. Dann folgt eine grosse Paella, mit Fleisch, Geflügel, Muscheln und allem Drum und Dran. Dazu gibt es Rosé oder einen leichten Blauburgunder.
- 7. Dein ultimativer Tipp für die Hundstage?** Vor unserem Haus steht ein grosser Brunnen, den Rest kann man sich denken. Im Tiefkühler hat es zudem immer Raketen-Glace.
- 8. ... und für Hundewetter?** Einen Lumumba, eine warme Decke und einen guten Film.
- 9. Was darf in deinem Kühlschrank nie fehlen?** Da hat es meist Eier, Käse, Speck, Gemüse, Jogurt, Hüttenkäse, Konfitüre, Senf, Essiggurken, selbst gemachten Sirup, Wein und Mineralwasser.
- 10. Dein wichtigstes Küchenutensil?** Das sind drei: ein grosses scharfes Messer, ein grosses Brett und ein Teigschaber.



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

# TRÜBELI TRIUMVIRAT



## Tres leches mit roten Johannisbeeren

Rezept auf Seite 74



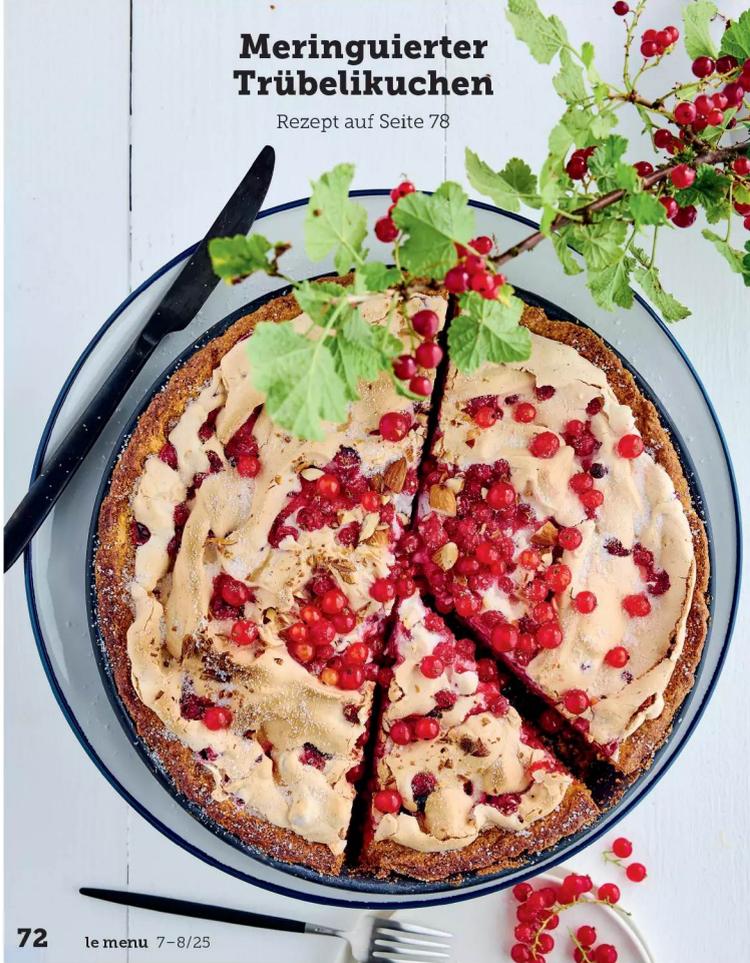
Sie gehören zum Sommer wie die eiskalte Dusche.  
Und genauso erfrischend sind sie.  
Johannisbeeren erheben Kuchen und Torten  
zum süßen Labsal an Hitzetagen.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN & NADIA WÄLTJ



## Meringuierter Trübelikuchen

Rezept auf Seite 78





**Weisser  
Johannisbeer-  
Ricotta-  
Kuchen**

Rezept auf Seite 76

## Cassis-Cheesecake

FÜR 12–16 Stücke  
 ZUBEREITEN: ca. 40 Min.  
 BACKEN: ca. 1 Std. 40 Min.  
 KÜHL STELLEN: ca. 5 Std.  
 1 Springform à 24 cm Ø  
 Backpapier für den Formenboden

Butter für den  
 Formenrand

### BODEN

200 g Schokoladenbiskuits,  
 z. B. Chocolate Chip  
 Cookies  
 50 g Butter, flüssig, ausgekühlt

### BELAG

400 g Frischkäse nature  
 200 g Crème fraîche  
 250 g Magerquark  
 1 Limette, ganzer Saft  
 200 g Zucker  
 1 Pk. Vanillezucker  
 3 Eier  
 40 g Maisstärke

### GELEE

4 dl Cranberrysaft  
 ½ Zitrone, Saft, gesiebt  
 2 EL Zucker  
 4 Blätter Gelatine, in kaltem  
 Wasser eingeweicht  
 ca. 250 g schwarze  
 Johannisbeeren

**BODEN** Biskuits in einem Plastik-  
 beutel mit dem Wallholz fein  
 zerkrümeln oder im Cutter mahlen.  
 Mit Butter mischen. Auf dem vor-  
 bereiteten Formenboden verteilen,  
 andrücken, kühl stellen.

**BELAG** Frischkäse glatt rühren.  
 Restliche Zutaten bis und mit Eiern  
 dazurühren. Maisstärke dazusieben,  
 glatt rühren.

**BACKEN** Auf der zweituntersten  
 Rille des auf 230 °C (Ober-/Unterhitze)  
 vorgeheizten Ofens 10 Min. backen.  
 Dann Ofenhitze auf 130 °C reduzieren,  
 dabei die Ofentür geschlossen

lassen. Kuchen 80–90 Min. fertig  
 backen. Im ausgeschalteten Ofen bei  
 leicht geöffneter Ofentüre 15 Min.  
 setzen lassen. Herausnehmen, auf  
 einem Kuchengitter auskühlen lassen.  
**GELEE** Cranberry- und Zitronensaft  
 erhitzen. Zucker und gut ausgedrückte  
 Gelatine beifügen, gut verrühren,  
 auskühlen lassen. Johannisbeeren  
 auf dem Cheesecake verteilen,  
 Saft sorgfältig darübergiessen.  
 Cheesecake 4–5 Std. kühl stellen.

ZUM VORBEREITEN 



## Tres leches mit roten Johannisbeeren

FÜR ca. 16 Stücke  
 ZUBEREITEN: ca. 40 Min.  
 BACKEN: ca. 35 Min.  
 KÜHL STELLEN: ca. 2 Std.  
 1 eckige Form à ca. 25 × 21 cm  
 Backpapier für die Form

### TEIG

125 g Butter, weich  
 180 g Zucker  
 1 Msp. Salz  
 5 Eier  
 1 Bio-Zitrone,  
 abgeriebene Schale  
 210 g Mehl  
 1½ TL Backpulver

### TRÄNKFLÜSSIGKEIT

1 Bio-Zitrone, ganzer Saft  
 300 g gezuckerte Kondensmilch  
 1,5 dl Vollmilch  
 1,5 dl Buttermilch

### BELAG

3,5 dl Vollrahm  
 1 EL Zucker  
 1 Pk. Vanillezucker  
 250 g rote Johannisbeeren

Minze für die Garnitur

**TEIG** Butter, Zucker und Salz mit den  
 Schwingbesen des Mixers 5–7 Min.  
 schaumig schlagen. Eier nacheinan-  
 der unter Weiterschlagen beifügen  
 und kurz unterrühren. Zitronenschale  
 dazumischen. Mehl und Backpulver  
 mischen, dazusieben, kurz darunter-  
 rühren. In die vorbereitete Form  
 füllen.

**BACKEN** Auf der zweituntersten  
 Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze)  
 vorgeheizten Ofens 30–35 Min.

backen. Herausnehmen, in der Form  
 leicht auskühlen lassen. Kuchen mit  
 einer Gabel einstechen.

**TRÄNKFLÜSSIGKEIT** Zitronensaft  
 über den Kuchen giessen, einziehen  
 lassen. Kondensmilch, Voll- und  
 Buttermilch verrühren, erwärmen,  
 über den Kuchen giessen, Flüssigkeit  
 einziehen lassen. Kuchen anschlies-  
 send mindestens 2 Std. kühl stellen.  
**BELAG** Rahm mit Zucker und  
 Vanillezucker steif schlagen, auf den  
 Kuchen streichen. Johannisbeeren  
 darauf verteilen, garnieren. Bis zum  
 Servieren kühl stellen.

### GUT ZU WISSEN

Der spanische Name «Tres Leches»  
 lässt sich mit «drei Milchsorten»  
 übersetzen, ein Verweis auf die drei  
 Milchprodukte in der Tränkflüssigkeit.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG   
 VEGETARISCH 



**Cassis-  
Cheesecake**

## Johannisbeer-Crinkle-Tarte

FÜR 4–6 Portionen  
 ZUBEREITEN: ca. 20 Min.  
 BACKEN: ca. 40 Min.  
 1 Blech oder Metallbackform  
 à ca. 40 × 30 cm

### Butter für das Blech/ die Form

ca. 500 g Filo-/Jufkateig-Blätter  
 400–500 g rote Johannisbeeren  
 125 g Butter, flüssig

### GUSS

2 dl Milch  
 2 Eier  
 80 g Zucker  
 ½ Tonkabohne, gerieben,  
 oder 1 Vanilleschote,  
 ausgeschabtes Mark

### Puderzucker zum Bestäuben



## Weisser Johannisbeer- Ricotta-Kuchen

FÜR 12 Stücke  
 ZUBEREITEN: ca. 1 Std.  
 BACKEN: ca. 55 Min.  
 1 Pie-Form oder Springform  
 à 24–25 cm Ø  
 Backpapier für den Formenoden  
 1 Spritzsack mit beliebigem Tülle

### Butter für die Form

### TEIG

125 g Butter, Raumtemperatur  
 100 g Zucker  
 1 Msp. Salz  
 2 Eier  
 200 g Mehl  
 1 TL Backpulver

**ZUBEREITEN** Teig während der Zubereitung mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Je 2 Blätter aufeinandergelegt von der schmalen Seite her 3–4 cm hoch handorgelartig auffalten, in die vorbereitete Form legen. Mit den restlichen Teigblättern gleich verfahren. Johannisbeeren in den Falten und darauf verteilen. Oberfläche mit Butter bestreichen, dabei etwas Butter in die Falten laufen lassen.  
**BACKEN** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 10 Min. backen.

**GUSS** Alle Zutaten verrühren, über die Tarte giessen, ca. 30 Min. fertig backen. Im Blech leicht oder vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

### BELAG

125 g gemahlene geschälte Mandeln  
 250 g Ricotta  
 1 dl Voll- oder Halbrahm  
 12–15 Tropfen Bittermandelaroma  
 2 Eigelbe  
 2 Eiweisse  
 100 g Zucker  
 250 g weisse Johannisbeeren

3,5 dl Vollrahm  
 2 TL Zucker  
 100 g weisse Johannisbeeren für die Garnitur

**VORBEREITEN** Form mit Butter ausstreichen, Boden mit Backpapier belegen.

**TEIG** Butter schlagen, bis sich Spitzen bilden. Zucker und Salz beifügen und 2–3 Min. weiterschlagen. Eier einzeln darunterrühren. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben und kurz darunterrühren. Auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen, Rand ca. 4 cm hochziehen, kühl stellen.

### GUT ZU WISSEN

Tonkabohnen stammen aus dem nördlichen Südamerika. Die Samen des Strauchs aus der Familie der Hülsenfrüchtler haben einen süsslichen, bittermandel- und vanilleähnlichen Gout. Tonkabohnen gibt es beim Gewürzhändler oder im Drogeriemarkt.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH

**BELAG** Mandeln mit allen Zutaten bis und mit Eigelben verrühren. Eiweisse schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Sorgfältig unter die Mandel-Masse ziehen. Auf dem Teig verteilen. Johannisbeeren darauf verteilen.

**BACKEN** Auf der untersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 50–55 Min. backen. Herausnehmen, in der Form leicht auskühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Rahm mit Zucker steif schlagen, in den Spritzsack füllen. Dekorativ auf den Kuchen spritzen, garnieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH

## *Hin & Schleck*

Lauwarm, mit einer Kugel Vanille-Glace serviert, ist die Tarte der ultimative Sommernachtstraum.



## **Johannisbeer-Crinkle-Tarte**



## Meringuierter Trübelikuchen

FÜR 12 Stücke  
 ZUBEREITEN: ca. 50 Min.  
 KÜHL STELLEN: ca. 1½ Std.  
 BACKEN: ca. 55 Min.  
 1 Blech à 26 cm Ø  
 Backpapier zum Blindbacken  
 Backerbsen oder Hülsenfrüchte  
 zum Blindbacken

**Butter und gemahlene  
 Mandeln für das Blech**

### TEIG

150 g Mehl  
 1 Msp. Salz  
 ¼ TL Backpulver  
 80 g Zucker  
 100 g Butter, kalt, in Stücken  
 2 Eigelbe  
 ca. 1 EL Wasser  
 1 Bio-Zitrone,  
 abgeriebene Schale

### BELAG

3 Eiweisse  
 1 Msp. Salz  
 180 g Zucker  
 1 EL Maisstärke  
 500 g rote Johannisbeeren

2 EL ganze Mandeln, gehackt  
 wenig Zucker, zum Bestreuen  
 Johannisbeeren für die  
 Garnitur

**TEIG** Mehl, Salz, Backpulver und Zucker mischen. Butter zugeben, in der Küchenmaschine mit grossem Messer mixen, bis die Butter erbsengross ist. Oder Butter von Hand mit dem Mehl verreiben. Eigelbe, Wasser und Zitronenschale verrühren, beifügen, kurz zu einem Teig mixen/ zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt 1 Std. kühl stellen. Teig auf bemehltem Backpapier 3–4 mm dick rund auswallen, ca. 2,5 cm grösser als das Blech. Auf ein Brett ziehen, vorbereitete Form umgekehrt auf den Teig legen und in einem Schwung drehen. Backpapier entfernen, Teig in die Form drücken, 30 Min. kühl stellen. Teigboden mit Gabel einstechen. Backpapier zerknüllen, wieder glatt streichen, auf den Teig legen. Backerbsen halbhoch einfüllen.

**BACKEN 1** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15 Min. blindbacken. Füllmaterial entfernen, ca. 5 Min. fertig backen.

**BELAG** Eiweisse und Salz schlagen, bis sich weiche Spitzen formen lassen. Zucker einrieseln lassen und schlagen, bis die Masse glänzt. Maisstärke dazusieben, kurz darunterühren. Johannisbeeren darunterziehen, auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Nach Belieben Mandeln darauf verteilen.

**BACKEN 2** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 35 Min. fertig backen. Auf einem Kuchengitter ab- oder auskühlen lassen. Mit wenig Zucker bestreuen, garnieren. Möglichst am selben Tag geniessen, da der Belag bei längerem Aufbewahren zusammenfällt.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
 VEGETARISCH

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 Alleskönner perfekt für alle, die sich und ihrem Körper viel Gutes tun wollen.

**CHF 189.- statt CHF 239.-**



JETZT  
BESTELLEN IM  
le menu shop



store.lmenu.ch



**bamix®**  
of Switzerland

# IHR GEWINN: ELEKTRO BEEF GRILL XL

Gewinnen Sie einen von zwei Elektro Beef Grills von KOENIG im Wert von je CHF 599.-. Für ein Geschmackserlebnis wie im Steakhouse. Während ein konventioneller Grill das Fleisch über einen längeren Zeitraum bei rund 350 °C gart, carameliert der Elektro Beef Grill die «Oberfläche» bei über 800 °C in Sekunden und zaubert so eine knusprige Kruste in Verbindung mit zart saftigem Inneren. Der Hochtemperatur-Grill ist im XL-Format für grosse Fleischstücke und eine ganze Pizza geeignet und kommt mit zahlreichem Zubehör. [www.koenigworld.com](http://www.koenigworld.com) oder [www.kitchen-more.ch](http://www.kitchen-more.ch)



Flops, Miss-erfolge	↓	Kantons-hauptort	Abk.: Register-tonne	röm. Märty-rerin (3. Jh.)	↓	schon	↓	weibl. Prinzip (chines. Philos.)	Sinnes-organ (med.)	↓	↓	Schick-sal, Vor-sehung	↓	Fluss in Grenoble	Gift-schlan-gen	Vorn. v. Fuss-ball-er Seeler †	sprachl. Teil des Liedes
engl. schwar-zer Tee (2 W.)	→				1			nord-afrikan. Spezia-lität									
3. Per-son von haben (Präs.)	←	7		Teil d. Mauer-krone		Kult-hand-lung						Brat-wurst-masse		engl.: zwei			
Abk.: Landrat	→		Fuss-glieder		3				dt. Nord-seeinsel		Fleisch-gericht						
ind. Frauen-gewän-der	→	5				Veran-staltung an der Uni		Trans-port-menge						Ge-schwätz, Rederei		reizend, bezau-bernd	
	←		umge-kehrt	Winter-sportort im Kt. SZ				8		Laub-heu-schrecke		scharfe Berg-kante					
alte frz. Gold-münze		jedoch, während						frz.: wie		Lauferei							
frz.: Mond	→			Fremd-wortteil: Ort, Gegend		Tabelle, Dia-gramm (engl.)		6				dt. Rapper		röm. 1010			
Fern-sprech-apparat		rumän. Währung		kleine Sunda-insel					Fremd-wortteil: Erde		frz. Gruss-wort		2				
	→					Autokz. Litauen		Bahn-schiene						span.: nein		frz.: mir, mich	
histor. Wurf-spiess	→			flüssiges Pflan-zenfett		4					blauer Jeans-stoff						
Glace-spezia-lität	→							Wein-kundler									

## Das richtige Lösungswort lautet:

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



Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 8. Nehmen Sie online unter [www.lemenu.ch/raetsel](http://www.lemenu.ch/raetsel) teil. Teilnahme-schluss ist der 19. August 2025.



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

AUSGABE NR. 9 ERSCHEINT  
AM 22. AUGUST 2025

# DOLCE VITA MIRABELLEN &

- \* Feines aus dem Wald
- \* Süsses Gebäck aus Gemüse
- \* Hommage an die Traube



FOTO: DANIEL AESCHLIMANN



## «le menu» – Genuss zum Verschenken!

Bereiten Sie Ihren Liebsten mit dem Geschenkabon von «le menu» eine kulinarische Freude. Verschenken Sie zehn Ausgaben pro Jahr mit einfachen, saisongerechten und ausgewogenen Alltagsrezepten, raffinierten Menüs sowie vegetarischen Leckereien.  
[lemenu.ch/geschenkabon](http://lemenu.ch/geschenkabon)



Jetzt  
für CHF 99.–  
bestellen!

## IMPRESSUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.  
**le menu**

### Abonnentenservice

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

### Preise und Abonnemente

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

Ausschneiden und sammeln!



### Bestellungen unter [lemenu.ch/abo](http://lemenu.ch/abo)

oder via Telefon 058 510 61 00

### 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 79 50,  
[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!



Pesto-Kartoffeln  
mit Quark-Dip  
**Seite 7**



Rinds-Carpaccio  
**Seite 12**



Doppelrahm-  
Glace mit  
Meringues und  
Caramel  
**Seite 20**



Málaga-Glace  
**Seite 22**



Mango-Kulfi  
**Seite 22**



Zitronensorbet  
**Seite 23**



Paletas  
**Seite 23**



Bingsu  
**Seite 24**



Faloodeh Shirazi  
**Seite 24**



Vino & Gazzosa  
**Seite 36**



Polentataler  
mit Zitronendip  
**Seite 36**



Insalata  
di Antipasti  
**Seite 36**



Marroni-  
Tagliatelle mit  
Artischocken  
**Seite 37**



Macedonia  
alla grappa  
**Seite 37**



Rindshoh-  
rückensteak  
mit Grillgemüse  
**Seite 38**



Pasta mit  
Grillgemüse  
**Seite 38**



Chili-Chicken  
**Seite 43**



Kichererbsen-  
Bowls mit  
Peperoni-  
Dressing  
**Seite 48**



Randen-Mandel-  
Hummus to go  
**Seite 48**



Türkischer  
Bulgursalat (Kisir)  
**Seite 49**



Stachelbeeren-  
Baguette  
**Seite 52**



Schoggi-  
Stachelbeeren  
**Seite 52**



Grillschnecken-  
burger  
**Seite 56**



Caesarschnitzel  
**Seite 57**



Sobanudelsalat  
**Seite 58**



Gebratener  
Maissalat  
**Seite 59**



Chinesisches  
Rindfleisch  
mit Kümmel  
**Seite 60**



Auberginen-  
steaks  
**Seite 61**



Räucherforelle  
mit Stangensellerie-  
Apfelsalat  
**Seite 62**



Berry & Blue  
Sandwich  
**Seite 63**



Moules Tonic  
**Seite 65**



Auberginen-  
Sticks mit Miso-  
Mayonnaise  
**Seite 66**



Pisco Disco  
**Seite 68**



Cassis-  
Cheesecake  
**Seite 74**



Tres leches  
mit roten  
Johannisbeeren  
**Seite 74**



Johannisbeer-  
Crinkle-Tarte  
**Seite 76**



Weisser  
Johannisbeer-  
Ricotta-Kuchen  
**Seite 76**



Meringuierter  
Trübelikuchen  
**Seite 78**

# Deine Zutaten, unsere Rezepte

Teste die neue le menu App!

Kostenloser  
Premium-Zugang  
für le menu  
Abonent\*innen



①  
Zutat eingeben

②  
Rezepte  
entdecken

③  
Kochen  
und geniessen



Jetzt gratis  
herunterladen  
und  
loskochen!



app.lmenu.ch

## le menu



DEN LÄNGSTEN SOMMER GENIESSEN IM

# TESSIN

DAS MUSST DU ERLEBT HABEN

[ticino.ch/bucketlist](https://ticino.ch/bucketlist)