

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

# le menu

NR. 9 SEPTEMBER 2025 CHF 12.-

KUCHEN  
BACKEN  
**SÜSSES**  
**GEMÜSE**



## SOMMERFINALE

Desserts mit sonnengeküsst Mirabellen • Herzhaftes und Süßiges mit Trauben • Menü mit Köstlichem vom Wald

09  
9 771424614005



DAS EXCELLENCE  
GOURMETFESTIVAL

'25

# STARCHEFS AN BORD



© Jennifer Endom / 732 Hotel, Vals

## MITJA BIRLO

★★ Michelin  
18 Gault Millau  
The Counter, Zürich



## KEVIN FERNANDEZ

(18) Gault Millau  
Talvo, Champfèr-St. Moritz



## ANTONIO GUIDA & DARIO MORESCO

★★ / ★ Michelin,  
0/16 Gault Millau  
Orsini, Zürich

**Route 1** 19.10.–20.10.2025

[excellence.ch/eobas21\\_ku](http://excellence.ch/eobas21_ku)

**Route 2** 25.10.–26.10.2025

[excellence.ch/epstr11\\_ku](http://excellence.ch/epstr11_ku)

**Route 1** 26.10.–27.10.2025

[excellence.ch/epbas15\\_ku](http://excellence.ch/epbas15_ku)



## DANNY KHEZZAR

★ Michelin  
18 Gault Millau  
Bayview by Michel Roth, Genf



## FABIAN RAFFEINER

★ Michelin  
15 Gault Millau  
Restaurant ZOE, Bern



## KEVIN ROMES

★★ Michelin  
17 Gault Millau  
Skin's - the Restaurant, Lenzburg AG

**Route 2** 27.10.–28.10.2025

[excellence.ch/epstr12\\_ku](http://excellence.ch/epstr12_ku)

**Route 1** 07.11.–08.11.2025

[excellence.ch/eobas26\\_ku](http://excellence.ch/eobas26_ku)

**Route 2** 10.11.–11.11.2025

[excellence.ch/epstr15\\_ku](http://excellence.ch/epstr15_ku)

Die Ratings beziehen sich auf jenes Restaurant, in dem der Koch/die Köchin zuletzt bewertet wurde.



## ROUTE 1 Basel–Strassburg

**TAG 1 Basel.** Anreise zum Rheinhafen Basel. Ihr Excellence-Schiff nimmt Kurs auf Strassburg. Welcome-Apéro. **Gala Abend:** Bei einem Amuse-Bouche in der Lounge lernen Sie den Koch des Abends kennen. Grosses Gala-Menü im Excellence-Restaurant. Moderation durch unsere Conférenciers und den Sommelier. Finale mit dem Gastkoch und seiner Küchencrew. Abendausklang bei Livemusik.

**TAG 2 Strassburg.** Frühstück à la Excellence. Erkunden Sie individuell die Stadt oder begleiten Sie uns auf einen Stadtrundgang durch die elsässische Metropole. Rückreise am Nachmittag.

## ROUTE 2 Strassburg–Basel

Programm in umgekehrter Richtung.

### Das Excellence Gourmetfestival-Paket

- Excellence Gourmetfestival – Genusstrip mit Übernachtung in eleganter Flussblick-Kabine
- Grosser Gourmet-Galaabend mit Gastköchin/Gastkoch Ihrer Wahl, prominent besetzter Moderation, Livemusik
- Welcome-Apéro, Champagner-Auftakt, Frühstück
- An-/Rücktransfer zum/vom Hafen im Komfort-Reisebus ab/bis gewähltem Einsteigeort
- Optionaler Strassburg-Stadtspaziergang
- Gepäckservice, WiFi
- CO<sub>2</sub>-Klimaschutzbeitrag Stiftung Myclimate

### Preise pro Person

Kabinentyp

2-Bett, Hauptdeck	355
2-Bett, Mitteldeck, frz. Balkon	415
Junior Suite, Mitteldeck, frz. Balkon	495
2-Bett, Oberdeck, frz. Balkon	445
Junior Suite, Oberdeck, frz. Balkon	515

### Zuschlag

- Excellence Countess 19.10. 55
- Excellence Princess 25.10., 26.10. 55
- Kabine zur Einzelbelegung 195
- Auftragspauschale (entfällt bei Online-Buchung) 30

### Nicht eingeschlossen

- Getränke, Trinkgelder
- Annullierungskosten-Versicherung
- Programmänderungen und Routenanpassungen bleiben vorbehalten

### Wählen Sie Ihren Abreiseort

Wil Winterthur-Wiesendangen SBB, Zürich-Flughafen Burgdorf , Baden-Rütihof Basel SBB, Arlesheim , Bern, (Lausanne & Fribourg auf ausgewählten Reisen).

IM25\_078



[excellence.ch/gourmetfestival](http://excellence.ch/gourmetfestival) | 071 626 85 85

Excellence Cruises, Oberfeldstrasse 19, CH-8570 Weinfelden

excellence  
CRUISES



## Die Süsse des späten Sommers



### liebe Leserin, lieber Leser

Nicht nur gepresst und vergoren, sondern auch frisch vom Rebstock sind Trauben eine Verlockung. Dies beweist der Pro-Kopf-Konsum von Herrn und Frau Schweizer mit ganzen 4,5 Kilogramm im Jahr. Jeanine Bieri zeigt ab Seite 16, wie Trauben herzhafte Gerichte bereichern können. Begleitet von einem passenden Tropfen, versteht sich.

Der Rüblikuchen hat es vorgemacht: Randen, Süßkartoffeln und sogar Fenchel bringen Feuchtigkeit, Aroma und Struktur ins Gebäck. Wir haben uns durch den spätsommerlichen Gernüsegarten gebacken. Lassen Sie sich von unseren Süßen inspirieren, ab Seite 70.

#### SILVIA ERNE

Rezeptautorin und Leiterin Backen bei «le menu»



#### Kennen Sie die neue le menu-App?

Als le menu-Abonnent:in  
haben Sie Zugriff  
auf über 7000 Rezepte!

Die App jetzt  
gratis herunterladen:  
[app.lemenu.ch](http://app.lemenu.ch)

# Darauf freuen wir uns im September!



## 16 VOM REBSTOCK IN DEN TOPF

Herzhafte Herbstgerichte mit Trauben jeder Couleur.

## 28 GAUMENGLÜCK AUS DEM WALD

Von Pilzen und Beeren, Wild und Bienenfleiss: Menü Waldeslust.

## 44 TASCHENTRICK FÜR SINGLES

Sich selbst verwöhnen mit hausgemachter Pasta.

- 6 Mise en Place**  
Erntefrisch: Feigen  
Mise en Place: Schön recycelt
- 12 Food. Fun. Facts**  
Wacholder
- 14 Küchenklassiker**  
Weinsaucen
- 16 Lust auf**  
Trauben
- 26 Gewusst wie**  
Pilze putzen und aufbewahren
- 28 Savoir vivre**  
Feines aus dem Wald
- 36 Geschmackssache**  
Traubensaft vs. Sauser

- 38 Chin-Chin**
  - Kochen mit Verjus
  - 3 Weine, 1 Häppchen
  - New Yorker & Trends
- 43 10 Fragen an**  
Kevin Meyer, le menu  
Leiter unseres Shops
- 44 Single-Küche**  
Selbst gemachte Pasta
- 46 Unterwegs**  
Im Thurgau
- 50 Einfach & schnell**  
Spätsommerliche Blitzgerichte
- 57 Sandwich des Monats**  
Mortadella und Burrata

- 58 Genussgarten**  
Baumnüsse
- 63 Eingetopft**  
Winterkresse
- 64 Dolce Vita**  
Desserts mit Mirabellen
- 70 Backen**  
Süsse Gemüsekuchen
- 80 Kreuzworträtsel**  
Pizzaofen von Beper gewinnen!
- 81 Vorfreude**  
Alles Käse
- 82 Rezeptverzeichnis**  
Alle Rezepte auf einen Blick



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



46

## WO BARTLI DEN MOST HOLT

Von Äpfeln, Braten und anderen Genüssen in Mostindien.

64

## ODE AN DIE WUNDERSCHÖNE

Hinreissende Desserts mit Mirabellen.

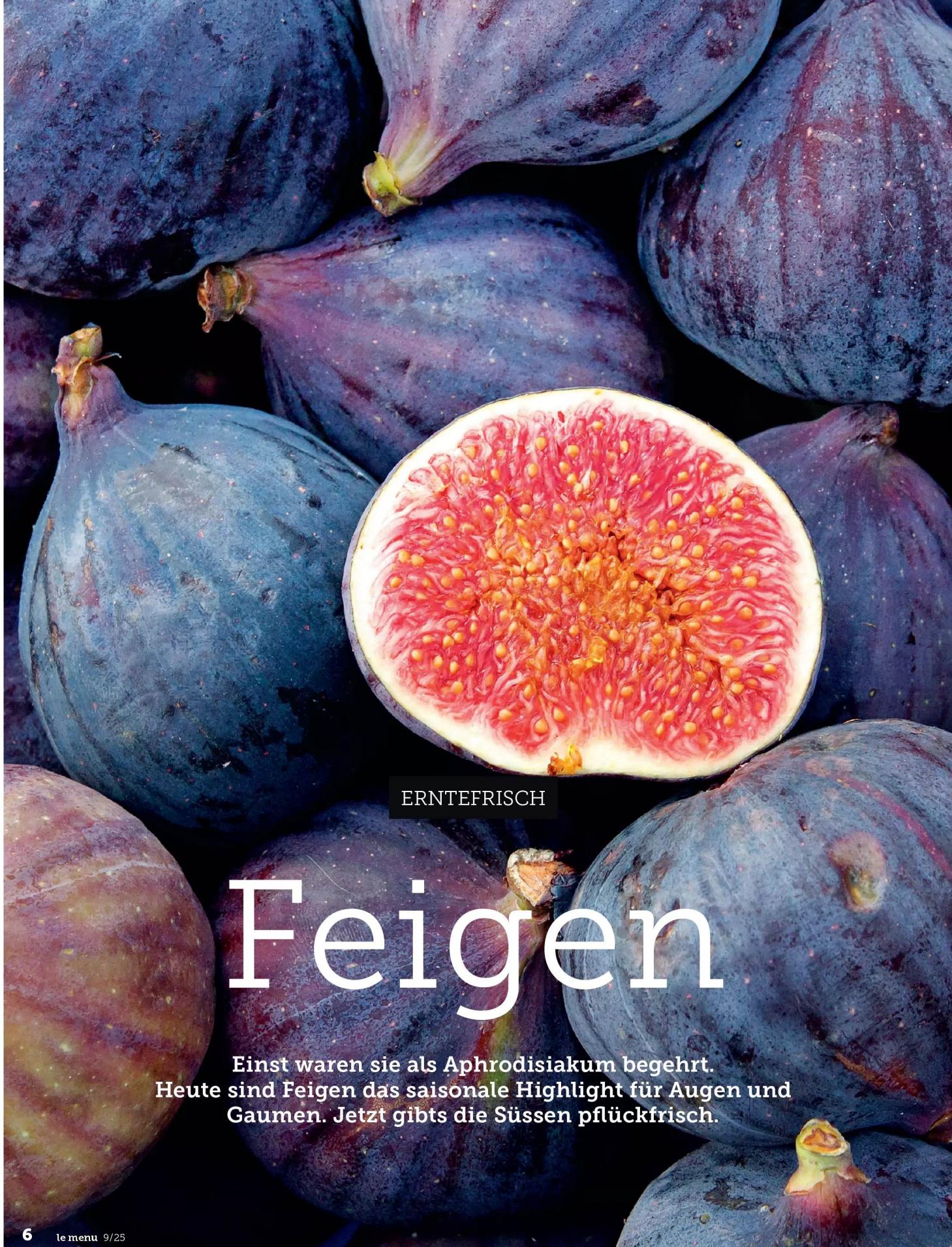
70

## GEMÜSEKUCHEN FÜR NASCHKATZEN

Zucchetti, Fenchel & Co. begeistern in süßem Gebäck.

**BITTE MIT BEHUTSAMKEIT**  
Umgangsregeln für Eierschwämmpchen und andere Pilze, Seite 26





ERNTEFRISCH

# Feigen

Einst waren sie als Aphrodisiakum begehrt.  
Heute sind Feigen das saisonale Highlight für Augen und  
Gaumen. Jetzt gibts die Süßen pflückfrisch.



*Gaumenglück*

Die Caramelkruste bildet einen reizvollen Kontrast zum weichen Fruchtfleisch der Feige.

**Figues brûlées mit süßem Ricotta**

500 g Ricotta mit 50 g Puderzucker, 2 TL Vanillezucker und der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone mischen. 8 Feigen längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen, mit 50 g Rohzucker bestreuen. Mit dem Bunsenbrenner den Zucker caramelisieren, bis er eine goldbraune Kruste bildet. Den süßen Ricotta auf Tellern anrichten, Feigen darauf verteilen. Mit einigen Minzblättern garnieren.

**Kletterseil**

Treuer Begleiter:  
Schlüsselanhänger,  
handgefertigt in  
der Schweiz, 11 cm

[2ndpeak.ch](http://2ndpeak.ch)

**Kunststoff**

Einkaufen mit Kids:  
Korb «Samantha»  
der Marke Liewood,  
23x23x8,5 cm  
[smallable.com](http://smallable.com)

**Polyester**

Bunter ultraleichter  
Wärmesender:  
Kuscheldecke «Clapton»,  
170x130 cm

[maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com)

**Meeresplastik**

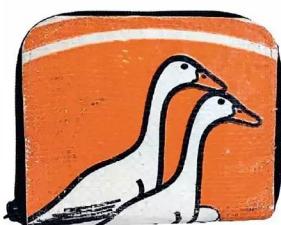
Prost! Glasuntersetzer  
«Beach Clean», 4er-Set,  
fair hergestellt  
in Portugal, 9 cm Ø

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

**Skateboards**

Farb- und formschön:  
Designschale-Unikat,  
handgefertigt in der  
Schweiz, ca. 15x10,5 cm

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

**Futtersack**

Für Rappenspalter:  
Portemonnaie  
mit drei Fächern und  
Reissverschluss,  
14x11x1,5 cm  
[bekos.ch](http://bekos.ch)

**Baumwollstoff**

Wisch und weg: Jede  
Serviette ein Unikat,  
jedes 6er-Set eine Über-  
raschung, hergestellt  
von Social Fabric  
in Zürich, 35x35 cm

[mr-green.ch](http://mr-green.ch)



**Jeans**

Kleidsam: Topfhandschuh «Tomke» von Torland, hergestellt in einer sozialen Nähwerkstatt in Wien  
[torland-jeans.ch](http://torland-jeans.ch)



**Landkarten**

Unikate zum Einpacken: Geschenktaschen «Mapbag», 5er-Set, hergestellt in der Schweiz  
[recyclingart.ch](http://recyclingart.ch)



**Glas**

Immer den Durchblick haben: Kaffeetassen aus der Serie «Good is beautiful», 4er-Set, hergestellt in Spanien  
[maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com)



**Skistöcke**

Bierchen zischen: Aprés-Ski Flaschenöffner «Viva», hergestellt im Massnahmenzentrum Uitikon, 11,5 x 1,8 cm Ø  
[kurts.ch](http://kurts.ch)



**Bio-Baumwolle**

Abtrocknen mit Stil: Geschirrtuch «Blue Candy» von Humdakin, 2er-Pack, 20 x 30 cm  
[nordicnest.de](http://nordicnest.de)

**Es braucht viel Sonne und Licht.  
Für gutes Schweizer Gemüse.**

Manuela Meier, Gemüsegärtnerin, Zucchetti ernten, Tessin,  
18. Juli, 14:57 Uhr, 30 °C.



Schweiz. Natürlich.

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



**Platzhalter**

Statt Speisekarten:  
Stoffservietten «Pilze»  
2er-Set von Your  
Green Kitchen, Bio-  
Baumwolle, 38x38 cm  
[the-sage.ch](http://the-sage.ch)



**Verschlusssache**

Deckel drauf: Vorratsdose  
«Magic Mushroom»  
von &klevering, Dolomit,  
14,5x11,5 cm Ø  
[connox.ch](http://connox.ch)



**Drehmoment**

Auf die Nuss: Nuss-  
knacker «Pilz» von  
Strömshaga, 10x6 cm Ø  
[bloomling.ch](http://bloomling.ch)



**Erleuchtung**

Fürs Tête-à-Tête: Tischleuchte  
«Mushroom Duo Midnight»,  
Stahl emailliert, 20x20 cm  
[kare.ch](http://kare.ch)



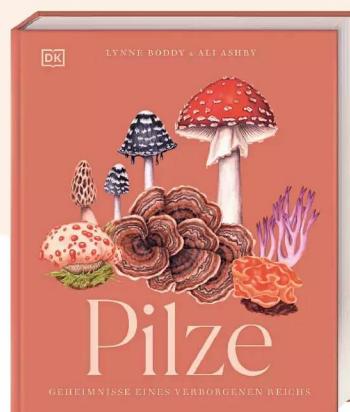
**Hingucker**

Präsentabel: Servierteller  
mit Fuss, z. B. für  
Friandise, Steingut,  
10x12,2 cm Ø  
[zarahome.com](http://zarahome.com)



**Aufschneider**

Holzbrett und Messer:  
«Mushroom Cutting  
Board & Knife»  
von Kikkerland,  
21,6x27,8x1,5 cm  
[galaxus.ch](http://galaxus.ch)



**Lesefutter**

Über 300 Pilze werden in diesem  
Buch vorgestellt samt ihrer Rolle  
in Kulinarik, Medizin und Kultur.

**«Pilze» von Ali Ashby, Lynne  
Boddy, DK Verlag**



**Glücksbringer**

Happy Birthday! Kerzen  
«Glückspilz», Wachs,  
6er-Set, 4x4x5 cm  
[exlibris.ch](http://exlibris.ch)

BAMIX® CORDLESS

# Grenzenlose Freiheit

Der bamix® cordless steht für echte Unabhängigkeit beim Kochen – ohne Kabel und Einschränkungen. Er ist Ihr vielseitiger Begleiter für kulinarischen Genuss im Freien, sei es beim Campen im Grünen, beim Kochen unter freiem Himmel oder bei der Grillparty im Garten. Mit seiner kraftvollen Leistung zaubern Sie im Handumdrehen Saucen, Dips, Shakes, Desserts und mehr. Der bamix® cordless, erhältlich in den Farben Rot, Weiss und Schwarz, bringt Ihre Küche nach draussen – kompakt, stark und jederzeit einsatzbereit. Für alle, die auch unterwegs nicht auf Qualität verzichten wollen. Kochen Sie, wo das Leben stattfindet.

**CHF 189.– statt CHF 199.–**



JETZT  
BESTELLEN IM  
le menu shop



storeлемenu.ch

**bamix®**  
of Switzerland

# food fun facts

# Wacholder

## Oha

In Bayern und Österreich steckt man sich vor dem Wandern gerne einen Wacholderzweig an den Hut. Der soll einen vor Müdigkeit und dem «Wolf», dem Wundlaufen, bewahren.

A point

«Vor dem Holunder sollst du den Hut ziehen, vor dem Wacholder aber musst du niederknien.»

Sprichwort

### Magisch

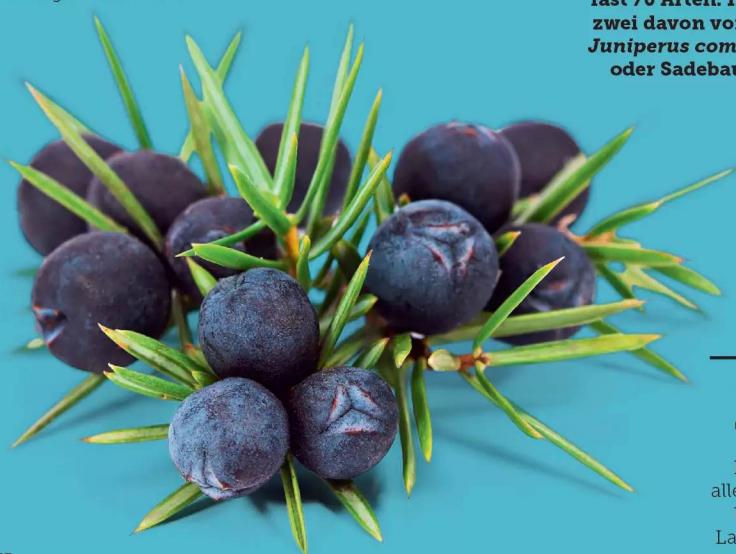
Holz, Zweige und Beeren des Wacholders wurden schon im Mittelalter zum Ausräuchern von Haus und Stall verwendet. Der Rauch sollte das Böse vertreiben oder gar fernhalten.

### Familienbande

Der Wacholder gehört zur Familie der Zypressengewächse und umfasst weltweit fast 70 Arten. In der Schweiz kommen zwei davon vor: Gemeiner Wacholder *Juniperus communis* und Sevistrauch oder Sadebaum *Juniperus sabina*.

### Aha!

Biologisch betrachtet ist die Wacholderbeere ein Zapfen und keine Beere. Erst im Herbst des zweiten oder gar dritten Jahres reift das Zäpfchen heran, wird 0,5–1 Zentimeter gross, fleischig, schwarzblau und bekommt einen wachsähnlichen Überzug.



### AROMAKICK

**Ohne Wacholder keinen Gin, keinen Genever: Mit Aromen von süß, bitter und würzig bis herb und harzig gibt er den Spirituosen den typischen Gout. Desgleichen verleiht er Sauerkraut, deftigen Eintöpfen und Wildgerichten tieftönige Noten und macht sie gleichzeitig leichter verdaulich.**

### Würztipp

Wacholderbeeren schmecken frisch und getrocknet. Der Gout von frischen Beeren ist etwas milder. Dennoch empfiehlt es sich, Wacholder sparsam zu verwenden, z. B. in Kombination mit Majoran oder Rosmarin.

1000  
JAHRE ALT

schätzungsweise ist der älteste Wacholder der Schweiz, verwurzelt in Planchettes (NE). Höhenrekordhalter ist ein Wacholder auf dem Spraunzagrat, Pontresina GR. Er thront auf 3080 Metern über Meer.

### MMH...

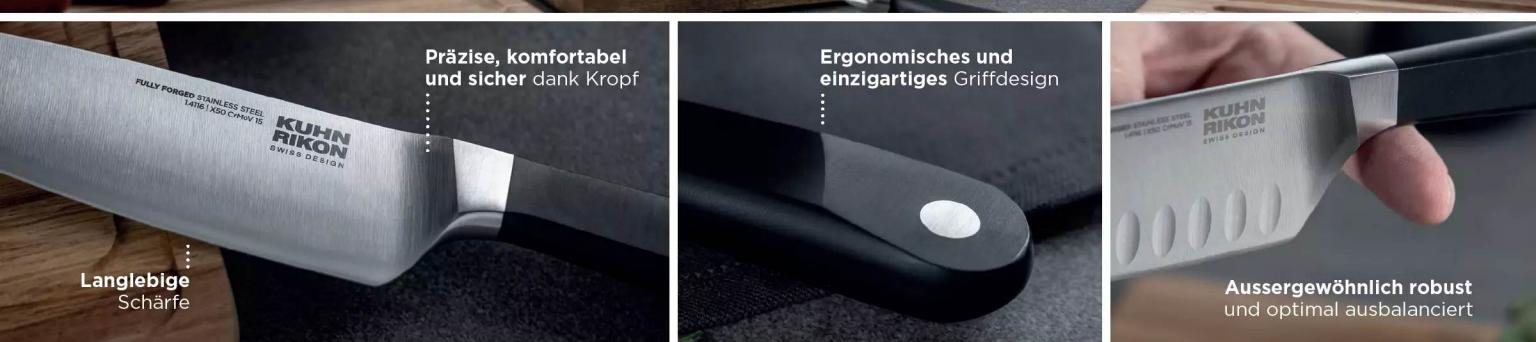
In der Ostschweiz, vor allem aber im Appenzellerland, gilt «Wacholder-Latwerge», kurz Latwerge, als Geheimtipp. Der Brotaufstrich lässt sich nämlich auch zum Süßen von Tee verwenden, für Saucen, Müesli und Desserts.

# CULINARY FORGED

## MESSER, DIE DU NICHT TEILST



Maximale Schärfe  
und Langlebigkeit



Langlebige  
Schärfe

Präzise, komfortabel  
und sicher dank Kropf

Ergonomisches und  
einzigartiges Griffdesign

Aussergewöhnlich robust  
und optimal ausbalanciert



Erlebe unsere neuen CULINARY FORGED Messer  
- präzise geschmiedet für dich ganz persönlich.  
Die hochwertigen Klingen überzeugen ambitionierte  
Hobbyköche mit Schärfe und Langlebigkeit.  
Hinzu kommen optimale Balance, ein einzigartiges  
Griffdesign und spürbare Robustheit.

MEHR ERFAHREN



Link: k-r.live/5b46dd

# WEINSAUCEN

REZEPTE &amp; STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTY

## Rotweinsauce klassisch

ERGIBT ca. 2 1/2 dl Sauce  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 1 **Schalotte**, fein gehackt  
4 dl **Rotwein**, z. B. Syrah  
AOC Valais  
1 **Rosmarinzweig**  
1,5 dl **Rindsfond**  
3 TL **Maisstärke**  
1 TL **Zucker**  
30 g **Butter**, kalt, in Stücken  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Schalotte, Wein und Rosmarin in einer Pfanne aufkochen, bei kleiner Hitze auf die Hälfte einköcheln, absieben, zurück in die Pfanne giessen. Fond mit Maisstärke verrühren, in die Reduktion giessen, unter Rühren aufkochen, ca. 2 Min. unter ständigem Rühren köcheln. Zucker dazugeben, Pfanne von der Platte nehmen, Butter portionenweise in die Sauce rühren, dabei die Pfanne hin und wieder auf die warme Platte stellen, die Sauce sollte warm bleiben, darf jedoch nicht kochen. Sauce würzen. Rotweinsauce passt zu Steaks, Rindfleisch oder Wild.

### GUT ZU WISSEN

- Einen qualitativ guten Rotwein verwenden, vorzugsweise den selben, der zum Essen serviert wird.
- Statt Rosmarin passt auch Majoran, Thymian oder Lorbeer.

- Eine leichte Süsse bekommt die Sauce, wenn eine Dörrbirne mitgekocht wird.
- Fond gemäss Fleischart wählen, z. B. Wildfond für Wild, Rindsfond für Rindfleisch.
- Statt Fond kann auch Bouillon verwendet werden.

**SCHNELL** ☀ **GÜNSTIG** ☰  
**GLUTENFREI** ⓘ

## Weissweinsauce klassisch

ERGIBT ca. 3 dl Sauce  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 2 **Schalotten**, fein gehackt  
1 EL **Butter**  
3 dl **Weisswein**, z. B. Riesling-Sylvaner AOC Aargau  
1 **Lorbeerblatt**  
2,5 dl **Kalbsfond**  
1 dl **Vollrahm**  
30 g **Butter**, kalt, in Stücken  
1 TL **Senf**  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITEN** Schalotten in der warmen Butter ca. 5 Min. glasig dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Wein und Lorbeer dazugeben, bei kleiner Hitze auf die Hälfte einköcheln, Reduktion absieben,

zurück in die Pfanne giessen. Fond dazugießen und nochmals auf die Hälfte einreduzieren. Rahm dazugießen, bei kleiner Hitze köcheln, bis die Sauce sämig ist. Pfanne von der Platte nehmen, Butter portionenweise in die Sauce rühren, dabei die Pfanne hin und wieder auf die warme Platte stellen. Die Sauce sollte warm bleiben, darf jedoch nicht kochen. Senf einrühren, Sauce würzen. Weissweinsauce passt zu Kalbfleisch, Fisch, Geflügel.

### GUT ZU WISSEN

- Einen qualitativ guten Weisswein verwenden, vorzugsweise den selben, der zum Essen serviert wird.
- Statt Lorbeer kann auch Petersilie verwendet werden.
- Fond gemäss Fleisch oder Fisch wählen, z. B. Fischfond für Fisch, Geflügelfond für Geflügel.
- Wenn die Sauce zu flüssig ist: In einem Pfännchen 1 EL Butter schmelzen lassen, 1-2 EL Mehl beifügen, zu einer Mehlschwitze verrühren. Die Mehlschwitze in die Sauce geben und diese unter kräftigem Rühren mit dem Schwingbesen aufköcheln, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.

**SCHNELL** ☀ **GLUTENFREI** ⓘ



*In vino veritas*

Auch für die Weinsauce gilt: Ein guter Tröpfen macht die Sauce zum Geschmackserlebnis.

LUST AUF  
**TRAUBEN**



Mit ihren leuchtenden Farben und kulinarischen Talenten  
versüßen uns Trauben den Abschied vom Sommer.  
Sieben herzhafte Gerichte zu Ehren der geschätzten Beeren.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTY

## Maispoularde auf Trauben und Chicorée

Rezept auf Seite 25



*Entflammst*

Mit Grappa flambierte Trauben harmonieren dank der herben Süsse gut mit Wildbratwurst.



**Wildbratwurst mit flambierten Trauben auf Bramata**

Rezept auf Seite 23



**Lauwarmer Röstkartoffel-Trauben-Salat**

Rezept auf Seite 24



## Tofuschnitzel auf Trauben- Fenchel-Salat

Rezept auf Seite 24





## Pici mit Trauben an Gorgonzolasauce

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Min.

- 400 g **Pici**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 2 EL **Butter**
- 1 dl **Weisswein**, z. B. Fendant AOC Valais
- 200 g **rosé Trauben**, halbiert
- 200 g **Gorgonzola**
- 200 g **Blattspinat**
- Pfeffer, geriebene Muskatnuss**
- 100 g **Baumnüsse**, geröstet, grob gehackt

**ZUBEREITEN** Pici in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgießen, dabei ca. 1 dl Kochflüssigkeit

auffangen. Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne in Butter andünsten, mit Wein ablöschen. Trauben beifügen, 2 Min. mitdünsten. Pici, Kochflüssigkeit, Gorgonzola und Spinat dazugeben, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 1–2 Min. leicht köcheln, bis eine cremige Sauce entsteht, würzen. Anrichten, mit Nüssen bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

Pici sind handgerollte toskanische Teigwaren, erhältlich in grösseren Lebensmittelgeschäften. Statt Pici können auch Spaghetti verwendet werden.

**SCHNELL** ⑤ **VEGETARISCH** ⑥

## Pizza bianca mit Trauben

FÜR 1 Pizza

ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

AUFGEHEN LASSEN: ca. 1½ Std.

BACKEN: ca. 20 Min.

Backpapier für das Blech

### TEIG

- 250 g **Mehl**, z. B. Pizzamehl
- 1½ TL **Salz**
- 5 g **Hefe**
- ca. 1,7 dl **Wasser**, lauwarm
- 2 EL **Olivenöl**

**Mehl oder Semola zum Formen**

### BELAG

- 100 g **Mascarpone**
- Salz, Pfeffer**
- 150 g **geräucherter Raclettekäse**, in kleinen Würfeln
- 200 g **weisse Trauben**
- 100 g **Walliser Rohschinken IGP** in Tranchen
- 20 g **Rucola**

**TEIG** Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in Wasser auflösen, mit dem Öl in die Mulde gießen, 8–10 Min. kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. Bei Raumtemperatur 1–1½ Std. auf das Doppelte aufgehen lassen.

**FORMEN** Teig sorgfältig auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche legen. Teig mit den Fingerbeeren von der Mitte gegen aussen drücken, ohne dabei den Teigrand zu berühren.

Dieser soll luftig bleiben. Teigrondelle dabei immer wieder um 90°C drehen. Auf das vorbereitete Blech legen.

**BEILEGEN** Teig mit Mascarpone bestrichen, würzen. Käse und Trauben gleichmässig darauf verteilen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–20 Min. backen. Herausnehmen, mit Rohschinken und Rucola belegen.

### GUT ZU WISSEN

- Pizza auf einem Pizzastein oder im Pizzaofen ca. 7 Min. backen.
- Mascarpone ist ein rahmiger italienischer Frischkäse, den es auch aus Schweizer Produktion gibt.

Pizza bianca  
mit Trauben





## Perlcouscous-Salat mit Trauben und Halloumi

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 35 Min.

200 g Perl Couscous  
 7 dl Gemüsebouillon  
 3 kleine Schalotten, fein gehobelt  
 2 Knoblauchzehen, fein gehobelt  
 3 EL Sonnenblumenöl  
 1 Peperoncino, fein gehackt  
 1 cm Ingwer, fein gehackt  
 200 g weisse Trauben, halbiert  
 1 dl weisser, süsser Balsamico-Essig  
 Salz, Pfeffer

400 g Halloumi, in 1 cm dicken Scheiben  
 20 g Brunnenkresse

ZUBEREITEN Couscous in der Pfanne hell anrösten. Mit Gemüsebouillon auffüllen, ca. 8–10 Min. al dente kochen. Abgiessen, in einer Schüssel kurz ausdampfen lassen. Schalotten und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Peperoncino, Ingwer und Trauben beifügen, ca. 2 Min. mitbraten, mit Balsamico ablöschen. Zum Couscous geben, gut mischen, würzen. Halloumi in der Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je 2–3 Min. braten.

Brunnenkresse kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen, Halloumi auf dem Salat anrichten.

### GUT ZU WISSEN

- Statt Halloumi kann auch Grillkäse oder Pouletbrust verwendet werden.
- Statt Brunnenkresse kann auch junger Spinat verwendet werden.
- Perl Couscous sind Pastakügelchen aus Weizen, erhältlich in grösseren Lebensmittläden und Reformhäusern.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN   
 GÜNSTIG VEGETARISCH



## Wildbratwurst mit flambierten Trauben auf Bramata

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Std.

### BRAMATA

- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- 3 EL **Butter**
- 7,5 dl **Gemüsebouillon**
- 150 g **grobkörniger Maisgriss**, z. B. Bramata
- 100 g **Sprinz AOP**, gerieben
- 1 EL **Thymian**, Blättchen gezupft
- Salz, Pfeffer**

### TRAUBEN

- 4 **Wildbratwürste**
- HOLL-Rapsöl zum Braten**
- 250 g **blaue Trauben**, halbiert, entkernt
- 1 dl **Grappa**, z. B. Grappa Ticinese
- 1 dl **Fleischbouillon**

**BRAMATA** Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Bouillon beifügen, aufkochen, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Maisgriss unter Rühren einrieseln lassen. 30–40 Min. zugedeckt köcheln, dabei zwischendurch mit einer Holzkelle rühren. Sbrinz und Thymian einrühren, würzen.  
**TRAUBEN** Bratwürste im heißen Öl beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen. In derselben

Pfanne Trauben ca. 2 Min. anbraten, Grappa dazugießen, leicht erwärmen. Mit einem langen Streichholz anzünden (Dampfabzug ausschalten und Achtung vor der Flamme!). Nachdem die Flamme erloschen ist, Fleischbouillon und Bratwürste beifügen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Auf Bramata anrichten.

### GUT ZU WISSEN

- Statt Wild- können auch Schweins- oder Bauernbratwürste verwendet werden.
- Grappa Ticinese schmeckt fruchtig, kräftig und am Gaumen schmeichelhaft. Alternativ kann auch ein anderer Grappa oder Weinbrand verwendet werden.

# Weil es um SIE geht.



Hochwertige Nahrungsergänzungen für ein positives Lebensgefühl – abgestimmt auf die Bedürfnisse von Frauen.

Tut gut.

 **Burgerstein Vitamine**



## Lauwarmer Röstkartoffel-Traubensalat

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.  
BACKEN: ca. 20 Min.  
Backpapier für das Blech

- 600 g **kleine Raclette-Kartoffeln**, halbiert
- 300 g **rosé Trauben**
- 2 EL **Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 4 EL **Tahini**
- 0,5 dl **Wasser**, heiß

- 1 EL **Ahornsirup**
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 **Bio-Zitrone**,  $\frac{1}{2}$  abgeriebene Schale und ganzer Saft
- $\frac{1}{2}$  TL **Kreuzkümmelpulver**
- $\frac{1}{2}$  TL **Salz**
- Pfeffer**
- 1 **Castelfranco-Salat**, gerüstet, Blätter gezupft

**ZUBEREITEN** Kartoffeln, Trauben und Öl mischen, würzen, auf das vorbereitete Blech legen.

**BACKEN** In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–20 Min. backen. Herausnehmen, kurz ausdampfen lassen. In eine Schüssel geben.

**FERTIGSTELLEN** Tahini bis und mit Salz mit einem Stabmixer cremig

mixen, pfeffern. Sauce mit den Kartoffeln und Trauben gut mischen. Blattsalat auf Teller verteilen, lauwarmen Kartoffelsalat darauf anrichten. Dazu passt gebratene Pouletbrust oder gebratener Tofu.

### GUT ZU WISSEN

Statt Castelfranco kann auch Zuckerhut oder Chicorée verwendet werden.

**GÜNSTIG** **VEGAN** **LAKTOSEFREI**   
**GLUTENFREI**

### Tipp aus der Testküche

Castelfranco-Salat lauwarm waschen. So schmeckt er etwas milder, weniger bitter.



## Tofuschnitzel auf Trauben-Fenchel-Salat

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 45 Min.  
ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Min.

### SALAT

- 3 **Fenchel**, fein gehobelt
- 200 g **rosé Trauben**, halbiert, entkernt
- 1 **Bio-Orange**, abgeriebene Schale und Saft
- 1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale und Saft
- 0,5 dl **Baumnussöl**, z. B. Huile de noix vaudoise AOP
- ½ TL **Fenchelsamen**, gemörsernt
- Salz, Pfeffer**

### SCHNITZEL

- 250 g **fester Tofu**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt
- 2 EL **Tomatenpüree**
- 4 EL **Sojasauce**
- $\frac{1}{2}$  Bund **Petersilie**, gehackt
- 70 g **Paniermehl**
- $\frac{1}{2}$  TL **Pfeffer**
- 100 g **Baumnüsse**, fein gehackt
- HOLL-Rapsöl zum Braten**
- 1 **Bio-Zitrone**, in Schnitzen

**SALAT** Fenchel und Trauben in eine Schüssel geben, Orangenschale bis und mit Fenchelsamen dazugeben, gut mischen, würzen, ca. 20 Min. ziehen lassen.

**SCHNITZEL** Tofu von Hand zerbröseln. Zwiebel bis und mit Pfeffer beifügen, von Hand zu einer formbaren Masse kneten. 10 Min. ruhen lassen. In 4 Portionen teilen, dünne

Schnitzel à ca. 1,5 cm Dicke formen. In Baumnüssen wenden. In einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. schwimmend braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Auf dem Salat mit Zitronenschnitzen anrichten.

### GUT ZU WISSEN

Bei zu nasser Schnitzelmasse zusätzlich etwas Paniermehl beifügen, bei zu trockener, esslöffelweise Wasser beifügen, bis die Masse formbar ist.

**GÜNSTIG** **VEGAN** **LAKTOSEFREI**

### Tipp aus der Testküche

Fenchel-Salat vorab von Hand gut durchkneten, sodass er etwas zusammenfällt und die Sauce besser aufnimmt. Erst dann Trauben beifügen, ca. 20 Min. ziehen lassen.



# ottos.ch

Bequem. Online. Bestellen.

ONLINE



## Maispoularde auf Trauben und Chicorée

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

BRATEN IM OFEN: ca. 25 Min.

Ofenfeste Bratpfanne

- 1 ganzes Poulet,  
z. B. Maispoularde,  
ca. 1,2 kg, Sautéschnitt
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weissmehl
- 2 EL Bratbutter
- 6 Chicorée, geviertelt
- 250 g rosé oder blaue Trauben
- 2 dl roter Traubensaft
- 2 dl Hühnerbouillon
- 200 g Feta, grob zerkrümelt
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, gehackt

**ZUBEREITEN** Pouletstücke rundum würzen, im Mehl wenden. Portionenweise in einer flachen Gusseisenpfanne in der heißen Bratbutter rundum 3–5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Chicorée in derselben Pfanne beidseitig je ca. 3 Min. anbraten. Mit Traubensaft ablöschen, einkochen, mit Bouillon auffüllen. Poulet und Trauben auf den Chicorée geben.

**BRATEN IM OFEN** Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. braten. Herausnehmen, mit Feta und Petersilie bestreuen. Dazu passt Risotto mit Weisswein.

### GUT ZU WISSEN

- Maispoularden werden mit Mais gefüttert und zeichnen sich mit einer gelblichen Haut und zartem Fleisch aus. Schweizer (Ribel) Maispoularden sind in Metzgereien oder ausgewählten Hofläden auf Bestellung erhältlich.
- Feta ist ein griechischer Salzlakenkäse aus Schaf- und/oder Ziegenmilch. Schweizer Frischkäse nach Feta-Art gibt es aus Kuh-, Schaf-, Ziegen- oder Büffelmilch.

**Amour de Tropez Rosé**  
Côtes de Provence AOP

Jahrgang 2024\*

Traubensorten:  
Grenache,  
Syrah,  
Cinsault  
75 cl



**11.95**  
statt 19.50  
**-38%**

100% VEGAN



Bestelleinheit 12 Flaschen

IHR GÜNSTIGER ONLINE-WEINKELLER

**Dehesa La Granja**  
Castilla y Leon VdT

Jahrgang 2021\*  
Traubensorte:  
Tempranillo  
75 cl



**10.95**  
statt 19.90  
**-44%**

Bestelleinheit 6 Flaschen

**Allegri Palazzo della Torre IGT**  
Veronese IGP

Jahrgang 2021\*  
Traubensorten:  
Corvina,  
Rondinella,  
Sangiovese  
75 cl



**16.95**  
Konkurrenzvergleich  
24.-  
**-29%**

Bestelleinheit 6 Flaschen

**Leo Hillinger Blaufränkisch**

Jahrgang 2020\*  
Traubensorte:  
Blaufränkisch  
75 cl



**12.95**  
Konkurrenzvergleich  
16.-  
**-20%**

Bestelleinheit 6 Flaschen

**Aldegheri Valpolicella Ripasso Classico Superiore DOC**

Jahrgang 2021\*  
Traubensorte:  
Corvina,  
Rondinella  
75 cl



**10.95**  
statt 18.90  
**-42%**

Bestelleinheit 6 Flaschen

Nur solange Vorrat! \*Jahrgangsangaben vorbehaltlich

ottos.ch



# PILZ-KNIGGE

**Pilze im Wald aufzuspüren, ist eine Sache. Sie richtig zu reinigen und zu lagern, eine ganz andere: Die wichtigsten Regeln im Umgang mit den kapriziösen Gewächsen.**

TEXT: DOMENICO SEMINARA FOTO: NADIA WÄLTY

## REINIGUNG

**Kulturpilze** aus dem Supermarkt, etwa Champignons, Kräuterseitlinge oder Shiitake, lassen sich meist mit trockenem Haushaltspapier reinigen. Bei stärkerer Verschmutzung hilft ein leicht feuchtes Tuch.

**Gesammelte Pilze** werden bereits im Wald grob gesäubert, zu Hause erfolgt die Feinreinigung. Welche Methode für welche Pilzart geeignet ist, zeigt die folgende Übersicht.

**Steinpilze** nicht in Wasser baden. Bei starker Verschmutzung kurz abbrauen und sofort trocken tupfen. Mit einer Pilzbürste reinigen, den Hut dabei nur sorgfältig abreiben. Dann der Länge nach aufschneiden, dunkle oder schwammige Röhren entfernen.

**Eierschwämchen** möglichst trocken mit Pinsel oder Tuch säubern. Für grössere Mengen eignet sich die Mehlmethode: Pilze mit 1–2 EL Mehl in einen grossen Plastikbeutel geben, gut schütteln, in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

**Morcheln** sind sehr empfindlich, deshalb nicht drücken oder quetschen. Die Hohlräume mit einem schmalen Pinsel reinigen. Falls nötig, kurz in Wasser tauchen oder blanchieren.

**Herbsttrampeten** Stielansatz entfernen, die Oberfläche mit Haushaltspapier oder Pinsel trocken reinigen. Den Pilz längs aufschneiden und das Innere auf Insekten kontrollieren.

**Schwarze Trüffel** sorgfältig mit einer Bürste und bei Bedarf unter frischem Wasser von Erdresten befreien. Dann mit einem Tuch sanft trocknen, ohne zu reiben. Faule Stellen oder hartnäckige Rückstände mit einem kleinen Küchenmesser entfernen.

**Weisse Trüffel** Trockene Erdreste mit einer weichen Zahnbürste oder einem Pinsel abbürsten, die Oberfläche kann mit einem leicht feuchten Tuch gereinigt werden. Auch hier gilt: Nur bei stark verkrusteten Stellen kommt das Messer sorgfältig zum Einsatz.

## LAGERUNG

Pilze sollten kühl, luftig und möglichst offen gelagert werden – idealerweise in einem mit Haushaltspapier ausgelegten Sieb im Kühlschrank. Verpackungen aus Plastik oder Frischhaltefolie begünstigen Kondenswasser und fördern schnellen Verderb. Da Pilze viel Wasser enthalten und druckempfindlich sind, sollten sie beim Transport und bei der Lagerung nicht gequetscht werden.

## HALTBARKEIT

Frische Pilze sind im Kühlschrank 3–5 Tage haltbar, im Tiefkühler etwa 6 Monate. Zum Einfrieren Pilze kurz in Zitronenwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und so schneiden, wie sie später verwendet werden, da man sie tiefgefroren in die heisse Pfanne gibt. Trüffel können ebenfalls eingefroren werden: Pilze in Würfel oder Scheiben schneiden und unblanchiert in einem verschliessbaren Gefäß einfrieren. Morcheln eignen sich nicht zum Einfrieren.

Eine weitere Möglichkeit, die Haltbarkeit von Pilzen zu verlängern, ist das Trocknen. Dafür Pilze in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auslegen. Im Dörrgerät bei 40–50 °C je nach Pilzart und Dicke 3–6 Stunden trocknen. Alternativ können die Pilze an einem Faden mit genügend Abstand zueinander aufgereiht und an einem gut belüfteten Ort getrocknet werden. Das Trocknen von Trüffeln wird nicht empfohlen, da sie dabei ihr Aroma verlieren.

**Übrigens** Die Regel, Pilzgerichte nicht wieder aufzuwärmen, stammt aus Zeiten ohne Kühlschrank. Laut neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist ein einmaliges Aufwärmen von gekühlten Pilzgerichten unbedenklich.



# MENÜ WALDESLUST

Foto: iStock



DRINK

### **Gin-Sauser**

Rezept auf Seite 32

APÉRO

### **Pilz-Duxelle auf Brioche**

Rezept auf Seite 34



**Wir laden zu einem kulinarischen Waldspaziergang:  
Lasst uns zusammen den Herbstbeginn feiern und die  
Sinnesfreuden der Saison aufs Feinste geniessen.**

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTY



VORSPEISE

## Kürbissalat mit Preiselbeer-Dressing

Rezept auf Seite 34

### Tischdeko

Schlicht besticht: Passend zum Wald-Menü naturfarbene Servietten mit Schnur umwickeln und mit Farnzweigen dekorieren.



HAUPTGANG

**Hirschentrecôte mit  
Gewürzfeigen  
und Marroniknöpfli**

Rezept auf Seite 35





## DRINK

**Gin-Sauser**

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

einige Eiszwürfel  
1 Bio-Orange,  
halbiert in Scheiben  
24 cl Gin, z. B. Matte Dry Gin  
6 dl roter Sauser, kalt

**ZUBEREITEN** Gläser halbhoch mit Eiszwürfeln füllen, je eine Orangescheibe beifügen. Je 4 cl Gin darübergiessen und mit Sauser auffüllen.

**GUT ZU WISSEN**

- Der Matte Dry Gin ist ein herber Gin, der im Berner Mattenquartier hergestellt wird: mattebrennerei.ch
- Statt des roten kann auch ein weisser Sauser verwendet werden.

SCHNELL ☺ ZUM VORBEREITEN ☺  
VEGAN ☺ LAKTOSEFREI ☺  
GLUTENFREI ☺

## DESSERT

**Waldhonigschnitten**

FÜR 6 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 1 Std.  
BACKEN: ca. 22 Min.  
KÜHL STELLEN: ca. 4 Std.  
GEFRIEREN: ca. 1 Std.  
Backpapier für die Bleche  
1 Spritzsack mit einer Lochtülle  
à ca. 12 mm Ø

**TEIG**

1 rechteckig ausgewalzter  
Blätterteig, ca. 25×40 cm

**CRÈME**

3 dl Milch  
2 EL Speisestärke  
2 Eigelbe  
1 Vanilleschote, längs  
halbiert, Samen ausgekratzt  
3 Blätter Gelatine, in kaltem  
Wasser eingeweicht,  
ausgedrückt  
2 dl Vollrahm  
1 Pk. Rahmhalter  
100 g flüssiger Waldhonig

**FERTIGSTELLEN**

2 EL flüssiger Waldhonig  
2 EL Blütenpollen

**TEIG** längs halbieren, mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech geben. Zweites Backpapier darauflegen, zweites Blech direkt auf den Teig legen (muss den Teig berühren).

**BACKEN** In der Mitte des auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 22 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**CRÈME** Milch bis und mit Vanille unter ständigem Rühren aufkochen, ca. 2 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Gelatine beifügen und

unter Rühren auflösen. Crème durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, mit Frischhaltefolie bedecken, bei Raumtemperatur auskühlen lassen, anschliessend 2–3 Std. kühl stellen, dabei gelegentlich durchrühren. Vollrahm flauelig schlagen, Rahmhalter und Honig beifügen, steif schlagen. Kalte Crème geschmeidig rühren, Schlagrahm unterziehen.

**FERTIGSTELLEN** Crème in den vorbereiteten Spritzsack geben, ca. 1 Std. kühl stellen. Kalte Crème auf einen Blätterteigboden spritzen. Den zweiten Teig exakt darauflegen, Oberfläche leicht andrücken, damit alles gut zusammenhält. Die fertige Honigschnitte ca. 1 Std. tiefkühlen oder 3 Std. kühl stellen.

**SERVIEREN** Mit einem scharfen Brotmesser zu ca. 4 cm breiten Schnitten schneiden. Dabei das Messer nach jedem Schnitt reinigen. Mit der Schnittfläche nach unten auf Tellern anrichten. Mit Honig beträufeln und mit Blütenpollen bestreuen.

**GUT ZU WISSEN**

- Blütenpollen sind bei Imkern oder in Reformhäusern erhältlich.
- Die Schnitte kann am Vorabend hergestellt und über Nacht kühl gestellt werden.

ZUM VORBEREITEN ☺

DESSERT

## Waldhonigschnitten



### *Crunch*

Blütenpollen betonen die Honignote der Crème und erhöhen den Genuss mit feinem Crunch.



#### APÉRO

## Pilz-Duxelle auf Brioche

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 45 Min.  
Käsehobel

#### DUXELLE

- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 EL Bratbutter
- 300 g Champignons, fein gehackt
- 200 g Steinpilze, fein gehackt
- 30 g getrocknete Morcheln, in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft, fein gehackt
- 3 EL Sojasauce
- 1/4 TL Pfeffer

#### FERTIGSTELLEN

- 1 Briochebrot, ca. 300 g
- Butter zum Braten
- 1/2 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 1 Belper Knolle

**ZUBEREITEN** Schalotte und Knoblauch in einer grossen beschichteten Pfanne in Bratbutter anbraten. Pilze beifügen, so lange braten, bis die Flüssigkeit der Pilze verdunstet ist. Sojasauce beifügen und pfeffern. In einer Schüssel auskühlen lassen.

#### Naturtalent, Cabernet Jura, 2023, Vin de Pays Suisse Demeter, Roland Lenz

Dieser Rotwein, gekeltert aus Cabernet Jura, einer nachhaltig-robusten Traubensorte, passt perfekt zu unserem Wald-Menü. Das Naturtalent besticht mit Noten von Beeren und etwas Pfeffer. Am Gaumen saftig und rund, mit opulenter Frucht und milder Säure, aromatisch auch im Abgang.

CHF 17.95, coop.ch



#### VORSPEISE

## Kürbissalat mit Preiselbeer-Dressing

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Min.  
BACKEN: ca. 10 Min.  
Backpapier für das Blech

- 1,5 kg Kürbis, z. B. Butternuss, geviertelt, fein gehobelt
- 0,5 dl Rapsöl
- 1 TL Anissamen, fein gemörsernt
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel, halbiert, fein gehobelt
- 2 EL Preiselbeerkonfitüre
- 3 EL Apfelessig
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL grobkörniger Senf
- 1/2 Bio-Orange, 1/2 abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 1/2 TL Salz
- 4 EL Pinienkerne, geröstet
- 80 g Wildtrockenfleisch, z. B. Rehmostbröckli
- einige Randenblätter für die Garnitur

**BACKEN** Kürbis mit Öl und Anis einmassieren, würzen. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen, herausnehmen, in eine Schüssel geben.

**ZUBEREITEN** Zwiebel bis und mit Orangensaft mischen, salzen.  $\frac{2}{3}$  über den Kürbis giessen, gut mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Kürbis mittig auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen, Trockenfleisch und Randenblättern garnieren und mit restlichem Dressing beträufeln. Dazu passen Kartoffel-Nussbrot und Ziegenweichkäse.

#### GUT ZU WISSEN

Statt Randenblätter können auch Randensprossen verwendet werden.

#### ZUM VORBEREITEN



## HAUPTGANG

## Hirschentrecôte mit Gewürzfeigen und Marroniknöpfli

FÜR 6 Personen

VORBEREITEN: ca. 1 Std.

ZUBEREITEN: ca. 1 Std.

RUHEN LASSEN: ca. 30 Min.

NIEDERGAREN: ca. 45 Min.

Knöpfleisb

Gratinform

## ENTRECÔTES

- 800 g **Hirschentrecôte am Stück**, pariert, trocken getupft  
**Salz, Pfeffer**  
**HOLL-Rapsöl zum Braten**

## KNÖPFLI

- 300 g **tiefgekühlte Marroni**, aufgetaut  
**300 g Knöpflimehl oder Weissmehl**  
**½ TL Pfeffer**  
**1 Msp. Muskatnuss**  
**2 TL Salz**  
**4 Eier**  
**2 dl Milch**  
**Bratbutter zum Braten**

## FEIGEN

- 1 TL Speisestärke**  
**2 dl Portwein**  
**2 dl Cassissaft**  
**1 Zimtstange**  
**2 Sternanise**  
**2 Nelken**  
**2 Kardamomkapseln**, zerdrückt  
**500 g Feigen**, längs halbiert

**VORBEREITEN** Fleisch 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Gratinform und Teller warm stellen.

**ENTRECÔTES** Fleisch würzen, in einer beschichteten Bratpfanne im heißen Öl beidseitig je ca. 3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen, in die vorgewärmte Form legen.

**NIEDERGAREN** In der Mitte des auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheiz-

ten Ofens ca. 45 Min. garen, die Kerntemperatur sollte 55 °C betragen. Fleisch herausnehmen, mit Alufolie zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.

**KNÖPFLI** Marroni ca. 5 Min. in siedendem Salzwasser weichkochen, abgießen, kalt abspülen. Knöpflimehl bis und mit Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eier, Milch und Marroni fein pürieren, in die Mulde geben. Klopfen, bis der Teig Blasen wirft und glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min.

ruhen lassen. Teig portionenweise auf das Knöpfleisb geben, mit einer Teigkarte in knapp siedendes Salzwasser drücken. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen. In warmer Butter kurz anbraten.

**FEIGEN** Stärke mit Portwein und Cassissaft in einer Pfanne auflösen. Zimt bis und mit Kardamom beifügen, aufkochen. Hitze reduzieren, Feigen beifügen, ca. 5 Min. köcheln, Gewürze nach Belieben entfernen.

**FERTIGSTELLEN** Fleisch tranchieren, mit den Gewürzfeigen und Knöpfli auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen caramelisierte Marroni.

## GUT ZU WISSEN

- Gewürzfeigen am Vortag zubereiten und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Knöpfli am Vortag zubereiten, kalt abschrecken und mit genügend Öl mischen. Auf einem genügend grossen Blech zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- Nach Belieben Feigensud (ohne Feigen) sirupartig einkochen. Feigen am Schluss wieder beifügen.

## ZUM VORBEREITEN



# Traubensaft oder Sauser?

## Zwei Feinschmeckerinnen, zwei Meinungen



JANINE BIERI

Rezeptautorin bei le menu



BEATRIX LEONHARDT

Rezeptautorin bei le menu

Einverstanden – für Coq au Vin, Bœuf Bourguignon oder Hirschpfeffer ist ein guter (!) Rotwein unerlässlich. Da in meinem Umfeld jedoch immer mehr Menschen aus verschiedenen Gründen auf Alkohol verzichten, habe ich das Kochen mit Traubensaft entdeckt. Der süß-säuerliche Saft ist unglaublich vielseitig in der Küche einsetzbar. Ob zum Mischen von Apéro-Drinks, zum Abrunden von herzhaften Gerichten oder als Zutat in Desserts: Traubensaft kann für unzählige Rezepte verwendet werden. Gerade für Schmorgerichte mit Fleisch oder bitterem Gemüse habe ich ihn besonders lieb gewonnen.

Ich lebe mitten im Blauburgunderland und einige meiner Freunde sind Weinproduzenten. Ein schöner Vorteil, so kann ich diesen prickelnden Saft direkt im Weinkeller abholen. Anfangs schmeckt er recht süß, wird dann täglich etwas herber, bis man den Alkohol spürt und der Saft zu sprudeln beginnt. Ein wahres Erlebnis! Aber Obacht, den Deckel auf keinen Fall vollends schliessen, sonst gibts eine riesige Sauerei! Ist alles schon vorgekommen, ich musste die Wände neu streichen. Doch wer Risiko und Veränderung mag, sollte unbedingt frischen Sauser geniessen. Zumal er nur kurze Zeit erhältlich ist.

Traubensaft



lieber gut im Saft als ein Leben in Saus und Braus



Sauser



Traubensaft oder Sauser? Bei der Schnellumfrage unter den Traubenfans von le menu war der Saft knapp vorne. Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf [lemenu.ch!](http://lemenu.ch)

# APÉRO-TIME

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



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

Das E-Book kostenlos  
downloaden!

**le menu**

KOCHEN MIT SCHUSS

# VERJUS



**In der Spitzenküche hat er längst seinen festen Platz: Verjus, der «grüne» Saft von jungen Trauben. Mit dezenter Süsse und milder Säure verfeinert er Suppen, Saucen, Dressings oder Desserts.**

## VERJUS IN VARIATION

### Ajo Blanco mit Verjus

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 20 Min.  
KÜHL STELLEN: ca. 1 Std.

200 g Weissbrot, Rinde entfernt, ergibt ca. 150 g  
7 dl kaltes Wasser  
200 g geschälte Mandeln  
3 Knoblauchzehen  
0,5 dl Verjus, z. B. Verjus des Hospices de Salquenen  
Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
Einige helle kernlose Trauben, halbiert

**ZUBEREITEN** Brot in Wasser einlegen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Brot und Einweichwasser mit Mandeln, Knoblauch und Verjus mischen, pürieren, würzen, ca. 1 Std. kühl stellen. Suppe anrichten, mit Öl beträufeln, mit Trauben garnieren.

**GUT ZU WISSEN**  
Ajo Blanco ist eine kalte Suppe aus dem Süden Spaniens.

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



#### Erfrischend

Ende Juli, Anfang August werden die noch unreifen Trauben für den Verjus des Hospices de Salquenen vom Walliser Weingut Adrian & Diego Mathier geerntet. Mit sanfter Säure und frischen Aromen ist dieser Verjus perfekt für die Küche oder als Aperitif.

CHF 5.50, 25 cl, [mathier.com](http://mathier.com)



#### Ausgewogen

Wie das erstklassige, handwerklich hergestellte Öl der Moulin de Sévery, Huile de noix vaudoise AOP, hat auch der Verjus bio bourgeon N°085 grosses Potenzial. Mit ausgewogen balsamischem Gout und einem Hauch von Säure toppt er salzige und süsse Speisen.

CHF 10.90, 25 cl, [shop.moulindesevery.ch](http://shop.moulindesevery.ch)



#### Fruchtig

Gewonnen aus erlesenen grünen Trauben der Sorte Riesling-Sylvaner punktet der Verjus von Schwarzenbach Weinbau in Meilen ZH mit einem erfrischenden Aromabouquet, dezent untermauert von fruchtiger Säure.

Grossartig als Geschmacksbooster oder Aperitif.  
CHF 10.–, 37,5 cl, [schwarzenbach-weinbau.ch](http://schwarzenbach-weinbau.ch)



#### Der grüne Saft

Im Mittelalter diente der Saft aus unreifen Trauben (jus vert) als Frischekick für Speisen jeder Art. Dann kam die Zitrone in Mode und der Verjus geriet fast in Vergessenheit. Jetzt feiert der Aromabooster in der Alltagsküche ein Comeback und wird auch als alkoholfreier Aperitif hochgeschätzt. Weniger scharf als Essig und geschmackvoller als Zitrone ist er eine Bereicherung für Genüsse jeder Art.

# Altweibersommer-Sinnesfreuden

**Drei Schweizer Weine für einen genussvollen Spätsommer.**



**Fricktal Müller-Thurgau,**

**natürlich trüb, 2024,**

**AOC Aargau, Fehr & Engeli**

Spätsommergruss: Der frische, junge Müller-Thurgau erinnert mit der dezenten Kohlensäurestruktur an Spumante. Am Gaumen sind fruchtige, zitrische Aromen spürbar, der Abgang ist cremig-frisch.

**REBSORTE Müller-Thurgau**

**FARBE Frisches, leicht trübes Gelb**

**BOUQUET Aprikosen, Lindenblüten, Muskat, Zitrusfrüchte, Honig**

**PASST ZU Apéro, Fisch, Käse**

**PREIS CHF 15.–**

**BESTELLEN [fehr-engeli.ch](http://fehr-engeli.ch)**



**Traminer, 2024, AOC Vully,**

**Château de Praz**

Saisonwende: Der Auftakt mit feinst eingebundenem CO<sub>2</sub> lässt den Aromen ihre Show. Geschmackvoll bis zum letzten Tropfen und sehr nachhaltig. Dank der perfekten mineralischen und Säurestruktur ist der Wein überaus dynamisch.

**REBSORTE Traminer**

**FARBE Dichtes Goldgelb**

**BOUQUET Bergamotte, Rose, Honig, Pfirsich, Quitte**

**PASST ZU Marroni, Weichkäse**

**PREIS CHF 26.–**

**BESTELLEN [chateaudepraz.ch](http://chateaudepraz.ch)**

**DAS WEIN-HÄPPCHEN**

### Broccolini-Fries

Von 200 g Broccolini Strunk abschneiden, Röschen in siedendem Salzwasser ca. 3 Min. köcheln. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. In einer Chromstahlpfanne Öl zum Frittieren auf ca. 170°C erhitzen. Broccolini mit einer Zange am Stiel halten und portionenweise je ca. 3 Min. frittieren, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit 1/2 TL Zitronensaft beträufeln, in 2 EL Sesamsamen wenden, salzen.





**Les Communaux, 2022,  
AOC Lavaux, Mélanie Weber**

Auf den Herbst! Der authentische Merlot, geprägt vom Lavaux-Terroir zeichnet sich durch einen fruchtigen Auftakt mit dezenten Gerbstoffen aus. Feine Tannine unterstützen die Struktur, machen ihn kräftig und zugleich fruchtig im Abgang.

REBSORTE Merlot (Barrique)  
FARBE Purpur, schwarze Reflexe  
BOUQUET Schwarze Früchte, Kakao, Gewürze, Röstaromen  
PASST ZU Wander-Plättli, Steinpilze  
PREIS CHF 28.–  
BESTELLEN [mw-vins.ch](http://mw-vins.ch)



**LE-MENU-WEINEXPERTIN**

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

[wehrli-weinbau.ch](http://wehrli-weinbau.ch)



LAVAUX AOC ST-SAPHORIN  
LA DONJANNAZ  
LES TERRASSES DE LAVAUX,  
70 CL

**14.95**  
(10 CL = 2.14)



MASTER'S  
CHOICE



**BOURGOGNE**  
Appellation d'Origine Contrôlée  
**CHARDONNAY**

LOUIS JADOT  
BEAUNE - FRANCE



BOURGOGNE AOC  
CHARDONNAY  
LOUIS JADOT, 75CL

**18.95**  
(10 CL = 2.53)

## Der perfekte Wein.

Bei Coop finden Sie immer den passenden Tropfen für jeden Anlass.

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

**coop**

Für mich und dich.



## SWISS BRANDY

Schon mal Schweizer Brandy probiert, z.B. Weinbrand Barrique der Distillerie Zimmerli in Schaffhausen oder Brandy der Genfer Distillerie de Saconnex-d'Arve? Anders als Grappa, der aus Trester gewonnen wird, ist Weinbrand wie Cognac der grosse Bruder aus der gleichnamigen französischen Region, eine Ode an den Wein. Laut Vorgabe des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI) müssen hiesige Wein-Destillate denn auch mindestens ein Jahr in Eichenholzbehältern oder mindestens sechs Monate in Eichenfässern von weniger als 1000 Litern reifen.

# PERFEKT PARKIERT

Ob Wein, Mineralwasser oder Limo: Das «Arca»-Flaschenregal von XL Boom bietet je nach Modell Platz für 6, 9 oder 12 Flaschen. Mit dem schlichten Design ist es ein Hingucker in der Küche, macht sich aber auch gut im Ess- oder Wohnzimmer. Die matt-schwarze Edelstahloptik verleiht dem Regal Eleganz mit einem Hauch von zeitgeistigem Industrial-Chic. [connox.ch](http://connox.ch)



## New Yorker

Für 1 Drink 5 cl Bourbon Whisky, z.B. Swiss Thurbon, 2 cl Zitronensaft, 1 cl Zuckersirup und einige Eiswürfel in einen Cocktail-Shaker geben, ca. 1 Min. kräftig schütteln. In ein vorgängig tiefgekühltes Glas à ca. 2 dl geben. 4 cl Rotwein über den Rücken eines Löffels sorgfältig in das Glas gießen.





## 10 FRAGEN AN

## KEVIN MEIER

Kevin Meier betreut den Shop auf [store.lemenu.ch](http://store.lemenu.ch) und erfreut unsere treuen sowie neuen Abonnentinnen und Abonnenten mit attraktiven Angeboten.

- 1. Dein Lieblingsgericht in dieser Ausgabe?** Mein absoluter Favorit ist der Süsskartoffel-Pie. Zuerst klang es für mich etwas ungewöhnlich. Süsskartoffeln in einem Pie? Ich wurde aber mehr als positiv überrascht und werde ihn sicher zu Hause nachbacken.
- 2. Wie magst Du Trauben am liebsten?** Ich mag sie gerne als Tafeltrauben oder in flüssiger Form als prickelndes Traubenschorle.
- 3. Worauf freust Du Dich im Herbst?** Wenn es draussen kühler wird, freue ich mich auf ein feines Raclette. Am besten mit kleinen Würstli und Speck auf dem Tischgrill.
- 4. Welche Musik regt Deinen Appetit an?** Ich liebe die Musik von Shawn Mendes. Sein aktuelles Album «Shawn» klingt für mich nach Lagerfeuerstimmung, Natur und gemütlichem Beisammensein mit Freunden und Familie.
- 5. Was hast Du immer zu Hause?** Ein Glas Ajvar steht bei mir immer im Kühlschrank. Die würzige Paprikapaste passt zu fast allem. Sei es als Brotaufstrich, zu einem Stück Fleisch oder als Dip.
- 6. Dein wichtigstes Küchenutensil?** Die Zitruspresse für meinen morgendlich frisch gepressten Orangensaft zum Frühstück.
- 7. Welchem lokalen Produkt würdest Du einen Oscar verleihen?** Den «Bachfisch» mit Vanillegeschmack von der Stiftung Töpferhaus in Aarau finde ich superlecker. Die Fischform dieses süßen Gebäcks erinnert an den ältesten gelebten Brauch der Schweiz – den Bachfischet in Aarau.
- 8. Wohin würdest Du jemanden zum Essen einladen?** Ins Restaurant Sevilla im Herzen der Aarauer Altstadt – ein kleines, aber unglaublich charmantes Lokal, das einen kulinarisch nach Spanien entführt. Die Auswahl an feinen Tapas ist hervorragend.
- 9. Du spielst Tennis. Was isst Du vor einem Match?** Dies hängt ganz von der Uhrzeit ab. Wenn das Match am Morgen stattfindet, greife ich meist zu einem Jogurt mit Bananenstückchen. Für den Nachmittag darf es dann gerne ein Teller Pasta mit Tomatensauce sein.
- 10. Was würdest Du gern aus dem le menu-Shop geschenkt bekommen?** Es gibt definitiv einige coole Produkte, da fällt mir die Wahl nicht leicht. Ich würde mich aber über eine Heissluftfritteuse freuen, da man damit ganz ohne Öl knusprige Gerichte zubereiten kann.

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



# Dinner 4 One

Mamma mia! Selbst gemachte Pasta für uns alleine!  
Und dies gleich zweimal: Mit Süßkartoffeln gefüllt geniessen wir sie als  
Mezzelune, mit Kräutern und Käse aromatisiert als Maltagliati.

REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: NADIA WÄLTY

## Süßkartoffel-Mezzelune mit Peperoni und Salbei

FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 1 Std.

RUHEN LASSEN: ca. 30 Min.

Ausstecher oder Ravioliformer von ca. 7 cm Ø

### TEIG

150 g Weissmehl  
50 g Hartweizengriess  
ca. 0,8 dl Wasser

### FÜLLUNG

150 g Süßkartoffeln, gewürfelt  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe,  
fein gehackt  
Salz, Pfeffer, Muskat  
2 EL Ricotta

### MEZZELUNE

2 EL Butter  
1/2 rote Peperoni,  
in dünnen Streifen

1/2 Bund Salbei,  
fein geschnitten

2 EL Zitronensaft

**TEIG** Mehl und Griess in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Wasser in die Mulde giessen, zu einem elastischen Teig kneten. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten, bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

**FÜLLUNG** Süßkartoffeln in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. weich kochen, gut abtropfen lassen, trocknen lassen. Butter in einer Bratpfanne erwärmen. Knoblauch ca. 1 Min. andünsten, Kartoffeln zurück in die Pfanne geben, ca. 5 Min. mitbraten, herausnehmen, pürieren, würzen, auskühlen lassen, mit Ricotta mischen.

**FORMEN** Teig auf wenig Mehl oder mithilfe der Pastamaschine portionenweise dünn auswalten, ca. 8 Rondellen von ca. 7 cm Ø ausstechen. Je 1 TL Füllung auf eine Hälfte der Teigrondellen geben. Ränder mit Wasser bepinseln. Rondellen mittig zuklappen, Ränder gut andrücken.

**FERTIGSTELLEN** Mezzelune in siedendem Salzwasser ca. 3 Min. ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Peperoni, ca. 5 Min. darin anbraten, Salbei beifügen, ca. 2 Min. mitbraten, Zitronensaft beifügen, Mezzelune in die Pfanne geben, kurz darin schwenken und auf einem Teller anrichten.

GÜNSTIG  VEGETARISCH 



## RESTLOS GENIESSEN

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

### MALTAGLIATI MIT BASILIKUM UND SBRINZ

130 g Pastateig auf wenig Mehl dünn auswalten und in unregelmässige Rechtecke oder Rauten schneiden. Pasta in siedendem Salzwasser ca. 2 Min. kochen. 3 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, 1 fein gehackte Knoblauchzehe ca. 1 Min. darin andünsten. Pasta absieben, dabei 0,5 dl Kochwasser auffangen. Pasta mit 1/2 Bund grob gehacktem Basilikum und 30 g geriebenem Sbrinz AOP in die Pfanne geben, das Kochwasser sowie die abgeriebene Schale von 1/4 Bio-Zitrone untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.



# Thurgauer Mostbraten

Die Thurgauer wissen es längst: Süßmost eignet sich perfekt für Schmorgerichte. Er verleiht dem Braten nicht nur eine frische Note, sondern macht ihn auch herrlich mürbe.

TEXT: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG  
REZEPT & STYLING: FABIA ZINGARO FOTO: NADIA WÄLTY

W o 200 Sorten Äpfel auf 210 000 Hochstamm-Bäumen gedeihen, wird schnell klar, woher der Kanton Thurgau seinen Spitznamen hat: Mostindien ist das Apfelparadies der Schweiz. Dort reifen die prächtigsten Äpfel heran, von zuckersüß bis säuerlich erfrischend.

Genauso vielseitig präsentiert sich das regionale Rezeptrepertoire. Äpfel werden im Thurgau nicht nur gern roh verspeist oder als Saft getrunken, sondern spielen auch bei traditionellen Gerichten eine wichtige Rolle.

Zum Beispiel beim Thurgauer Mostbraten, bei dem der Apfelsaft auf raffinierteste Art brilliert: Er akzentuiert das würzige Aroma mit einer lieblich frischen Note, macht das Fleisch mürbe und zaubert den Geniessenden prompt ein Lächeln auf die Lippen. Die Lorbeerblätter für den herzerwärmenden Schmaus sind dem Koch, der Köchin garantiert. Denn wie es der Humorist Wilhelm Busch einst formulierte: «Wer einen guten Braten macht, hat auch ein gutes Herz.»

## Thurgauer Mostbraten

FÜR 6–8 Personen

ZUBEREITEN: ca. 20 Min.  
SCHMOREN: ca. 2½ Std.  
Schmortopf mit Deckel

### BRATEN

1,5 kg **Rindsschulterbraten**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 EL HOLL-Rapsöl**  
**1 Zwiebel**, in Würfeln  
**1 Rüebli**, in Würfeln  
**1 Pfälzerrüebli**, in Würfeln  
**4 EL Mehl**  
**5 dl Thurgauer Süßmost**  
**2 Lorbeerblätter**  
**5 Pfefferkörner**, leicht zerdrückt  
**2 dl Fleischbouillon**  
**4 Äpfel**, z. B. Thurgauer Weinapfel, Sauergrauuech oder Boskoop, geviertelt  
**1–2 EL Apfelessig**

**ZUBEREITEN** Braten mit Haushaltpapier trocken tupfen, würzen. Fleisch im heißen Öl rundum ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Rüebli und Pfälzerrüebli im selben Schmortopf anrösten, mit Mehl bestäuben. Mit Süßmost ablöschen, Lorbeer und Pfefferkörner beifügen, ca. 10 Min. etwas einkochen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Fleisch hineinlegen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren, dabei das Fleisch mehrmals wenden. Äpfel daruntermischen, ca. 30 Min. fertig schmoren. Apflessig dazugeben. Fleisch auf ein Brett legen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Fleisch tranchieren, mit der Sauce, den Äpfeln und dem Gemüse servieren.

### GUT ZU WISSEN

- Dazu passt Kartoffelstock.
- Der Braten kann auch im auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 2 Std. geschmort werden.

ZUM VORBEREITEN  LAKTOSEFREI 





1



2



3



4

## Frauenfeld – Ausflugstipps

### SEHEN/ERLEBEN

#### Kartause Ittingen (1)

Der Kraftort vor der Thurgauer Naturkulisse ist mehr als ein ehemaliges Kloster: Zwei Museen, eine Metzgerei, eine Fischzucht und eine Käserei laden auf dem Areal zum Schauen und Geniessen ein.

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

#### Rucksack «Kunst & Wein» (2)

Auf dem gleichnamigen Wanderweg gibt es 25 Kunstwerke sowie Hofläden und Winzerbetriebe zu entdecken. Der gut gefüllte Rucksack bietet Gluschtiges aus der Region für genussvolle Pausen zwischendurch.

[kunstundwein-iselisberg.ch](http://kunstundwein-iselisberg.ch)

### GENIESSEN

#### Eggmann's Thurgauerli

Zarte Pralinéfüllung zwischen Mandelteig, umhüllt von bester Couverture – eine Kombination, die buchstäblich auf der Zunge zergeht. Den handgefertigten Konfekt gibt es seit über 50 Jahren in Angelika's Herzmanufaktur.

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

#### Brauhaus Sternen (3)

Mehr als Wasser, Hopfen und Malz: Die «Sternenbeiz» kredenzt nebst vielen Bierspezialitäten auch klassische Gerichte wie Hefeteigfladen, Quarkeigkrapfen, Bagels, Brauhaus-Burger und Münchner Weisswurst.

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

### ÜBERNACHTEN

#### Rhyhof

Im Zentrum Frauenfelds finden Gäste nebst gemütlichen Betten auch genussvolle Highlights: Events von der Kulinariwoche bis zum Musikabend gesellen sich zu Leckerbissen aus der familieneigenen Bäckerei.

[hotel-rhyhof.ch](http://hotel-rhyhof.ch)

#### Bubble-Hotel (4)

Transparentes Kugelhotel gefällig? Diese durchsichtigen Unterkünfte stehen an drei ruhigen Standorten rund um Frauenfeld und punkten mit dem Ausblick über die Rebberge und Obstplantagen bis zum Säntis.

[himmelbett.cloud](http://himmelbett.cloud)

#### Gasthof zum goldenen Kreuz

Wo bereits Goethe und Napoleon nächtigten, kann der Service nur hervorragend sein: Seit dem späten 18. Jh. sorgt das Traditionshaus im Herzen der Stadt für hohe Standards – heute mit neun hellen Gästzimmern.

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

# le menu shop



## BBQ Outdoor Collection

von Le Creuset



Ob über offener Flamme oder auf dem Grill – die BBQ Outdoor Collection von Le Creuset ist gemacht für kulinarische Abenteuer unter freiem Himmel. Von zartem Fleisch über eine knusprige Pizza bis hin zu aromatischem Grillgemüse. Die Gusseisenkonstruktion sorgt für gleichmässige Hitzeverteilung und perfektes Bräunen. So wird jedes Gericht zu einem besonderen Genusserlebnis.



**Jetzt entdecken!**

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

# EINFACH & SCHNELL

7 BLITZGERICHTE, DIE NACH  
SPÄTSOMMER SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: FABIA ZINGARO  
FOTOS: NADIA WÄLTY



## Ofengnocchi mit Tomaten

FÜR 4 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 10 Min.  
BACKEN: ca. 20 Min.  
Backpapier für das Blech

600 g Fertig-Kartoffelgnocchi  
400 g verschiedenfarbige  
Cherrytomaten  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
40 g Pinienkerne  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
100 g Rucola  
½ Bund Basilikum,  
grob geschnitten  
Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Kartoffelgnocchi und alle Zutaten bis und mit Olivenöl auf das vorbereitete Blech geben, würzen. Im auf 200°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen, herausnehmen. Rucola und Basilikum daruntermischen, würzen.

SCHNELL ☀ VEGETARISCH ☀  
LAKTOSEFREI ☀

KIDS  
HIT



## Spinatsalat mit Feigen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

- 300 g Jungspinat
- 150 g Ziegenweichkäse, z. B. ProSpecieRara Ziegenweichkäse, in Scheiben
- 1 Schalotte, gehackt
- 4 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1½ EL Honig
- ½ Bund Dill, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 4 Feigen, in Schnitzen

**ZUBEREITEN** Spinat und Käse in eine Schüssel geben. Schalotte und alle Zutaten bis und mit Dill verrühren, würzen und über den Salat geben. Salat anrichten, Feigen darauf verteilen. Dazu passt Nussbrot.

### GUT ZU WISSEN

Statt frischen Feigen können auch 6–8 getrocknete Feigen verwendet werden.

SCHNELL LEICHT VEGETARISCH GLUTENFREI

## Knöpflipfanne mit Cervelats

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

500 g Fertig-Knöpfli

4 Cervelats, längs halbiert,  
in Scheiben  
HOLL-Rapsöl

400 g Broccoli,  
in kleinen Röschen

4 dl Halbrahm  
Salz, Pfeffer

100 g Le Gruyère AOP, gerieben

**ZUBEREITEN** Knöpfli und Cervelats ca. 5 Min. im Öl anbraten, herausnehmen. Broccoli mit Rahm in derselben Pfanne ca. 5 Min. köcheln, würzen. Knöpfli und Cervelats dazugeben, aufkochen, von der Platte nehmen. Käse dazugeben, rühren bis er schmilzt.

SCHNELL 30' ZUM VORBEREITEN 10'

TAKE  
**5**

**KIDS  
HIT**





## Kichererbsen-Wrap

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 2 **rote Peperoni**, in Streifen
- 1 **rote Zwiebel**, in Streifen
- 1 EL **HOLL-Rapsöl**
- 1 **Dose Kichererbsen**, ca. 240 g Abtropfgewicht, abgespült, abgetropft
- ½ TL **scharfen Paprika**
- Salz, Pfeffer**
- 1 **Bio-Avocado**, in Scheiben
- ½ **Bio-Limette**, heiß abgespült, abgeriebene Schale und ganzer Saft

- 4 **Weizen-Tortillas**
- 1 dl **saurer Halbrahm**
- ½ **Bund Koriander**, grob gehackt

**ZUBEREITEN** Peperoni und Zwiebel im Öl ca. 3 Min. andünsten, Kichererbsen mitdünsten, Paprika beifügen, würzen. Avocadoscheiben mit Limettensaft und -schale marinieren. Tortillas mit Avocado, Kichererbsen und Gemüse belegen. Sauren

Halbrahm und Koriander darüber verteilen, unteren Rand einschlagen und einrollen.

### GUT ZU WISSEN

- Für einen knusprigen Rand Wraps in der Pfanne kurz anbraten.
- Nachhaltig produzierte Bio-Avocado wählen, z. B. aus Spanien oder Sizilien.

**SCHNELL** ☀ **LEICHT** ☀  
**VEGETARISCH** ☀



### *Neu interpretiert*

Mit Frischkäse gemischt und im Ofen gebacken  
punkten Champignons als originelle Pilzschnitten.

## Gebackene Pilzschnitten

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

BACKEN: ca. 15 Min.

Backpapier für das Blech

- 400 g Champignons, grob gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 200 g Kräuterfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 4 Brötli, z. B. Mutschli, halbiert
- 20 g gemischte Sprossen

**ZUBEREITEN** Champignons und Zwiebel im heißen Öl ca. 5 Min. andünsten, herausnehmen, mit Frischkäse in einer Schüssel mischen, würzen. Masse auf die Brothälften verteilen und auf das vorbereitete Blech legen. Im auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen, herausnehmen. Mit Sprossen garnieren. Dazu passt Nüsslisalat.

SCHNELL ☀ GÜNSTIG ☰  
VEGETARISCH ☺

TAKE  
**5**

## Teriyaki-Lachs mit Gurkensalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

BACKEN: ca. 15 Min.

Backpapier für das Blech

- 6 EL **Teriyaki-Sauce**
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL **Ingwer**, gerieben
- 2 EL **flüssiger Honig**
- 1 EL **Sesamöl (1)**
- 4 **Lachsfilets ohne Haut**, z. B. Swiss Alpine
- 2 **Salatgurken**, in Scheiben

- 2 EL **Sojasauce**
- 1 EL **Sesamöl (2)**
- Salz, Pfeffer
- 2 EL **Sesamsamen**

**ZUBEREITEN** Teriyaki-Sauce und alle Zutaten bis und mit Sesamöl (1) in einer Schüssel mischen. Lachsfilets mit der Sauce bestreichen, auf das vorbereitete Blech legen. Im auf 200 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen. Gurken in eine Schüssel geben, Sojasauce

und Sesamöl mischen, darübergiessen, würzen. Gurken anrichten, Sesamsamen darüberstreuen, zusammen mit dem Lachs servieren.

**SCHNELL** ☀ **LEICHT** 🌿  
**ZUM VORBEREITEN** 🍔 **LAKTOSEFREI** 🍂





## Pouletbrust mit caramelisierten Zwiebeln

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

4 Pouletbrüste à ca. 160 g  
Salz, Pfeffer, Paprika

1 EL Bratbutter (1)

2 Zwiebeln, halbiert,  
in Streifen

1 EL Zucker

1 EL Bratbutter (2)

2 dl Vollrahm

½ Bund glattblättrige  
Petersilie, grob gehackt

**ZUBEREITEN** Poulet würzen, in einer beschichteten Pfanne in der Bratbutter (1) beidseitig je ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Zucker in derselben Pfanne in der Bratbutter (2) unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Hitze 10–15 Min. caramelisieren. Vollrahm dazugeben, aufkochen. Poulet in die Sauce geben, ca. 2 Min. köcheln, mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Butternudeln.

SCHNELL 30

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



app.lemenu.ch



# Mortadella-Burrata-Sandwich



REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT  
FOTO: NADIA WÄLTY

## Rezept für 1 Person

Von 4 Zweigen Basilikum die Blätter abzupfen, grob hacken. 20 g Pinienkerne rösten und 1 Knoblauchzehe grob hacken, 20 g Sbrinz AOP fein reiben. Alle Zutaten mit 3 EL Olivenöl im Mörser fein zerstossen, mit Salz und Pfeffer würzen. 200 g Focaccia-Brot längs aufschneiden, aufklappen, Schmittflächen mit Pesto bestreichen. Eine Hälfte Brot mit 60 g Mortadella-Tranchen belegen. 125 g abgetropfte Burrata in Scheiben schneiden, auf die Mortadella verteilen, von ½ Bio-Zitrone die Schale darüberreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die zweite Brothälfte darüberlegen, leicht zusammenpressen und geniessen.

*Regional*

Baumnüsse aus der Region  
sind eine feine Alternative  
zu importierten Mandeln  
und schmecken gebrannt  
mindestens so gut.

**Gebrannte  
gesalzene  
Baumnüsse**

Rezept auf Seite 60





# KERNKRAFT

Früher auf jedem Hof verwurzelt, ist der mächtige Baumnussbaum heute ein eher seltener Gast in hiesigen Gärten. Umso begehrter sind seine Früchte: Baumnüsse gelten als kulinarische Kernraftwerke.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: NADIA WÄLTY



## Gebrannte gesalzene Baumnüsse

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

Backpapier

300 g Zucker  
2 dl Wasser  
2 TL Vanillezucker  
½ TL Zimt  
1 Pr. Nelkenpulver  
300 g Baumnüsse  
2 TL Fleur de Sel

**ZUBEREITEN** Zucker bis und mit Nelkenpulver in einer Pfanne köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Nüsse beifügen, bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Nüsse mit Zucker überzogen sind. Weiterrühren, bis der Zucker

wieder leicht zu schmelzen beginnt und die Nüsse glänzend überzieht. Sofort auf das Backpapier verteilen, Salz darüberstreuen und auskühlen lassen.

### GUT ZU WISSEN

- Gebrannte Nüsse schmecken als Snack, zum Apéro oder grob gehackt über Salat gestreut.
- In einer Dose oder einem verschliessbaren Zellophanbeutel sind die Nüsse 2–3 Wochen haltbar.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGAN   
LAKTOSEFREI GLUTENFREI



## Baumnuss-Pesto

FÜR 1 Glas à 2,5 dl Inhalt

ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

Steriles Glas à ca. 2,5 dl Inhalt

130 g Baumnüsse, grob gehackt

1 Rosmarinzweig, Nadeln abgezupft, grob gehackt  
5 Zweige Thymian, Blätter abgezupft, grob gehackt  
1 Knoblauchzehe, grob gehackt

150 g Ricotta

3 EL Rapsöl  
1 TL Salz  
1 TL scharfer Paprika

**ZUBEREITEN** Baumnüsse bis und mit Ricotta grob pürieren. Öl unter die Masse mischen, Salz und Paprika beifügen. Pesto sofort verwenden oder in das vorbereitete Glas geben, gut verschliessen. Passt zu Pasta, Risotto oder Fleisch.

### GUT ZU WISSEN

Pesto ist im Kühlschrank gelagert 1 Woche haltbar.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN   
GÜNSTIG VEGETARISCH   
GLUTENFREI

### Bamix Stabmixer SwissLine lime

Der Schweizer Profi, wenn es ums Pürieren geht. Leistung: 200 Watt 2 Stufen, bis zu 17000 Umdrehungen/Minute

Jetzt bestellen!



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





Baumnuss-  
Pesto



## GUT ZU WISSEN

# Baumnuss

Der Baumnussbaum braucht vor allem eines: viel Platz. Dann bietet er Früchte vom Allerfeinsten.

- **Garten** Mit einer Höhe von bis zu 30 m und einer weit-ausladenden Krone beansprucht ein ausgewachsener Baumnussbaum viel Raum. Zudem mag er Sonne und durchlässigen, kalkhaltigen bis neutralen Boden.
- **Küche** Baumnüsse haben ihren festen Platz im Schweizer Kulinarium, sei es als Begleiter von Käse, in Gebäck, Saucen, Farcen, als Likör, Glace, Öl, Mehl, Konfitüre oder als Johannisnüsse – schwarze Baumnüsse.
- **Hausapotheke** Wissenschaftliche Studien belegen, dass Baumnüsse die Leistung unseres Köpfchens fördern. Die bämigen Nüsse enthalten Lecithin, Proteine, zahlreiche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Spurenelemente, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.



## NUSSKNACKER SWISS MADE

1 Nussknacker aus Baumnussholz, designt von Thomas Steuri, Leolo, [wick-wohnkultur.ch](http://wick-wohnkultur.ch) 2 Nussknacker aus heimischem Holz, handgefertigt von Franz Dallmeier, [hoizart.ch](http://hoizart.ch) 3 Nussknacker und Designobjekt, ausgezeichnet mit dem Good Design Award 2020, [kurts.ch](http://kurts.ch)

GARDEN  
KIDS



## LEUCHTENDE SCHIFFCHEN

Mit Sorgfalt geknackt, bietet die Baumnussschale zwei perfekte Hälften für kleine Schwimmkerzen. Dafür Kerzenreste in einer leeren Blechdose in köchelndem Wasser schmelzen. In der Mitte der Nusssschale den Docht mit ein paar Tropfen Wachs befestigen. Sobald das Wachs trocken ist, Nusssschale mit Kerzenwachs auffüllen.

# Winterkresse

**Die Blätter der Winterkresse alias Barbarakraut *Barbarea vulgaris* verleihen Wintergerichten ein pfeffriges Aroma. Im Mai bereichern Knospen und zitronengelbe Blüten die Frühlingsküche.**

## AB IN DEN TOPF

- Grössere Balkonistchen mit Blumen- oder Gemüseerde auffüllen.
- In der Mitte eine 1–2 cm tiefe Rille ziehen und alle 2 cm einen Samen hineinlegen, zudecken und von Hand die Erde gut andrücken.
- Aussaat immer feucht halten.
- Topf an einen halbschattigen, eher kühlen Ort stellen.

## HEGE & PFLEGE

- Während der ganzen Kulturzeit bei frostfreiem Wetter viel giessen, je feuchter die Erde, umso zarter die Blätter.

## ERNTEN

- Nur bei frostfreiem Wetter ernten, bei Dauerfrost geduldig sein: In dieser Zeit wächst die Barbarakresse nicht weiter.
- Bei den Blattrosetten die äusseren Blätter pflücken, so bildet das Herz der Pflanze immer wieder neue Blätter.
- Ab Anfang April, wenn die Blütenstängel schieben, keine Blätter mehr ernten.
- Im Mai die Blütenknospen samt Stiel oder etwas später die geöffneten Blüten ernten.

## KULINARISCHES

- Die Blätter und Knospen schmecken bittersüß, pfeffrig mit einer leicht mineralischen Frische, die geöffneten Blüten sind senfscharf und süß.
- Grüner Salat mit zerzupften Barbarakresseblättern, etwas zerbröckelter Blauschimmelkäse, Baumnusskernen und Birnenschnitzen dekorieren.
- Sandwich mit Eier-Mayonnaise-Mischung bestreichen, Winterkresseblätter zerzupft darüberstreuen.
- Würziger Salat: Barbarakresseblätter mit filetierten Grapefruitschnitzen mischen und Stückchen von Roquefortkäse darübergeben.
- Würzige Gemüsebeilage: Blütenknospen mitsamt Stiel in Olivenöl anbraten, leicht dünnen.
- Nussbrot mit frischer Butter bestreichen, mit Briescheiben belegen und mit den leuchtend zitronengelben Winterkresseblüten toppen.

## SAISONENDE

- Nach der Ernte der Blüten den Topf leeren, Barbarakraut ist nur zweijährig und stirbt nach der Bildung von Blüten/Samen ab.



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



# WUNDERSCHÖN

Ihr Name bedeutet die Wunderschönen. Auch darum sind Mirabellen wie geschaffen für verlockende Desserts. Drei Süsse von unwiderstehlichem Charme.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



## Mirabellen-Glace-Cake

Rezept auf Seite 66

## Quarkknocken mit Mirabellenkompott

Rezept auf Seite 68



## Mirabellen-Glace-Cake

FÜR 6–8 Personen  
ZUBEREITEN: ca. 45 Min.  
GEFRIEREN: mind. 6 Std.  
1 Cakeform à ca. 25 cm Länge  
Frischhaltefolie für die Form

### KOMPOTT

500 g **Mirabellen**, geviertelt, einsteint  
100 g **Zucker**  
2 EL **Maisstärke**  
4 cl **Wodka**, z. B. Wild Alps Vodka  
1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale und Saft

### GLACEMASSE

150 g **Frischkäse**  
150 g **gezuckerte Kondensmilch**  
250 g **Mascarpone**  
2 dl **Vollrahm**  
ca. 12 **Biskuits**, z. B. Petit beurre oder Spekulatius

### GARNITUR

2 **Beutel weisse Kuchen-**  
**glasur**, geschmolzen  
50 g **gesalzene Pistazien**, gehackt

**KOMPOTT** Mirabellen und Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 8 Min. köcheln. Maisstärke in Wodka und Zitronensaft auflösen, mit der Zitronenschale zu den Mirabellen geben, ca. 2 Min. weiterköcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Kompott auskühlen lassen.

**GLACEMASSE** Frischkäse und Kondensmilch cremig rühren. Mascarpone und Vollrahm auf mittlerer Stufe schlagen, bis eine feste Crème entstanden ist, unter die Frischkäsecrème ziehen. Ca. 4 Biskuits in die vorbereitete Form legen,  $\frac{1}{4}$  der Glacemasse gleichmäßig darauf verteilen.  $\frac{1}{2}$  des Kompotts auf der

Masse verteilen, mit  $\frac{1}{4}$  der Glace-masse zudecken. Vorgang wiederholen, mit ca. 4 Biskuits beenden. Form mehrmals auf die Ablage klopfen, damit allfällige Luftlöcher entweichen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt mind. 6 Std. oder über Nacht gefrieren.

**GARNITUR** Form herausnehmen, Kuchenglasur und Pistazien mischen, dünn über den Glace-Cake ziehen, 15–20 Min. vor dem Servieren leicht antauen lassen.

### GUT ZU WISSEN

- Mascarpone und Vollrahm nicht zu lange schlagen, damit die Masse nicht gerinnt.
- Weisse Kuchenglasur selber machen: 1 dl Vollrahm und 300 g Puderzucker aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, 150 g feingehackte weisse Schokolade darin schmelzen lassen, etwas auskühlen lassen, über den Glace-Cake ziehen.
- Damit sich der Cake gut schneiden lässt, die Glasur nicht zu dick auftragen.
- Mascarpone ist ein rahmiger Frischkäse aus Italien, den es auch aus Schweizer Produktion gibt.

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

### Tipp aus der Testküche

Für eine alkoholfreie Variante Wodka durch Tonic Water oder alkoholfreien Wodka ersetzen.

## Mirabellen-Honig-Törtchen

FÜR 8 Stück  
ZUBEREITEN: ca. 45 Min.  
KÜHL STELLEN: ca. 2 Std.  
Spritzsack mit Lochtülle à 20 mm Ø

### HONIG-MOUSSE

40 g **flüssiger Honig**  
1 **Vanilleschote**, ausgeschabtes Mark  
1 **Eigelb**  
2 **Blätter Gelatine**, im kalten Wasser eingeweicht, gut ausgedrückt  
50 g **Crème fraîche**  
 $\frac{1}{2}$  **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale und Saft  
1,5 dl **Vollrahm**, steif geschlagen  
8 **fertige Tartelettes-Bödeli**, z. B. von HUG

### GARNITUR

200 g **Mirabellen**, geviertelt, entsteint  
5 EL **Honig**, erwärmt  
einige **essbare Blüten**, z. B. Borretsch oder Minzeblüten

**HONIG-MOUSSE** Honig, Vanille und Eigelb in einer Schüssel über dem Wasserbad (ca. 80 °C) unter ständigem Rühren aufschlagen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, Crème fraîche, Zitronenschale und -saft unterziehen. Masse auskühlen lassen, Schlagrahm unterziehen, ca. 1 Std. kühl stellen. Sobald die Masse beginnt, fest zu werden, in den vorbereiteten Spritzsack füllen. Mousse in die Tartelettes-Bödeli spritzen, darauf achten, dass die Mousse mind. 4 cm über dem Rand in die Höhe ragt. Erneut mind. 1 Std. kühl stellen.

**GARNITUR** Mirabellen ziegelartig im Kreis um die Mousse legen, mit Honig bepinseln und mit Blüten garnieren.

**ZUM VORBEREITEN** **GÜNSTIG**

## Mirabellen-Honig-Törtchen

### Twist

Mit ihrem knalligen Lila und dem gurkenähnlichen, süßlichen Aroma bringen Borretschblüten Farbe und zusätzliches Aroma ins Spiel.





## Quarkknocken mit Mirabellenkompott

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 45 Min.

KÜHL STELLEN: ca. 3 Std.

### NOCKEN

250 g Halbfettquark

1 Ei

70 g geschälte gemahlene Mandeln

100 g Hartweizengriess

1 Msp. Salz

½ Bio-Zitrone,

abgeriebene Schale

2 EL Zucker

1 Pk. Vanillezucker

### KOMPOTT

500 g Mirabellen,

geviertelt, einsteint

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

2 EL Zucker

4 cl Mandellikör, z. B. Amaretto

### FERTIGSTELLEN

30 g geschälte gemahlene Mandeln

50 g Paniermehl, z. B. Panko

50 g Butter

**NOCKEN** Alle Zutaten gut verrühren, mind. 3 Std. oder über Nacht kühl stellen. Leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Aus dem Teig mit 2 geönten kleinen Suppenlöffeln kleine Nocken formen, portionenweise ins leicht siedende (nicht sprudelnde) Wasser geben und 2–3 Min. ziehen lassen. Die Knödel sind fertig gegart, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, auf einen Teller geben.

**KOMPOTT** Mirabellen bis und mit Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 8 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Mandellikör beifügen.

**FERTIGSTELLEN** Mandeln und Paniermehl hell rösten, aus der Pfanne nehmen. Butter in derselben Pfanne unter häufigem Rühren erhitzen, bis sie haselnussbraun ist. Pfanne von der Platte nehmen, Paniermehl und Mandeln in die Butter geben. Kompott und Nocken auf Tellern anrichten, Nocken mit Butterbröseln bestreuen.

### GUT ZU WISSEN

- Nocken richtig formen: Zwei Esslöffel ölen. Mit einem Esslöffel einen Teil der Masse nehmen, mit einem zweiten Esslöffel abdrehen und einige Male abwechselnd mit beiden Esslöffeln wiederholen. Löffel nach 2–3 Nocken neu ölen.
- Nocken nicht zu gross formen, damit sie gleichmässig durchgaren.
- Das Rezept eignet sich auch als süßes Abendessen, dafür die Menge verdoppeln und z. B. Käse dazu servieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH

### Tipp aus der Testküche

Für eine alkoholfreie Variante Mandelsirup oder alkoholfreien Amaretto verwenden.

**Sonntags** lernen wir,  
was wir nicht wussten,  
dass wir es nicht wissen.



**SonntagsZeit zum Hinschauen**  
[hinschauen.sonntagszeitung.ch](http://hinschauen.sonntagszeitung.ch)

# WENN GEMÜSE FREMDGEHT



Randen und Schokolade? Matcht! Auch  
Fenchel & Co. sind für eine süsse Affäre gerne zu haben.  
Fünf Gemüsekuchen zum Vernaschen.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY

## Zucchetti-Zitronen-Kuchen mit Pistazien

Rezept auf Seite 79



## Serbensprung

In Zuckerwasser gegarter Fenchel erhebt den Klassiker «Tarte Tatin» in eine neue, reizvolle Dimension.



## Verkehrter Fenchelkuchen

Rezept auf Seite 77

## Schokolade-Randen-Kuchen

Rezept auf Seite 76





## Süßkartoffel-Pie

Rezept auf Seite 78

## Pastinaken- Apfel-Blechkuchen

Rezept auf Seite 76





## Schokolade-Randen-Kuchen

FÜR ca. 16 Stücke  
 ZUBEREITEN OHNE GARNITUR: ca. 40 Min.  
 KÜHL STELLEN: ca. 2 Std.  
 BACKEN: ca. 50 Min.  
 1 Springform à 24 cm Ø  
 Backpapier für den Formenboden  
 und die Couverture

### Butter für den Formenrand

#### TEIG

125 g Vollkornmehl  
 150 g Halbweissmehl  
 200 g Rohzucker  
 2 TL Backpulver  
 1/2 TL Natron  
 35 g Kakaopulver  
 1/4 TL Salz  
 100 g Butter  
 250 g dunkle Schokolade, 72 % Kakaoanteil, gehackt  
 1,25 dl neutrales Rapsöl  
 5 Eier, Gr. M  
 400 g gekochte Randen, geschält, püriert

#### GLASUR/GARNITUR

100 g dunkle Couverture, gehackt (1)  
 180 g dunkle Couverture, gehackt (2)  
 10 g Himbeerstreusel, im Cutter gemahlen, siehe Tipp

**TEIG** Beide Mehlsorten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Schokolade bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Öl dazugeben, Eier darunterrühren. Mit dem Randenpüree zur Mehlmischung geben, kurz zu einem Teig verrühren. In die vorbereitete Form füllen.

**BACKEN** Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 50 Min. backen. Im leicht geöffneten Ofen ca. 10 Min. abkühlen lassen. Herausnehmen, Formenrand entfernen, Kuchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**GLASUR/GARNITUR** Die Hälfte der Couverture (1) über dem warmen Wasserbad schmelzen lassen, Pfanne von der Platte nehmen. Restliche Couverture (1) beifügen, schmelzen lassen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit einem Spachtel dünn auf Blechgrösse ausstreichen. Im Kühlschrank 1–2 Std. fest werden lassen. Die Hälfte der Couverture (2) über dem warmen Wasserbad schmelzen lassen, Pfanne von der Platte nehmen. Restliche Couverture (2) beifügen, schmelzen lassen, über den Kuchen giessen. Sobald die Glasur nicht mehr läuft, aber noch feucht ist, kühlgestellte Couverture-Platte zerbröckeln, daraufstreuen, an einem kühlen Ort fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Himbeerstreuseln bestreuen.

#### GUT ZU WISSEN

Himbeerstreusel sind im Coop erhältlich. Alternativ gefriergetrocknetes Himbeerpulver verwenden. Dieses ist online erhältlich.

#### ZUM VORBEREITEN

#### VEGETARISCH



## Pastinaken-Apfel-Blechkuchen

FÜR ca. 20 Stücke  
 ZUBEREITEN: ca. 40 Min.  
 BACKEN: ca. 50 Min.  
 1 Blech à ca. 33 × 30 cm  
 Backpapier für das Blech

#### TEIG

250 g Butter  
 4 Eier  
 75 g Kokosblütenzucker  
 125 g grober Rohzucker (1)  
 1/4 TL Salz  
 250 g Pastinaken, an der Bircherraffel gerieben  
 1 Zitrone, ganzer Saft  
 200 g Mehl  
 200 g gemahlene Haselnüsse, geröstet  
 1 1/2 TL Backpulver  
 3/4 TL Natron  
 1 1/2 TL Zimt  
 1/4 TL Nelkenpulver  
 1/4 TL Muskatnuss  
 100 g getrocknete Cranberries  
 ca. 4 säuerliche Äpfel, z. B. Gravensteiner, in Schnitten  
 50 g Haselnüsse, gehackt  
 1 EL grober Rohzucker (2)  
 3 EL Quittengelee, erwärmt

**VORBEREITEN** Butter unter häufigem Rühren erhitzen, bis sie haselnussbraun ist. Sofort in eine Schüssel geben, dabei die braunen Stückchen aus der Pfanne zur Butter geben, leicht auskühlen lassen.

**TEIG** Eier, beide Zuckersorten und Salz 4–5 Min. zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Butter, Pastinaken und Zitronensaft darunterrühren. Mehl bis und mit Cranberries mischen, kurz unter die Masse rühren. Im vorbereiteten Blech verteilen. Äpfel darauflegen, mit Haselnüssen und Rohzucker (2) bestreuen.



## Verkehrter Fenchelkuchen

**BACKEN** Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 45–50 Min. backen. Herausnehmen, Äpfel mit Gelee bestreichen, im Blech auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



FÜR ca. 16 Stücke  
ZUBEREITEN: ca. 40 Min.  
GAREN: ca. 20 Min.  
BACKEN: ca. 55 Min.  
1 Backform à ca. 23 x 23 cm Backpapier für die Form

1 dl Wasser  
100 g Zucker  
2 mittelgrosse Fenchel (1), in 7–8 mm dicken Scheiben

### TEIG

4 Eier  
200 g grober Rohzucker  
200 g Butter, geschmolzen, leicht ausgekühlt  
0,5 dl Orangenlikör, z.B. Cook-Tail-Likör fine à l'orange  
250 g Fenchel (2), klein gewürfelt  
2 Bio-Orangen, abgeriebene Schale  
0,5 dl Zitronensaft  
250 g Mehl  
1/4 TL Salz  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
200 g gemahlene Mandeln

3–4 EL Quittengelee, erwärmt

**VORBEREITEN** Wasser und Zucker in einer weiten Bratpfanne aufkochen, Fenchel beifügen, ca. 20 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, Fenchel im Zuckerwasser auskühlen lassen. Backpapier benetzen, zusammenknüllen und wieder glatt streichen. Form damit auslegen.  
**TEIG** Eier und Rohzucker zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Butter bis und mit Zitronensaft dazurühren. Mehl bis und mit Mandeln mischen, unter die Ei-Butter-Masse ziehen.

**FERTIGSTELLEN** Fenchel aus dem Zuckersirup nehmen, in die vorbereitete Form legen. Teig darauf verteilen. Form einige Male leicht auf die Arbeitsfläche klopfen, damit evtl. Luftblasen entweichen können.

**BACKEN** Auf der untersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 50–55 Min. backen. In der Form leicht auskühlen lassen. Dann Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen. Oberfläche mit Gelee bestreichen, vollständig auskühlen lassen.

### GUT ZU WISSEN

Cook-Tail-Likör fine à l'orange ist ein fruchtiger Orangenlikör, hergestellt von Studer in Escholzmatt, erhältlich z. B. auf distillery.ch. Er kann durch einen anderen Orangenlikör, z. B. Cointreau oder Grand Marnier, ersetzt werden.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH

### Tipp aus der Testküche

Für eine alkoholfreie Variante Orangenlikör durch Orangensaft ersetzen.



## Süßkartoffel-Pie

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 50 Min.

KÜHL STELLEN: ca. 1 1/2 Std.

BACKEN: ca. 1 Std. 55 Min.

1 Pie-Form oder 1 Blech à ca. 24 cm Ø  
Alufolie

### Butter und Paniermehl für die Form / das Blech

#### TEIG

125 g Mehl  
1 Msp. Salz  
40 g Zucker  
90 g Butter, kalt, in Stücken  
1 Eigelb  
ca. 2 EL Rahm

#### BELAG

1 kg Süßkartoffeln  
80 g Butter  
150 g Rohzucker  
1 dl Vollrahm  
1 Pk. Vanillezucker  
1 1/2 TL Zimt  
1/4 TL Muskatnuss  
1 Msp. Nelkenpulver  
1 Pr. schwarzer Pfeffer,  
gemahlen  
3 Eier, Gr. M

#### GARNITUR

Puderzucker  
zum Bestäuben  
2,5 dl Vollrahm  
2-3 EL Whisky, z.B. Swiss Thurbon

**TEIG** Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mischen. Butter dazugeben und krümelig verreiben, eine Mulde formen. Eigelb und Rahm verrühren, hineingeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt 30 Min. kühl stellen.

**TEIG** auf wenig Mehl auswalzen. Um das Wallholz wickeln und die vorbereitete Form damit auslegen, Rand andrücken. Teig mit einer Gabel einstechen, mind. 1 Std. kühl stellen.

**BELAG** Süßkartoffeln einzeln in Alufolie packen, auf ein Blech legen.

**BACKEN 1** Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen, je nach Grösse der Süßkartoffeln, 50–60 Min. backen. Mit einem spitzigen Messer testen, ob sie weich sind. Herausnehmen, leicht auskühlen lassen.

**FERTIGSTELLEN** Frischhaltefolie öffnen, Süßkartoffeln längs halbieren und Kartoffelfleisch auslöppeln, pürieren. 600 g davon abwägen. Butter zum warmen Süßkartoffel-Püree geben, schmelzen lassen und verrühren. Rohzucker ebenfalls darunterrühren. Rahm mit restlichen Zutaten bis und mit Eiern glattrühren, unter die Süßkartoffelmasse rühren, auskühlen lassen. Auf dem Teig verteilen, glatt streichen.

**BACKEN 2** Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 50–55 Min. backen. Im leicht geöffneten Ofen ca. 10 Min. abkühlen lassen. Herausnehmen, in der Form leicht oder vollständig auskühlen lassen.

**GARINTUR** Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Rahm mit Whisky flauzig schlagen, zum Pie servieren.

#### GUT ZU WISSEN

Swiss Thurbon ist ein Whisky aus dem Thurgau, hergestellt aus regionalem Mais, Roggen und Gerste, erhältlich z. B. auf macardo.ch.

Statt Swiss Thurbon einen anderen Whisky, z. B. Bourbon, verwenden, Brandy, Cognac oder Mandellikör.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
VEGETARISCH



#### Le Creuset Taratform

Ø 28 cm, Farbe: Sea Salt.  
Die geschwungene Seitenwand verleiht dem fertigen Gebäck ein charakteristisches Aussehen und sorgt für eine perfekt gebackene Kruste. Das Steinzeug ist kratzfest und verteilt die Wärme gleichmässig.

Jetzt bestellen!



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



## Zucchetti-Zitronen-Kuchen mit Pistazien

FÜR ca. 14 Stücke  
 ZUBEREITEN: ca. 45 Min.  
 BACKEN: ca. 65 Min.  
 1 Cakeform à ca. 30 cm Länge  
 Backpapier für die Form

### TEIG

250 g Zucchetti, an der Bircherraffel gerieben  
 4 Eier  
 200 g Zucker  
 150 g Butter, geschmolzen  
 75 g Jogurt nature  
 2 Bio-Zitronen, abgeriebene Schale, 0,75 dl Saft  
 275 g Mehl  
 100 g gemahlene geschälte Mandeln  
 1½ TL Backpulver  
 ½ TL Natron  
 ¼ TL Salz  
 70 g Pistazien, gehackt

### GLASUR

125 g Puderzucker  
 20 g Butter, kalt, in Stücken  
 ca. 3 EL Zitronensaft, heiß  
 20 g Pistazien, gehackt

**VORBEREITEN** Zucchetti zwischen Haushaltspapier ausdrücken.

**TEIG** Eier und Zucker zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Butter, Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zucchetti darunterrühren. Mehl mit den restlichen Zutaten mischen, dazugeben, kurz unter die Masse rühren. In die vorbereitete Form füllen.

**BACKEN** Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen 60–65 Min. backen. Im leicht geöffneten Ofen ca. 10 Min. abkühlen lassen. Herausnehmen, Kuchen aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**GLASUR** Puderzucker und Butter feinkrümelig verreiben. So viel Zitronensaft unter Rühren dazugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kuchen sofort glasieren, mit Pistazien bestreuen, fest werden lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG   
 VEGETARISCH



## IHR GEWINN: PIZZAOFEN

Gewinnen Sie einen von sieben Pizzaöfen von beper im Wert von je CHF 138.–. Dank einer Temperatur von bis zu 400 °C und einem hitzebeständigen, feuerfesten Stein gelingen Pizzen schnell und gleichmäßig. Geeignet für frisch geknetete oder tiefgekühlte Pizzen. Mit 5 Kochstufen und einem 15-Minuten-Timer lässt sich der Garprozess präzise steuern. Die 31 cm grosse Kochplatte mit wärmeisolierten Griffen ist abnehmbar. Perfekt auch zum Backen und Aufwärmen von Brot, Wraps, Toast oder herzhaften Kuchen.

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

**beper**



kulinar. Genüsse	frz.: Seele, Geist	unrichtig, nicht korrekt	Heu aus dem 2. Gras-schnitt	engl. Abk.: Pfund	Reise im Auto	↓	Männer-name	↓	schweiz. Mathematiker † 1783	schweiz. Kabarettist (Simon)	↓	Bein-gelenk	Erge-benheit, Hingabe	↓	persönl. Geheim-zahl	↓	grosse Echse
						↓						6	gefeierte Künstlerinnen	↓			2
giftige Baum-schlan-gen	►						alter Name f. Juli		Meeres-nym-phen	►					Schalt-uhru (engl.)		kaufm.: Zwi-schen-summe
				5	span. Appetit-happen Mz.		boshafte Nach-reden	▼					beque-me Sitz-möbel		Nieder-schlags-art		
Areal, Fläche	Teil des griech. Mittel-meers		älteste Stadt Deutschlands	►					Abfall-lager-platz			Chine-sische Pflaume	►		7		
Halb-edel-steine	►						Stadt-teil von Minder-heiten		Fla-schen-pfand	►					mit rauer Stimme		Walliser Kräuter-likör
			Disney-figur: ... Maus		Über-reichen-der	►						Dechiff-riert-schlüs-sel Mz.		Wild-pflege	►		
Kummer, Schmerz		Ent-schei-dungs-gewalt	►					1		sehr kühl		Lieferant von Speisen	►				
frz.: Freunde	►			3	gefro-renes Wasser		Fleisch e. Faser-pflanze	►					8	frz.: Sommer		Bibelteil (Abk.)	►
Fein-gebäck		schweiz. Partei			Vorn. v. Schau-spieler Hawke	►					ital. Tonbez. für das E		Nahrung Aufneh-mender	►			
				9			Zitrus-saft-frucht	►							Autokz. Panama	►	
engl.: Spion	►				weiche Form e. Süß-speise	►											

**Das richtige Lösungswort lautet:**

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



Jetzt online teilnehmen!

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

Nehmen Sie online unter [www.lemenu.ch/raetsel](http://www.lemenu.ch/raetsel) teil. Teilnahmeschluss ist der 23. September 2025

Das Lösungswort aus le menu 6/25 war

**SMOOTHIE**

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

AUSGABE NR. 10 ERSCHIEINT  
AM 26. SEPTEMBER 2025

# Wir lieben KÄSE

- \* Herzhaftes & Süßes
- \* Frischkäse hausgemacht
- \* Käsegebäck



FOTO: NADIA WÄLTY



## «le menu» – Genuss zum Verschenken!

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

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



Jetzt  
für CHF 99.–  
bestellen!

# le menu

## EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

Abonnementserservice

Aboservice «le menu»

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

## Preise und Abonnemente

1 Jahr Print-Digital:

CHF 99.–, inkl. Lieferung und MwSt.  
2 Jahre Print-Digital:

CHF 149.–, inkl. Lieferung und MwSt.  
Erscheint 10x pro Jahr  
Ausland zzgl. Versandkosten  
Einzelnummer: CHF 12.–

 Ausschneiden und sammeln!



## IMPRESSUM

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

## le menu-Shop

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

## Herausgeber

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

## Inhaber & Geschäftsleitung

Valentin Kälin, Jürg Rykart

## Co-Chefredaktion

Stephanie Riedi & Martin Kurzbein

## Art Direction

Martin Kurzbein

## Leitung Text & Produktion

Stephanie Riedi

## Rezeptredaktion & Styling

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

## Fotografie

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

## Administration Anzeigen/Onlinewerbung

Medienart AG, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau  
Dragica Boric, Telefon 062 508 79 50,  
[werbung@lemenu.ch](mailto:werbung@lemenu.ch)  
Mediadaten unter: [lemenu.ch/werbung](http://lemenu.ch/werbung)

## Nutzermarkt

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

Astrid Greub (Performance-Marketing-Manager)

**Layout und Druck** AVD GOLDACH AG, Goldach  
Gedruckt auf FSC-mixed-Papier.

**Korrektorat** AVD GOLDACH AG, Goldach

**Übersetzung** Cap Azur Production

## Verweise auf digitale Inhalte

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

## REZEPTBERATUNG

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

 Gedruckt  
in der Schweiz

Eine Publikation von

**medienart.**

# Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Figues brûlées  
mit süßem  
Ricotta  
**Seite 7**



Rotweinsauce  
klassisch  
**Seite 14**



Weissweinsauce  
klassisch  
**Seite 14**



Pici mit Trauben  
an Gorgonzola-  
sauce  
**Seite 20**



Pizza bianca  
mit Trauben  
**Seite 20**



Perlcouscous-  
Salat mit Trauben  
und Halloumi  
**Seite 22**



Wildbratwurst  
mit flambierten  
Trauben auf  
Bramata  
**Seite 23**



Lauwarmer  
Röstkartoffel-  
Traubensalat  
**Seite 24**



Tofuschnitzel auf  
Trauben-  
Fenchel-Salat  
**Seite 24**



Maispoularde  
auf Trauben  
und Chicorée  
**Seite 25**



Gin-Sauser  
**Seite 32**



Waldhonig-  
schnitten  
**Seite 32**



Pilz-Duxelle  
auf Brioche  
**Seite 34**



Kürbissalat  
mit Preiselbeer-  
Dressing  
**Seite 34**



Hirschentrecôte  
mit Gewürz-  
feigen und  
Marroniknöpfli  
**Seite 35**



Ajo Blanco  
mit Verjus  
**Seite 39**



Broccolini-  
Fries  
**Seite 40**



New Yorker  
**Seite 42**



Süßkartoffel-  
Mezzelune mit  
Peperoni und  
Salbei  
**Seite 44**



Maltagliati mit  
Basilikum und  
Sbrinz  
**Seite 44**



Thurgauer  
Mostbraten  
**Seite 46**



Ofengnocchi  
mit Tomaten  
**Seite 50**



Spinatsalat  
mit Feigen  
**Seite 51**



Knöpflipfanne  
mit Cervelats  
**Seite 52**



Kichererbsen-  
Wrap  
**Seite 53**



Gebackene  
Pilzschnitten  
**Seite 54**



Teriyaki-Lachs  
mit Gurkensalat  
**Seite 55**



Pouletbrust  
mit caramelisi-  
erten Zwiebeln  
**Seite 56**



Mortadella-  
Burrata-  
Sandwich  
**Seite 57**



Gebrannte  
gesalzene  
Baumnüsse  
**Seite 60**



Baumnuss-Pesto  
**Seite 60**



Mirabellen-  
Glace-Cake  
**Seite 66**



Mirabellen-  
Honig-Törtchen  
**Seite 66**



Quarknocken  
mit Mirabellen-  
kompott  
**Seite 68**



Schokolade-  
Randen-Kuchen  
**Seite 76**



Pastinaken-  
Apfel-  
Blechkuchen  
**Seite 76**



Verkehrter  
Fenchelkuchen  
**Seite 77**



Süßkartoffel-Pie  
**Seite 78**



Zucchini-  
Zitronen-Kuchen  
mit Pistazien  
**Seite 79**



Gratis  
**5000**  
BEA-Punkte  
für Neukunden

# MIT BEA CHASCH MEH HA

Entdecke jetzt über 4000 Artikel  
mit einem Preisvorteil von bis zu 60%

[www.bea.swiss](http://www.bea.swiss)

Spielwaren | Basteln | Haushalt | Lifestyle

## GEWINNE

einen Gutschein im Wert von CHF 300.-

Hier teilnehmen und alle Infos entdecken:





# Schlendern und Schlemmen

Genussvolle Auszeiten rund um den Gotthard

## Gourmet-Schmaus auf 2300 Metern

Hoch über Andermatt erwartet Sie ein kulinarisches Erlebnis der Extraklasse: Sternekoch Markus Neff serviert alpine Küche mit Weitblick.

Hin- und Rückfahrt mit dem Treno Gottardo, Bergbahnfahrt, 3-Gänge-Menü im Bergrestaurant Gütsch. Ab CHF 129.– (2. Klasse, Halbtax)

## Kulinarisches Wander-Erlebnis in Andermatt

Zwischen Alpwiesen und Hochgebirge geniessen Sie eine Wanderung voller Genussmomente: Drei Bergrestaurants servieren alpine Küche mit Herz: regional, authentisch, unvergesslich.

Hin- und Rückfahrt mit dem Treno Gottardo, Bergbahnfahrten sowie Kaffee und Gipfeli, Hauptgang und Dessert in drei Bergrestaurants. Ab CHF 94.– (2. Klasse, Halbtax)

STÖSCHENEN

AIKOLO

## Grotto-Erlebnis in Biasca

Südlich des Gotthards empfängt Sie das Grotto Petronilla mit herzlicher Tessiner Küche – serviert unter Kastanienbäumen, umgeben vom typischen mediterranen Lebensgefühl.

Hin- und Rückfahrt mit dem Treno Gottardo sowie Mittagessen im Grotto Petronilla. Ab CHF 79.– (2. Klasse, Halbtax)

Jetzt buchen:



[www.sob.ch/angebote](http://www.sob.ch/angebote)

**SOB**

Eine Kooperation von

**TRENO GOTTARDO** 

**SÜDOSTBAHN**

**SBB CFF FFS**