

# Kochen

by META HILTEBRAND



Rezepte  
mit Geling-  
garantie

## Grillieren

Feuer frei für heisse Tipps

**Frischkäse:**  
Der absolute Frischekick

**Tomaten:**  
Die aromatischen Sommerstars

**Picknick:**  
Raus ins Vergnügen



EINFACH.

# Kochen

by META HILTEBRAND

**Ihre tägliche Portion Inspiration –  
Folgen Sie uns auf Social Media!**



[einfachkochen.ch](https://einfachkochen.ch)



Kochen-Zeitschrift



[einfachkochen.ch/  
newsletter](https://einfachkochen.ch/newsletter)

Feine Rezepte, exklusive Einblicke hinter  
die Kulissen, spannende Foodfacts,  
genussvolle Tipps, Wettbewerbe und vieles mehr.  
Verpassen Sie nichts und werden Sie  
Teil der Community.

Lust auf mehr Genuss im Alltag?  
Direkt ins Postfach!  
Wählen Sie Ihren Lieblings-Newsletter und  
abonnieren Sie jetzt!

# META TEILT!





Liebe Gourmets und Kochfreunde, liebe Leserinnen, Leser und Kulinariker

Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Bunte Röcke, luftige Hemden, Bikinis und Flip-Flops sind überall zu sehen. Viele geniessen es, bei den herrlichen Temperaturen im Freien zu schlafen und so oft wie möglich aktiv zu sein. Für die meisten von uns ist jetzt Ferienzeit und viele lassen sich von den Sonnenstrahlen verwöhnen. Selbst wer nicht verreist, bemerkt schnell, dass dieser Monat die meisten Sonnentage mit sich bringt, auch hier in der Schweiz.

Der August ist immer ein Genuss – nicht nur wegen der warmen Temperaturen, sondern auch aufgrund des reichhaltigen Angebots an einheimischem Gemüse und Obst. Kein Wunder, dass der August als Erntemonat bekannt ist. Die Supermärkte sind voll von vielfältigen Sorten und laden dazu ein, die Kochlöffel zu schwingen. Die warmen Abende sind perfekt, um draussen zu geniessen – sei es bei einem Picknick, einem Grillabend am Fluss oder in der Badi. Der Sommer bietet jede Menge Spass für Gross und Klein.

Denkt daran, ausreichend Wasser zu trinken, um euch nicht zu überhitzen! Selbst gemachtes Eis, sommerliche Salate, Feines vom Grill sowie hilfreiche Tipps und leckere Rezepte findet ihr in der aktuellen Ausgabe. Und natürlich noch viel mehr ...

Von Herzen wünsche ich euch einen wundervollen Sommer!

**Eure Meta**



[einfachkochen.ch](https://einfachkochen.ch)





**Grillieren Foodfacts** → 8

Ran an den Grill und unsere heißen Tipps genießen.

**Küchengespräch** → 24

Michael Vogt ist der Fleischflüsterer und macht Karnivoren nachhaltig glücklich.

**Frischkäse Foodfacts** → 28

Ein wahrer Frischekick auf dem Teller. Und vielseitig einsetzbar.

**Tomaten Foodfacts** → 34

Die aromatischen Sommerstars sind wahre Alleskönner.

**Ernährungsberatung** → 48

Cool bleiben – mit diesen Lebensmitteln klappts garantiert.

**Gewürzt** → 56

Teatime! Matcha ist nicht nur trendig, sondern auch ein kleines Wundermittel.

**Picknick Foodfacts** → 58

Raus ins Vergnügen und rein in den Genuss. Leckerer für unterwegs.

**Lesetipp** → 66

Endlich Wein verstehen. Eine amüsante Lektüre, die Weinwissen locker vermittelt.

**Leserzept** → 67

Das ist Ihre Bühne! Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept.

**Gästemenü** → 68

Sommer in drei Gängen – und dazu etwas Prickelndes.

**Kinderküche** → 72

Eis am Stiel aus Joghurt und Beeren. Ein Kracher für die Kids.

**Unterwegs** → 74

Die Bodenseeregion ist eine wahre Perle. Auf zur Entdeckungsreise.

# 8

## Heisse Tipps rund ums Grillieren



Genussvolle  
Picknick-Ideen

# 58





24

Küchengespräch mit  
Michael Vogt



34

Tomaten bringen  
den Sommer auf  
die Teller



28

Frisch, frischer,  
Frischkäse!



Vegetarisch



Kartoffelspirale vom Grill mit saurem Kräuterdip  
→ 18



Farbenfrohe Gemüse-  
spiesse → 19



Mais vom Grill mit  
Popcornbutter → 20



Grillierter Kartoffel-  
gurkensalat → 21



Dreierlei Dip → 22



Wasabifrischkäsekugel  
mit Toaststicks → 31



Gebackene  
Tomatensuppe → 36



Rumketchup → 38



Datteltomaten-  
Focaccia → 40



Cherrytomaten-Brot-  
Wähe mit Frischkäse  
→ 45



Dörrotomatenpesto  
→ 45



Gebackene Lauch-  
stange auf Blätterteig  
mit Wasabimayo → 52



Randenhummus → 60



Gurkenkaltschale  
→ 61



Grillierte Wassermelone  
mit Fetabröseln und  
Nusscrunch → 70



Gazpacho vom grünen  
Apfel mit Avocado-  
timbal → 79

Fisch und  
Meerestiere



Dorade im Fischgitter  
mit Limette → 17



Wolfsbarschceviche  
mit Petersilienöl → 23



Gebratene Jakobs-  
muscheln auf Tomaten-  
Brotsalat → 37



Rauchlachs-Fenchel-  
Kichererbsen → 61

Fleisch



Beef-Doppel-Burger  
mediterran → 15



Gefülltes Kräuter-  
Knoblauch-Brot mit  
Cervelat → 16





Hinterhoftatar ● → 27



Schweinsfiletmedaillon an Kräutersauce und Pasta ● → 32



Tomatenchutney mit Bratwurst ● → 38



Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Couscous → 40



Pouletpiccata auf Risotto mit Tomatensugo → 43



Pastasalat mit Feta und Schinken ● → 62



Empanadas → 62



Entenspiessli auf Beluga-linsen-Karottensalat → 70



Zitronen-Frischkäse-roulade mit Mango-sauce → 33



Lakritze-Oreo-Cheesecake → 30



Vanilleglace auf Erd-beersalat mit Tomaten und Tomatenperlen → 46



Zucchetti-Schokoladen-Würfel → 64



Gefüllte Crêpes mit Beeren und Erdnuss → 64



Aprikosen-Thymian-Trifle → 65



Himbeer-Limetten-Clafoutis ● ● → 71



Eis am Stiel aus Joghurt und Beeren ● → 72



Fruchtiges Quetscheis ● ● → 73



Getränke



Blondy Bloody Mary ● → 47



Ginger-Mint-Splash (alkoholfrei) ● ● → 50



Matcha-Latte ● → 57



Vegan ohne tierische Produkte

Genussfertig in weniger als 30 Minuten

Abonnieren und geniessen

Abonnemente:		
1 Jahr	CHF	98.–
2 Jahre	CHF	160.–
3 Jahre	CHF	230.–

Preise inkl. MWST.  
einfachkochen.ch/abo





# Ab auf den Grill!

Die Sonne scheint, das Wetter ist grossartig und gegessen hat man auch noch nichts. Da ist doch Grillieren genau das Richtige! Ob zu Hause auf dem Balkon, der Terrasse oder vielleicht doch bei Freunden. Im Wald? Am See? Mit Grillvorrichtungen oder ohne? Die Auswahl ist riesig. Öffentliche Grillplätze gibt es fast so viele wie Sand am Meer. Nachdem man sich entschieden hat, wohin es gehen soll, kommt die noch viel wichtigere Frage: Was nehmen wir mit? Gibt es Wurst und Brot oder darf es aufwendiger sein? Steak und Salat? Es gibt unzählige richtig leckere Grillrezepte – lassen Sie sich überraschen!





## Arten des Grillierens

### Direktes Grillieren

Dabei wird das Grillgut direkt über der Hitzequelle platziert. Bei Temperaturen von bis zu 260 °C auf der Oberfläche führt das zu einer Krustenbildung. Wird das Gargut mit etwas Öl oder einer Marinade eingestrichen, verhindert das das Austrocknen des Garguts.

### Indirektes Grillieren

Das Gargut wird bei mittlerer bis hoher Temperatur (130–220 °C) in einem geschlossenen Grill, oft einem Kugelgrill, gegart. Das Grillgut befindet sich dabei entweder neben der Hitzequelle oder seitlich versetzt oberhalb. Die Hitze erreicht das Gargut nicht direkt, sie wird vielmehr an der Innenseite des Grills reflektiert, die heisse Luft umströmt das Gargut gleichmässig (etwa wie in einem Umluftofen). Unter dem Gargut kann eine Schale positioniert werden, um herabtropfendes Fett, Fleischsaft oder Marinade aufzufangen. Mit der Zugabe von Flüssigkeit wie Wasser, Bier, Wein usw. kann daraus eine schmackhafte Sauce gezogen werden.

### Fazit

Beim direkten Grillieren ist der Garprozess schneller, wer nicht aufpasst, verbrennt das Gargut aber auch schneller und es wird trocken. Beim indirekten Grillieren hat die Hitze Zeit, bis in den Kern vorzudringen, ohne dessen Schicht zu verbrennen. Und gerade bei grösseren Stücken dauert es deutlich länger.

## Die verschiedenen Grillmodelle

### Elektrogrill

Er ist der unkomplizierte Alltagsheld. Einfach Stecker rein und die volle Leistung ist garantiert. Ohne Rauch und offenes Feuer ist er ideal für Balkon oder Innenhof, einfaches Reinigen und kein schweres Tragen von Kohle oder Gasflaschen inbegriffen.

### Gasgrill

Mit Gas wird es heiss, und zwar schnell, die Temperatur lässt sich exakt regulieren, es gibt kaum Rauchentwicklung und keine Kohleschlacht. Ideal für häufiges Grillieren mit wenig Aufwand.

### Holzgrill

Die ursprüngliche Art zu grillieren ist klar mit Holz, die offene Flamme schafft eine gemütliche Atmosphäre und das Holz verleiht dem Grillgut ein einzigartiges Aroma. Bis das Holz die gewünschte Temperatur zum Grillieren erreicht hat, ist aber Geduld gefragt. Das richtige Stapeln des Holzes hilft natürlich, denn Feuer braucht genug Sauerstoff, um brennen zu können.

### Der Holzkohle- und Brikettgrill

Der Holzkohlegrill liefert das klassische Grillaroma, Holzkohle brennt heiss und schnell, ideal für direktes Grillieren. Briketts hingegen sind aus kleinen Holzkohlestücken und Bindemitteln zusammengepresst und halten auf dem Grill länger durch (2 bis 4 Stunden). Sie sind perfekt für indirektes Garen und einen langen Grillspass.

## Faszination Feuer

Die Nutzung des Feuers durch den Menschen hat eine lange und bedeutsame Geschichte. Das kontrollierte Erzeugen und Eingrenzen der flackernden Flammen war dabei oberstes Gebot, niemand wollte seinen Lebensraum oder den ganzen Wald niederbrennen. Nach diesem ersten Meilenstein merkte der frühe Mensch, dass er auf dem Feuer kochen konnte, seinen Fleischkonsum steigern und die Kalorienaufnahme deutlich erhöhen konnte. Fleisch über dem Feuer trocknen und räuchern, um es für harte Jahreszeiten haltbar zu machen, waren die nächsten Schritte.



Im Mittelalter war man punkto Grillieren schon deutlich weiter. Während das Fussvolk oft nur Brei ass, vergnügte sich der Adel auf der Jagd, und was hätte das Spektakel besser abrunden können als ein anschliessendes Grillfest unter den Adeligen und Königen. Ob als Ganzes auf dem Spiess, auf einem heissen Stein oder direkt in der Glut, die Menschen damals waren kreativ, was die Zubereitungsart anbelangte.

Heute ist Grillieren für jeden zugänglich und hat einen festen Platz in unserer kulinarischen Routine gefunden. Mit Freunden oder Familie macht es gleich doppelt so viel Spass und ist sehr gemütlich zum Entspannen, Plaudern und Geniessen.



# Denvercut

Zubereitung: auf Kern 52 °C,  
Endverzehrkerntemperatur 56–58 °C

# Hamburger

Zubereitung: direkte Hitze auf Kern 54 °C



# Tripsteak

Zubereitung: auf Kern 52 °C,  
Endverzehrkerntemperatur 58–60 °C



# Tomahawksteak

Zubereitung: auf Kern 52 °C,  
Endverzehrkerntemperatur 54–56 °C



## Côte de Boeuf

Zubereitung: auf Kern 49 °C,  
Endverzehrkerntemperatur 54–56 °C

## Merlotsteak

Zubereitung: auf Kern 49 °C,  
Endverzehrkerntemperatur 54–56 °C



# Richtig braten: Tipps von Michael Vogt

Jeder Cut muss etwas anders gebraten werden. Generell ist es jedoch gut, wenn neben dem heissen Direktgaren über der Glut auch Phasen des langsameren Durchziehens möglich sind. So wird sichergestellt, dass das Fleisch nicht trocken oder zäh wird. Darum braucht es auf dem Grill unterschiedliche Temperaturzonen. Eine häufige Fehlerquelle beim Grillen ist die Zeit. Nehmen Sie sich die Zeit, um das perfekte Steak zu braten. Sie werden überrascht sein, wie sich das in der Qualität niederschlägt. Ich empfehle immer, das Fleisch rückwärts zu grillieren:

- 1** Ofen auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Eine Backform mit ein wenig Butter, zerdrückten Knoblauchzehen, frischem Rosmarin und Thymian vorbereiten.
- 3** Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, auspacken und auf einer Seite mit feinem Meersalz bestreuen.
- 4** Fleisch in die Backform legen und mit dem Kerntemperaturmesser bestücken (mittig ins Fleisch).
- 5** Fleisch auf Kerntemperatur 49 °C ziehen lassen.
- 6** Vorgängig den Grill auf maximale Hitze einstellen (der Rost muss richtig heiss sein).
- 7** Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und bei maximaler Hitze beidseitig je ca. 2–3 Minuten scharf anbraten.
- 8** Fleisch vom Grill nehmen und auf ein Brett legen.
- 9** Fleisch 3–5 Minuten (je nach Dicke) offen ruhen lassen (nicht mit Alufolie abdecken).
- 10** Fleisch gegen die Faser aufschneiden.







## Côte de Boeuf

### Merlotsteak

Geschnitten aus der Wade des Tiers. Ist ein wunderschön zartes, mageres Fleisch, aber noch sehr unbekannt. Tatsächlich eines meiner Favoritenstücke der Specialcuts. Zubereitung: auf Kern 49 °C, Endverzehrkerntemperatur 54–56 °C

### Côte de Boeuf

Geschnitten aus dem vorderen Rückenbereich des Tiers, in der Schweiz als Hohrücken bekannt. Das Côte de Boeuf ist das Ribeye mit kurzem Knochen. Für mich eines der besten Stücke der Kuh. Zubereitung: auf Kern 49 °C, Endverzehrkerntemperatur 54–56 °C

## Tomahawksteak

### Tomahawksteak

Geschnitten aus dem vorderen Rückenbereich des Tiers. Auch dieses Steak ist das Ribeye, aber mit langem Knochen. Bei vielen Steakliebhabern der König unter den Steaks. Zubereitung: auf Kern 52 °C, Endverzehrkerntemperatur 54–56 °C







Denvercut

### Denvercut

Geschnitten aus dem Nacken des Tiers. Dieses marmorierte Stück Fleisch hat einen wunderschönen aromatischen Geschmack und eine tolle Textur. Wichtig beim Denvercut ist die Kerntemperatur, welche am Schluss bei ca. 58 °C liegen sollte. Zubereitung: auf Kern 52 °C, Endverzehrkerntemperatur 56–58 °C

### Tripsteak

Geschnitten aus dem Hinterviertel des Tiers. Auch Bürgermeisterstück genannt, kann als Kurzbratenstück sowie als saftiger Braten genutzt werden. Zubereitung: auf Kern 52 °C, Endverzehrkerntemperatur 58–60 °C

### Hamburger

Wir haben bei unseren Burgern ein Fett-/Fleischverhältnis von 20/80. Wir verwenden das überschüssige Fett vom Dry-Aged-Prozess, welches natürlich einen unglaublichen Geschmack hat. Zubereitung: direkte Hitze auf Kern 54 °C



Tripsteak



# Hamburger



## Beef-Doppel-Burger mediterran

→ Für 6 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Genussfertig: in ca. 150 Minuten

6–12 Burgerpatties à 120–150 g  
(doppelt oder einfach)  
300 g saurer Halbrahm  
2 Zitronen, davon der Abrieb  
Salz und Pfeffer  
½ Eisbergsalat  
500 g Mehl  
3 Esslöffel Oregano getrocknet  
1 Esslöffel Rosmarin getrocknet  
10 g Trockenhefe  
30 g Zucker  
20 g Salz  
210 g warmes Wasser  
70 g kalte Butter in kleinen Würfeln  
1 Eigelb  
15 g Milch

**1 |** Mehl, Oregano, Rosmarin, Hefe, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben, vermischen, Wasser dazugeben und ankneten, nach und nach die Butter dazugeben und unterrühren. Anschliessend lange kneten lassen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. In einer Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde aufgehen lassen.

**2 |** Teig in 150-g-Portionen abwiegen, rund formen und mit Abstand auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit der Hand etwas flach drücken. Eigelb mit der Milch mischen und die Teigstücke damit bestreichen. Das Blech mit Plastikfolie abdecken und für weitere 30 Minuten ruhen lassen. Die Burgerbrote nochmals mit Ei bestreichen und im 180 °C heissen Ofen bei Umluft für 20–25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**3 |** Sauren Halbrahm mit dem Zitronenabrieb mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat in grosse Stücke zupfen. Burgerpatties auf dem Grill nach gewünschter Garstufe grillieren. Das Burgerbrot aufschneiden und von beiden Seiten grillieren. Nun die Innenseiten des Brotes mit Sauce bestreichen, darauf je etwas Eisbergsalat geben, auf die Unterseite 2 Burgerpatties legen und den Deckel daraufsetzen.

**Tipp:** Michi isst Hamburger auch ohne Brot und Sauce, so vermeidet er nicht nur unnötige Kalorien, sondern gönnt sich den reinen Fleischgenuss.

**Pro Person:**

86 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiss, 40 g Fett;  
935 kcal oder 3905 kJ





## Gefülltes Kräuter-Knoblauch-Brot mit Cervelat und Röstzwiebeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Genussfertig: in ca. 40 Minuten

---

2 Cervelats  
2 Baguettes zum Aufbacken (à 150–180 g)  
70 g Butter weich  
2 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel Zitronensaft  
3 Stiele Petersilie glatt (4 g)  
10 g Schnittlauch  
4 Zweige Thymian (2 g)  
1 Zweig Rosmarin (2 g)  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Chiliflocken  
30 g Röstzwiebeln  
1 Babylattich  
1 kleine Zwiebel  
50 g Olivenöl  
50 g Balsamico weiss

---

**1 |** Butter mit der Küchenmaschine schön schaumig rühren, bis sie fast weiss ist. Knoblauch schälen, pressen und zur Butter geben. Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen, zupfen und klein hacken. Zusammen mit dem Zitronensaft zur Butter geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

**2 |** Baguette der Länge nach  $\frac{2}{3}$  tief einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Den Schnitt mit Kräuterbutter füllen. Auf dem Grill (optimal geschlossen) das Baguette grillieren, bis es eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat und die Butter geschmolzen ist.

**3 |** Lattich waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit Olivenöl und Balsamico mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4 |** Cervelats der Länge nach vierteln, auf dem Grill grillieren. Das Baguette füllen, als wäre es ein Hotdog-Brötchen: den Lattich hineingeben und mit der Sauce beträufeln, die Cervelats dazugeben und die Röstzwiebeln darauf verteilen.

---

Pro Person:  
52 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiss, 50 g Fett;  
530 kcal oder 2218 kJ





## Dorade im Fischgitter mit Limette

→ Für 1 Person als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten  
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

1 Dorade (ausgenommen)  
2 Limetten in Scheiben geschnitten  
2 Zweige Dill  
1 Lorbeerblatt  
Olivenöl  
Nach Wunsch Salz und Pfeffer

- 1 |** Den Fisch unter kaltem Wasser wässern, Magen ausspülen und trocken tupfen. Fisch einritzen und mit Olivenöl einreiben.
- 2 |** Zwei Limettenscheiben in den Bauch schieben sowie das Lorbeerblatt und den Dill. Die restlichen Limettenscheiben auf eine Seite des Gitters legen und den Fisch darauflegen und einspannen. Auf dem Grill jede Seite ca. 3–4 Minuten, je nach Dicke des Fisches und Hitze, grillieren.
- 3 |** Auf einem Teller anrichten und nach Wunsch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**Pro Fisch:**  
15 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiss,  
15 g Fett; 442 kcal oder 1849 kJ





## Kartoffelspirale vom Grill mit saurem Kräuterdip

→ Für 4 Personen als Beilage  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Genussfertig: in ca. 25 Minuten

4 Kartoffeln, festkochend (550 g)  
50 ml Rapsöl  
1 Teelöffel Paprika (1 g)  
1 Teelöffel Currypulver (1 g)  
2 Knoblauchzehen  
175 g vegane Crème fraîche  
1 Bund Schnittlauch (10 g)  
3 Zweige Petersilie  
1 Prise Chilipulver  
1 Limette, davon Abrieb / Saft (20 g Saft)  
Salz und Pfeffer  
4 Metallspiesse

**1 |** Kartoffeln waschen, trocken tupfen. Einen Metallspieß möglichst mittig längs durch die Kartoffel stecken. An einem Ende beginnen und mit einer gleichmässigen Drehbewegung um die Kartoffel herumschneiden, immer bis zum Spieß. Ziel ist es, spiralförmig um den Spieß zu schneiden, sodass ein durchgehender Streifen entsteht. Die Kartoffel leicht auseinanderziehen.



**2 |** Für die Marinade den Knoblauch schälen, zusammen mit Rapsöl, Paprika, Currypulver, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben, gut mixen. Die Kartoffeln mit der Hälfte der Marinade gut einpinseln.

**3 |** Auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten grillieren. Die Kartoffeln wenden, die restliche Marinade daraufpinseln und ca. weitere 5 Minuten backen (je nach Grösse der Kartoffeln 3–5 Minuten länger. Bei geschlossenem Grill werden sie rundum golden).

**4 |** Petersilie und Schnittlauch waschen, fein hacken. Limette waschen, trocken tupfen, abreiben, auspressen und zusammen mit Crème fraîche, Chilipulver, Salz und Pfeffer mischen. Den Dip zu den Kartoffeln servieren.

**Pro Person:**  
27 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 15 g Fett;  
255 kcal oder 1069 kJ



## Farbenfrohe Gemüsespiesse

→ 8–10 Spiessli als Beilage  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

---

2 Peperoni (400 g)  
250 g Cherrytomaten  
1 Zucchini (300 g)  
3 Zwiebeln rot (200 g)  
1–2 Stück Fenchel (300 g)  
100 ml Ahornsirup  
50 ml Sonnenblumenöl  
1 Knoblauchzehe (gepresst)  
1 Teelöffel Chiliflocken (1 g)  
1 Teelöffel Salz (4 g)  
1 Teelöffel grober Pfeffer, Bruch (2 g)  
Holzspiesse (24 h in Wasser eingelegt)

---

**1 |** Für die Marinade Ahornsirup, Öl, gepressten Knoblauch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen.

**2 |** Gemüse waschen, rüsten, Peperoni, Zwiebeln und Fenchel in grobe Streifen schneiden. Zucchini in halbierte Scheiben schneiden, Cherrytomaten ganz lassen. Gemüse auf die Holzspiesse aufspießen.

**3 |** Gemüse mit der Marinade bepinseln, auf den Grill legen. Ca. 3–4 Minuten auf beiden Seiten grillieren.

**Tipp:** Zu diesen Gemüsespiessen passt die Kräutercreme der Kartoffelspirale sehr gut.

---

Pro Spiess:

15 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett; 101 kcal oder 424 kJ





## Mais vom Grill mit Popcornbutter

→ Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Genussfertig: in ca. 35 Minuten

4 Maiskolben  
150 g Butter  
50 ml Apfelsaft  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Salz  
40 g Caramelpopcorn  
Garnitur: Pistazien gebrochen

1 | Maiskolben auf dem Grill kräftig anrösten, bis der Mais etwas Farbe hat, dann in eine passende hitzebeständige Auflaufform legen.

2 | Butter in kleine Würfel schneiden und rund um den Mais verteilen. Apfelsaft angiesen, Curry und Salz darüberstreuen.

3 | Auf den Grill stellen und alles ca. 10 Minuten kochen lassen, gelegentlich mit dem Sud übergiessen / arrosieren. Popcorn hacken und hinzufügen, weitere 5 Minuten garen.

4 | Mais auf Tellern anrichten, die Buttersauce darüber verteilen und nach Wunsch mit Pistazien als Topping dekorieren.

**Tipp:** Man kann dieses Gericht auch im Backofen zubereiten.

**Pro Person:**

41 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 30 g Fett;  
454 kcal oder 1706 kJ





## Grillierter Kartoffelgurkensalat

→ Für 6–8 Personen als Beilage oder  
Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

---

800 g kleine Kartoffeln  
15 g Olivenöl  
1 Teelöffel Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
1 Salatgurke (350 g)  
1 Zwiebel rot (40 g)  
50 g Essiggurken  
10 g Schnittlauch  
120 g Mayonnaise vegan  
30 g Olivenöl  
30 g Balsamico weiss  
20 g Senf  
Chilipulver  
Ahornsirup

---

**1 |** Kartoffeln waschen und halbieren, mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, die Kartoffeln auf dem Grill bei tiefer Hitze garen, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben. Leicht auskühlen lassen.

**2 |** Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen, Gurke in Halbmonde schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, Essiggurken in feine Würfel schneiden, Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken.

**3 |** Die vegane Mayonnaise mit Olivenöl, Balsamico und Senf gut verrühren, Essiggurken begeben und mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Chilipulver kräftig abschmecken.

**4 |** Die lauwarmen Kartoffeln mit den Salatgurken und den Zwiebeln mischen, Sauce dazugeben und einmal unterheben. Mit dem Schnittlauch ausdekorieren.

**Tipp:** Für die Kartoffeln kann auch eine Gusseisenpfanne verwendet werden, um zu verhindern, dass die Kartoffeln zwischen den Gitterstäben herunterfallen.

---

Pro Person:

20 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 17 g Fett; 190 kcal oder 796 kJ





# Dreierlei Dip

→ Für 6–8 Personen für Grilladen  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

## Knoblauch–Sauerrahm

- 1 Dose Sauerrahm (200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer

1| Knoblauch schälen und pressen, Petersilie und Sauerrahm begeben und mischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Pro Schale:  
16 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 18 g Fett;  
216 kcal oder 907 kJ

## Mango–Chilidip

- 1 Mango
- 1–2 Teelöffel Chiliflocken
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Salz
- 5–8 Tropfen Worcestersauce

1| Mango schälen und klein schneiden, in einen Mixbecher geben. Chiliflocken, Honig, Salz und Worcestersauce dazugeben. Mit einem Pürierstab mixen.

Pro Schale:  
81 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 0,6 g Fett;  
274 kcal oder 1145 kJ

## Pestodip

- 40 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Olivenöl
- 30 g Parmesan gerieben
- 15 g Pistazien geröstet
- 100 g griechischer fester Joghurt
- Salz und Pfeffer

1| Knoblauch schälen und in einen Mixbecher geben, Basilikum waschen, trocken tupfen, zusammen mit Olivenöl, Parmesan, Pistazien und Joghurt zum Knoblauch geben, mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Schale:  
18 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiss, 49 g Fett;  
564 kcal oder 1860 kJ





# Wolfsbarsch- ceviche mit Petersilienöl

→ Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Genussfertig: in ca. 45 Minuten

400 g Wolfsbarsch filetiert, ohne Haut  
3 Zitronen  
Salz und Pfeffer  
100 g Sonnenblumenöl  
½ Bund Petersilie gekraut  
½ Karotte

**1 |** Den Fisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronen waschen, die Zeste abreiben, mit dem Messer die Schale wegschneiden, die Filets herauslösen und Zitronenfilets, Abrieb sowie den entstandenen Saft zum Fisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

**2 |** Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zusammen mit dem Sonnenblumenöl mit dem Stabmixer mixen, bis es schön grün und fein ist.

**3 |** Die Karotte schälen und mit der Röstireibe reiben.

**4 |** Karotten und wenig Petersilienöl zum Fisch geben und mischen, in hohe Gläser füllen und zuletzt nochmals etwas Petersilienöl als Garnitur darüberträufeln.

Pro Person:  
6 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiss, 25 g Fett; 305 kcal  
oder 1280 kJ



# Alles für das perfekte Stück Fleisch

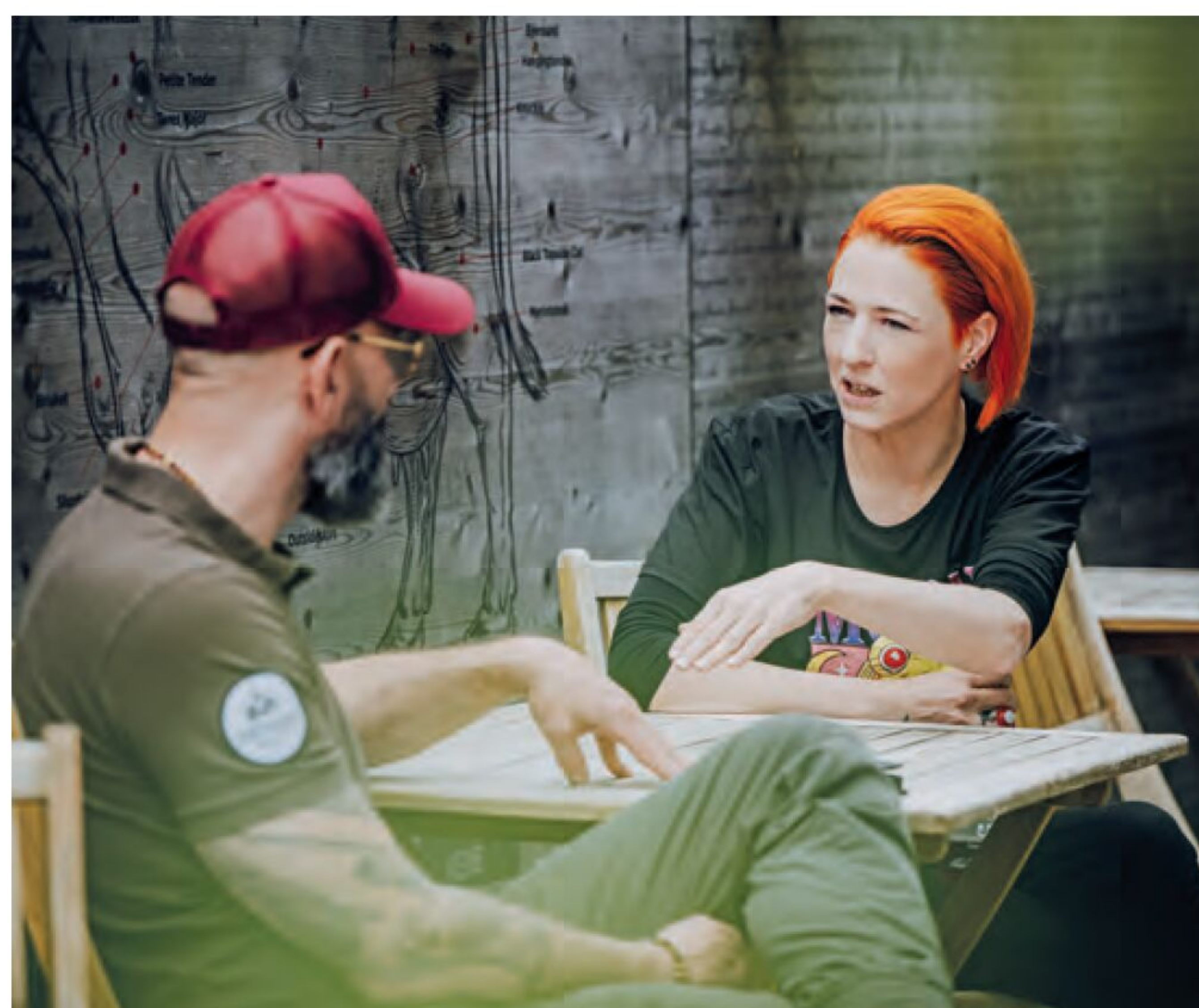
Im Küchengespräch empfängt Meta Hildebrand spannende Menschen in ihrem Kochstudio zum Interview. Es wird geplaudert, diskutiert – und am Schluss gemeinsam gekocht.



Michi habe ich vor vielen Jahren kennengelernt, als für ihn gerade ein neuer Lebensabschnitt begann. Ein echter, offener und attraktiver Mann, der stets bereit ist, ein Gespräch zu führen. Es ist daher immer schön, mit Michi zu telefonieren oder sich auszutauschen. Er ist eine Bereicherung für mein Mindset und auch jederzeit hilfsbereit und bei Fragen immer für mich da. Michi ist mittlerweile ein bekannter Metzger und durch sein Wirken und Schaffen sehr beliebt und auch gefeiert. Er hat aber nie den Boden unter seinen Füßen verloren, Michi macht sein Ding aus voller Überzeugung, und genau das schätze ich so an ihm!

### Wo kann man dein Fleisch genießen?

«Mein Fleisch kann man in der Hinterhofmetzgerei in Staad, direkt am schönen Bodensee, genießen. Ich biete exklusive Abende an, an denen man mir direkt in die Küche schauen kann und von mir alles am Tisch über Fleisch erfährt. Du kannst aber auch am Samstagmorgen von 8 bis 13 Uhr vorbeikommen und dein



Stück Fleisch bei mir an der Theke aussuchen und selbst zu Hause grillieren. Aber Meta, wenn du anrufst, komme ich auch zu dir nach Hause zum Grillieren. Einen Tisch kannst du auf meiner Webseite buchen: [hinterhofmetzgerei.ch](https://hinterhofmetzgerei.ch)»



### Was ist besonders an deinem Werdegang?

«Ich bin ein völliger Quereinsteiger und bin bis 2018 weder mit dem Metzgerbusiness noch mit der Gastro hinter den Kulissen in Berührung gekommen. Ich bin gelernter Offsetdrucker und habe 2018 entschieden, mich komplett neu zu erfinden. Daraus entstanden ist die Hinterhofmetzgerei, welche den Fokus klar auf nachhaltigen Fleischkonsum setzt und bei der die Qualität des Fleisches allerhöchste Priorität hat. Mein erklärtes Ziel ist es, das beste Steak der Welt mit einer alten Schweizer Kuh zu produzieren.» →

### STECKBRIEF

Name:

**Michael Vogt**

Alter: **47**

Herkunft:

**Staad (Bodensee)**

Berufsbezeichnung:

**Fleischsommelier /**

**Metzger**







## Was heisst alte Kuh?

«Meistens werden Rinder schon ab 13 Monaten geschlachtet, für mich macht das wenig Sinn, der Geschmack von gutem Fleisch steckt auch im Alter. Darum kaufen wir Kuhrücken von Tieren, die mindestens 5 Jahre alt sind. Die älteste Kuh, die wir je hatten, war 17 Jahre alt.»

## Vom Drucker zum Fleischpapst?

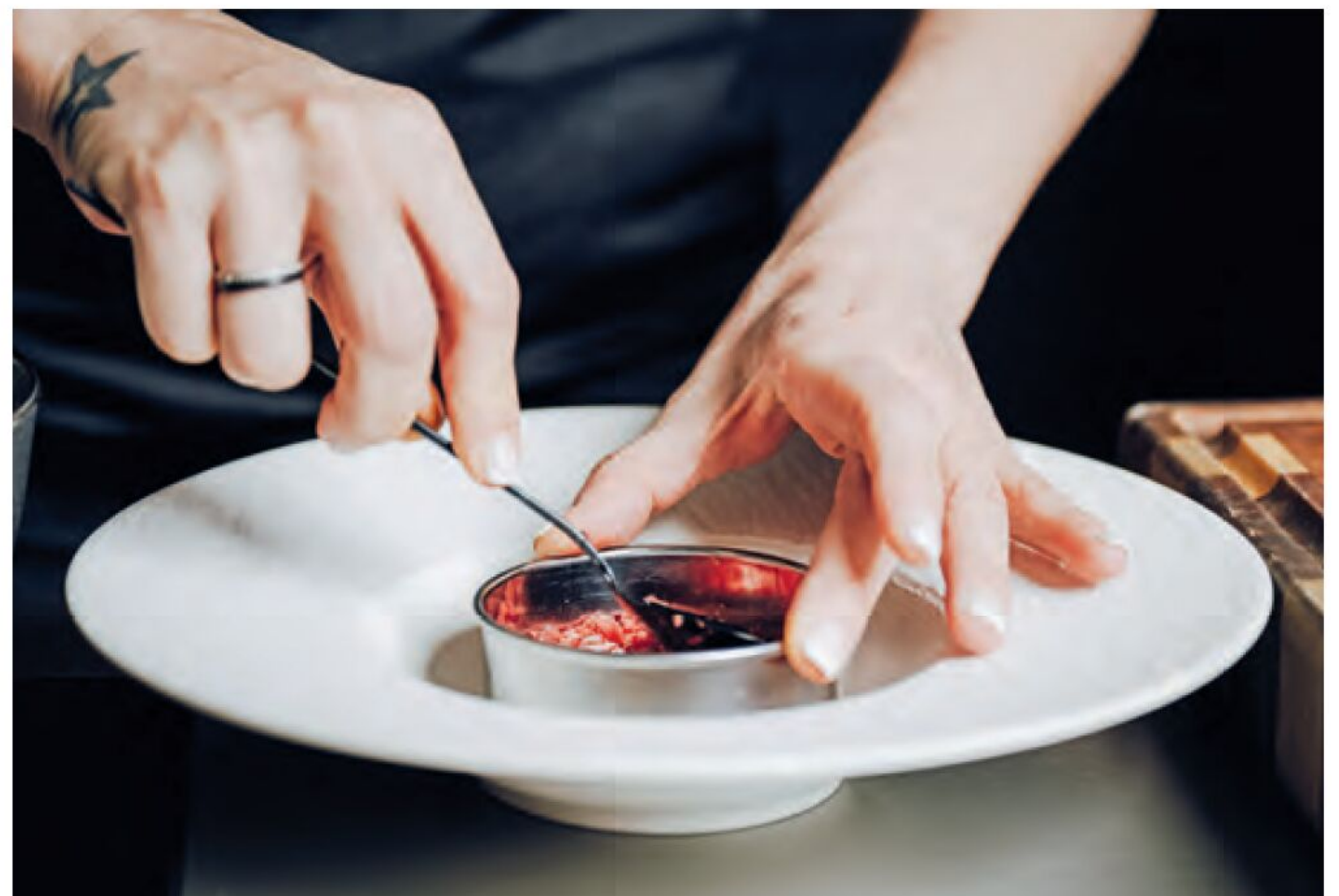
«Grillieren und Steaks waren seit jeher meine grosse Leidenschaft. Grillieren mit Freunden, ein schönes Stück Fleisch – das hat mir unzählige schöne Momente geschenkt. Als ich mich jedoch tiefer ins Thema Fleisch eingelesen habe und Berichte über Massentierhaltungen im Ausland, Schlachtskandale, Gesundheitsbedenken, Umweltkiller etc. las, haben mir diese die Lust auf ein Steak gänzlich verdorben. Für mich war klar, das muss besser gehen. Ich will ein Fleisch konsumieren, das nach Fleisch schmeckt, gesund und nachhaltig ist und möglichst ohne Tierleid produziert wird.»

## Welche Philosophie verfolgst du?

«Unsere Philosophie ist es, wirklich nachhaltiges Fleisch zu produzieren. Fleisch, das gesund ist, gut für die Umwelt und uns ein kulinarisches Erlebnis bietet. Wir setzen auf 100 % Schweizer Fleisch. Wir haben schöne Rinder, gute Bauern, viel Grasland und gute Metzger. Alles, was es braucht für ein perfektes Steak. Wir möchten aus der Schweiz ein Steakland machen, das irgendwann den gleichen Ruf geniesst wie z.B. die USA mit ihrem Primebeef.»

## Was hast du für Träume und Wünsche?

«Mein Traum oder Wunsch ist es, die Schweiz nachhaltig im Thema Fleischkonsum zu prägen. Wir haben ein Problem mit dem weltweiten Fleischkonsum, aber es gibt meiner Meinung nach Lösungen, die dazu beitragen können, diese Probleme zu bewältigen. Es ist ganz klar möglich, Fleisch wirklich nachhaltig und ohne jegliche Umweltschäden zu produzieren. Die Frage ist einfach, ob wir Menschen dazu bereit sind.»



## Für was sollen wir bereit sein?

«Etwas zu ändern!»

## Wie erholst du dich? Was macht dich ausser Fleisch noch glücklich?

«Mich macht Fleisch in der Tat glücklich, ausserdem ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Fleisch glücklich macht. Ich erhole mich mit Zeit mit meinen Menschen aus meinem engsten Kreis. Allen voran meine zwei Neffen, die mich immer ziemlich fordern.» (Michi lacht)

## Wirst du nicht oft von Veganern angefeindet?

### Wie gehst du damit um?

«Ja, ich werde tatsächlich oft von militanten Veganern angefeindet, was ich absolut nicht nachvollziehen kann, da meine Vision des Fleischkonsums eigentlich sehr ähnlich ist wie der vegane Gedanke. Weg von der Massentierhaltung, regionales Fleisch, sehr kurze Transportwege, ein sehr hohes Tierwohl und natürlich grossen Respekt und Dankbarkeit dem Tier gegenüber. Natürlich wird am Schluss ein Tier getötet, aber ohne Tod gibt es kein Leben, das zeigt uns die Natur tagtäglich. Und es ist ein Irrglaube, dass der Veganismus keine Tiere tötet.»



## Hinterhoftatar

→ Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

400 g Rindfleisch, tiefgefroren  
Für die Zubereitung am Abend das Fleisch am Morgen aus dem Tiefkühler nehmen und in den Kühlschrank legen. Bis am Abend hat das Fleisch so die ideale Temperatur zur Weiterverarbeitung.

Salz und Pfeffer

2 Esslöffel Olivenöl

2 Dörrtomaten

¼ Schalotte

4 Essiggurken klein

4 Esslöffel Schnittlauch gehackt

4 Esslöffel Petersilie gekraut, gehackt

8 Dillspitzen als Garnitur

2 dl Sonnenblumenöl

100 g Schnittlauch

20 g Petersilie gekraut

**1 |** 100 g Schnittlauch und 20 g Petersilie waschen, trocken tupfen und mit 2 dl Sonnenblumenöl in einem Mixer fein mixen, durch ein feines Sieb passieren. In ein Litermass oder eine Spritzflasche füllen.

**2 |** Fleisch noch angefroren mit der feinen Scheibe durch den Wolf lassen (oder von Hand klein hacken). Zuerst mit dem Olivenöl vermischen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3 |** Dörrtomaten in dünne Streifen schneiden, Schalotte fein hacken.

**4 |** Einen runden Ausstecher direkt auf den Teller legen, mit 90 g Fleisch füllen und gleichmässig verteilen.

Nun darauf ¼ der gehackten Schalotten und Essiggurken geben sowie Schnittlauch und Petersilie. Die Dörrtomatenstreifen darauf verteilen und mit Dillspitzen ausdekorieren. Den Ausstecher vorsichtig vom Teller heben und den Vorgang mit den anderen 3 Tellern wiederholen.

**5 |** Zum Schluss das Schnittlauchöl in feinem Strahl rund um das Tatar giessen.

Pro Person:

4 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiss, 76 g Fett;  
530 kcal oder 2222 kJ



## Du sagst, Fleisch ist nachhaltig und gut für die Umwelt. Wie meinst du das?

«Ohne Tiere bzw. deren Fleisch und Milch würde es erheblich weniger Grünland geben, das mit der Zeit verwalden würde, was wiederum dazu führt, dass Tiere, die auf Grünland beheimatet sind, verdrängt werden. Wiesen sind extrem wichtig für die Umwelt bzw. fürs Klima, da gesunde Böden sehr viel CO<sub>2</sub> speichern können. Wir sprechen von 40 Tonnen pro Hektare Grünland. Zudem ist Gras eine für den Menschen nicht essbare Ressource. Wiederkäuer jedoch liefern uns aus Gras ein sehr wichtiges Protein bzw. ein sehr nährstoffreiches Lebensmittel. Wichtig ist es, Fleisch aus graslandbasierter Aufzucht zu konsumieren, und das möglichst regional. Zudem fängt die Nachhaltigkeit beim Thema Milch an. Der Milchpreis ist zu billig. Der Milchpreis muss klar steigen, wenn wir wirklich nachhaltiges Fleisch produzieren wollen. Mit unserem neuesten Projekt (Milchviehherde) will ich beweisen, dass es durchaus möglich ist, Milch ohne Tierleid und Umweltschäden zu produzieren und wir aus der alten Kuh noch eine gute Schlachtausbeute erzielen. Wir wollen einen wirklich geschlossenen Kreislauf der Nachhaltigkeit erschaffen.»

## Und wer ist Michi ohne Fleisch?

«Ein ganz normaler Typ, der eine Vision hat, die Welt ein kleines bisschen verändern zu können.»



# Der absolute Frischekick

## Was ist Frischkäse?

Frisch, frischer, Frischkäse. Der Name ist Programm. Man genießt ihn frisch, da er nicht wie andere Käsesorten gereift, sondern direkt gegessen wird. Mild und säuerlich sollte er sein. Er hat eine glatte, cremige und streichfähige Konsistenz.

Klassisch wird Frischkäse als Brotaufstrich verwendet. Kein Bagel ohne Frischkäse. Aber er ist unendlich vielfältig einsetzbar. In Saucen, Suppen oder gemischt mit Kräutern in Dips oder Salaten. Oder auch als Pastafüllung, z.B. Ricotta mit Spinat. Er verfeinert Crêmen, Kuchen oder Torten, frisch oder gebacken. Und natürlich ist er der Star im Cheesecake – ein Rezept von vielen, das nicht mehr wegzudenken ist (bei uns im Magazin mit Lakritze).





## Herstellung

Frischkäse wird meistens aus pasteurisierter Kuhmilch, aber auch aus Schaf- oder Ziegenmilch hergestellt. In die Milch kommt die Säure (meistens Milchsäurebakterien), diese wandeln den Milchzucker in Milchsäure um. Dadurch sinkt der pH-Wert des Milcheiweisses und es beginnt zu gerinnen. Die dick gewordene Milch wird vorsichtig geschnitten, damit die Molke austreten kann. Danach wird die Masse in einem Tuch oder Sieb mehrere Stunden abgetropft. Je nach Gusto wird der Käse weiterverarbeitet und mit Rahm oder Kräutern verfeinert.

## Bekannte Sorten

Die gängigsten Sorten sind Philadelphia, Quark, Mascarpone. Sie sind alle cremig und mild, aber unterscheiden sich im Fettgehalt. Der Ricotta hat eine körnigere Struktur, ist aber auch sehr mild im Geschmack. Der Hüttenkäse ist ein körniger Frischkäse. Hüttenkäse hat wenig Fett, aber viel hochwertiges Eiweiss und ist deswegen in der Diätküche sehr beliebt. Dank seiner körnigen Struktur und dem hohen Wasseranteil ist er gut verdaulich, aber trotzdem sättigend. Auch beliebt in der leichten Küche ist Skyr. Er enthält mehr Proteine und weniger Fett. Es gibt natürlich noch viele andere Sorten Frischkäse. Zum Beispiel Fromage blanc aus Frankreich, der ähnlich schmeckt wie Quark. Oder Labneh, abgetropfter Joghurt aus dem Nahen Osten. Feta oder Mozzarella gehören auch erwähnt, aber diese Käse werden bis zum Verzehr noch ein paar Wochen gelagert. Deswegen unterscheiden wir sie vom klassischen Frischkäse.

## Haltbarkeit

Da es sich um ein frisches Produkt handelt, sollte es rasch gegessen werden. Immer mit einer Folie zugedeckt oder in einem luftdichten Behälter lagern. Idealerweise Kühlschranktemperatur. Geöffnet maximum sieben Tage haltbar – vorausgesetzt, dass Sie den Frischkäse mit sauberem Besteck entnehmen.

## Kultureller Wert

Frischkäse ist eines der ältesten Milchprodukte der Welt. In vielen Kulturen wurde aus gesäuerter Milch Käse selbst hergestellt, den man ohne Reifung essen konnte. Nachforschungen ergaben, dass sogar im antiken Griechenland schon Käsekuchen gebacken wurden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Frischkäse in vielen Kulturen einen bedeutenden kulinarischen Wert hat und oft als fester Bestandteil und Grundzutat eingesetzt wird. Den Frischkäse, wie wir ihn heute kennen, verdanken wir den Fortschritten in der Milchverarbeitungstechnologie Anfang des 19. Jahrhunderts. Ein entscheidender Schritt war die Entwicklung eines cremigen Frischkäses durch den Amerikaner William Lawrence in New York im Jahr 1872. Er wollte eigentlich französischen Käse herstellen, fügte aber versehentlich zu viel Rahm hinzu. Ein besonders cremiger Frischkäse war erfunden! Diesen Käse taufte man aus Marketinggründen «Philadelphia», weil dieser Ort im 19. Jahrhundert für besonders hochwertige und frische Lebensmittel stand. Seit 1961 wird Philadelphia auch in Deutschland produziert.





## Lakritze-Oreo-Cheesecake

→ Springform mit Ø 24–26 cm  
Für 8–10 Personen als Dessert  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 90 Minuten

250 g Oreokekse  
100 g Butter  
Fett für die Backform  
600 g Frischkäse  
150 g Zucker  
200 g Crème fraîche  
35 g Maisstärke/Maizena  
4 Eier  
 $\frac{2}{3}$  Tonkabohne gerieben  
60 g Lakritzeschnecken  
Optional: Lakritzeschnecken zum  
Garnieren Oreokekse zum Bröseln und  
Garnieren

**1 |** Runde Kuchenform ausfetten. Oreokekse klein hacken und in eine Schüssel geben. Butter schmelzen, zu den Keksen geben und gut umrühren, 5 Minuten stehen lassen. Anschliessend in die Form geben und festdrücken, sodass ein kompakter, gleichmässiger Boden entsteht. Im Ofen bei 180 °C Umluft für 10 Minuten backen, anschliessend auskühlen lassen.

**2 |** In einer Schüssel die Eier verrühren, Zucker dazugeben und gut umrühren, Frischkäse, Maisstärke und Tonkabohne dazugeben und verrühren, sodass eine cremige Masse entsteht. Lakritze in kleine Krümel hacken (wichtig: scharfes Messer).

**3 |** Masse auf den vorgebackenen Boden giessen, gehackte Lakritze darüberstreuen und für 50 Minuten in bei 160 °C Umluft in den Ofen schieben. Auf einem Gitter auskühlen lassen und anschliessend aus der Form lösen. Den Kuchen in Stücke schneiden und nach Wunsch mit Keksbröseln und Lakritzeschnecken ausgarnieren.

Pro Person:  
44 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 35 g Fett;  
519 kcal oder 2168 kJ





## Wasabi-Frischkäse-Kugel mit Toaststicks

→ Für 2 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Genussfertig: in ca. 12 Stunden

170 g Frischkäse  
15 g Wasabipaste  
20 g Wasabierdnüsse  
4 Toastbrotsscheiben gross (150 g)  
Sesamöl  
Sesam weiss

**1 |** Frischkäse mit Wasabi vermischen, ein Küchentuch in eine Schüssel legen, den Frischkäse darauf geben und die Enden des Tuches nach oben ziehen. Die Tuchenden eindrehen, bis unten eine feste Kugel entstanden ist, mit einer Schnur das Küchentuch fixieren. Die Kugel auf ein Litermass stellen, damit der Saft des Frischkäses herauslaufen kann. 12 Stunden abhängen lassen. Die Kugel

vor dem Öffnen der Schnur festdrehen, damit überschüssige Feuchtigkeit herausgedrückt wird.

**2 |** Wasabierdnüsse auf ein Schneidebrett geben und mit dem Messer ganz fein hacken. Frischkäse vorsichtig aus dem Küchentuch wickeln und die Kugel in den Wasabierdnüssen wenden und etwas festdrücken.

**3 |** Die Rinde des Toastbrotess weg-schneiden und in 2 cm dicke Streifen schneiden, die Streifen mit Sesamöl beträufeln und mit Sesam bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im Ofen bei 180 °C Umluft für 7–10 Minuten goldig rösten.

**Pro Person:**

47 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 24 g Fett;  
452 kcal oder 1893 kJ





## Schweinsfiletmedaillon an Kräutersauce und Pasta

→ Für 2 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
Genussfertig: in ca. 25 Minuten

200–300 g Schweinsfilet  
40 g Butter  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
50 ml Weisswein  
30 g gehackte Kräuter gemischt  
(Rosmarin, Petersilie, Basilikum)  
80 g Bimibroccoli  
150 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
150 g Pasta

**1 |** Pasta gemäss Packungsanweisung im Salzwasser garen.

**2 |** Schweinsfilet mit Haushaltspapier trocken tupfen und in Tranchen schneiden, sodass Medaillons entstehen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Broccoli waschen und grob hacken.

**3 |** Butter und Öl erhitzen, darin die Schweinsmedaillons anbraten, dann beidseitig und unter Wenden in der Butter rosa braten. Aus der Butter nehmen und im Ofen bei 80 °C warm stellen. In der gleichen Pfanne in der

restlichen Butter, Zwiebel, Knoblauch und Broccoli dünsten, mit Weisswein ablöschen, dann die Kräuter und den Frischkäse dazugeben und gut umrühren, aufkochen.

**4 |** Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Pasta in die Sauce geben und kurz mischen. Pasta in einem Teller anrichten, die Medaillons darauflegen und geniessen.

Pro Person:

64 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiss, 47 g Fett;  
849 kcal oder 3553 kJ





## Zitronen-Frischkäseroulade mit Mangosauce

→ 1 Backblech

Für 4 Personen / ergibt ca. 8 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 120 Minuten

4 Eier

190 g Zucker

1 Briefchen Safran (0,125 g)

1 Prise Salz

80 g Mehl

150 g Philadelphia

100 ml Rahm

½ Päckchen Rahmhalter (4 g)

1 Zitrone (Abrieb, Saft)

1 Mango (500 g)

1 Vanillestange

40 ml Orangensaft

Optional als Garnitur Zitronenzesten  
und Minzespitzen

**1 |** Für das Biskuit zuerst die Eier trennen. Das Eigelb mit 120 g Zucker und dem Safran ca. 3 Minuten in der Küchenmaschine schaumig schlagen.

**2 |** In einer sauberen Schüssel Eiweiss und Salz steif schlagen. Das Mehl absieben, Mehl und Eischnee sorgfältig unter das Eigelb ziehen. Ein Backpapier auf ein Backblech legen und die Masse auf dem Blech verteilen, glatt streichen. Bei 200 °C Umluft ca. 6–8 Minuten backen. Das gebackene Biskuit auf ein neues Backpapier stürzen. Das Backpapier vom Biskuit vorsichtig entfernen und mit einem Küchentuch zugedeckt abkühlen lassen.

**3 |** Zitrone waschen, abreiben und auspressen. Mit einem Handmixer Philadelphia, 50 g Zucker, Rahm, Rahmhalter, Zitronenabrieb und -saft schaumig schlagen und kühl stellen.

**4 |** Mango waschen, schälen und entkernen. In kleine Stücke schneiden. Die Vanillestange einschneiden und das Mark herauskratzen. In einer kleinen Pfanne Mangowürfel, 20 g Zucker, Orangensaft und die ausgekrazte Vanillestange und das Mark auf kleiner Stufe köcheln lassen. Sobald die Mangowürfel weich sind, Vanilleschote entfernen und mit dem Stabmixer mixen.

**5 |** Das Biskuit auf die Arbeitsfläche legen, die Frischkäsemasse mit einem Spachtel darauf verstreichen und einrollen. Die Roulade 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit der Mangosauce zusammen anrichten. Optional mit Zitronenzesten und Minzespitzen dekorieren.

Pro Stück:

44 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 12 g Fett; 300 kcal oder 1255 kJ









# Tomaten:

## Die aromatischen Sommerstars

Sofort denkt man an Italien. Tomatensugo, der stundenlang auf dem Herd der Nonna vor sich hinköchelt. Am Abend sitzt die ganze Familie am grossen Tisch und geniesst das feine Essen. Dabei war es ein langer Weg über den Ozean von Südamerika bis Italien respektive Europa.

### Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Tomate liegt in Mittel- und Südamerika. Beispielsweise wurden Tomaten schon vor Tausenden von Jahren von Hochkulturen wie den Mayas angebaut. Nach Europa gelangte sie im 15. Jahrhundert durch den bekannten Seefahrer Christoph Kolumbus. Dort wurde sie aber zunächst nicht als Nahrungsmittel, sondern eher als Zierpflanze angesehen.

### Sorten und Anbau

Die ersten Tomaten, die nach Europa kamen, waren gelb, darum nannten die Italiener sie Pomodoro oder «goldener Apfel». Heute ist die feine Frucht nicht mehr aus Europa wegzudenken. Das Spektrum ist riesig, angeboten werden sie in allen Formen und Regenbogenfarben. Von der kleinen, runden Cherrytomate, der Salattomate, Datteltomate, birnenförmigen San-Marzano-Tomate bis zur Ochsenherztomate ist alles dabei, mittlerweile gibt es über 10'000 Sorten. In der Schweiz hat die Tomate von April bis November Saison. Sonnig, windgeschützt und überdacht, so mag sie es. Der Boden muss nährstoffreich und durchlässig sein. Bitte keine Staunässe, denn Tomaten sind anfällig für Kraut- und Braunfäule. Die Tomate ist eine einjährige Pflanze. Sie wächst meist in die Höhe und sollte daher gut gestützt werden. Der Pflanzenabstand im Beet sollte etwa 60 bis 80 cm betragen. Wichtig ist auch eine regelmässige Bewässerung und Düngung. Um die Fruchtbildung zu optimieren, kann man überschüssige Blätter von den Zweigen abbrechen.

### Frucht oder Gemüse

Botanisch gesehen ist die Tomate eine Frucht, genauer gesagt eine Beere, da sie aus einer Blüte entsteht und Samen enthält. Kulinarisch gesehen ordnen wir sie als Gemüse ein. Sie stammt aus der Familie der Nachtschattengewächse. Sie ist zum Beispiel mit der Aubergine oder der Kartoffel verwandt.

### Vitaminbombe und Alleskönner

Tomaten sind nicht nur aromatisch, sondern enthalten viel Wasser, wenige Kalorien, jedoch reichlich Vitamin A, C und E. Sie

stärken das Immunsystem, liefern viel Beta-Carotin und Kalium. Tomaten enthalten Lycopin, ein Antioxidans, das Herzerkrankungen und Schlaganfällen vorbeugt. Zusammengefasst: Sie halten länger jung und machen rundum fit.



### Verwendung

Es gibt fast keine Grenzen! Tomaten sind ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Küche. Roh in Salaten, man denke an die perfekte Symbiose mit Mozzarella und Olivenöl. Haltbar gemacht in Pestos oder Sugos. Gefüllt und gebacken. Oder das grosse neapolitanische Kulturgut, die Pizza, ist nicht mehr aus unserer Geschichte wegzudenken. Auch eine lange Tradition hat das Tomatenfestival in Spanien. In der letzten Augustwoche findet die Tomatina in der Region Valencia statt. Bei diesem Fest bewerfen sich seit 1945 die Passanten mit überreifen Tomaten. Laut Wikipedia nehmen ca. 20'000 Teilnehmer teil (die Teilnehmerzahl wurde begrenzt). Dabei werden ca. 120 bis 150 Tonnen Tomaten verwendet. Eine grosse Menge, aber nichts im Vergleich mit der weltweiten Produktion. Diese liegt bei ca. 180 Millionen Tonnen Tomaten. In der Schweiz ist nur das Rüebli beliebter als die Tomate. Trotzdem essen wir laut Statistik im Jahr pro Kopf ca. acht Kilogramm Tomaten.





## Gebackene Tomatensuppe

→ Für 6 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Genussfertig: in ca. 70 Minuten

2,5 kg Rispentomaten oder andere Tomaten

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Basilikum

2 Zweige Oregano

3 Knoblauchzehen

200 ml Olivenöl

2 Esslöffel grobes Meersalz

1 Teelöffel gemahlener Pfeffer

**1 |** Tomaten waschen, Rosmarin, Basilikum und Oregano waschen, trocken tupfen und grob zupfen, Knoblauch schälen und halbieren. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

**2 |** Tomaten, Kräuter und Knoblauch in eine ofenfeste Form geben. Tomaten mit dem Messer oder der Gabel einstechen, damit sie nicht platzen. Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und für ca. 50 Minuten in den Ofen schieben.

**3 |** Anschliessend alles in ein Pastasieb geben, einen Topf drunterstellen und so lange durch das Sieb streichen, bis die Masse im Sieb trocken scheint. Was im Topf ist, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und geniessen.

### TIPP ↓

Kann auch gut heiss in sterile Gläser abgefüllt werden und ist somit lange haltbar.

Pro Person:

15 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 35 g Fett;  
387 kcal oder 1618 kJ



## Gebratene Jakobsmuscheln auf Tomaten-Brotsalat

→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

---

12–16 Jakobsmuscheln (je nach Grösse)  
20 g Butter  
100 g Scamorza affumicata (geräucherter Kuhmilchkäse)  
350 g gemischte Cherrytomaten  
½ Gurke (180 g)  
50 g Rucola  
1 rote Zwiebel (80 g)  
1 Knoblauchzehe  
3 Basilikumzweige  
2 Rosmarinzweige  
4 Scheiben altes Brot (100 g)  
70 g Olivenöl  
50 g Aceto balsamico dunkel  
½ Teelöffel Chiliflocken  
Salz und Pfeffer

---

- 1 | Brot in Würfel schneiden, auf ein Backblech legen. 20 g Olivenöl über das Brot träufeln und die Rosmarinzweige waschen, hacken und darüberstreuen. Im Ofen bei 200 °C Umluft ca. 10 Minuten rösten. Abkühlen lassen.
- 2 | Knoblauchzehe in eine Schüssel pressen. Mit 50 g Olivenöl, Aceto balsamico, Chiliflocken, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- 3 | Den Scamorza in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Gurke waschen, Endstück abschneiden, der Länge nach vierteln, entkernen und in Stäbchen schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alles zusammen mit dem Brot vermischen.
- 4 | Jakobsmuscheln in einer heissen Pfanne in der Butter auf beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz beiseitestellen.
- 5 | Den Rucola waschen, trocknen und unter den Salat mischen. Eine Salatportion auf den Teller geben und die Jakobsmuscheln darauf drapieren.

---

Pro Person:

32 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiss, 22 g Fett; 418 kcal oder 1748 kJ





## Rumketchup

→ Ergibt 1 Ketchupflasche à 500 g  
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Genussfertig: in ca. 80 Minuten

1 kg Tomaten  
1 Zwiebel (150 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Olivenöl  
80 g Rohrzucker  
60 g Tomatenpüree  
½ Teelöffel Salz (4 g)  
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver (1 g)  
1 Prise Zimt  
50 g Apfelessig  
150 ml Strohrum 80 %  
1 leere Ketchupflasche à 500 g

**1 |** Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

**2 |** In einem grossen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dünsten. Den Rohrzucker dazugeben, leicht karamellisieren lassen. Tomatenpüree, Salz, Paprika-

pulver und Zimt dazugeben und trocken rühren. Mit Apfelessig und 100 ml Rum ablöschen. Die Tomaten dazugeben. Auf kleiner Stufe bei regelmässigem Rühren einköcheln lassen, ca. 30–40 Minuten. Leicht abkühlen lassen und die restlichen 50 ml Rum dazugeben.

**3 |** Alles mixen und in die Flasche abfüllen. Kühl stellen.

### TIPP ↓

Das Ketchup kann auch gut in sterilen Gläsern eingemacht werden und hält so 3 Monate im Kühlschrank. Anstelle von Rum kann Apfelsaft verwendet werden, da freuen sich auch die Kinder!

Pro Flasche:  
133 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 13 g Fett; 1057 kcal oder 4423 kJ

## Tomatenchutney mit Bratwurst

→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

4 Bratwürste  
500 g gelbe Tomaten  
200 g Aprikosen  
1 Zwiebel (150 g)  
50 g Rohrzucker  
80 ml Essig  
80 ml Apfelsaft  
40 g Gojibeeren (getrocknet)  
1 Teelöffel Ingwerpulver (1 g)  
1 Teelöffel Kardamom (1 g)  
1 Teelöffel Currypulver (1 g)  
Salz und Pfeffer

**1 |** Einen grossen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Tomaten waschen, den Stiel entfernen und die Unterseite kreuzweise einschneiden. Tomaten kurz in das kochende Wasser tauchen und im Eiswasser abkühlen (blanchieren). Die Haut sorgfältig abziehen und die Tomaten in Würfel schneiden.

**2 |** Aprikosen waschen, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.

**3 |** In einem Topf Rohrzucker leicht karamellisieren, die Zwiebeln dazugeben und mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Gojibeeren, Ingwerpulver, Kardamom und Curry dazugeben. Aprikosen dazugeben und 4 Minuten köcheln lassen. Am Schluss die Tomaten begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, für weitere 10 Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen. Leicht abkühlen lassen.

**4 |** Die Bratwürste auf den Grill legen oder in einer Bratpfanne zubereiten.

### TIPP ↓

Das Chutney ist vegan und kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Sauber eingemacht hält sich das Chutney 3 Monate im Kühlschrank (sterile Gläser).

Wie bei einer Currywurst die Bratwurst in Scheiben schneiden und das Chutney grosszügig darüber verteilen.

Pro Person:  
37 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiss, 23 g Fett; 414 kcal oder 1732 kJ











## Datteltomaten-Focaccia

→ Für 12 Personen als Beilage zu Grilliertem  
Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 150 Minuten

800 g Mehl  
30 g Salz  
2 Beutel Trockenhefe (14 g)  
600 ml warmes Wasser  
30 g Olivenöl  
1 Teelöffel Zucker  
3 Zweige Oregano gehackt  
150–200g Datteltomaten / Cherrytomaten  
4 Zweige Rosmarin  
Etwas Fleur de Sel  
Wenig edles Olivenöl

1 | Mehl in eine Schüssel geben, dazu Salz, Hefe, Wasser, 30 g Öl, Zucker und den gehackten Oregano

und in der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. In der Schüssel zugedeckt aufgehen lassen (ca. 1 Stunde an einem warmen Ort).

2 | Teig aus der Schüssel nehmen, kurz aufkneten und in eine gefettete oder teflonbeschichtete Auflaufform geben. Nochmals für ca. 30 Minuten aufgehen lassen.

3 | Datteltomaten waschen und trocken tupfen, längs halbieren, auf dem Teig verteilen und etwas eindrücken. Rosmarin darüber-zupfen und etwas Olivenöl darüber-träufeln und zuletzt etwas Fleur de Sel darüberstreuen.

4 | In den vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft schieben, je nach Backform ca. 45–60 Minuten backen. Auf dem Gitter auskühlen lassen.

Pro Person:  
47 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 4 g Fett; 261 kcal oder 1095 kJ

## Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Couscous

→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

4 Ochsenherztomaten  
1 Esslöffel Essig  
Salz und Pfeffer  
70 g Couscous (Hartweizengriess)  
100 ml Gemüsebrühe  
½ Teelöffel Salz (4 g)  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
3 Zweige Basilikum  
200 g Hackfleisch (gemischt)  
1 Teelöffel Olivenöl (3 g)  
70 g Pecorino, gerieben  
20 g Butter (für die Form)

1 | Couscous in eine Schüssel geben. 100 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über den Couscous giessen. ½ Teelöffel Salz und Olivenöl dazugeben, zudecken. Nach ein paar Minuten mit der Gabel umrühren.

2 | Tomaten waschen. Jeweils einen Deckel wegschneiden und zur Seite legen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Fruchtfleisch, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen und mixen. Eine Backform mit Butter ausfetten und die Tomatensauce hineingiessen. Die ausgehöhlten Tomaten auf die Sauce setzen.

3 | Frühlingszwiebel waschen und fein schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken.

4 | Hackfleisch würzen und bei starker Hitze in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten. Die Bratpfanne vom Herd nehmen. Leicht abkühlen lassen.

5 | Das Fleisch mit Couscous, Frühlingszwiebel, Käse und Kräutern mischen. Die Masse in die Tomaten füllen. Tomatendeckel darauflegen und im auf 180 °C Umluft vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

### TIPP ↓

Wer lieber ein kräftigeres Käsearoma hat, kann auch gerne Parmesan oder Greyerzer nehmen.

Pro Person:  
20 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiss, 24 g Fett; 360 kcal oder 1510 kJ







# Pouletpiccata auf Risotto mit Tomatensugo und Basilikumöl







→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

2 Pouletbrüstchen (ca. 500 g)  
2 Zweige Thymian  
2 Esslöffel Mehl  
3 Eier  
90 g Parmesan  
Sonnenblumenöl zum Anbraten  
(Piccata und Risotto)  
400 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer  
200 g Risottoreis  
1 Zwiebel  
100 ml Weisswein  
400 ml Gemüsebrühe  
50 g Gruyère gerieben  
50 g Mascarpone

**1 |** Knoblauch schälen und klein schneiden, Tomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch in 1 Esslöffel Sonnenblumenöl dünsten, Tomaten dazugeben und langsam einköcheln lassen. Zuletzt würzen mit Salz und Pfeffer.

**2 |** Thymian waschen und fein hacken. Pouletbrüstchen unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Längs halbieren, sodass 4 flache Plätzchen entstehen. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und abklopfen (so hält die Panade besser).

**3 |** Eier in einer Schüssel aufschlagen, Parmesan und Thymian dazugeben und zu einer cremigen Masse rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pouletplätzchen durch die Käse-Eimasse ziehen und in der Pfanne auf tiefer Stufe auf beiden Seiten braten. Im Ofen warm stellen.

**4 |** Die Zwiebel schälen und fein hacken. Wenig Öl erhitzen, Zwiebel dazugeben und dünsten, den Risottoreis begeben und glasig dünsten, ablöschen mit Weisswein und einköcheln lassen. Nun nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen und unter Rühren gar kochen, zuletzt den Gruyère und den Mascarpone unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

51 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiss, 30 g Fett;  
713 kcal oder 2983 kJ



**MONDOVINO**

Wein nach Deinem  
Geschmack.



**Feinwürzig.**

Fruchtig-würziger Charmeur  
mit seidigem Finale.  
Verführt Risotto, Poulet und  
die Sinne.

BARBERA D'ASTI  
DOCG SUPERIORE  
LA LUNA E I FALÒ,  
75 CL

.....  
**14.95**

(10 cl = 1.99)

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



Für mich und dich.







## Cherrytomaten-Brot-Wähe mit Frischkäse

→ Wähenform mit Ø 30 cm  
Für 10–12 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Genussfertig: in ca. 120 Minuten

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)  
270 ml Wasser lauwarm  
450 g Dinkelmehl (Type 1050)  
1 Teelöffel Salz (6 g)  
1 Vanilleschote, davon das Mark  
1 Schalotte (40 g)  
2 Knoblauchzehen  
300 g Ziegenfrischkäse  
350 g Sauerrahm  
1 Esslöffel Maisstärke (10 g)  
1 Ei  
2 Teelöffel Zitronensaft (15 g)  
Salz und Pfeffer  
350 g Cherrytomaten bunt

- 1 | Hefe im Wasser auflösen, Mehl, Vanillemark und Salz vermischen, das Wasser dazugeben und 5 Minuten von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel eine Stunde gehen lassen.
- 2 | Knoblauch schälen und pressen. Schalotte schälen und fein schneiden, Ziegenkäse mit Sauerrahm, Knoblauch, Schalotte, Maisstärke und Ei vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und halbieren.
- 3 | Den Teig aus der Schüssel nehmen, einmal kurz durchkneten und rund ausrollen. Die Wähenform mit Backpapier belegen, den Teig darauf auslegen und gut andrücken, den Frischkäse darauf verteilen und mit den Tomaten belegen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brot-Wähe in der Mitte des Ofens für ca. 50 Minuten backen, bis der Boden durchgebacken ist. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Pro Person:  
28 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 12 g Fett;  
262 kcal oder 1097 kJ

### TIPP ↓

Wer gerne weniger Brot/Teig mag, kann die Zutaten des Teigs halbieren. So ist es weniger ein Brot und mehr eine Wähe.



### TIPP ↓

Um die Haltbarkeit des Pestos zu verlängern, muss der Knoblauch durchgegart und das Pesto immer mit Öl bedeckt sein.

## Dörrtomatenpesto

→ Ergibt 3 Gläser à 120 ml  
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Genussfertig: in ca. 10 Minuten

25 g frisches Basilikum  
160 g Dörrtomaten in Öl, abgetropft  
70 g Dörrtomatenöl  
2 Teelöffel Balsamico dunkel (6 g)  
Zeste einer Orange  
1 Knoblauchzehe  
40 g Haselnüsse gebrochen  
70 g Parmesan gerieben  
Öl zum Bedecken des Pestos und Anrösten des Knoblauchs

- 1 | Basilikum waschen und trocken tupfen, in einen Mixbecher geben. Dörrtomaten grob schneiden und

mit ihrem Öl, Balsamico und Orangenzeste in einen Mixbecher geben.

- 2 | Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, mit 1 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne anrösten, die Haselnüsse dazugeben und mitrösten, dann in den Mixbecher geben und zu einem groben Pesto mixen. Zum Schluss den Parmesan dazugeben und untermischen.

- 3 | Die Masse in die Gläser abfüllen, Gläser leicht auf ein Küchentuch klopfen, damit die Luftlöcher verschlossen werden. Oberfläche glatt streichen und mit einer 1 cm dicken Ölschicht bedecken, im Kühlschrank lagern.

Pro Glas:  
14 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiss, 51 g Fett; 554 kcal oder 2320 kJ



## Vanilleglace auf Erdbeersalat mit Tomaten und Tomatenperlen

→ Für 4 Personen als Dessert  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

4 Kugeln Vanilleglace  
250 g Erdbeeren  
100 g gelbe Cherrytomaten  
2 Limetten (50 g Saft, 1 x Abrieb)  
20 g Honig, flüssig  
150 ml Tomatensaft  
2 Tropfen Worcestersauce  
6 g Agar-Agar  
1 Prise Salz  
500 g Sonnenblumenöl (30 Minuten in den Tiefkühler)  
Für die Deko Sauerklee oder Sprossen

- 1 |** Sonnenblumenöl in einen hohen Behälter füllen (z.B. ein Litermass) und eine halbe Stunde in den Tiefkühler stellen.
- 2 |** Erdbeeren und die Cherrytomaten waschen, rüsten und klein schneiden. Die Limetten waschen, Abrieb von einer Limette und Honig dazugeben, alles vorsichtig mischen. Kühl stellen.
- 3 |** Limetten auspressen, mit Tomatensaft, Worcestersauce, Agar-Agar und einer Prise Salz mischen, in einer kleinen Pfanne ca. 2 Minuten langsam köcheln lassen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen.
- 4 |** Die Flüssigkeit in eine Spritzflasche geben. Langsam in das kalte Öl tröpfeln lassen. Die kleinen Kügelchen (Kaviar) mit der Schaumkelle herausnehmen und in ein Sieb geben. Vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen.
- 5 |** Den Tomatenkaviar unter den Erdbeer-Tomatensalat mischen und in Gläser abfüllen. Mit Vanilleglace anrichten und z.B. mit Klee oder Sprossen ausgarnieren.

Pro Person:  
26 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 7 g Fett;  
177 kcal oder 741 kJ

### TIPP ↓

Anstelle von Tomatensaft können auch andere Fruchtsäfte verwendet werden.







## Blondy Bloody Mary

→ Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Genussfertig: in ca. 12–15 Stunden (wegen der Tomaten)

80 ml Wodka (z.B. Ketel One Vodka)

500 g Tomaten (ergibt 200 ml)

Saft einer ½ Zitrone (15 g)

5–7 Tropfen Worcestersauce

4–10 Tropfen Tabasco

Salz, Pfeffer

Eiswürfel

Stangensellerie (2 Stangen)

**1 |** Tomaten waschen und klein schneiden. In ein Passiertuch geben, straff zusammenknoten und auf ein Sieb über ein Litermass stellen – z.B. über Nacht im Kühlschrank.

**2 |** Die helle Tomatenflüssigkeit (ca. 200 ml) mit Wodka und Zitronensaft mischen. Je nach gewünschter Stärke Tabasco dazugeben. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.

**3 |** Eiswürfel in die Gläser geben, mit dem Cocktail auffüllen. Selleriestangen waschen und zum Ausgarnieren verwenden.

Pro Glas:

5 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 0,3 g Fett; 99 kcal oder 415 kJ

### TIPP ↓

Die restlichen Tomaten aus dem Passiertuch kann man gut in einen Sugo oder in ein Risotto mischen.



## HOTPAN® Multitalent für jede Saison

Die HOTPAN® von Kuhn Rikon bewahrt Vitamine dank Softgaren und spart bis zu 60 % Energie. Speisen garen punktgenau und bleiben bis zu zwei Stunden warm. Und an heissen Tagen? Die isolierende Schale hält auch Kaltes wie Getränke oder Desserts angenehm kühl. Jetzt entdecken – online oder in unseren Shops in Luzern und Zürich.

→ [kuhnrikon.ch](http://kuhnrikon.ch)



## Der erfrischende Bellini

Ein Hauch Venedig im Glas: 1948 in der legendären Harry's Bar erfunden, steht der erfrischende Cocktail aus Schaumwein und frischem Pfirsichpüree ikonisch für Italianità vom Feinsten.

Der Original Bellini von Cipriani mit 20 % Fruchtanteil ist bereits fertig gemischt und somit sofort trinkfertig – mit 5,5 % vol. oder ganz alkoholfrei.

Über den Webshop von Freaks for Food ist der Bellini sowie viele weitere Cipriani-Spezialitäten bequem nach Hause bestellbar. Perfekt zum Verschenken oder Selbstgeniessen. Salute! → [freaksforfood.ch](http://freaksforfood.ch) | [ciprianidrinks.ch](http://ciprianidrinks.ch)



## Sommerhitze und Ernährung:

# So helfen Lebensmittel, cool zu bleiben!

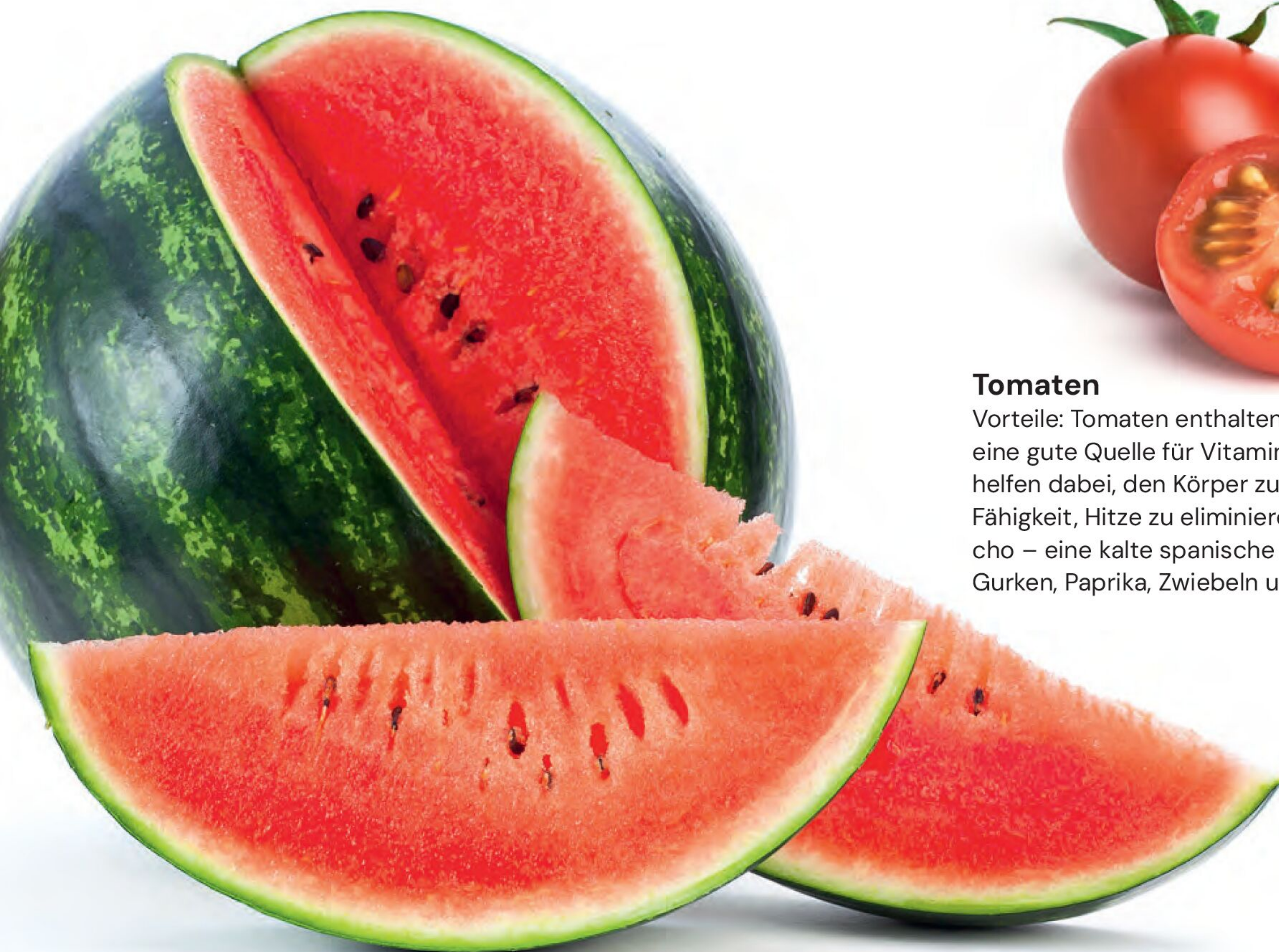
Text: Nadia Bassot

In der Schweiz haben wir das Glück, alle vier Jahreszeiten erleben zu dürfen. Ich finde das toll! Für unseren Körper bedeutet dies aber einmal mehr eine Höchstleistung. Der teils extreme Temperaturwechsel ist anspruchsvoll. Hinzu kommt, dass jeder Mensch über einen eigenen Temperaturhaushalt verfügt. Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen, dass es innerhalb Ihrer Familie sehr unterschiedliche Temperaturempfindungen gibt. Einer hat tendenziell eher heiss, ein anderer eher kalt. Diese Temperaturempfindung kann sich innerhalb eines Lebens immer wieder verändern. Jetzt ist der Sommer da, wird er wohl sehr heiss? Ich habe eine gute Nachricht! Sie können mit Lebensmitteln Ihren Körper dabei unterstützen, die Sommerhitze besser zu ertragen, oder dafür sorgen, dass man ihn nicht noch mehr von innen aufheizt. Klingt gut, oder?

Bei sommerlicher Hitze ist es wichtig, auf erfrischende, neutrale und leicht verdauliche Lebensmittel zu setzen, die den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und wichtigen Nährstoffen versorgen. Diese Lebensmittel helfen z.B. dabei, den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren. Auch die richtige Zubereitungsform kann entscheidend dabei sein, ob unser Körper noch mehr erhitzt oder nicht. Hier finden Sie eine kleine Auswahl an Lebensmitteln, die bei sommerlicher Hitze besonders hilfreich sind:

### Wassermelone

Vorteile: Sie besteht zu über 90 % aus Wasser und hilft so, den Körper zu hydrieren. Sie wirkt kühlend, befeuchtend und nährend. **Menü-Tipp:** Wassermelonen-Salat mit Feta und Minze – ein erfrischender Salat, der sowohl süss als auch herzhaft ist.



### Tomaten

Vorteile: Tomaten enthalten viel Wasser und sind eine gute Quelle für Vitamin C und Lycopin. Sie helfen dabei, den Körper zu kühlen, und haben die Fähigkeit, Hitze zu eliminieren. **Menü-Tipp:** Gazpacho – eine kalte spanische Tomatensuppe, die mit Gurken, Paprika, Zwiebeln und Olivenöl zubereitet





wird. Wenn Sie eher unter Verdauungsproblemen leiden, wandeln Sie die Suppe ab, lassen die Gurken weg, kochen die Suppe, lassen sie abkühlen und geniessen sie später in lauwarmem Zustand!

### Beeren

Vorteile: Diese Früchte sind reich an Antioxidantien, Ballaststoffen und Vitamin C. Sie helfen dabei, den Flüssigkeitshaushalt zu bewahren, und liefern schnelle Energie. **Menü-Tipp:** Beeren-Meclette – eine Mischung aus Beeren, Magerquark, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb.

### Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Zitronen, Grapefruit)

Vorteile: Sie sind vollgepackt mit Vitamin C, das Immunsystem wird gestärkt und die Hautgesundheit gefördert. Ausserdem bieten sie viel Flüssigkeit und wirken wiederum kühlend. **Menü-Tipp:** Zitrusfrucht-Avocadosalat mit z.B. Pecorino.



### Avocado

Vorteile: Avocados sind reich an gesunden Fetten und liefern lang anhaltende Energie. Sie sind zudem leicht verdaulich und enthalten viel Kalium.

### Frische Kräuter (Minze, Basilikum, Petersilie)

Vorteile: Kräuter wie Minze wirken kühlend und erfrischend. Sie fördern die Verdauung und sind in der heissen Jahreszeit eine tolle Ergänzung. **Menü-Tipp:** Trinken Sie Tee z.B. Pfefferminz oder Grüntee etc. Denn in der TCM empfehlen wir, warmen oder lauwarmen Tee aus kühlenden Kräutern zu trinken. Das entlastet die Verdauung und hält unseren Verdauungsmotor ohne grosse Anstrengung gut am Laufen. Eiskalte Getränke hingegen überfordern ihn und bringen uns teils noch mehr zum Schwitzen,

da der Körper versucht, die Getränke auf die richtige Temperatur zu bringen, und heizt und heizt und heizt ... Noch kurz ein paar Worte zu den Zubereitungsarten. Frittierte, gegrillte und fettreiche Speisen würde ich eher meiden respektive geschickt kombinieren. Denn sie belasten das Verdauungssystem und generieren zusätzlich Hitze. Am besten geeignet sind gekochte, gedünstete und blanchierte Gerichte, um den Körper zu entlasten.

Sommer ist Grillsaison! Achten Sie beim Grillieren darauf, gute Kombinationen zu finden: Leichte Grillgerichte wie Pouletbrust, Fisch oder Gemüsespiesse (Paprika, Zucchini, Aubergine) mit einer frischen Kräutermarinade, kombiniert mit leckerem Gemüse oder Salaten – und einem «coolen» Sommer steht nichts mehr im Wege!



**Nadia Bassot,** 45, ist verheiratet und hat einen Sohn. Sie besitzt Aus- und Weiterbildungen in Reflexologie TCM und Integrativer Ernährung sowie ein CAS in Arbeits- und Organisationspsychologie. In ihrer Praxis munterWERK berät und begleitet sie individuell und ganzheitlich. Ihr Fokus liegt darauf, eine Ernährungsform zu finden, die passend für die Person und deren Lebensumstände ist.  
→ [munterwerk.ch](http://munterwerk.ch)





## Ginger-Mint-Splash (alkoholfrei)

→ Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Genussfertig: in ca. 5 Minuten

---

20 ml Minzesirup

½ Limette

3 Eiswürfel

1 Zweig Minze

2 Scheiben Ingwer

150 ml Ginger Beer

Cocktailglas

---

In ein Cocktailglas Minzesirup geben. Limettenschnitze und Ingwerscheiben dazugeben. Minze waschen, die Blätter abzupfen. Eiswürfel und Minze in das Glas geben. Auffüllen mit Ginger Beer.

---

Pro Glas:

32 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiss, 0 g Fett;

124 kcal oder 519 kJ





EINFACH.

# Kochen

by META HILTEBRAND

**3**  
Ausgaben  
für  
CHF 25.–



Bunt, spannend, frisch und mit über 30 abwechslungsreichen und saisonalen Rezepten pro Ausgabe. Dazu interessante Foodfacts, Weintipps, Reportagen von unterwegs, Ernährungsberatung und unterhaltsame Küchengespräche mit spannenden Persönlichkeiten. Eine wahre Geschmacksbombe!

Jetzt bestellen!  
[einfachkochen.ch/abos](http://einfachkochen.ch/abos)



# META KOCHT!





# Gebackene Lauchstange auf Blätterteig mit Wasabimayo

→ Ergibt 8 Vorspeisen  
Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 270 Minuten

1–2 gebleichte Lauchstangen  
(ca. 350 g ohne Grün)  
100 ml TeriyakisaUCE  
50 g Honig  
100 g Mayonnaise  
30 g Wasabipaste  
1 rechteckiger Blätterteig  
1 EL schwarzer Sesam  
Sprossen zum Ausgarnieren

1| Sesam in einer Pfanne kurz und heiss rösten, danach auf einem Teller auskühlen lassen.

2| TeriyakisaUCE mit dem Honig in einem Mixbecher vermengen. Lauch waschen, trocken tupfen und in gleich

## Was ist TeriyakisaUCE?

TeriyakisaUCE ist vielen bekannt – wofür der Begriff jedoch steht, wissen nur wenige. Der Begriff «Teriyaki» setzt sich aus den beiden japanischen Wörtern «teri» (Glasieren) und «yaki» (Grillieren / Schmoren) zusammen. Sie besteht typischerweise aus Sojasauce, Sake (oder Mirin, einem süssen Reiswein) sowie Zucker oder Honig zum Süssen. Oft wird sie zum Glasieren von Fleisch oder Gemüse verwendet, das häufig auf dem Grill landet. Die Sauce ist jedoch vielfältig einsetzbar und ein wahres Muss für jede herzhaft-e Küche. Der Schweizer würde sagen: «Da fehlt noch etwas Maggi!» So sehen es die Japaner, wenn es um TeriyakisaUCE geht.



grosse Stangen schneiden. In einen Plastikbeutel geben, mit der Teriyaki-Mischung übergiessen, möglichst luftdicht einrollen (falls möglich vakuumieren) und 4–6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**3 |** Mayonnaise mit der Wasabipaste verrühren, in einen Spritzbeutel füllen und kühl stellen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

**4 |** Blätterteig zusammenfalten, etwas festdrücken und in rechteckige Stücke schneiden – passend zur Länge der Lauchstangen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Lauch aus dem Beutel nehmen, etwas abtropfen lassen (Marinade aufbewahren!). Lauch längs halbieren, auf die Teigblätter legen, mit der restlichen Marinade bepinseln. Im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten

backen. Alle 5 Minuten erneut mit Marinade bestreichen. Der Teig soll goldbraun und knusprig sein. Herausnehmen und auf Tellern anrichten.

**5 |** Mit der Wasabimayo Streifen darüber dressieren, mit schwarzem Sesam bestreuen und mit Sprossen ausgarnieren.

**Pro Portion:**

15 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 18 g Fett;  
228 kcal

## Erstklassige Fertigmarinade

Die Kikkoman Teriyaki Marinade auf Basis unserer natürlich gebrauten Sojasauce verleiht Fleisch, Gemüse oder Meeresfrüchten beim Braten, Grillieren oder Schmoren einen vollmundigen, süsssauren und herzhaft-würzigen Geschmack. Ob als Marinade oder Dip – die hochwertige Marinade sorgt mit ihrem unvergleichlichen Aroma für höchsten

Genuss. Der Begriff Teriyaki steht für das Glasieren und Grillieren und beschreibt perfekt die vielseitige Anwendung in der Küche. Besonders in der Grillsaison begeistert sie durch ihre einfache Handhabung und ihren intensiven Geschmack. Kikkoman bietet höchste Qualität und verschiedene Teriyaki-Varianten – so wird jedes Gericht zum Highlight.

**Noch mehr Rezeptinspirationen und Produktinformationen finden Sie auf**  
→ [www.kikkoman.ch](http://www.kikkoman.ch)







# Monastrell – der mächtige Spanier

Kräftig und mächtig – mit den tiefen, intensiven Rottönen und den üppigen Aromen zeigt die Monastrell-Rebe recht schnell, dass sie aus dem heißen Süden kommt. Monastrell ist die typische Rebsorte aus der spanischen Region Jumilla, einer neben den Regionen Rioja und Ribera del Duero sehr beliebten Weinregion Spaniens. Südöstlich gelegen und doch fast 100 km entfernt von der Mittelmeerküste, brennt die Sonne dort heiss und das Klima ist trocken. Die intensive Sonne macht der Rebsorte Monastrell aber gar nichts aus – im Gegenteil. Sie gedeiht prächtig und fühlt sich richtig wohl in dieser eher kargen, trockenen Landschaft.



Von Tom Guldemann / CEO Walhalladrink AG





Bild Adobe Stock von Julio

Dies sicherlich auch dank der eher dicken Haut der Monastrell-Traube. Das ist aber nicht nur von Nutzen für die heißen Temperaturen. Nein, es verleiht den Weinen wunderschöne und intensive Gerbstoffe. Mancher wird an dieser Stelle nun denken: «Oh, Gerbstoffe, das mag ich nicht.» Es wäre nun aber verfrüht, mit dem Lesen aufzuhören oder gar dem Monastrell im eigenen Gaumen keine Chance zu geben. Denn neben den Gerbstoffen, welche bekanntlich den Mund etwas austrocknen und einen leicht pelzigen Belag auf der Zunge hinterlassen, bringt die Rebsorte Monastrell wunderbare Fruchtaromen dunkler Beeren hervor.

Die Aromenpalette regt zum Probieren und Diskutieren an – mit ihren spürbaren Noten von Cassis, Brombeere oder Heidelbeere, aber auch Gewürzen bis hin zu leichten Tabaknoten. Diese Kombination aus Frucht und Gerbstoffen macht die Weine aus der Rebsorte Monastrell sehr zugänglich, aber auch spannend in der Entdeckung der vielen Aromen. Gerade diese Kombination aus Fruchtaromen und Gerbstoffen ist es aber auch, die die Weine zu interessanten Essensbegleitern machen. Die spannenden Gerbstoffe sind die perfekten Begleiter zu wunderschönen Grillabenden mit der Familie und Freunden. Genau wie dies in Spanien Tradition hat und üblich ist. Denn ohne diese Gerbstoffe des Weines würden die intensiven Aromen der Fleischgerichte so sehr dominieren, dass die Weine im

Foodpairing untergehen würden. Aber auch die dunklen und intensiven Fruchtaromen geben dem Wein und dem Essen das gewisse Etwas – die Balance, die Würze und wohl auch etwas die Emotionen des Südens.

Monastrell ist aber nicht nur in Spanien bekannt. Nein, das zweite, sehr wichtige Anbaugebiet ist das südliche Frankreich. Auch hier dominiert durch die intensiven Sonnenstunden. Wer nun aber den Namen Monastrell auf den Weinflaschen sucht, wird wohl nicht fündig werden. Denn hierzulande heisst die Rebsorte Mourvèdre. Je nach Ausbau von reinem Stahltank über einige Monate Barrique bis hin zu 18 oder mehr Monaten Barrique-Lagerung, verändert sich die Intensität der Fruchtaromen und der Opulenz des Weines. Die kürzeren Barrique-Lagerungen oder gar der Ausbau im Stahltank ergeben leichtere und eher fruchtbetonte Weine. Was, wie im Süden üblich, nicht nur die Vielfalt des Weines widerspiegelt, sondern als Essensbegleiter neben Fleisch auch zu leichten Gerichten wunderbar passt. Gerade die leichteren Rotweine oder diese gar dezent gekühlt begleiten in heißen Sommertagen die gut gewürzten Meeresfrüchte- und Fischgerichte oder auch die Vielzahl an Tapas und Vorspeisen hervorragend.

Das Familienweingut Delampa im Herzen von Jumilla hegt und pflegt die Tradition des Anbaus der Rebsorte Monastrell seit über 100 Jahren. 1921 gegründet und noch immer im Familienbesitz. Die Reise hin zum eigenen Weingut begann mit nicht mehr als einem Traum und einem kleinen Haufen Trauben. In einer bescheidenen Hütte mit von Hand gefertigten Weinfässern experimentierte und tüftelte Don Julián Santos an seinen Weinen, bis er die Tiefe und die Vielfalt der Aromen erreicht hatte. Die Leidenschaft für die Weine und die Rebsorte Monastrell wurde in der Familie weitergegeben. Jede Generation hat Spürbares hinterlassen, und doch werden die Werte und die Leidenschaft seit Beginn her bewahrt und gepflegt. Die Leidenschaft von Don Julián Santos und die tiefroten Farben und Aromen, gefolgt von Würze und Gerbstoffen der Rebsorte Monastrell, finden wir somit noch heute. In einer leichten Barrique-Ausbau-Variante **«Delampa Selección Jumilla DOP»** oder in einer etwas kräftigeren Variante des 12 Monate im Barrique ausgebauten **«Delampa 50 Años Jumilla DOP»**. Geniessen Sie etwas von der Sonne Spaniens.

Salud!

Erhältlich bei:  
**walhalla-weine.ch**









# Matcha:

## Mehr als ein Trendgetränk

Matcha ist ein fein gemahlener Grüntee, der in Japan bei Teezeremonien verwendet wird. Er ist nicht nur beliebt, sondern auch gesund und wertvoll. Vor mehr als 2000 Jahren wurde in China grüner Tee gemahlen und in Pulverform angeboten. Im 12. Jahrhundert pflanzte dann ein buddhistischer Mönch in Japan die ersten Samen der Teepflanze an und legte damit den Grundstein für die japanische Teekultur. Der in Japan beliebte und oft zelebrierte Matchatee ist heute in China in Vergessenheit geraten, da weniger Pulvertee konsumiert wird.



Alles, was es für einen Matcha-Latte braucht, in einem Set.

### Matcha-Latte

→ Für 1 Person  
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten  
Genussfertig: in ca. 5 Minuten

2 Teelöffel Matchapulver  
50 ml heisses Wasser  
Eiswürfel  
100–150 ml Milch

1| Das heisse Wasser in ein Glas geben, Matchapulver dazugeben und gut vermischen. Eiswürfel dazugeben und mit Milch auffüllen.

Pro Person:  
7 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 5 g Fett;  
86 kcal oder 362 kJ

Der leuchtend grüne Matcha mit seinem intensiven herben Aroma wird als klassischer Tee oder auch in Form von Ice-Matcha oder Shakes serviert. Der Tee enthält Catechine sowie Carotine und die Vitamine A, B, C und E. Auch in der Küche wird er immer mehr eingesetzt, ob in Gebäck, Kuchen oder als Sauce zu einem Fisch.

Matcha ist nicht nur trendig, sondern auch ein kleines Wundermittel. Es regt die Darmflora an, erhöht die guten Darmbakterien und senkt die schlechten. Dazu enthält Matcha eine Aminosäure, auch L-Theanin genannt, die die Alphawellen im Gehirn erhöht und so hilft, eine entspannte und gute Konzentration zu erlangen. In Verbindung mit dem Koffein, das im Matcha enthalten ist, kann er zudem geistiger Ermüdung entgegenwirken und die Aufmerksamkeitsspanne verbessern.

Matcha ist nicht günstig und wird oft in kleinen Dosen lichtgeschützt angeboten. Mit dem Streichtest wird überprüft, ob das Matchapulver eine gute Qualität hat. Je feiner und gleichmässiger es ist, desto besser und hochwertiger. Für den Streichtest wird das Matchapulver auf ein weisses Blatt gegeben und mit dem Finger hin und her gestrichen. Entsteht ein homogener grüner Farbstrich wie auf einem Gemälde, spricht dies für eine gute Qualität. Geschmacklich ist Matcha kaum bitter und leicht milchig, was ihn für viele so unwiderstehlich macht.







# Raus ins Vergnügen!

## Zeit für ein Picknick

**Wer kennt es nicht, man ist unterwegs am See oder im Wald und braucht eine Pause. Einfach mal die Ruhe geniessen.**

**Man findet ein gemütliches Plätzchen auf einer Wiese oder mit den Kindern in der Nähe eines Spielplatzes. Die Sonne scheint, keine einzige Wolke ist am Himmel zu sehen. Was könnte da schöner sein, als im Hier und Jetzt die Zeit zu geniessen.**

Essen wird oft als blosser Nahrungsaufnahme abgestempelt. Dabei kann Essen viel mehr sein! Es verbindet Menschen und lässt uns neue Energie für Körper, Geist und gemeinsame Momente gewinnen. Denn ein Picknick bedeutet nichts anderes, als draussen allein oder in Gesellschaft der Liebsten etwas zu essen und zu trinken. Die mitgebrachten Speisen und Getränke werden aus dem Picknickkorb, der Kühltasche oder dem Rucksack hervorgezaubert und meist auf einer Decke ausgebreitet und genossen. Gemütliches Teilen ist angesagt. Von einfachen Snacks wie Nüssen oder Früchten bis zu vollwertigen Gerichten. Eine Thermosflasche mit heissem oder kaltem Getränk darf natürlich auch nicht fehlen. Von Wasser über Tee bis hin zu Wein kann das alles sein, was das Herz begehrt.

### Herkunft

Das Essen im Freien geht bis zu den Anfangszeiten der menschlichen Geschichte zurück. Ein Picknick ist eine besonders kultivierte Art, sich im Freien zu verpflegen. Den meisten Quellen zufolge hat das Wort «Picknick» einen französischen Ursprung und kam im 17. Jahrhundert im Zusammenhang mit der adeligen Mode auf. Das erste Mal wurde der Begriff «pique-nique» im Jahre 1692 veröffentlicht, er setzt sich aus «piquer» für Aufpicken und «nique» für Kleinigkeit zusammen. Picknick etablierte sich im französischen Adel als gesellschaftliches Sommerereignis. In jeder Epoche hat das

Picknick geschichtlich gesehen eine grosse Wichtigkeit und gesellschaftliche Relevanz erlangt. Besonders populär wurde es im 19. Jahrhundert in England, im sogenannten viktorianischen Zeitalter – was nicht heissen soll, dass Picknick nicht auf irgendeine Art und Weise schon Tausende Jahre zuvor praktiziert wurde.

### Sinn

Picknicken kann eine spontane Angelegenheit sein – einfach mit ein paar Nüssen oder Chips. Gerade für Familien mit Kindern ist es im Vergleich zu einem Restaurantbesuch eine kostengünstige Variante. Welches Kind hat nicht Spass daran, sich auf eine Decke ins Gras zu setzen und zu staunen, was die Eltern alles mitgebracht haben. Picknicken kann aber auch romantisch sein. Man sitzt zu zweit gemütlich in der Abenddämmerung auf einer Decke mit einem Glas Wein in der Hand und geniesst die gemeinsame Zeit. Abgesehen davon ist es eine super Idee für ein Date – wo sonst hat man so viel Ruhe und kann sich voll auf seinen Partner konzentrieren?

### Tipp

Getränke ohne Kohlensäure eignen sich auch gut als Kühlelemente. PET-Flaschen mit Wasser tiefkühlen und so mitnehmen. Zuerst dienen sie als Kühlelemente und aufgetaut als Durstlöscher. Perfekt, platzsparend und kühlend. Wichtig: Die Flaschen nie bis ganz oben füllen, immer mindestens 5 cm Platz lassen. Denn Wasser dehnt sich beim Einfrieren aus.

**Hier einige persönliche Empfehlungen von Picknick-Adressen in der Schweiz:**

#### Verzascatal, Tessin

Es fühlt sich an wie ein Kurzurlaub in der Natur. Glasklares Wasser, Steinplatten zum Sitzen und ein Gefühl von Wildromantik.

#### Klöntalersee im Glarnerland, Glarus

Eingerahmt von Bergen und einer fast mystischen Stille liegt der natürlich entstandene Stausee.

#### Rheinfall, Schaffhausen

Der Blick auf Europas grössten Wasserfall ist ein Naturerlebnis der Extraklasse. Spektakulär und unvergesslich.

#### Gelmersee in der Grimselwelt, Bern

Hoch oben liegt der türkisblaue See mit einer atemberaubenden Bergkulisse und herrlicher alpiner Stille.

#### Wandern in der hochalpinen Bergwelt

Ein Picknick in der hochalpinen Bergwelt ist der perfekte Lohn nach einer Wanderung. Umgeben von Felsen, Gipfeln und frischer Höhenluft schmeckt jede Mahlzeit doppelt gut.

#### Werdinsel, Zürich

Mitten in der Stadt liegt dieses grüne Paradies. Ideal zum Baden, Grillieren und Entspannen am Wasser.

#### Batöni, Weisstannen, St. Gallen

Eine spektakuläre Hängebrücke inmitten wilder Natur. Perfekt für ein Abenteuer.

#### Arnisee, Gurtnellen, Uri

Auf 1370 m liegt der idyllische Arnisee mit glasklarem Wasser und einem Panorama zum Durchatmen.

#### Nussbaumersee, Thurgau

Ein Spaziergang rund um den See mit anschliessendem Picknick ist Entschleunigung pur.

#### Gnöd Hägendorf, Olten-Solothurn

Es wird kuschelig und naturnah mit dem besonderen Erlebnis beim Alpaka-Picknick für die ganze Familie.



## Randenhummus

→ Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
Genussfertig: in ca. 10 Minuten

180 g Kichererbsen aus der Dose  
250 g geschälte Randen, gekocht  
1 Limette, Abrieb und Saft  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Sesampaste (Tahini)  
2 Zweige Pfefferminze  
Salz und Pfeffer  
1 Esslöffel Olivenöl  
Gerösteter Sesam als Garnitur  
Ca. 800 g Dipgemüse in Stifte geschnitten z.B. Kohlrabi, Karotten, Salatgurken, Peperoni, Zucchini, Fenchel, Selleriestangen usw.

**1** Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und die Pfefferminze waschen, trocken tupfen und zupfen. Rande grob schneiden, Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

**2** Kichererbsen mit der Rande, Limettensaft und Abrieb, Knoblauch, Sesampaste und Minze in einem Cutter fein mixen, bis eine schöne homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hummus in einen Teller oder ein Glas zum Mitnehmen abfüllen. Mit dem Löffel Mulden hineindrücken. Olivenöl darauf verteilen und mit Sesam garnieren. Die Gemüsestifte dazu servieren.

Pro Person:

23 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiss, 9 g Fett; 190 kcal oder 795 kJ





## Gurkenkaltschale

→ Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit:  
ca. 5 Minuten  
Genussfertig:  
in ca. 5 Minuten

1 ½ Gurken (600 g)  
200 g saurer Halbrahm  
10 g Zucker  
1 Esslöffel Zitronensaft (10 g)  
3 Zweige Minze  
Salz und Pfeffer

**1** | Gurke waschen und in grobe Würfel schneiden, in einen Mixbecher geben. Minze waschen, trocken tupfen und zupfen. Die Minzeblätter zu den Gurken geben sowie den Zitronensaft, Zucker und sauren Halbrahm. Miteinander fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:  
8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 9 g Fett; 120 kcal oder 503 kJ



## Rauchlachs- Fenchel- Kichererbsen

→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in  
ca. 20 Minuten

200 g Rauchlachs  
2 Fenchel (400 g)  
250 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft  
30 g gesalzene Erdnüsse, gehackt  
1 Zitrone, davon den Abrieb  
3 Esslöffel Rapsöl (30 g)  
2 Esslöffel Apfelessig (20 g)  
1 Esslöffel Sauerrahm (25 g)  
Salz und Pfeffer  
4 Gläser mit Deckel, ca. 250 g

**1** | Öl, Essig und Sauerrahm gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
**2** | Fenchel waschen und vierteln. Fenchel bis zum Strunk fein hobeln oder mit dem Gemüsemesser fein schneiden. Rauchlachs in mundgerechte Stücke zupfen.  
**3** | Kichererbsen, Fenchel, Erdnüsse, Zitronenabrieb und Dressing gut vermischen, ev. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat abwechselnd mit dem Lachs in die Gläser einschichten.

### TIPP ↓

Das Fenchelkraut fein hacken und unter den Salat mischen.

Pro Person:  
28 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiss, 19 g Fett; 355 kcal oder 1485 kJ





## Pastasalat mit Feta und Schinken

→ Für 4 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

150 g Pasta Risoni  
1 gelbe Peperoni  
1 rote Zwiebel  
150 g Kochschinken  
1 Feta-Block (200 g)  
20 g groben Senf  
50 ml weissen Essig  
1 Esslöffel Blattpetersilie gehackt  
Salz und Pfeffer

**1 |** Pasta nach Packungsanweisung im Salzwasser al dente kochen. Das Pastawasser durch ein Sieb abgiessen.

**2 |** Senf mit Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die warme Pasta dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

**3 |** Feta aus der Packung nehmen, mit Haushaltspapier abtupfen und in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Peperoni waschen, rüsten und in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Schinken, Zwiebel und Peperoni zum Feta geben.

**4 |** Nun die Schinkenmischung sowie die gehackte Petersilie zur Pasta geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:  
32 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiss,  
13 g Fett; 336 kcal oder 1407 kJ

## Empanadas

→ 16 Stück als Snack  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Genussfertig: in ca. 80 Minuten

2 Packungen Blätterteig ausgerollt (26 x 46 cm)

1 Eigelb  
1 Esslöffel Olivenöl  
250 g Hackfleisch  
2 Esslöffel Tomatenmark  
½ Peperoni (120 g)  
1 Zucchini (150 g)  
2 Eier, hart gekocht  
60 g Gruyère gerieben  
20 g Petersilie  
1 Prise Chilipulver  
Salz und Pfeffer

**1 |** Peperoni waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, rüsten und mit der Röstiraffel reiben. Eier schälen und würfeln. Peterli waschen, trocken tupfen, zupfen und hacken.

**2 |** Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und heiss in Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten. Tomatenmark begeben, alles mischen und weiter anbraten. Peperoni dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Zur Seite ziehen und auskühlen lassen. Anschliessend Zucchini, Eier, Gruyère und Peterli dazugeben, alles gut vermischen. Nach Wunsch abschmecken.

**3 |** Blätterteig auslegen. Mit einer runden Form (ca. 10 cm Durchmesser) oder einer umgedrehten Tasse Teigkreise ausstechen. Auf den Teigkreisen in der Mitte einen gehäuften Esslöffel Füllung platzieren. Die Teigränder mit Eigelb bestreichen. Den Teig zusammenklappen, sodass Halbmonde entstehen. Die Ränder zusammendrücken und mit einer Gabel

festdrücken. Die Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft je nach Grösse 25–30 Minuten backen.

Pro Person:  
6 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss,  
10 g Fett; 140 kcal oder 584 kJ

### TIPP ↓

Statt Blätterteig kann auch Kuchen- oder Pizzateig verwendet werden. Die typische Form der Empanadas entsteht, wenn man die Teiglinge am zusammengedrückten Rand einkordelt.









## Zucchini-Schokoladen-Würfel

→ Auflaufform 20 x 30 cm  
Ergibt ca. 20 Stück als  
Dessert  
Zubereitungszeit:  
20 Minuten  
Genussfertig:  
in ca. 120 Minuten

200 g Kochschokolade  
(55–70 % Kakaoanteil)  
150 g Butter  
2 Esslöffel Kakaopulver  
ungezuckert (10 g)  
4 Eier  
180 g Zucker  
2 Prisen Salz  
350 g Zucchini  
180 g Mehl  
80 g gemahlene Mandeln  
1 Prise gemahlene Muskat-  
nuss  
½ Päckchen Backpulver  
(ca. 10 g)  
Kakaopulver ungezuckert  
als Garnitur

- 1 | Butter, Schokolade und Kakaopulver über dem Wasserbad schmelzen.
- 2 | Eier, Zucker, Salz und eine Prise Muskatnuss zusammen in der Küchenmaschine schaumig schlagen (ca. 5 Minuten).
- 3 | Mehl sieben, Mandeln und Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen.
- 4 | Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit der Röstiraffel reiben.
- 5 | Die schaumig geschlagene Masse mit der geschmolzenen Schokolade vermischen. Abwechselnd das Mehlgemisch und die Zucchini mit einem Gummischauber unter die Masse ziehen. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Masse in die Form geben und schön verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 22 Minuten backen.
- 6 | In der Form auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Pro Person:  
22 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss,  
13 g Fett; 218 kcal oder 914 kJ

## Gefüllte Crêpes mit Beeren und Erdnuss

→ Ergibt 8 Stück für 2–4 Personen als Dessert  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 60 Minuten

200 ml Milch  
20 g Butter  
2 Eier  
1 Prise Salz  
20 g Zucker  
100 g Mehl  
Öl zum Braten  
80 g Erdnussbutter mit Crunch  
Ca. 250 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren und Blaubeeren)

- 1 | Butter schmelzen. Milch, Butter, Eier, Salz, Zucker und Mehl in ein Litermass füllen. Alles zusammen mit dem Stabmixer mixen. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
- 2 | Eine Bratpfanne (ca. 24 cm Durchmesser) erhitzen und das Öl dazugeben. Etwas Crêpe-teig in die Pfanne giessen und unter Schwenkbewegungen verteilen. Die Crêpe beidseitig hellbraun backen. Abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.
- 3 | Alle Beeren waschen. Die Erdbeeren rüsten und klein schneiden.
- 4 | Die abgekühlten Crêpes mit Erdnussbutter bestreichen. Die Beeren darauf verteilen und sorgfältig einrollen.

Pro Person:  
18 g Kohlen-  
hydrate,  
7 g Eiweiss,  
11 g Fett; 195 kcal  
oder 817 kJ

### TIPP ↓

Wer es leichter mag,  
kann statt Erdnussbutter  
auch Apfelmus oder  
Quark verwenden.





## Aprikosen-Thymian-Trifle

→ Für 4 Personen als Dessert  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

4 reife Aprikosen  
60 g Rohrzucker  
20 g Butter  
1 Päckchen Vanillezucker (10 g)  
4 Zweige Thymian  
300 g Magerquark  
1 Limette, Saft und Abrieb  
20 g Honig  
50 g Guetzli (z.B. Butterherzli)  
4 Weckgläser à ca. 220 g

**1 |** Zuerst die Aprikosen waschen, mit Haushaltspapier abtupfen. Entkernen und vierteln. Thymian waschen und trocken tupfen.

**2 |** Eine Bratpfanne erhitzen, den Rohrzucker dazugeben und ohne Rühren leicht karamellisieren lassen. Butter dazugeben und schmelzen lassen, anschliessend Aprikosen und Thymian dazugeben. 3–5 Minuten köcheln lassen. Thymian entfernen. Aprikosen in einer Schüssel abkühlen lassen.

**3 |** Limette waschen. Schale abreiben, Saft auspressen und zusammen mit Quark, Vanillezucker und Honig in einer Schüssel verrühren. Zuerst die gekochten Aprikosen in die Weckgläser gleichmässig verteilen, anschliessend die Quarkcrème daraufgeben. Die Guetzli zerbröseln und auf die Quarkmasse streuen.

Pro Person:

8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 1 g Fett;  
52 kcal oder 219 kJ





# Endlich Wein verstehen

Die Magie der Weine einfach erklärt. Madelyne Meyer hat mit diesem Buch schon einigen weitergeholfen, die gerne zum Thema Wein auch mal ihren Senf dazugeben möchten. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Weinwissen humorvoll, ohne Hemmungen und unverkrampft zu vermitteln. Mit ihren witzigen Illustrationen bringt sie dem Anfänger auf freche, fröhliche und gleichzeitig simple und unverstellte Art den Wein näher, sodass jeder mitreden darf. Nein, es ist kein neues Buch, vielmehr einer meiner Verschenkliebhaber. Dazu noch eine Flasche guten Wein, und ein liebevolles Mitbringsel ist bereit. Was ist ein Weisswein und was ist eigentlich ein Rosé? Bis hin zum Ausbau des Weins und zu den Lagen wird von allem das Wichtigste in Kürze erklärt. Falls Sie auch Lust haben, etwas mehr über Wein zu erfahren, ist dieses Buch genau das richtige. Danach sind Sie bereit für die grossen Lektüren oder zumindest gut versorgt mit Basiswissen.

## Endlich Wein verstehen

Von Madelyne Meyer  
Illustrationen: Madelyne Meyer  
Verlag: at-verlag.ch  
ISBN: 978-3-03902-023-2





Liebe Leserinnen und Leser:

## Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept

Kochen ist etwas Schönes, und oft sind es gerade die Haushaltsgerichte, die man immer wieder gerne genießt. Hier ist nun Ihre Bühne!

### Crevetten mit Tomaten

→ Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

800 g Crevetten geschält  
4 Tomaten  
1 Stück Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
1 dl Gemüsebouillon  
1 dl Halbrahm  
Chiliflocken  
1 Zwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
½ Kaffeelöffel Maizena  
250 g Reis

- 1| Crevetten mit Knoblauch kurz anbraten.
- 2| Sauce: Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Tomaten würfeln und dazugeben, mit Bouillon ablöschen und etwas einkochen. Danach Rahm dazugeben und Sauce mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
- 3| Sauce eventuell mit Maizena binden.
- 4| Reis kochen.
- 5| Danach die angebratenen Crevetten kurz zur Sauce geben und vermischen.
- 6| Reis anrichten und die Crevetten mit der Sauce darübergerben. Mit Schnittlauch dekorieren. Fertig und geniessen.

**Alexandra Mxoli aus Zürich**

*«Supereinfach, schnell zubereitet  
und beliebt bei grossen und jungen  
Feinschmeckern!»*



### Jetzt sind Sie dran!

Kochen Sie Ihr Lieblingsrezept und senden Sie uns davon ein Foto. Mit etwas Glück erscheint Ihr Rezept dann in unserer nächsten Ausgabe! Als Dankeschön gibts für Sie ein tolles Weinpaket aus dem Hause **Walhalladrink AG**, das wir Ihnen direkt nach Hause schicken. Ihr Rezept mit Foto können Sie uns ganz einfach via unserer Website [einfachkochen.ch/leserrezept](http://einfachkochen.ch/leserrezept) senden. Wir freuen uns über jeden Beitrag, denn was gibt es Schöneres, als gutes Essen zu teilen? Wir sind gespannt!





# Sommer in drei Gängen

Mit prickelnder Begleitung











VORSPEISE

## ● Grillierte Wassermelone mit Fetabröseln und Nusscrunch an Senfdressing

→ Für 4 Personen  
Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten  
Genussfertig:  
in ca. 30 Minuten

**4** Schnitze Wassermelone  
**1** Esslöffel Sesamöl  
**1** Teelöffel Sesamkörner  
**1** Feta-Block (ca. 150 g)  
**30 g** Honig  
**50 g** Baumnüsse  
**1** Teelöffel grober Senf  
**20 g** Olivenöl  
**20 g** Essig  
**Salz und Pfeffer**  
**1** Handvoll gezupfte Blatt-  
petersilie

**1** | Nüsse in eine Schüssel geben und mit dem Honig mischen. Nüsse auf ein Blech mit Backpapier legen und im Ofen bei 180 °C Umluft 7–10 Minuten karamellisieren, auf dem Blech auskühlen lassen. Nüsse mit dem Messer grob hacken, beiseitestellen.  
**2** | Wassermelonenschnitze mit Sesamöl und Sesamkörnern einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Grill ca. 3–5 Minuten auf jeder Seite grillieren.

**3** | Senf in eine Schüssel geben und mit einem Schwingbesen Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. In die Schüssel den zerbröselten Feta und die gezupfte Petersilie geben und mit der Hand einmal kurz mischen. Den Fetasalat auf die Wassermelone drapieren und zuletzt mit gehackten Baumnüssen ausgarnieren.

**Pro Person:**  
12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiss,  
25 g Fett; 303 kcal oder 1269 kJ



HAUPTGANG

## ● Entenspiessli auf Belugalinsen-Karottensalat

→ Für 4 Personen  
Zubereitungszeit:  
ca. 20 Minuten  
Genussfertig:  
in ca. 40 Minuten

**2** Entenbrüste (600–700 g)  
**1** Zitrone  
**40 g** Honig  
**1** Knoblauchzehe  
**3** Esslöffel Olivenöl (30 g)  
**Chilipulver**  
**Salz und Pfeffer**  
**120 g** Belugalinsen  
**200 g** Karotten  
**1** Zwiebel rot (50 g)  
**1** Esslöffel Petersilie glatt,  
gehackt  
**2** Esslöffel Olivenöl (20–30 g)  
**3** Esslöffel Balsamico bianco  
(40–50 g)  
**2** Teelöffel Paprikapulver  
geräuchert (7 g)  
**2** Teelöffel Currypulver mild  
(7 g)  
**8** Holzspiesse  
**Optional** Chiliflocken

**1** | Zitrone waschen, Schale abreiben und mit dem Messer die ganze Schale wegschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, die Kerne entfernen und mit dem Abrieb in ein Litermass geben, dazu den Honig und 3 Esslöffel Olivenöl. Den Knoblauch schälen und begeben, mit dem Stabmixer fein mixen, mit

Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig abschmecken. Wenn scharf gewünscht ist, kann zum Schluss noch 1 Teelöffel Chiliflocken beigegeben werden.

**2** | Entenbrüste trocken tupfen und die Hälfte des Fettes wegschneiden. In lange Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Marinade mischen, für 15 Minuten ziehen lassen. Anschliessend wellenförmig auf die Holzspiesse stecken. Eine Bratpfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen, darin die Spiesse rosa braten.

**3** | Ungesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Belugalinsen beigegeben und nach Packungsanweisung kochen. Wasser durch ein Sieb abgiessen. 2 Esslöffel Olivenöl, Essig, Paprikapulver, Curry vermischen, die noch heissen Linsen mit der Sauce mischen. Karotten waschen, schälen und mit der Röstiraffel reiben, Zwiebel schälen und fein hacken, Karotten, Zwiebel, Petersilie zu den Linsen geben, mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Pro Person:**  
37 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiss,  
20 g Fett; 478 kcal oder 2000 kJ





DESSERT

Himbeer-Limetten-Clafoutis

→ Für 4 Personen /  
4 Förmchen  
Zubereitungszeit:  
ca. 10 Minuten  
Genussfertig:  
in ca. 25 Minuten

- 250 g Himbeeren
- 1 Limette (Abrieb, Saft)
- 30 g Zucker
- ½ Päckchen Vanillezucker (5 g)
- 30 g Butter flüssig
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 40 g Philadelphia
- 60 ml Milch
- 40 g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver (4 g)
- 4 backfeste Förmchen

1| Mit der flüssigen Butter die Förmchen einpinseln. Himbeeren waschen, trocken tupfen. Himbeeren und Vanillezucker vermischen und in die Förmchen verteilen.  
2| Limette waschen, abreiben und auspressen. In einer Schüssel Limettenabrieb und Saft, Zucker, Vanillezucker, die restliche Butter, Ei, Salz, Philadelphia und Milch mit dem Schwingbesen glatt rühren.

3| Mehl und Backpulver vermischen, absieben. Unter die Masse ziehen. Gleichmässig in die vorbereiteten Förmchen über die Himbeeren verteilen.  
4| Direkt in den auf 200 °C Umluft vorgeheizten Ofen schieben (auf ein Backgitter). Ca. 12–15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.  
Tipp: Dazu passt sehr gut eine Kugel Vanilleglace.  
Pro Person:  
56 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss,  
21 g Fett; 435 kcal oder 1820 kJ

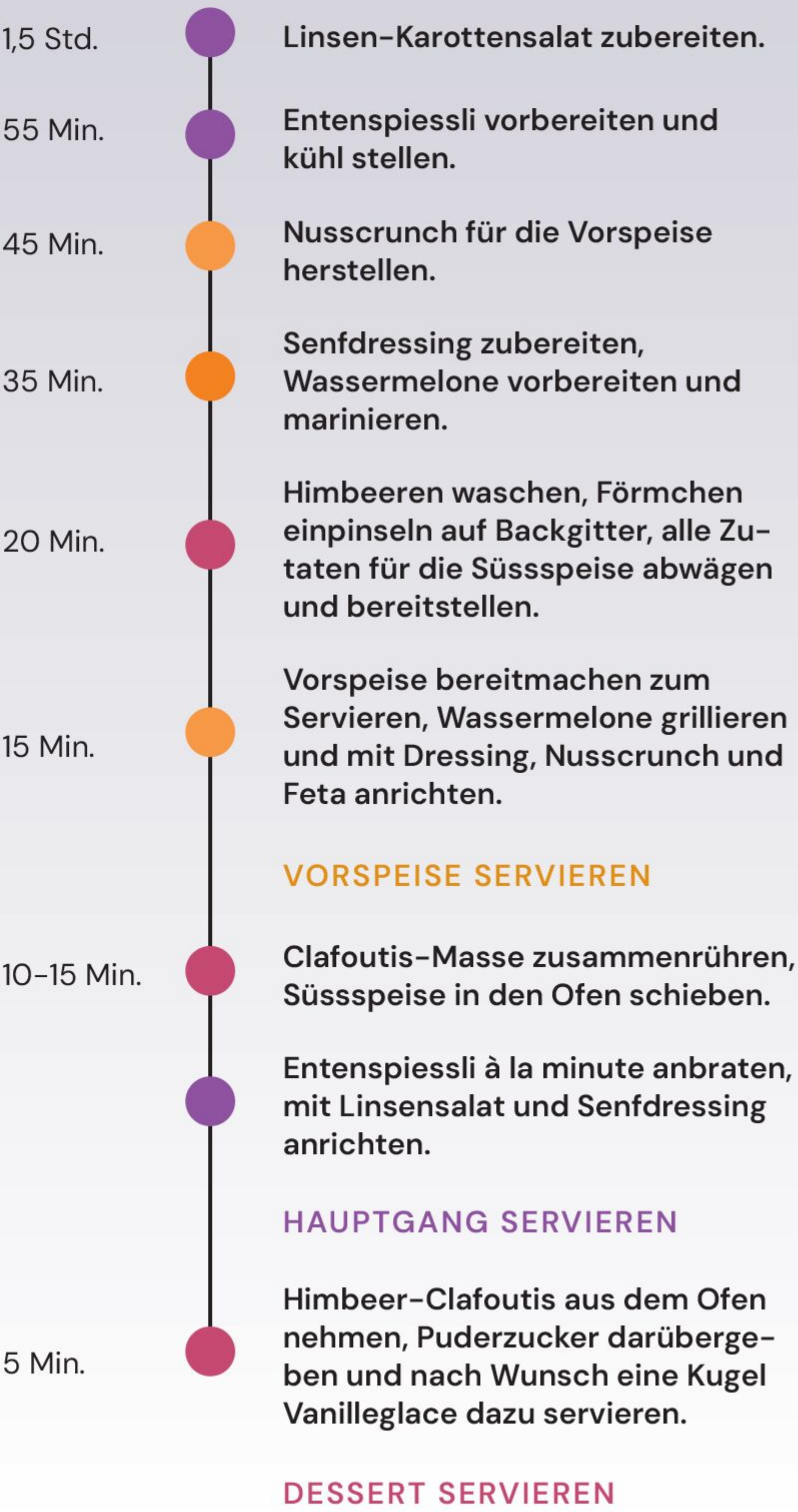
Weine zum 3-Gänger:

**Vorspeise (links):**  
Träublein (alkoholfrei), Sektmanufaktur Schloss Vaux, Deutschland. Zu finden bei: martel.ch  
**Hauptgang (Mitte):**  
Champagne Pommery Royal Brut Rosé Pommery, Frankreich. Zu finden bei: flaschenpost.ch  
**Dessert (rechts):**  
Moscato Vino Spumante Dolce Ca di Rajo, Italien. Zu finden bei: walhalla-weine.ch



Menüplanung

Zeitlicher Vor- und Ablauf für die Zubereitung des Menüs





# Eis am Stiel aus Joghurt und Beeren

→ Für 4 Stück

300 g griechischer Joghurt  
3 EL Honig  
1 Päckchen Vanillinzucker  
300 g gemischte Beeren  
1 Zitrone (bio, unbehandelt)  
4 leere Joghurtbecher  
4 Eisstiele aus Holz

**1** Joghurt in eine Schüssel geben, Honig sowie die frisch abgeriebene Schale der gewaschenen Zitrone (nur das Gelbe der Schale abreiben) hinzufügen. Alles gut mischen.

**2** Beeren waschen, das Grüne der Erdbeeren abschneiden und alle Beeren in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken, Vanillinzucker hinzufügen und alles gut mischen.

**3** Die Joghurtmasse zu den Beeren geben und 2- bis 3-mal unterheben, sodass eine rote Marmorierung entsteht, aber nicht alles perfekt gemischt ist.

**4** Die Masse in saubere Joghurtbecher füllen und einen Eisstiel aus Holz in die Mitte stecken. Für 24 Stunden in den Tiefkühler stellen.

**5** Den gefrorenen Joghurtbecher in der Hand leicht anwärmen, sodass sich das Eis am Stiel aus dem Becher löst, und sofort genießen.



← Hier gehts  
zum Kochvideo





# Fruchtiges Quetscheis

→ Total 24 Portionen als Dessert  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Genussfertig: in ca. 180 Minuten



**TIPP ↓**

Wenn Sie keine Plastiktüten verwenden möchten, funktionieren auch wiederverwendbare Silikonformen (in der Sommerzeit fast überall erhältlich). Bei diesen Rezepten kann man grenzenlos verschiedene Fruchtkombinationen mischen oder den Prosecco durch Fruchtsäfte ersetzen.

## Ananas-Orange

Ergibt 8 Portionen

- ½ Ananas (370 g)
- 2 Orangen, Saft (200 ml)
- ½ Vanilleschote, davon das Mark
- 20 g Agavendicksaft, flüssig
- 80 ml Wasser
- 8 Wassereis-Tüten à 80 g

Ananas schälen, in kleine Stücke schneiden und direkt in einen Mixbecher, z.B. Litermass, geben. Orangen auspressen, dazugeben. Agavendicksaft, Vanillemark und Wasser dazugeben. Alles mixen und mit einem Trichter abfüllen. In den Tiefkühler legen.

**Pro Stück:**  
10 g Kohlenhydrate, 0,4 g Eiweiss, 0,1 g Fett;  
42 kcal oder 177 kJ

## Kiwi-Apfel

Ergibt 8 Portionen

- 4 Kiwis (360 g)
- 250 ml Apfelsaft
- 20 ml Ahornsirup
- 40 ml Wasser
- 8 Wassereis-Tüten à 80 g

Kiwis schälen und in Würfel schneiden, mit Apfelsaft, Ahornsirup und Wasser mixen und mit einem Trichter abfüllen. In den Tiefkühler legen.

**Pro Stück:**  
12 g Kohlenhydrate, 0,5 g Eiweiss, 0,3 g Fett;  
48 kcal oder 202 kJ

## Prosecco-Kirsche

Ergibt 8 Portionen

- 400 ml Prosecco
- 200 g Kirschen, TK
- ½ Vanilleschote, davon das Mark
- 20 g Zucker
- 40 ml Wasser
- 8 Wassereis-Tüten à 80 g

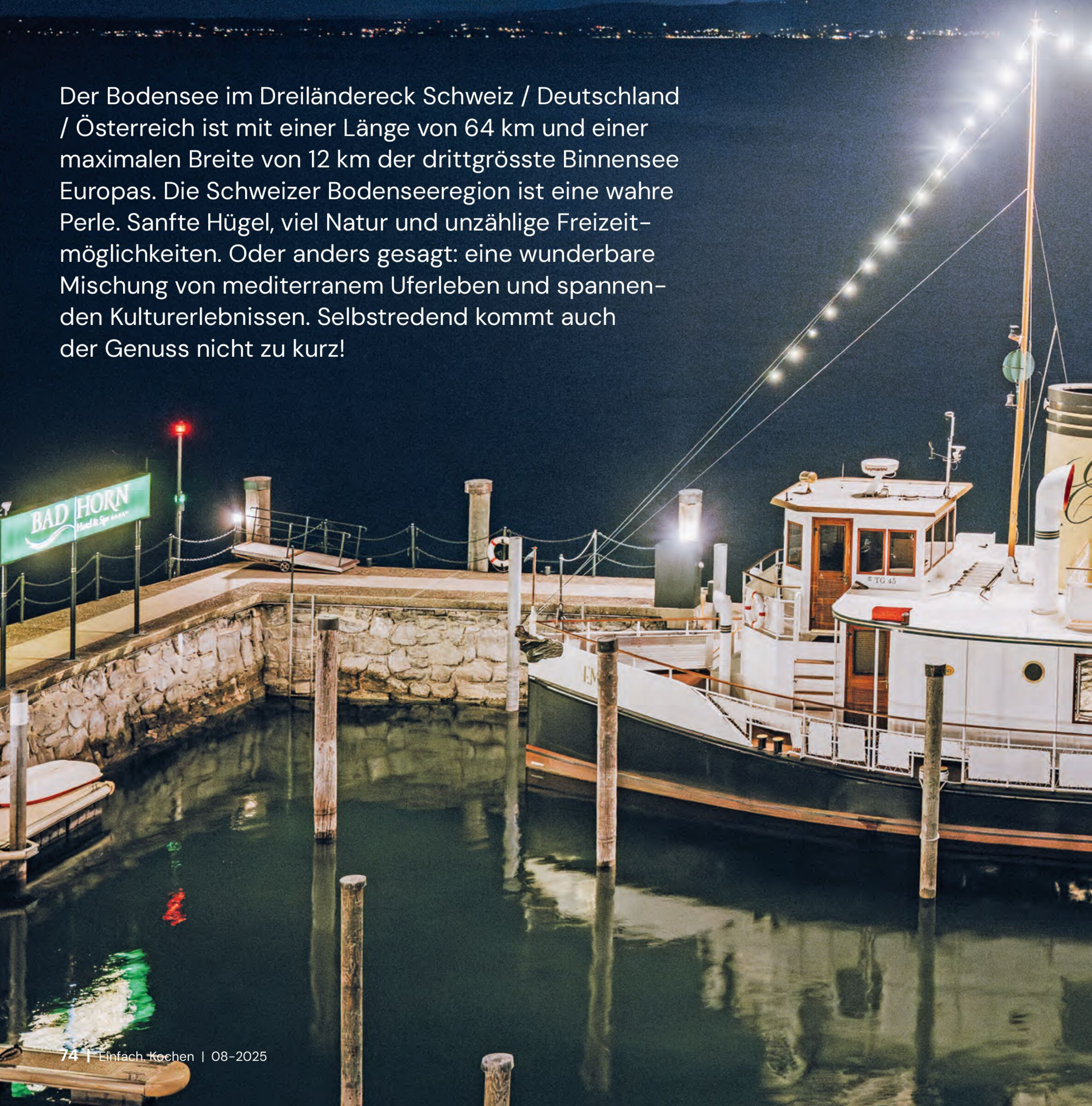
Die Kirschen mit Vanillemark und Zucker mixen, dann den Prosecco untermischen. Mit einem Trichter abfüllen. In den Tiefkühler legen.

**Pro Stück:**  
6 g Kohlenhydrate, 0,3 g Eiweiss, 0,1 g Fett;  
58 kcal oder 241 kJ

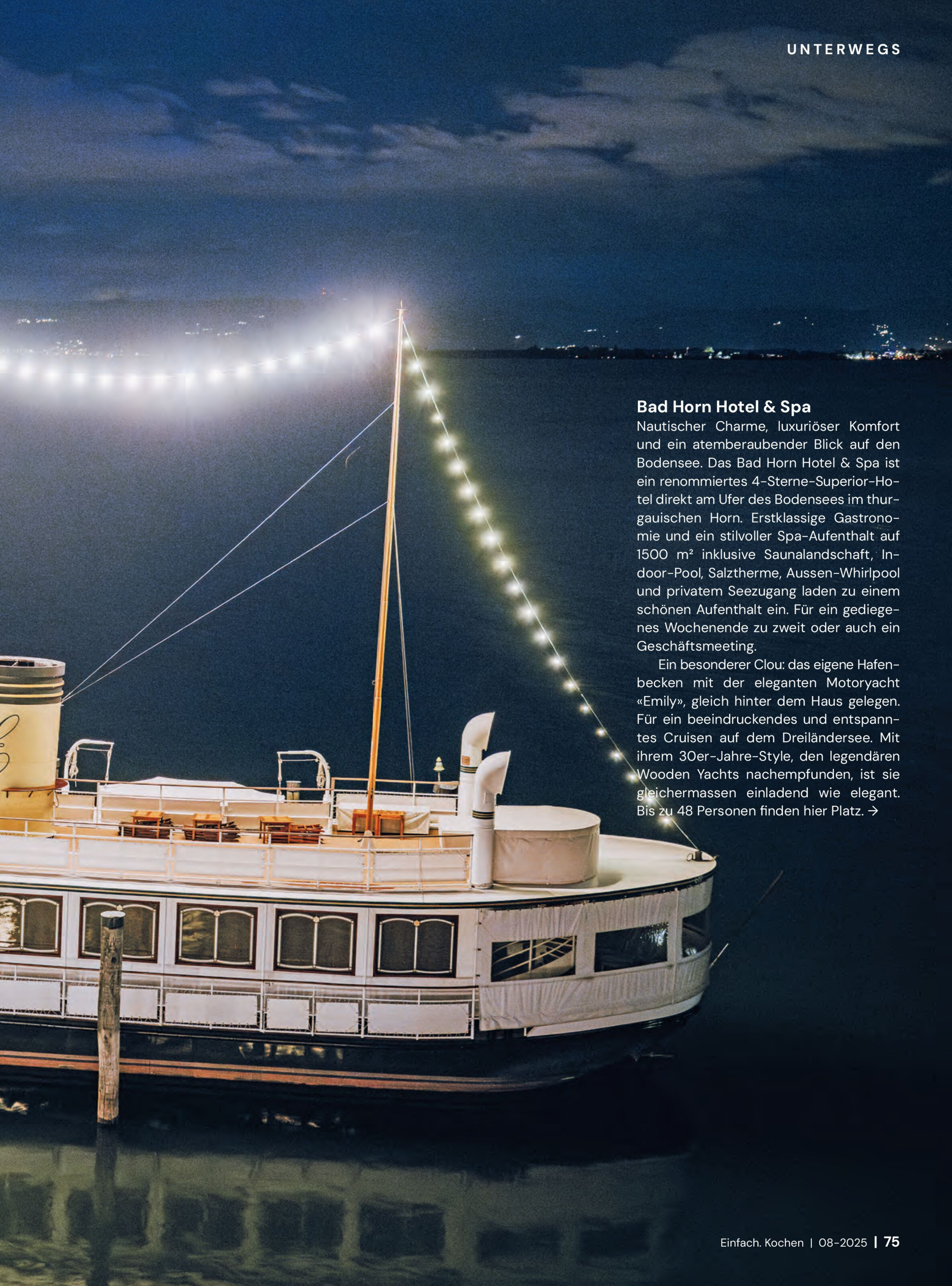


# Die Bodenseeregion. Genuss in vielen Facetten

Der Bodensee im Dreiländereck Schweiz / Deutschland / Österreich ist mit einer Länge von 64 km und einer maximalen Breite von 12 km der drittgrösste Binnensee Europas. Die Schweizer Bodenseeregion ist eine wahre Perle. Sanfte Hügel, viel Natur und unzählige Freizeitmöglichkeiten. Oder anders gesagt: eine wunderbare Mischung von mediterranem Uferleben und spannenden Kulturerlebnissen. Selbstredend kommt auch der Genuss nicht zu kurz!







### Bad Horn Hotel & Spa

Nautischer Charme, luxuriöser Komfort und ein atemberaubender Blick auf den Bodensee. Das Bad Horn Hotel & Spa ist ein renommiertes 4-Sterne-Superior-Hotel direkt am Ufer des Bodensees im thurgauischen Horn. Erstklassige Gastronomie und ein stilvoller Spa-Aufenthalt auf 1500 m<sup>2</sup> inklusive Saunalandschaft, Indoor-Pool, Salztherme, Aussen-Whirlpool und privatem Seezugang laden zu einem schönen Aufenthalt ein. Für ein gediegenes Wochenende zu zweit oder auch ein Geschäftsmeeting.

Ein besonderer Clou: das eigene Hafenbecken mit der eleganten Motoryacht «Emily», gleich hinter dem Haus gelegen. Für ein beeindruckendes und entspanntes Cruisen auf dem Dreiländersee. Mit ihrem 30er-Jahre-Style, den legendären Wooden Yachts nachempfunden, ist sie gleichermassen einladend wie elegant. Bis zu 48 Personen finden hier Platz. →





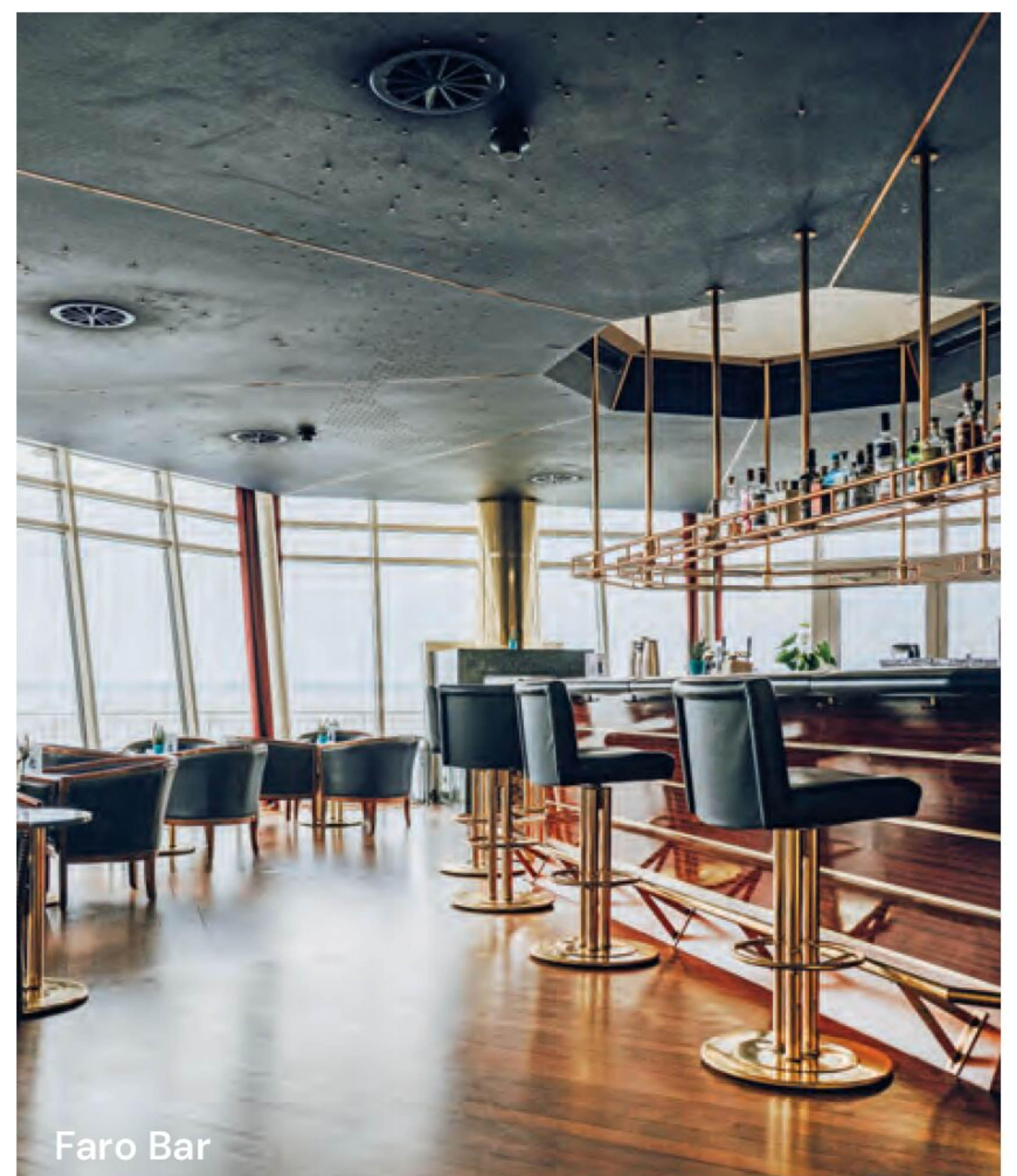
Das Bad Horn Hotel & Spa ist ein renommiertes 4-Sterne-Superior-Hotel direkt am Ufer des Bodensees.

Wellness und Entspannung im Spa.

Die Faro Bar mit wunderschöner Aussicht auf den Bodensee.



Entspannendes Spa



Faro Bar





Wave Gourmet



Lobby Bar

Vom Apéro in der Lobby Bar über das Fine Dining im Wave bis zur beeindruckenden Auswahl an Käsen: Das Bad Horn Hotel und Spa bietet Genuss pur.

Für gemütliche Apérofahrten, eindrucksvolle Abendfahrten mit anschliessendem Casinobesuch in Bregenz oder Lindau oder auch Festspiel-Arrangements sowie Hochzeiten und vieles mehr. Die «Emily» kann ebenfalls für romantische Dates gebucht werden. An besonderen Anlässen werden auch Brunch oder ganze Gourmetdinner auf dem Boot serviert. Kulinarisch verwöhnt wird man von der hauseigenen Küchencrew.

### Gastronomie

Das Hotel verfügt über verschiedene Restaurants, für die kulinarische Leitung ist der Executive-Küchenchef Christian Göpel zuständig. Einmal im Jahr findet die «**Rhythm & Food**»-Kitchenparty mit offener Küche statt. Auch Meta ist eine der namhaften Köchinnen und Köche, die an der Küchenparty für das kulinarische Wohl sorgen. «Rhythm & Food» 2026 findet am Freitag und Samstag, 20.–21.2.2026 statt. Wartelisten für Tickets gibts bereits.

Das «**Al Porto**» und die Seeterrasse «**Gardino**» bieten mediterrane Küche und Tagesempfehlungen an.

Die «**Brasserie Wave à Midi**» setzt auf marktfrische Küche. Das Fine-Dining-Restaurant «**Wave**» mit 15 Gault-Millau-Punkten überzeugt mit einer sehr kreativen und hochwertigen Küche. Ein Highlight ist der Käsewagen mit feiner Auswahl, die vom Kellner mit viel Leidenschaft am Tisch angerichtet und serviert wird. Eine beeindruckende Weinauswahl für jedes Budget rundet das kulinarische Angebot ab. Im Erdgeschoss befindet sich die «**Lobby Bar**» mit Cheminée und gemütlicher Terrasse. Kleine Karte und Getränke. Die «**Faro Bar**» (im 2. Stock) mit Sternenhimmel und Piano-Livemusik hat ein grosses Angebot an feinen, frisch gemixten Drinks. Die «**Smoker Bar**» gehört für Geniesser zum alltäglichen Programm dazu. Hier darf noch genüsslich eine Zigarre geraucht werden. Eine feine Auswahl findet man ebenfalls im hauseigenen Humidor. →









## Gazpacho vom grünen Apfel mit Avocadotimbal

→ Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Genussfertig: in ca. 75 Minuten

1 Liter grünen Apfelsaft, frisch gepresst, mit Schale  
1 Gurke  
1 grüne Peperoni  
1 Schuss Prosecco  
2–3 Tropfen Tabasco  
Zitronensaft  
Weissweinessig  
2 Avocados  
1 Esslöffel Basilikum gehackt  
1 kleine Schalotte  
1 Limette, davon der Saft  
Salz und Pfeffer  
Für die Garnitur: Basilikumspitzen, Olivenöl /  
essbare Blüten

- 1 | Gurke und Peperoni waschen, Gurke grob schneiden, die Peperoni entkernen und grob schneiden. Eine Avocado schälen, entkernen und würfeln. Peperoni, Gurken und Avocado zusammen mit dem Apfelsaft cremig pürieren.
  - 2 | Mit etwas Zitronensaft, Weissweinessig, Tabasco und Prosecco abschmecken. Für mindestens 1 Stunde kühl stellen.
  - 3 | Die zweite Avocado schälen, entkernen und fein würfeln, Schalotte schälen und fein schneiden, zusammen mit dem Basilikum vorsichtig vermischen. Mit Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
  - 4 | Die Masse in kleine Ringförmchen oder runde Ausstecher füllen und eine Timbal formen (Zylinderform). Diese in einen tiefen Teller setzen, den Ring entfernen und die Gazpacho vorsichtig daneben eingiessen. Nach Belieben mit Basilikumspitzen / Olivenöl / essbaren Blüten ausgarnieren.
- Tipp:** Die Kaltschale wird noch cremiger, wenn sie nach dem Mixen durch ein feines Sieb gestrichen wird.

Pro Person:  
41 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 15 g Fett; 298 kcal oder  
1248 kJ

Präzises Handwerk und Liebe zum Detail in der Küche des Fine-Dining-Restaurants «Wave» mit 15 Gault-Millau-Punkten.







Markthalle Altenrhein ist bekannt für ihre Hundertwasser-Architektur.



## Horn

Die Ortschaft Horn mit ihren 3000 Einwohnern liegt im Osten des Kantons Thurgau, direkt am wunderschönen Bodensee. Die Seeuferanlagen mit ihren drei Häfen und rund 300 Boots Liegeplätzen bilden einen wichtigen Bestandteil des Freizeitangebots. Mit dem Boot quer über den See gelangt man schnell auf die deutsche oder österreichische Seite. So kann zum Beispiel Brengenz nicht nur mit dem Auto, sondern auch mit dem Boot in kürzester Zeit erreicht werden. Die Region ist beliebt für Ausflüge – ob Baden im Bodensee oder Spaziergänge entlang des Ufers mit anschliessendem Grillplausch.

## Sehenswürdigkeiten

In der Nähe von Horn liegt die sehenswerte Markthalle Altenrhein, die bekannt ist für ihre Hundertwasser-Architektur. Vergoldete Zwiebeltürme, leuchtende Farben, geschwungene Linien, ungleiche Fenster, unebene Böden, bunte Keramiksäulen, schattige Wandelgänge und begrünte Dachflächen sind die Merkmale von Friedensreich Hundertwassers Architektur. Der Eintritt ist frei und bei einem Kaffee oder Snack einen Ausflug wert.

→ [markthalle-altenrhein.ch](http://markthalle-altenrhein.ch)

Doch es gibt noch viel mehr zu entdecken. In Romanshorn lohnt sich ein Abstecher ins Autofahren-Terminal, von wo aus Ausflüge nach Friedrichshafen starten oder ein Besuch im Locorama, dem Eisenbahn-Erlebniszentrum. Das hübsche Schloss Arbon beherbergt ein Museum zur Geschichte der Stadt, die mit ihrer historischen Altstadt und der Uferpromenade zum Flanieren einlädt. Ein besonderes Highlight ist die Kartause Ittingen bei Warth, ein ehemaliges Kloster mit prächtigem Kräutergarten, Käserei und eigenem Weinbau. Kulturinteressierte zieht es ins Seemuseum Kreuzlingen, das spannend von Schifffahrt und Fischerei erzählt. Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz: Frisch gefangener Bodenseefelchen, knuspriges Brot aus regionalen Bäckereien und ein Glas Müller-Thurgau sind die perfekte Stärkung für eine Radtour entlang des Seeufers. Wer Natur erleben möchte, findet im Seeburgpark Kreuzlingen weitläufige Grünflächen, einen kleinen Zoo und Badeplätze mit Blick auf die sanften Wellen des Bodensees.

## Heisser Tipp für Karnivoren:

Nur einen Katzensprung von Horn entfernt, in Staad, ist Michael Vogt zu Hause, unser Gast im Küchengespräch. Seine Hinterhofmetzgerei ist am See gelegen und für Kulinariker ein absoluter Hotspot. Sein Rindfleisch verkauft er direkt vor Ort oder man geniesst einen exklusiven Event bei ihm. Meat him!

→ [hinterhofmetzgerei.ch](http://hinterhofmetzgerei.ch)



Zu Besuch bei Michael Vogt  
in der Hinterhofmetzgerei.



Die nächste Ausgabe erscheint am  
9. September 2025

Nicht verpassen –  
Zwetschgen in aller Art



Rotkabis  
geht einfach  
immer

Ein Geheimnis aus der  
Bündner Herrschaft



Alles aus  
einem Topf –  
so bleibt die  
Küche (fast)  
sauber



Ronny Loll. Ein Küchengespräch zwischen Weinreben

ISSN 3042-7150  
Erscheint 10-mal jährlich

**Druckauflage**  
65'000 Ex.  
**Verbreitete Auflage**  
49'333 Ex.  
(WEMF/KS-beglaubigt 2023)

**Leserschaft**  
195'000 Leser\*innen  
(MACH Basic 2023-1)

«Einfach Kochen»-Website:  
[www.einfachkochen.ch](http://www.einfachkochen.ch)

**VERLAG**  
Medien-Atelier Suisse AG  
Steinackerstrasse 35, 8902 Urdorf  
+41 43 322 60 30

**GESCHÄFTSFÜHRER**  
Fabio Schoch

**REDAKTIONSADRESSE**  
CookCouture by Meta  
Viaduktstrasse 89, 8005 Zürich  
[cookcouture.ch](http://cookcouture.ch)

**REDAKTION**  
Meta Hiltbrand, Patricia Grob,  
Silvia Jäggli

**KORREKTORAT**  
Nina Haueter

**ERNÄHRUNGSBERATUNG**  
Nadia Bassot  
[munterwerk.ch](http://munterwerk.ch)

**WEINBEITRAG**  
Walhalladrink AG  
Tom Guldemann

**FOTOGRAFIE**  
Zoe Sarah Jenzer

**GRAFIK | LAYOUT**  
Nextforce GmbH  
Mark Frederick Chapman  
Zakaria Battikh

**LEITUNG MARKETING**  
Mark Schönholzer  
Tel. +41 79 402 90 72  
[mark.schoenholzer@medienatelier.ch](mailto:mark.schoenholzer@medienatelier.ch)

**FACHLEITUNG MARKETING**  
Renata Ximenes  
Tel. +41 43 322 73 45  
[renata.ximenes@medienatelier.ch](mailto:renata.ximenes@medienatelier.ch)

**LEITER VERKAUF**  
Jean-Orphée Reuter  
Tel. +41 79 668 19 42  
[jean.reuter@medienatelier.ch](mailto:jean.reuter@medienatelier.ch)

**KEY ACCOUNT MANAGER  
DIGITAL**  
Regula Holle  
Tel. +41 43 322 73 36  
[regula.holle@medienatelier.ch](mailto:regula.holle@medienatelier.ch)

**VERKAUFSINNENDIENST**  
Tel. +41 43 322 73 50  
[zeitschriftenverlag@medienatelier.ch](mailto:zeitschriftenverlag@medienatelier.ch)  
Mediadaten unter  
[www.einfachkochen.ch/werbung](http://www.einfachkochen.ch/werbung)

**ABONNEMENTE |  
LESERSERVICE**  
Tel. +41 43 322 70 60  
[abo@einfachkochen.ch](mailto:abo@einfachkochen.ch)  
Creative Media GmbH  
Aboservice  
Steinackerstrasse 35  
8902 Urdorf

**DRUCK**  
Vogt-Schild Druck AG  
4552 Derendingen

**COPYRIGHT**  
Die Redaktion übernimmt keine  
Verantwortung für eingesandtes  
Material. Die Wiedergabe von  
Artikeln und Bildern ist nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des  
Verlags erlaubt.

**Abonnieren  
und geniessen**

Abonnemente:  
1 Jahr CHF 98.–  
2 Jahre CHF 160.–  
3 Jahre CHF 230.–

Preise inkl. MWST.  
[einfachkochen.ch/abo](http://einfachkochen.ch/abo)







**Alles, was Eltern  
wissen müssen.**



**Jetzt probelesen!**

**3 Ausgaben für CHF 25.–**

**statt CHF 42.–**

[wireltern.ch/abo-bestellen](https://wireltern.ch/abo-bestellen)



OTTO'S



ottos.ch

Bequem. Online. Bestellen.

ONLINE

## Scheiblhofer Syrah

Burgenland  
Jahrgang 2022\*  
Traubensorte:  
Syrah  
75 cl

14.95

statt 19.95

-25%



Bestelleinheit 6 Flaschen



## Mastroberardino Radici Taurasi

Campania IGP  
Jahrgang 2011\*  
Traubensorte:  
Aglianico di Taurasi  
75 cl

28.95

statt 39.-

-25%



Bestelleinheit 6 Flaschen



## IHR GÜNSTIGER ONLINE-WEINKELLER



### Brancaia Tre

Toscana IGP  
Jahrgang 2022\*  
Traubensorte:  
Tempranillo  
75 cl

14.90

Konkurrenzvergleich  
17.90

-16%



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Gran Trio Rosso

Salento IGP  
Jahrgang 2023\*  
Traubensorten:  
Primitivo,  
Negroamaro,  
Malvasia Nera  
75 cl

8.95

Konkurrenzvergleich  
12.95

-30%



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Mediterra Poggio al Tesoro

Toscana IGP  
Jahrgang 2022\*  
Traubensorten:  
Syrah, Merlot,  
Cabernet  
Sauvignon  
75 cl

14.95

Konkurrenzvergleich  
22.-

-32%



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Il Cardinale

Primitivo di  
Manduria DOC  
Jahrgang 2021\*  
Traubensorten:  
Primitivo di  
Manduria DOP  
75 cl

10.95



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Dehesa La Granja

VdT Castilla y Leon  
Jahrgang 2021\*  
Traubensorte:  
Tempranillo  
75 cl

10.95

Konkurrenzvergleich  
25.-

-56%



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Michel Rolland & J. Galarreta Rioja

Rioja DOCa  
Jahrgang 2016\*  
Traubensorte:  
Tempranillo  
75 cl

11.95

Konkurrenzvergleich  
21.80

-45%



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Miraval Provence

Côtes de  
Provence AOP  
Jahrgang 2025\*  
Traubensorte:  
Rolle  
75 cl

19.95

Konkurrenzvergleich  
25.95



Bestelleinheit 6 Flaschen



### Domaine de Calèves Grand Cru Blanc

La Côte AOC  
Jahrgang 2024\*  
Traubensorte:  
Chasselas  
75 cl

6.95

statt 10.90

-36%



Bestelleinheit 6 Flaschen



ottos.ch

Nur solange Vorrat! \* Jahrgangsänderungen vorbehalten! Preis pro Flasche.