

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 10 OKTOBER 2025 CHF 12.-

NEU
FIX & FEIN
DAS LE MENU
KOCHBUCH



ALLES KÄSE

Schmecken: Tour de Suisse du fromage • Juchzen: Alpen-Menü
für Gourmets • Schwelgen: Gebäck und Desserts mit Käse

10
9 771424 614005

Schweiz. Natürlich.



DER RUF DES GESCHMACKS:



DIE SCHWEIZER QUALITÄTSZEICHEN



Und ewig lockt der gute Geschmack! Gruyère AOP verdankt seinen Namen seinem Herkunftsgebiet, dem Gruyerbezirk im Kanton Freiburg (Schweiz). Er wird dort seit 1115 nach einem bewährten Rezept hergestellt, aber auch im restlichen Kanton Freiburg, in den Kantonen Waadt, Neuenburg, Jura und in einigen Berner Gemeinden. Die geschützte Ursprungsbezeichnung garantiert die Echtheit der Produkte, die mit traditionellem Können hergestellt werden.

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND



Der Gipfel des guten Geschmacks

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe widmen wir uns einem der wichtigsten Imageträger der Schweiz. Können Sie ihn bereits riechen? Genau – die Rede ist vom Käse!

Auf den folgenden Seiten feiern wir ihn in all seinen Formen, Texturen und Variationen: hart, weich, frisch oder rezent, mit Löchern, geschmolzen oder von Schimmel veredelt.

Begleiten Sie uns auf eine Tour de fromage quer durch das Land. Wir besuchen altbekannte Grössen (bonjour Gruyère) und weniger bekannte Schätze (Bloder, wer?). Und auch mit unseren Gerichten bleiben wir nicht bei den Klassikern stehen – keineswegs. Freuen Sie sich auf überraschende Kombinationen, feine Gebäcke und süsse Köstlichkeiten. Allesamt eine Ode an den wohlriechenden Goldlaib der Schweiz.

DOMENICO SEMINARA
Rezeptautor «le menu»



Darauf freuen wir uns im Oktober!



16 FEINES ZUM DAHINSCHMELZEN

Geschmackserlebnisse mit Käse aus der Schweiz.

28 SPITZENKÜCHE ZUM JUCHZEN

Sternenwürdiges Alpen-Menü für Gourmets.

46 SÜSSES ZUM VERNASCHEN

Desserts mit Frischkäse und Herbstfrüchten.

- 6 Mise en place**
Emtefrisch: Süßkartoffel
Mise en place: So ein Käse!
- 12 Food. Fun. Facts**
Glarner Zigerstöckli
- 14 Küchenklassiker**
Walliser Käseschnitte
- 16 Lust auf**
Tour de fromage
- 26 Gewusst wie**
Frischkäse selbst machen
- 28 Savoir vivre**
Alpen-Chic
- 38 Geschmackssache**
Käse-Dessert ja oder nein
- 40 Single-Küche**
Ofenkäse mit Gschwellti

- 42 Unterwegs**
Vacherin Mont-d'Or
- 46 Dolce vita**
Desserts mit Frischkäse
- 52 Genussgarten**
Kiwi
- 57 Eingetopft**
Asiasalat
- 58 Einfach & schnell**
Herbstgerichte
- 65 Sandwich des Monats**
Raclettekäse, Speck, Apfel
- 66 Chin-Chin**
 - Kochen mit Cidre
 - 3 Weine, 1 Häppchen
 - Wilder Willi & Trends

- 71 10 Fragen an**
Jeanine Bieri, le menu
Rezeptautorin
- 72 Backen**
Käsekuchen & Co.
- 80 Kreuzworträtsel**
Slow Juicer H70-FT von HUROM gewinnen!
- 81 Vorfreude**
Zitrusfrüchte
- 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?



52 GRÜNKRAFT ZUM ERNTEN

Köstlichkeiten mit Kiwis aus dem eigenen Garten.

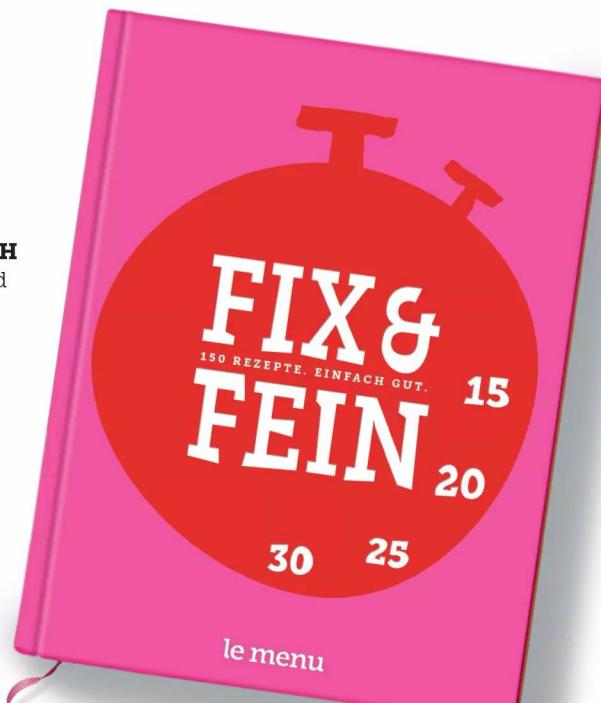
**WIR
PRÄSENTIEREN:
DAS ERSTE
LE MENU KOCHBUCH**
mit 150 schnellen und überraschenden Rezept-Ideen.
Mehr Informationen auf Seite 10.

58 BLITZGERICHTE ZUM GENIESSEN

Schnell was Gutes kochen: Smarte Rezept-Ideen für den Herbst.

72 KÄSEGEBÄCK ZUM SCHWELGEN

Augen- und Gaumenschmaus: Kuchen, Scones und mehr.



... und falls sie die neue le menu-App noch nicht kennen:
Als le menu-Abonnent:in haben sie Zugriff auf über 7000 Rezepte!
Die App jetzt gratis herunterladen:
appлемenu.ch

A close-up photograph of a pile of fresh, orange sweet potatoes. The potatoes are covered in brown spots and small roots, suggesting they are freshly harvested. They are piled together, with some in the foreground and others in the background.

ERNTEFRISCH

Süßkartoffel

Sie ist zwar nicht mit der Kartoffel verwandt, verfügt aber über ähnliche Talente: die Süßkartoffel, eine Verwandlungskünstlerin par excellence.

Ahoi!

Süßkartoffeln ergeben dank ihrer Grösse und länglichen Form perfekte Schiffchen, die man üppig befrachten kann.



Gefüllte Süßkartoffeln

4 Süßkartoffeln längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 4 EL HOLL-Rapsöl bestreichen. In der Mitte des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Min. backen, herausnehmen. Süßkartoffeln bis auf einen ca. 5 mm breiten Rand aushöhlen. Für die Füllung 1 gehackte Zwiebel und 1 gepresste Knoblauchzehe in 1 EL heissem HOLL-Rapsöl dünsten. 150 g Blattspinat dazugeben, kurz mitdünsten. Alles in eine Schüssel geben. Kichererbsen von 1 Dose à ca. 245 g Abtropfgewicht abspülen, abtropfen lassen, mit dem zerdrückten Innern der Süßkartoffeln und dem abgekühlten Spinat mischen. 200 g Feta zerbröckeln und mit der abgeriebenen Schale einer 1/2 Bio-Zitrone dazumischen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Füllung in die Süßkartoffeln geben, bei gleicher Temperatur ca. 5 Min. fertig backen.

Ausgeschildert

Who's who: Käsespiesse zum Beschriften von Swissmar, 3er-Set, Edelstahl, ca. 18,5 cm
nettoshop.ch



Abgedreht

Im Handumdrehen Tête-de-Moine-AOP-Rosetten: Girolle Extra in Marmoroptik
galaxus.ch



Gipfelgenuss

Candle-Light-Dinner für Singles: Raclette-Set Mini «Alpenglühen» von Kuhn Rikon mit Rechaud, Pfännchen und Schaber
store.lemenu.ch



Schnittig

Einfach schön: Käsemesser Guarda mit Holzblock, handgeschmiedet von Thomas Lampert, ca. 11,5 x 8 cm
kurts.ch

Vorspiel

**Schneiden, schaben, schlemmen:
Ausgewähltes für den Genuss von Käse,
das sinnbetörende Spiel mit Stil.**



Gut Holz!

Käse-Catwalk: Edles Tablett «Yami» von Muubs, karbonisierte Esche, 49 x 15 cm
nordicnest.de



Runde Sache

Für gesellige Runden: Drehbrett Nussbaum, hergestellt in der Werkstatt der WTB Stiftung, Bubikon ZH, ca. 40 cm Ø
sibler.com



Hobelbank

Hartes hauchzart: Käsehobel gross, Nussbaum, hergestellt in der Schweiz, jedes Stück ein Unikat, ca. 35,5x16,5x16,6 cm

puralpina.ch



Auf Tuchfühlung

Urchig stylish: Serviette aus gewaschenem Leinen «Vichy» von Gabrielle Paris, 45x45 cm

smallable.com

3x Reiberei

Kurbeln

Der gute Dreh: robuste Käsereibe von Cuisipro, Chromnickelstahl, ca. 20x5,5 cm

livique.ch



Schaben

Gut im Griff: Glockenförmige Käsereibe «Cheese please» von Alessi, Edelstahl, ca. 15x10x6 cm

pfister.ch



Auffangen

Bitte nicht krümeln: Feinreibe mit Auffangbehälter «Cutn Serve» von AdHoc, Akazie, Edelstahl, ca. 18x6,8x5 cm

brack.ch



**Es braucht gute Böden und viel Handarbeit.
Für feines Schweizer Sauerkraut.**

Familie Hänni, Weisskabis ernten, 11. Oktober, 15:12 Uhr, 18 °C.



Schweiz. Natürlich.

www.gemuese.ch

Essen ist fertig!

Schnell was Gutes kochen und geniessen: Das Kochbuch von le menu lädt dazu ein. Mit 150 Rezepten, Tipps und Wissensbissen.

Für le menu
Abonnent*innen
CHF 29.–
Gutscheincode
FIXFEIN



Blitzgerichte à la carte

Dieses Kochbuch ist allen gewidmet, die gerne fein essen, aber weder Zeit noch Lust haben, dafür stundenlang in der Küche zu stehen. Unter dem Motto «Fix & Fein – Einfach gut» stellen wir 150 Rezepte vor, die in 15, 20, 25 oder 30 Minuten zubereitet sind oder je nach Rezept nur noch gekühlt oder gebacken werden müssen. Dazu geben wir viele Tipps, servieren Wissensbissen und zeigen z.B., wie sich durch beschleunigtes Kochen Energie sparen lässt oder warum saisonale, regionale Zutaten in jeder Hinsicht die bessere Wahl sind.

store.lemenu.ch



MEHR BIO. MEHR NATUR.

retour
aux
sources



Weil unsere Höfe
über den Bio-Standard
hinausgehen.



Exklusiv erhältlich bei:

food fun facts

Zigerstöckli

Global

Die grössten Zigerstöckli-Fans ausserhalb der Schweiz sind die Holländer, gefolgt von den Deutschen. Ein kleiner Teil der 35% exportierten Stöckli geht unter dem Namen Sap Sago in die USA, wo sie im 19. Jh. in New Yorker Apotheken eingeführt wurden.

Knallfrosch

Ein Zigerstöckli, das am 1. August farbige Funken sprüht? Yes, we can! Die «Geska» lancierte vor drei Jahren einen Feuerwerk-Vulkan, im Glarnerland seit jeher Stöckli genannt, in Gestalt eines Zigerstöcklis.

Namensgeber

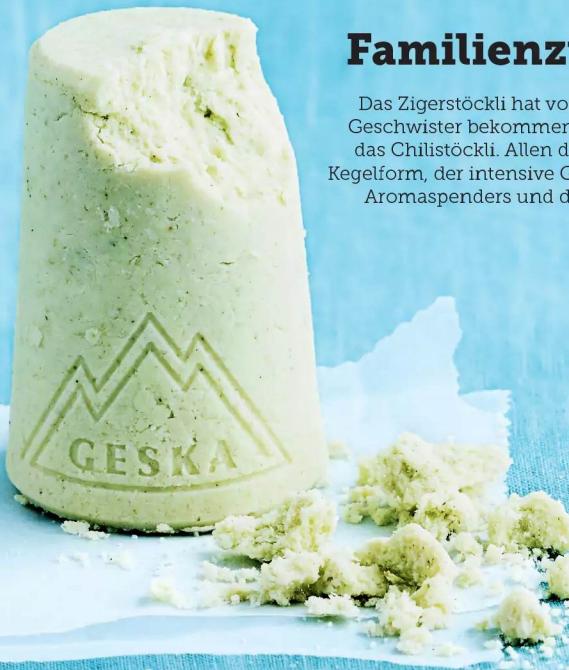
Der Kanton Glarus hat den Spitznamen Zigerschlitz. Die Wortschöpfung geht einerseits auf das Zigerstöckli zurück, gleichsam das Matterhorn des Glarnerlands, andererseits auf die Tatsache, dass die enge Talschaft an einen Schlitz erinnert.

Würze

Der Schabziger ist weniger ein Käse als ein Gewürz. Man geniesst ihn vorzugsweise sorgsam dosiert und fein gerieben, z.B. über Hörnli, im Fondue, zu Gschwellli oder mit Butter vermenzt auf Brot.

TRADITION

«He! Wer chauft es Zigerstöggli? Wäärl, es isch steibehert. Was es chostet, isch es wert.» Noch in den 1940er-Jahren wurde das Zigerstöckli vom Zigermandli oder -fraueli verkauft. Gekleidet in traditionelle Trachtenblusen zogen sie mit Hutten auf dem Rücken durch die Schweiz und Europa.



Schulterschluss

Im Jahr 1924 schlossen sich die sieben grössten Schabzigerproduzenten zusammen und gründeten die Geska mit dem Ziel, den Schabziger als Einheitsmarke zu etablieren. Seit 2003 ist die Geska die einzige verbliebene Schabzigerfabrik.

HÄ?

Spricht jemand von seiner grossen Liebe zur Zigerbrüüt meint er damit nicht seine Braut, sondern eine Brotscheibe, bestrichen mit Zigerbutter.

1463

wurde der Glarner Schabziger mit einem Stempel markenrechtlich geschützt. Der grüne Magerkäse ist somit das älteste Markenprodukt der Schweiz, wenn nicht gar der Welt.



Schweiz. Natürlich.



KULINARISCHES ERBE

Papet vaudois

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept



schweizerfleisch.ch

Ein Hoch auf die Saucisson vaudois IGP! Die traditionelle Wurst aus Schweinefleisch und Speck wird seit dem Mittelalter im Kanton Waadt hergestellt. Ein besonderer Genuss ist sie im Papet vaudois, einem Eintopf aus Lauch, Kartoffeln, Weisswein und Rahm. Nicht nur in regionalen Spezialitäten überzeugt die hohe Qualität von Schweizer Fleisch. Durch die kurzen Transportwege, das art- und umweltgerechte Futter, strenge Tierschutzgesetze und freiwillige Tierwohlmassnahmen ist Schweizer Fleisch auch nachhaltiger als importiertes Fleisch. www.schweizerfleisch.ch



Der feine Unterschied.

WALLISER KÄSE- SCHNITTEN

REZEPT & STYLING: FABIA ZINGARO FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

BACKEN: ca. 10 Min.

Backpapier für das Blech

2–3 EL **Bratbutter**8 **grosse Brotscheiben**0,5 dl **Weisswein (1)**, z. B. Fendant
AOC Valais500 g **Raclette du Valais AOP**,
gerieben3 **Eier**0,5 dl **Rahm**1 dl **Weisswein (2)**, z. B. Fendant
AOC Valais**Salz, Pfeffer**

ZUBEREITEN Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen, Brotscheiben beidseitig darin rösten. Auf das vorbereitete Blech legen, mit Weisswein (1) beträufeln. Käse bis und mit Weisswein (2) gut mischen, auf den Brotscheiben verteilen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 10 Min. backen.

SCHNELL  **VEGETARISCH** 

Eine für alle

Sie ist nebst Fondue und Raclette das beliebteste Käsegericht der Schweizerinnen und Schweizer, und zwar dies- und jenseits des Röstigrabens: die Käseschnitte. Ihre grosse Popularität verdankt sie natürlich ihrem feinen Geschmack, aber auch der schnellen Zubereitung und der Möglichkeit, altes Brot und Käsereste zu verwerten. Der Hauptgrund für den Status der Käseschnitte als helvetisches Nationalgericht dürfte jedoch in ihrer Wandelbarkeit liegen. Denn so viel ist klar: Ein Originalrezept für die Heissbegehrte

gibt es nicht. Die Käseschnitte ist sogar ein Paradebeispiel für den bei uns so gerne kultivierten Kantönlgeist. So schätzen die Walliser beispielsweise ihre Käseschnitte mit Raclette du Valais AOP, die Freiburger die ihrige mit Le Gruyère AOP, die Appenzeller wiederum topfen sie mit Appenzeller Käse usw. Nur eine Käseschnitte hält sich an keine Kantonsgrenze: die Militär-Käseschnitte. Diese besteht aus den Resten diverser, jedes Mal anderer Käsesorten, vermutlich, um den Frieden innerhalb der Schweizer Armee zu wahren.





TOUR DE FROMAGE

Alles Käse? Nein. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten, die Gerichte in Gedichte verwandeln. Sieben raffinierte Köstlichkeiten mit Schweizer Käse zum Dahinschmelzen.

REZEPTE & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: NADIA WÄLTY



Käse-Ravioli

Rezept auf Seite 22



**Wild-Pastetli
mit Käsesauce**

Rezept auf Seite 22

**Trauben-Tarte Tatin
mit Jersey Blue**

Rezept auf Seite 24



Finest Fusion

Korea trifft Schweiz:
Kimchi und Vacherin
Fribourgeois AOP
punkten als Traumpaar.

Waffeln mit Kimchi und Vacherin Fribourgeois

Rezept auf Seite 24



Bloderkäse-Schnitzel mit Radieschensalat

Rezept auf Seite 23



Emmentaler-Salat mit Äpfeln und Trauben

Rezept auf Seite 23

Gefüllte Kürbisse mit Gruyère

Rezept auf Seite 24



Käse-Ravioli

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Min.

RUHEN LASSEN: ca. 30 Min.

Teigrädchen oder Ausstechförmchen
à ca. 5 x 5 cm

TEIG

150 g Weissmehl
50 g Hartweizengriess
2 Eier

FÜLLUNG

100 g Ricotta
100 g Formaggio d'Alpe Ticinese DOP, gerieben
50 g scharfe Senffrüchte, grob gehackt
Salz, Pfeffer

BRAUNE BUTTER

100 g Butter
60 g scharfe Senffrüchte, in Streifen, für die Garnitur

TEIG Mehl und Griess in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eier hineingeben, mit einer Gabel verquirlen, das Mehl von innen nach aussen in die Eier hineinrühren. Teig von Hand so lange kneten, bis er homogen und geschmeidig ist. Teig zu einer Kugel formen, in Folie gewickelt ca. 30 Min. ruhen lassen.

FÜLLUNG Alle Zutaten mischen, würzen.

BRAUNE BUTTER Butter in einer weiten Bratpfanne gleichmässig schmelzen. Hitze erhöhen, bis die Butter haselnussbraun ist, absieben, warm halten.

FERTIGSTELLEN Teig auf wenig Mehl 1–2 mm dick rechteckig auswollen, halbieren. Auf einer Teighälfte 2-teelöffelgrosse Häufchen Füllung im Abstand von 7 cm verteilen. Teigränder und Zwischenräume mit Wasser bestreichen. Zweite Teighälfte darauflegen, Ränder und Zwischen-

räume gut andrücken. Mit Teigrädchen oder Ausstechförmchen in Quadrate schneiden. Ravioli in knapp siedendem Salzwasser ca. 3 Min. ziehen lassen. Mit Butter beträufeln, mit Senffrüchten garnieren.

GUT ZU WISSEN

Senffrüchte, auf Italienisch Mostarda di frutta, sind eine lombardische Spezialität mit süß-scharfem Aroma. Senffrüchte sind im gut sortierten Grossverteiler, in Delikatessläden oder Online-Shops erhältlich, z.B. sandrovanini.ch

GÜNSTIG VEGETARISCH



Pastamaschine

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

Jetzt bestellen!



store.lemnenu.ch



Wild-Pastetli mit Käseschaum

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Min.

FÜLLUNG

500 g Hirschgeschnetzeltes
Salz, Pfeffer
2 EL Mehl
Öl zum Braten
1 Zwiebel, fein gehackt
250 g Champignons, geviertelt
1 dl Rotwein, z.B. Pinot Noir AOC Graubünden
2 dl Fleischbouillon
50 g Butter

KÄSESCHAUM

2 dl Vollrahm
50 g Sbrinz AOP, fein gerieben
1/4 TL Soja-Lecithin-Pulver
Salz, Pfeffer

8 Blätterteig-Pastetli

FÜLLUNG Fleisch würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl etwas abklopfen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. rundum braten, herausnehmen. Zwiebel ca. 2 Min. in derselben Pfanne andünsten. Pilze beifügen, ca. 5 Min. mitbraten, herausnehmen. Bratsatz mit Wein ablöschen, Zwiebel und Pilze zurück in die Pfanne geben. Bouillon dazugießen, ca. 5 Min. köcheln. Fleisch und Butter in die Pfanne geben, erwärmen.

KÄSESCHAUM Rahm erwärmen, Käse einrühren und schmelzen lassen. Lecithin beifügen, mit dem Stabmixer pürieren, würzen, warm halten.

FERTIGSTELLEN Pastetli nach Packungsanleitung aufbacken, mit Fleischmischung füllen, mit Käseschaum anrichten.

GUT ZU WISSEN

Soja-Lecithin sorgt für eine besonders luftige Struktur. Der Schaum kann aber auch ohne zubereitet werden. Soja-Lecithin ist in der Drogerie erhältlich.



Blöderkäse-Schnitzel mit Radieschensalat

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

ZIEHEN LASSEN: ca. 20 Min.

RADIESCHENSALAT

- 2 Bund Radieschen, in feinen Scheiben
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 EL Rapsöl



Emmentaler-Salat mit Äpfeln und Trauben

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

ZIEHEN LASSEN: ca. 15 Min.

SAUCE

- 1 TL Senf
- 1 EL Mayonnaise

- 0,5 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt
- 3 EL Balsamico-Crème
- 3 EL Mayonnaise
- 1 TL Zucker
- Salz Pfeffer

SCHNITZEL

- 50 g Mehl
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- 600 g Blöderkäse AOP, in 8 Scheiben
- 1 Ei, verquirlt
- 100 g Paniermehl
- HOLL-Rapsöl zum Braten
- 1 Bio-Zitrone, in Schnitzen

RADIESCHENSALAT Radieschen, Schalotte und Schnittlauch in einer Schüssel mischen. Restliche Zutaten verrühren, würzen, darübergiessen, mischen. Zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.

SCHNITZEL Mehl pfeffern, Käse darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Käse im Ei und anschliessend im Paniermehl wenden, Panade andrücken. Ein zweites Mal im Ei und im Paniermehl wenden, andrücken. Portionenweise im heißen Öl beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Zitronenschnitzen und Radieschen-Salat auf Tellern anrichten.

GUT ZU WISSEN

Blöderkäse AOP ist ein Frischkäse mit einem Geschmack, der an Buttermilch erinnert. Wird er über 60 Tage weitergereift, entsteht daraus Sauerkäse AOP. Heute wird Blöderkäse AOP in den Regionen Obertoggenburg, Werdenberg sowie im Fürstentum Liechtenstein hergestellt.

GÜNSTIG VEGETARISCH

- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 5 EL weisser Balsamico-Essig
- 0,5 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

SALAT

- 300 g Emmentaler AOP réserve, in Würfeln
- 2 säuerliche Äpfel, z. B. Elstar
- 200 g blaue Trauben
- 5 Essiggurken, längs in Scheiben

- 50 g Baumnüsse
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

SAUCE Alle Zutaten verrühren, würzen.

SALAT Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, Sauce beifügen, mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Dazu passt geröstetes Brot.

SCHNELL ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG VEGETARISCH
LAKTOSEFREI



Schweizer Premiumnüsse Mit Biomitteln produziert Fossilfrei getrocknet



Rote Gublernuss absolute Rarität

Lara Unerreicht mild und speziell gross



Waffeln mit Kimchi und Vacherin Fribourgeois

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.
Waffeleisen

Butter für das Waffeleisen

WAFFELN

- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- 3 dl Vollmilch
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Vacherin Fribourgeois AOP, fein gerieben
- 300 g Butter, flüssig

BELAG

- 180 g Crème fraîche
- 400 g Kimchi
- 300 g Vacherin Fribourgeois AOP, grob gerieben
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle

WAFFELN Eier bis und mit Milch mit den Schwingbesen des Mixers zu einer hellen Masse schlagen. Mehl, Backpulver und Käse dazurühren. Butter sorgfältig unter die Masse mischen. Waffeln portionenweise im vorbereiteten Waffeleisen je ca. 5 Min. backen.

FERTIGSTELLEN Jeweils drei Waffeln übereinanderstapeln, dazwischen grosszügig mit Crème fraîche und Kimchi füllen. Käse in einer Pfanne erwärmen, bis er schmilzt, pfeffern. Über die Waffeln giessen.

GUT ZU WISSEN

Für zusätzliches Aroma Waffeln mit schwarzen Sesamsamen und fein geschnittenen Bundzwiebeln garnieren.

SCHNELL ☺ VEGETARISCH ☺

Trauben-Tarte Tatin mit Jersey Blue

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN: ca. 15 Min.
BACKEN: ca. 35 Min.
1 Backblech à ca. 26 cm Ø

Öl für das Blech

- 2 EL Zucker
- 750 g rosé Trauben
- 0,5 dl weisser Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
- Salz, Pfeffer
- 1 rund ausgewallter Blätterteig
- 120 g Jersey Blue, zerbröckelt
- 2 Zweige Thymian für die Garnitur

ZUBEREITEN Zucker auf dem vorbereiteten Blechboden verteilen. Trauben darauflegen, Essig darübergiessen.

BACKEN 1 In der Mitte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Min. backen, herausnehmen.

FERTIGSTELLEN Knoblauch und Thymian darüberstreuen, würzen. Blätterteig darauflegen. An den Rändern etwas nach unten drücken, leicht einrollen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.

BACKEN 2 Auf der zweitobersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und 2–3 Min. ruhen lassen. Evtl. entstandene Flüssigkeit sorgfältig abgiessen. Tarte auf eine Platte stürzen. Käse über die Tarte streuen, garnieren.

VEGETARISCH ☺

Gefüllte Kürbisse mit Gruyère

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Min.
BACKEN: ca. 45 Min.
Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

- 5 dl Gemüsebouillon
- 130 g rote Quinoa
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 1 Lauchstängel, fein gehackt
- 150 g gemischte Pilze, z. B. Champignons, Austernseitlinge, Steinpilze etc., in Stücken
- 30 g Kürbiskerne, grob gehackt
- 150 g Le Gruyère AOP réserve, in Würfeln
- Salz, Pfeffer

KÜRBISSE

- 4 kleine Kürbisse, z. B. Oranger Knirps, Deckel abgeschnitten, Fasern und Kerne entfernt
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Le Gruyère AOP réserve, gerieben

FÜLLUNG Bouillon aufkochen, Quinoa beifügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen, abgiessen, abtropfen lassen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Lauch ca. 5 Min. andünsten. Pilze beifügen, ca. 3 Min. mitbraten. Mit Quinoa, Kürbiskernen und Käse mischen, würzen.

KÜRBISSE mit Öl einreiben, würzen, mit Quinoa-Mischung füllen. Auf das vorbereitete Blech legen, mit Käse bestreuen.

BACKEN Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen. Dazu passt z. B. Portulak-Salat.

ZUM VORBEREITEN ☺ VEGETARISCH ☺
LAKTOSEFREI ☺

KOMBI-GRILL FÜR PIZZA, RACLETTE, GRILLADEN UND CRÊPES

PIZZA/RACLETTE-GRILL 4-IN-1

Lust auf Abwechslung am Tisch? Mit dem 4-in-1-Pizza/Raclette-Grill wird jeder zum Chefkoch! Ob knusprige Pizzen, herzhafte Flammkuchen, würziges Raclette, saftige Grilladen oder feine Crêpes – alles gelingt direkt am Tisch und ganz nach Geschmack. Dank Ober- und Unterhitze wird der Teig schön knusprig, während oben alles perfekt gart. Und das Beste: Die Beschichtung ist komplett frei von PFAS – für unbeschwertes Genuss.

JETZT
BESTELLEN IM
le menu shop



store.lemenu.ch



DIE VORTEILE DES MULTITALENTS



Wende-Platte aus Druckguss:
Eine Seite mit Grillrippen und eine
Seite mit Einteilung für zwei Crêpes.

- **Elegant:** Kombi-Grill für Pizza, Raclette, Grilladen und Crêpes
- **Flexibel:** Zweiseitig benutzbare Grillplatte aus Druckguss mit Antihaftbeschichtung
- **Gross:** Grillplatte mit einer Fläche von 42 x 21 cm
- **Praktisch:** Kaltzone für Pfännchenablage
- **Präzise:** Stufenlose Temperatureinstellung mit Thermostat
- **Variabel:** 8 Pfännchen für Raclette, 6 Pfännchen für Pizza (für jeden Einsatz dank verschiedener Größen der Pfännchen für Pizza und Raclette), 8 Schaber, 1 Teigausstecher
- **Stromsparend:** Wird nur die Oberhitze für Grill, Raclette oder Crêpes benötigt, kann auch nur diese Funktion gewählt werden.
- **Gesundheit:** PFAS-freie Beschichtung – für unbeschwertes Genuss



Segmentübergreifende Kundenumfrage zu
Herausragend, TOP 25, 10/2024, Objekt 9014

ELSÄSSER FLAMMKUCHEN- RACLETTE

Für 4 Personen

- 500 g Flammkuchenteig (selbst gemacht oder aus dem Kühlregal)
- 500 g Walliser Raclette AOP
- 1 Becher Crème fraîche (ca. 180–200 g)
- Salz und Pfeffer
- 150 g Speckwürfeli
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 Äpfel, in dünne Scheiben oder kleine Würfel geschnitten, mit etwas Zitronensaft beträufelt
- 2 Zweige frischer Thymian

1. Teig vorbereiten: Flammkuchenteig ausrollen und in Pfännchengrösse zuschneiden. Die Teigstücke in die Pfännchen legen und im vorgeheizten Pizza/Raclette-Grill mit Ober- und Unterhitze ca. 2–3 Minuten vorgaren.

2. Belag vorbereiten: Äpfel in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Speckwürfeli auf der Grillplatte knusprig anbraten.

3. Pfännchen belegen: Crème fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den vorgegarten Teigstücken verteilen. Anschliessend Speck, Apfelstücke und Frühlingszwiebeln darübergeben und mit einer Scheibe Raclettekäse belegen.

4. Überbacken: Pfännchen nochmals für ein paar Minuten unter den Raclette-Grill stellen, bis der Käse geschmolzen ist und der Teig schön knusprig ist.

5. Garnieren: Mit frischem Thymian garnieren und heiß genießen.



KOENIG
PREMIUM

FRISCHKÄSE SELBER MACHEN



**Aus lediglich drei Zutaten gezaubert, lässt sich selbst
gemachter Frischkäse nach Gusto variieren und geniessen.
Wir zeigen, wie das Multitalent gemacht wird.**

REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTO: NADIA WÄLTY

Frischkäse

FÜR ca. 200 g
ZUBEREITEN: ca. 20 Min.
RUHEN LASSEN: ca. 30 Min.
Gazetuch
Küchenthermometer

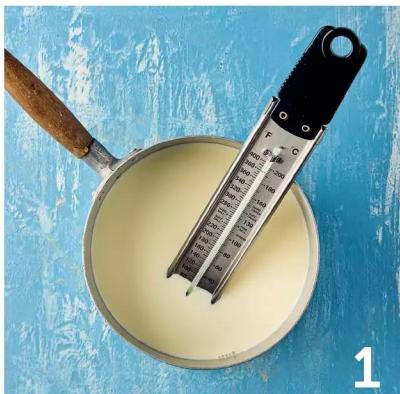
1 l Vollmilch
0,5 dl Zitronensaft
½ TL Salz

ZUBEREITEN Milch auf ca. 95 °C erhitzen. Zitronensaft dazugießen, kurz verrühren, bis die Milch auszuflocken beginnt. (1)
Pfanne von der Platte nehmen, Masse bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen, Salz sorgfältig unterrühren. (2)
Ein Sieb mit dem Gazetuch auslegen, auf eine Schüssel legen. Masse ins Sieb gießen, abtropfen lassen. (3)
Tuch zusammendrehen, Molke ausdrücken. Je länger der Käse gepresst wird, desto fester wird er. Frischkäse bis zum Servieren kühl stellen. (4)

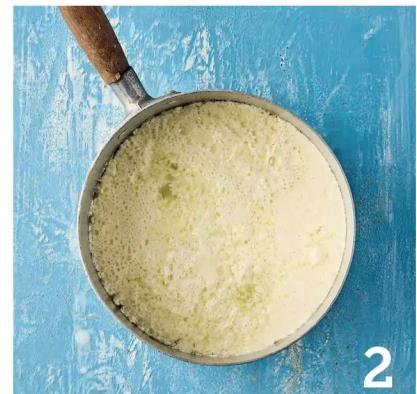
GUT ZU WISSEN

- Für eine cremige Variante, Frischkäse mit ca. 1 dl Rahm verrühren.
- Frischkäse nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen verfeinern.

LEICHT  ZUM VORBEREITEN 
GÜNSTIG  VEGETARISCH 
GLUTENFREI 



1



2



3



4

Allrounder

Frischkäse ist, wie der Name erahnen lässt, ein frischer Käse, der nicht reifen muss und gleich verwendet bzw. genossen werden kann. Von Köchinnen und Köchen wird er als eine Art weisse Leinwand geschätzt, denn mit seinem neutralen, leicht säuerlichen und frischen Gout sowie einer Textur, die an Mozzarella oder Ricotta erinnert, verfeinert er Süßes und Salziges. Mit Rahm, Kräutern oder Gewürzen gemischt, macht er sich z. B. prima zu Gschwelltti, als Dip, Brotaufstrich oder Fondue-Chinoise-Sauce.



MENÜ

ALPEN CHIC

Über allen Wipfeln ist Glück und Genuss:
Wir laden zu sternewürdigen Gourmetfreuden,
inspiriert von der Alpenküche.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: NADIA WÄLTY



APÉRO
**Hanfsamencracker
mit
Alpenkräuterbutter**

Rezept auf Seite 34

Bergaroma

Nebst Alpenbitter und Gin adelt Suze den Drink, hergestellt aus den Wurzeln des gelben Enzians, der u.a. auf den Weiden des Berner Juras gedeiht.



DRINK
Suure Enzian

Rezept auf Seite 36





VORSPEISE

Äpler-Gerstotto

Rezept auf Seite 34



HAUPTGANG

**Rehrücken auf Dörrbirnensauce
und Schwarzwurzeln**

Rezept auf Seite 35



DESSERT

**Quittenmousse
auf Rahmbrätzeli und
Crème double**

Rezept auf Seite 36



APÉRO

Hanfsamencracker mit Alpenkräuterbutter

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

BACKEN: ca. 50 Min.

2 Backpapiere für die Bleche

CRACKER

100 g Hanfsamen

100 g Leinsamen

100 g Sonnenblumenkerne

220 g Vollkornmehl

80 g Berner Alpkäse AOP,

fein gerieben

1 TL Salz

2 EL Rapsöl

5 dl Wasser, kalt

½ TL Backpulver

BUTTER

100 g Butter, weich

1 TL Salz

1 TL Weissweinessig

1 EL getrockneter Alpenkräuter-
mix, z.B. von Swiss Alpine

Herbs

CRACKER Hanf-, Leinsamen und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken rösten, in eine Schüssel geben, auskühlen lassen. Mehl bis und mit Wasser dazugeben, gut verrühren, ca. 5 Min. quellen lassen. Backpulver unter die Masse rühren und sofort dünn auf die vorbereiteten Bleche streichen.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen, herausnehmen, vom Papier lösen, umgekehrt weitere 20 Min. backen. Ofentüre gelegentlich öffnen, um Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Herausnehmen, in Stücke brechen, zurück in den Ofen geben, bei leicht geöffneter Ofentüre auskühlen lassen.

BUTTER Alle Zutaten miteinander hell und schaumig schlagen. Zu den Crackern servieren.

GUT ZU WISSEN

- Kräuterbutter in einen Spritzsack mit glatter Tülle à ca. 5 mm Ø geben, kleine Tupfer auf die Cracker dressieren.
- Die Cracker sind gut verschlossen in einer Dose ca. 1 Woche haltbar.

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

VORSPEISE

Älpler-Gerstotto

FÜR 6 Personen als Vorspeise

ZUBEREITEN: ca. 50 Min.

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL Butter

250 g Rollgerste

1 Bündner Salsiz, ca. 90 g, in Julienne geschnitten

1 dl Weisswein, z.B. Riesling-Silvaner AOC Graubünden

1 l Gemüsebouillon

1 Lorbeerblatt

100 g Bündner Bergkäse,

fein gerieben

Salz, Pfeffer

6 eingelegte schwarze
Baumnüsse,
in dünnen Scheiben

2 Thymianzweige,
Blättchen gezupft

ZUBEREITEN Zwiebel und Knoblauch in warmer Butter andünsten. Rollgerste und Salsiz beifügen, mitdünsten. Mit Wein ablöschen und mit so viel Bouillon aufgiessen, dass die Gerste knapp bedeckt ist, Lorbeerblatt dazugeben. Unter häufigem Rühren offen bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen, dabei nach und nach mit der restlichen Bouillon auffüllen. Käse kurz vor dem Servieren daruntermischen, würzen. Gerotto anrichten, mit Baumnüssen und Thymian garnieren.

GUT ZU WISSEN

Eingelegte schwarze Baumnüsse sind eine alte Schweizer Delikatesse aus grünen Baumnüssen, die in einem Gewürzsud eingelegt werden. Nach langer Reifung passen sie perfekt zu Käse, Fleisch oder Desserts. Erhältlich auf Märkten, in Delikatessenläden oder Online-Shops, z.B. kurts.ch.



HAUPTGANG

Rehrücken auf Dörrbirnensauce und Schwarzwurzeln

FÜR 6 Personen

VORBEREITEN: ca. 1 Std.

ZUBEREITEN: ca. 45 Min.

BRATEN IM OFEN: ca. 20 Min.

NACHZIEHEN LASSEN: ca. 15 Min.

KÖCHELN: ca. 20 Min.

Backpapier für das Blech

Fleischthermometer

Alufolie

- 1 Rehrücken, ca. 1,6 kg
Salz, Pfeffer

SAUCE

- 1 EL Zucker
2 EL Butter
2 dl roter Portwein
4 dl Wildfond oder Rindsbouillon
1 Zimtstange
1 Sternanis
3 Wacholderbeeren
100 g Weichspeckbirnen, fein gehackt
ca. 3 EL Balsamico-Essig

SCHWARZWURZELN

- 3 dl Vollmilch
2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer
600 g Schwarzwurzeln, geschält

VORBEREITEN Rehrücken ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühl- schrank nehmen. Kleine Filets, die sich unter den Rippen befinden, vom Knochen lösen. Rehrücken wenden, das Fleisch links und rechts entlang des Rückgrats bis fast auf die Rippen einschneiden. Fleisch würzen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle so einstecken, dass es den Knochen nicht berührt.

BRATEN IM OFEN Das Ofenblech in der Mitte des auf 250 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Den Rehrücken mit den Rippen nach oben auf das heisse Blech legen, 8–10 Min. braten. Kleine Filets dazugeben und den Rehrücken wenden, unter dem Ofengrill 8–10 Min. knusprig grillieren. Ofen ausschalten, Ofentür öffnen, Fleisch mit Alufolie zudecken und 10–15 Min. nachziehen lassen. Die Kerntemperatur soll ca. 52 °C betragen.

SAUCE Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze caramelisieren, Butter beigeben. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren. Fond bis und mit Birnen dazugeben, ca. 20 Min. köcheln, bis die Birnen die Sauce leicht binden. Zimt, Sternanis und Wacholder entfernen, mit Balsamico abschmecken.

SCHWARZWURZELN Milch mit Lorbeer aufkochen, würzen. Schwarzwurzeln der Länge nach mit dem Sparschäler in nudelähnliche Streifen schneiden. Sofort in den Sud geben und ca. 5 Min. bissfest kochen.

Schwarzwurzelstreifen aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen.

FERTIGSTELLEN Rehrücken herausnehmen, Filets vom Knochen lösen, schräg in Stücke tranchieren. Schwarzwurzeln auf Tellern anrichten. Sauce daneben verteilen, Fleisch darauflegen.

GUT ZU WISSEN

Wildfond ist als Konzentrat oder im Glas in grösseren Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Immer mehr
Städter stehen
auf Land  er.

nfach gut. Das Schweizer Ei.



Schweiz. Natürlich.



DRINK

Suure Enzian

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Min.
Cocktailshaker
6 Gläser à ca. 1 dl Inhalt

- 12 cl **Suze**
- 12 cl **Appenzeller Alpenbitter**
- 12 cl **Gin**, z. B. Verbier Gin
- 3 Limetten, ganzer Saft
- 2 EL flüssiger Waldhonig
- 1 frisches Eiweiss
- ca. 10 Eiswürfel (1)
- 6 Eiswürfel (2)

ZUBEREITEN Suze bis und mit Eiswürfel (1) in den Cocktail-Shaker geben, ca. 1 Min. kräftig schütteln. Eiswürfel (2) in die Gläser verteilen, mit dem Drink auffüllen.

GUT ZU WISSEN

- Suze ist ein Enzianlikör, dessen Ursprung unklar ist. Hergestellt wird er heute in Frankreich, doch das Originalrezept könnte laut Historikern auch aus dem Berner Jura stammen und nach Frankreich verkauft worden sein.
- Das Eiweiss kann auch durch 2 EL Aquafaba ersetzt werden.
- Gläser vorgängig einfrieren.

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

DESSERT

Quittenmousse auf Rahmbrätzel und Crème double

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Std.
KÜHL STELLEN: ca. 4½ Std.
Bretzeleisen
1 Spritzsack mit glatter Tüle à ca. 1 cm Ø

BRÄTZELI

- 50 g Crème double
- 30 g Zucker
- 0,5 dl Weisswein, z. B. Dôle Blanche AOC Valais
- 2 EL Kirsch, z. B. Rigi Kirsch AOP
- 70 g Weissmehl
- 1 Pr. Salz

MOUSSE

- 150 g Quittengelee
- 2½ Blätter Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 200 g Jogurt nature,
griechische Art
- 2 dl Vollrahm, steif geschlagen

Crème double für die Garnitur

BRÄTZELI Alle Zutaten zu einem glatten Teig rühren, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Portionenweise aus je 1 Teelöffel Teig 4 Brätzel im vorgeheizten Bretzeleisen je ca. 40 Sek. backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

MOUSSE Gelee aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen. Gelatine darin auflösen, in Schüssel gießen, bei Raumtemperatur auskühlen lassen. Jogurt darunterziehen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen, gelegentlich umrühren. Sobald die Crème anfängt fest zu werden, den Schlagrahm darunterziehen. Mousse in den vorbereiteten Spritzsack geben, im Kühlschrank ca. 3 Std. fest werden lassen.

FERTIGSTELLEN 6 Dessertteller mit je einem Brätzeli belegen. Mousse-Tupfer auf die Brätzelis spritzen, mit je einem Brätzeli bedecken, Vorgang wiederholen, mit je einem Brätzeli abschliessen. Mit Crème double garnieren und sofort servieren.

GUT ZU WISSEN

- Restliche Brätzelis sind gut verschlossen in einer Dose ca. 1 Woche haltbar.
- Die Rahmbrätzelis sind von den Freiburger Bricelets inspiriert. Für gerollte Brätzelis die 3-fache Menge herstellen, Bretzeleisen erhitzen und die Brätzelis darin backen, noch heiß aufrollen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Bio Dôle Blanche
Maître de Chais, 2023,
AOC Valais, Provins

Nach roten Früchten duftend und mit einem Hauch von Caramel verleiht dieser ausgewogene, charaktervolle Dôle Blanche unserem Dessert eine edle und zugleich frische Note.

Auch als Aperitif attraktiv.
CHF 21.95, coop.ch

INSPIRIERT VON 100 JAHREN FARBENFROHEM DESIGN

Flamme Dorée



Feiern Sie 100 Jahre Qualität in der Küche mit Le Creuset! Entdecken Sie FLAMME DORÉE – unsere schimmernde Jubiläumsfarbe in limitierter Auflage. Diese Kollektion interpretiert den ikonischen Farbton „Ofenrot“ von Le Creuset neu und lässt ihn heller denn je erstrahlen – mit einem glänzenden Schimmer und einem raffiniert gestalteten Edelstahlknauf mit hellgoldenem Finish.

Erleben Sie FLAMME DORÉE in unseren Signature Boutiquen in Basel, Bern, Luzern und Zürich sowie online unter www.lecreuset.com

© **LE CREUSET®**

Käse zum Dessert?

Zwei Feinschmeckerinnen, zwei Meinungen



JEANINE BIERI

Rezeptautorin bei le menu



SILVIA ERNE

Rezeptautorin bei le menu

Als ein Kind, das neben einer Käserei in Freiburg aufgewachsen ist, musste ich zu einem «Chees-Moudi» (KäseliebhaberIn) werden.

Keine Frage, dass ein Käsegang zum perfekten Abschluss eines Restaurantbesuchs gehört. Für mich gibt es nichts Besseres als eine Auswahl abgestimmter Käse in allen Variationen. Dazu ein Stück Früchtebrot und etwas Feigensenf – und ich bin im siebten Himmel! Da komme ich aus dem Strahlen kaum raus und lasse sogar die Meringue mit Doppelrahm liegen – dafür braucht es viel!

Schon beim Betreten des Restaurants sticht er mir ins Auge: Der Käsewagen mit ausgewählten, perfekt gereiften Sorten. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Mit knurrendem Magen und grosser Vorfreude setze ich mich an den Tisch. Doch es kommt jedes Mal anders. Nach dem Amuse-Bouche, der Vorspeise, dem Hauptgang, dem Brot und dem Wein ist der Moment der Entscheidung da: «Darf ich Ihnen unseren Käsewagen empfehlen?» Nein, danke. Jetzt sehne ich mich nach einem Hauch von Süß, kühlem Schmelz, Schokolade, Caramel, Frucht. Der Käse muss warten, aber seine Zeit kommt bestimmt.

Ja



Nein



Käse oder Kuchen? Käsekuchen!



Käse zum Dessert ja oder nein: Bei der Schnellumfrage unter den Gourmands von le menu blieb das Käse-Dessert aussen vor. **Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf lemenu.ch!**

DER SANFTE WEG ZU ECHTER FRISCHE

Der Slow Juicer H70-FT von HUROM verwandelt frische Früchte und Gemüse schonend in köstliche Säfte voller Vitamine. Dank der langsamen Pressung bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten – für gesunden Genuss jeden Tag.



MANDELMILCH

ZUTATEN

250 g Mandeln
700 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.
2. Mandeln und Wasser in den HUROM Slow Juicer hineingeben.
3. Schliessen Sie die Saftausguss-Verschlusskappe und schalten Sie das Gerät ein.



15 Jahre Garantie auf den Motor mit Registrierung auf hurom.swiss



DIE VORTEILE DES HUROM SLOW JUICER H70-FT:

VITAMINE PUR

Das schonende Entsaften von Obst und Gemüse sorgt dafür, dass alle Vitamine und Nährstoffe der Lebensmittel erhalten bleiben.

VIELSEITIG VERWENDBAR

Mit Hilfe des Spin-Messers werden die Zutaten direkt von der Einfüllkammer in die Pressschnecke gezogen. Somit können alle Obst- und Gemüsesorten verarbeitet und entsaftet werden.

ENERGIEEFFIZIENT

Der Slow Juicer arbeitet mit 60 Umdrehungen pro Minute besonders leise, schonend und energiesparend – für maximale Saftausbeute bei minimalem Stromverbrauch.

EINFACHE REINIGUNG

Dank eines sieblosen Extraktionssystems und einer 2-teiligen Pressschnecke ist das Gerät sehr leicht zu reinigen und schnell wieder einsatzbereit.

Dinner 4 One

Wir machen Blau! Und dies gleich zweimal: Zum einen geniessen wir die blauen Kartoffeln mit Camembert gratiniert, zum andern als Pizza mit Spinat und Tomaten.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Ofenkäse mit Gschwellti

FÜR 1 Person

ZUBEREITEN: ca. 25 Min.

BACKEN: ca. 15 Min.

1 ofenfeste Form à ca. 1 l Inhalt

Backpapier für die Form

GSCHWELLTI

400 g blaue Kartoffeln,
z. B. Blaue St. Galler

1,5 l Salzwasser, siedend

OFENKÄSE

125 g Camembert Suisse
Crèmeux

½ Bundzwiebel,
in feinen Ringen

1 EL Pinienkerne, geröstet

20 g Butter, in Stückchen

Salz, Pfeffer

SCHNELL ☀ GÜNSTIG 🍽

VEGETARISCH 🥑 GLUTENFREI 🌱

GSCHWELLTI Kartoffeln im siedenden Salzwasser 15–20 Min. garen, Wasser abgiessen.

OFENKÄSE Käse und 200 g Kartoffeln in die vorbereitete Form legen. Bundzwiebeln und Pinienkerne darüberstreuen, Butter darauf verteilen, würzen. Die restlichen Kartoffeln am Folgetag verwenden.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 10–15 Min. backen.

Tipp aus der Testküche

Gemüsereste, z. B. Lauch, in kleine Stücke schneiden, dazulegen und mitbacken.

RESTLOS GENIESSEN

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

QUETSCHKARTOFFEL-PIZZA

Ein Backblech à ca. 20 cm Ø mit 1 EL weicher Butter bestreichen. 200 g Gschwellti aus Blauen St. Galler Kartoffeln vom Vortag auf das vorbereitete Blech legen und mit einer Gabel platt drücken. Mit 3 EL passierten Tomaten bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. 30 g Reibkäse darüberstreuen und 10 g Jungspinat darauf verteilen. ½ Bundzwiebel in feine Ringe schneiden, über den Spinat verteilen, 2 EL Rapsöl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 10–15 Min. backen.



Farbecht

Die «Blauen St. Galler» wurden aus der alten ProSpecieRara-Sorte «Blaue Schweden» gezüchtet. Im Unterschied zu Letzteren behalten Erstere beim Kochen ihr Nachtblau.



Vacherin Mont-d'Or

Der Fichtenring und der zarte Schmelz machen den Vacherin Mont-d'Or AOP einzigartig. Damit verkörpert der Waadtländer Weichkäse perfekt das Terroir an der Schweizer Grenze.

TEXT: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Mächtig sind sie, die Fichten im Vallée de Joux und am Fusse des Waadtländer Juras. Ihr Holz wird seit jeher in zwei ganz unterschiedlichen Handwerkszweigen eingesetzt: im Instrumentenbau und in der Käseerei. So wie der Geigenkörper für Resonanz und Wohlklang im Inneren sorgt, so umgibt auch den Vacherin Mont-d'Or AOP ein Reifen aus Fichtenrinde. Dieser Ring bringt zusätzliches Tannenharz aroma in den ansonsten schmeichelnd-milden Käse, der seit über hundert Jahren in der Region produziert wird. Auch beim Einkellern auf Fichtenbrettern und beim Verpacken in die typische runde Schachtel kommt lokales Holz zum Einsatz. Dann ist der Vacherin endlich bereit für die salzigsäuerliche Symphonie von Geschmack und Schmelz. Und klar: Die Delikatesse eignet sich auch als Dessertkäse. Aber direkt aus dem Ofen schmeckt der Käse am besten – denn mit den längeren Schatten wächst auch die Lust auf herzerwärmende Momente.

Vacherin Mont-d'Or AOP mit Balsamico-Pilzen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

BACKEN: ca. 20 Min.

Backpapier für das Blech

PILZE

2 EL Butter

5 Knoblauchzehen,

in Scheiben

500 g gemischte Pilze,

z. B. Champignons,

Austernseitlinge etc., evtl.

halbiert oder in Scheiben

1 dl weisser Balsamico-Essig

Salz, Pfeffer

1/4 Bund glattblättrige

Petersilie, Blätter abgezupft

für die Garnitur

2 Vacherins Mont-d'Or AOP

à je ca. 450 g

PILZE Butter in einer Bratpfanne erwärmen, Knoblauch ca. 2 Min. darin dünsten. Pilze beifügen, ca. 5 Min. anbraten, mit Essig ablöschen, würzen, warm halten.

VACHERIN Mont-d'Or mit einer Gabel einstechen, auf das vorbereitete Blech stellen.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen, bis das Käseinnere flüssig ist.

FERTIGSTELLEN Pilze auf den Käse verteilen, garnieren. Dazu passt Ruchbrot.

GUT ZU WISSEN

Vacherin Mont-d'Or AOP wird von September bis März hergestellt und ist dann jeweils in Käse- und grossen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

SCHNELL  VEGETARISCH 

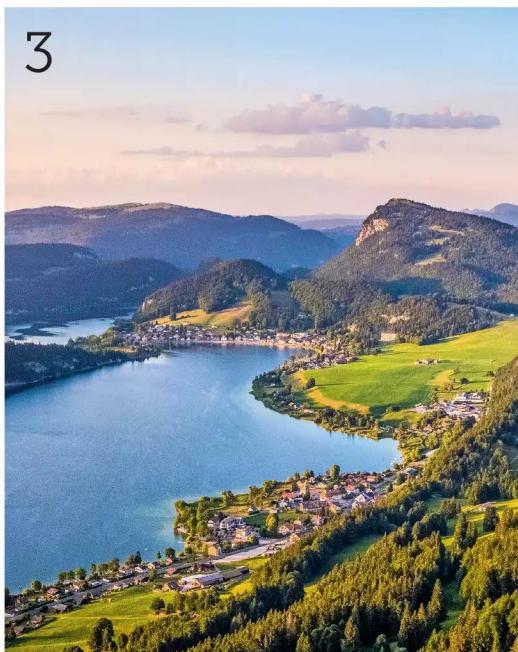




1



2



3



4

Vallée de Joux Ausflugstipps

SEHEN/ERLEBEN

Risoud-Wald (1)

Wer die Fichten für den Vacherin Mont-d'Or AOP kennenlernen will, sollte bevorzugt den Risoud-Wald besuchen. Der 2200 ha grosse Gigant verläuft im Grenzgebiet und steckt voller Mythen und Legenden.

myvalleedejoux.ch

Espace Horloger (2)

Man muss sich Zeit nehmen zum Geniessen: Dieses Uhrenmuseum beleuchtet das reiche Kulturerbe des Vallée de Joux auf verschiedene Weise. Historische Exponate stehen hier direkt neben virtuellen Geräten.

espacehorloger.ch

GENIESSEN

Métairies

Auf Wanderungen lassen sich im Vallée de Joux die verschiedensten Alpwirtschaften erreichen, die lokale Spezialitäten auftischen – sei es Richtung Col du Mollendruz oder oberhalb des Dorfes L'Abbaye.

Fisch am See (3)

Seien es nun Féras, Seeforellen oder stolze Hechte: Der Lac de Joux ist nicht nur das grösste Gewässer des Juramassivs, sondern beherbergt auch eine Fülle an Fischen – perfekt für die hiesige Küche.

ÜBERNACHTEN

Hôtel des Horlogers (4)

50 Zimmer und Suiten gehören zu diesem avantgardistisch anmutenden Komplex in der Gemeinde Le Brassus. Für kulinarische Erlebnisse sorgen vor Ort die Brasserie Le Gogant oder La Table des Horlogers.

hoteldeshorlogers.com

Hôtel de la Truite

Das Haus mit 22 Standardzimmern und Juniorsuiten liegt direkt an der Uferpromenade des Lac de Joux in Le Pont. Die Forelle im Namen verrät es: Wer hier schläft, kommt auch kulinarisch auf seine Kosten.

hoteldelatruite.ch

Hôtel de Ville – La Baie du Lac

Sei es im Restaurant, auf der Terrasse oder im Café: Im ruhigen Dorf L'Abbaye punktet dieser Drei-Sterne-Betrieb mit raffinierter Küche. Zwölf Doppelzimmer und Minisuiten stehen zudem für Gäste bereit.

baiedulac.ch



TICINO 

GENUSSVOLL DEN HERBST ENTDECKEN IM

TESSIN

DAS MUSST DU ERLEBT HABEN

ticino.ch/bucketlist

SPEZIALANGEBOT
2 Übernachtungen
1 Abendessen
+Ticino Ticket ab
CHF 169.-!



**Ungebackener
Brombeer-Cheesecake**

Rezept auf Seite 50



Käse kann auch süß: Drei Desserts mit Frischkäse,
die unsere kulinarischen Nationalikonen
von einer verlockend lieblichen Seite präsentieren.

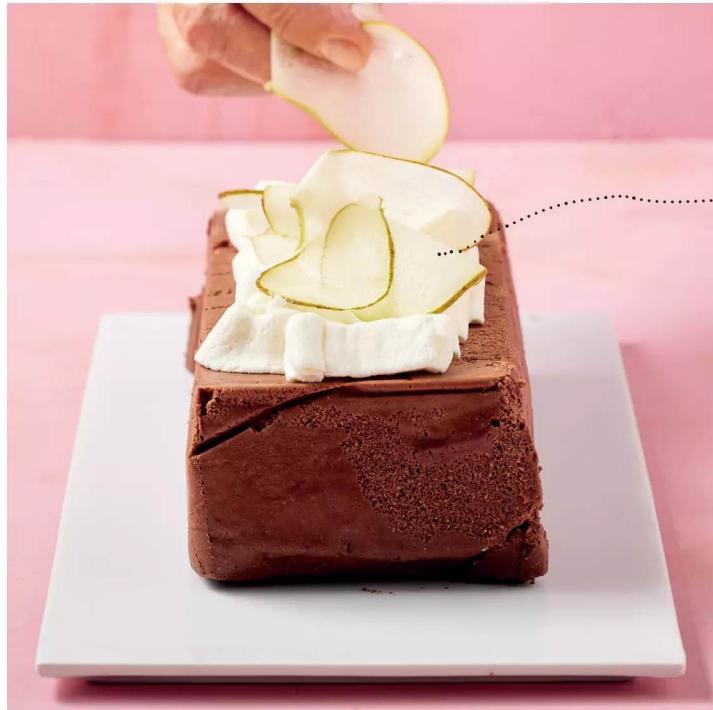
REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Tiramisu-Kugeln

Rezept auf Seite 50





Tipptopp

Birnen passen bekanntlich perfekt zu Käse. Unseren Ricotta-Pudding toppen sie sogar.

Ricotta-Schokolade-Pudding mit Birnen

FÜR 10 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 40 Min.

GAREN IM OFEN: ca. 80 Min.

KÜHL STELLEN: ca. 3 Std.

1 Cakeform à 22 cm Länge

Backpapier für die Form

Alufolie

Spritzsack

PUDDING

- 100 g dunkle Schokolade
- mind. 72–80% Kakaoanteil,
- grob gehackt
- 0,5 dl Milch
- 30 g Speisestärke
- 250 g Ricotta
- 4 Eier
- 1 Pr. Salz
- 80 g Zucker
- 200 g reife Birnen,
- z. B. Conference, geschält,
in ca. 2 cm grossen Stücken
- 1 EL Kakaopulver

GARNITUR

- 1/2 Birne, längs fein gehobelt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 dl Vollrahm, steif geschlagen
- 1–2 TL Kakaopulver

PUDDING Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen, leicht auskühlen lassen. Milch mit Speisestärke in einer Schüssel glatt rühren, mit Ricotta und Schokolade mischen. Eier trennen, Eiweisse und Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Eigelbe mit Zucker auf das doppelte Volumen aufschlagen, unter die Ricotta-Masse heben. Birnen mit Kakao bestreuen, mischen. Birnen und Eischnee sorgfältig unter die Ricotta-Masse heben. Masse in die vorbereitete Form gießen, mit Alufolie verschliessen. Form auf einen Lappen, in eine ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis $\frac{2}{3}$ Höhe der Form einfüllen.

GAREN IM OFEN Im auf 140 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 75–80 Min. garen. Pudding herausnehmen, Alufolie entfernen, in der Form auskühlen lassen und 2–3 Std. kühl stellen. Pudding aus der Form heben, auf Platte anrichten.

GARNITUR Birnen mit Zitronensaft beträufeln. Schlagrahm in den Spritzsack geben, Spitze abschneiden, Rahm auf den Pudding spritzen. Birnen darauf anrichten, mit Kakao bestäuben.

GUT ZU WISSEN

- Der Pudding ist zugedeckt im Kühlschrank 3 Tage haltbar.
- Ricotta wird in Italien direkt aus Kuh- und/oder Schafmilch gewonnen, in der Schweiz aus Molke.

ZUM VORBEREITEN VEGETARISCH GLUTENFREI

**Ricotta-
Schokolade-
Pudding
mit
Birnen**





Ungebackener Brombeer-Cheesecake

FÜR 10–12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 35 Min.

KÜHL STELLEN: ca. 6 Std.

1 Springform à 20 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

BODEN

220 g Bärentatzen-Guetzli
60 g Butter, flüssig

BELAG

700 g Brombeeren
1 Vanilleschote,
ausgeschabtes Mark
90 g Puderzucker
9 Blätter Gelatine, in kaltem
Wasser eingeweicht
500 g Frischkäse
2 dl Vollrahm, steif geschlagen

GARNITUR

300 g Brombeeren

BODEN Guetzli im Cutter fein mahlen oder in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz zerkrümeln. Mit der Butter mischen. Auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen, andrücken, kühl stellen.

BELAG Beeren, Vanillemark und Puderzucker in einer Pfanne

ca. 8 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen, Beeren fein pürieren. Gut ausgedrückte Gelatine in die noch heiße Beerenmasse geben, unter Rühren auflösen. Masse durch ein Sieb streichen, vollständig auskühlen lassen. Frischkäse und Schlagrahm mischen. Von der Beerenmasse 8 EL beiseitestellen, die restliche Masse unter die Frischkäse-Masse rühren, auf den Guetzliboden giessen, mind. 5 Std. kühl stellen.

GARNITUR Beiseitegestellte Beerenmasse in einer kleinen Pfanne erwärmen, auf die Torte giessen. Sofort mit Beeren garnieren, ca. 1 Std. kühl stellen.

GUT ZU WISSEN

- Statt Brombeeren können auch Blaubeeren oder Himbeeren verwendet werden.
- Die Torte lässt sich gut am Vortag zubereiten.
- Oder fixfertig einfrieren: Die Torte mind. 2 Std. vor dem Servieren auftauen lassen.

ZUM VORBEREITEN

Tiramisu-Kugeln

FÜR 10–12 Stück

ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

KÜHL STELLEN: ca. 2 Std.

100 g Löffelbiskuits

100 g weiche Amaretti

0,5 dl Espresso, kalt

30 g Puderzucker

2 EL Mandellikör

250 g Mascarpone

1 Bio-Orange,
abgeriebene Schale

2 EL Kakaopulver

ZUBEREITEN Löffelbiskuits und Amaretti in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz zerkrümeln. Espresso, Puderzucker und Mandellikör mischen, über die Guetzli giessen, mischen. Mascarpone und Orangenschale daruntermischen. Mit nassen Händen Kugeln à ca. 5 cm Ø formen, auf einen Teller geben, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Herausnehmen, mit Kakao bestäuben.

GUT ZU WISSEN

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

ZUM VORBEREITEN

VEGETARISCH



So vielseitig wie die Schweiz.

**Schweizer
Familie**

Jahresabo für
CHF 165.–
statt
CHF 255.–

Abo-Vorteile:

- Jeden Donnerstag im Briefkasten
- Jede Ausgabe auch als E-Paper verfügbar
- Umfangreiches Digital-Archiv
- «TVtäglich» als kostenlose Beilage
- Inklusive Kundenkarte carte blanche

Abonnieren Sie die «Schweizer Familie»
bequem online: Einfach QR-Code scannen.



Kiwi-Salat

Rezept auf Seite 54





FOTOS: ISTOCK

KIWI

Die Kiwi bringt einen Hauch von Exotik in den Garten.
Und ins Genussrepertoire: Strahlend wie die Sonne erhellen
ihre Früchte das Gemüt und lindern sogar das Fernweh.

REZEPTE & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Kiwi-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Min.

SALAT

- 2 **Bio-Avocados**, halbiert, in feinen Scheiben
- ½ **Zitrone**, nur Saft
- 50 g **Jungspinat**
- 2 **Kiwis**, in feinen Scheiben
- 1 **Salatgurke**, längs halbiert, Samen ausgeschabt, in feinen Scheiben
- 2 **Bundzwiebeln**, fein geschnitten

VINAIGRETTE

- 6 EL **Olivenöl**
- 1 **Kiwi**, in Würfelchen
- ½ **Zitrone**, nur Saft
- 2 EL **weisser Balsamico-Essig**
- Salz, Pfeffer**
- 4 **Scheiben Weissbrot**

SALAT Avocados mit Zitronensaft beträufeln, mit restlichen Zutaten auf Tellern oder einer Platte anrichten.

VINAIGRETTE Öl bis und mit Pfeffer pürieren, über den Salatträufeln. Brot dazu servieren.

GUT ZU WISSEN

Nachhaltig produzierte Bio-Avocados gibt es z.B. aus Spanien oder Sizilien.

SCHNELL ☺ LEICHT ☺
ZUM VORBEREITEN ☺ GÜNSTIG ☺
VEGETARISCH ☺



Kiwisorbet mit Schokolade-Kiwi-Scheiben

FÜR ca. 900 g Sorbet
ZUBEREITEN: ca. 35 Min.
GEFRIEREN mit Glacemaschine: ca. 35 Min.
GEFRIEREN ohne Glacemaschine: ca. 5 Std.
Gefrierbehälter à ca. 1,5 l Inhalt

SORBET

- 1 dl **Wasser**
- 100 g **Zucker**
- 5 **Zweige Basilikum**, Blätter abgezupft
- 700 g **Kiwis**, in Würfeln
- 1 **Bio-Limette**, heiß abgespült, abgeriebene Schale, 1–2 EL Saft

SCHOKOLADE-KIWI-SCHEIBEN

- 1 **Beutel dunkle Kuchenglasur**, 125 g
- 2 **Kiwis**, in ca. 3 mm dicken Scheiben

SORBET Wasser, Zucker und Basilikum in einer kleinen Pfanne aufkochen. Sirup über die Kiwis gießen. Limettenschale und -saft (je nach Säuregehalt der Kiwis) beifügen, pürieren, in einer weiten Chromstahlschüssel vollständig auskühlen lassen. Masse in der Glacemaschine gefrieren. Oder: in einem weiten Chromstahlgefäß zugedeckt 3–4 Std. gefrieren, dabei alle 30 Min. mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren, dann nochmals 1 Std. gefrieren.

SCHOKOLADE-KIWI-SCHEIBEN

Kuchenglasur nach Anleitung schmelzen, in eine kleine Schüssel gießen, diese ins warme Wasserbad stellen. Kiwi-Scheiben bis zur Hälfte in die flüssige Glasur tunken, auf Backpapier legen, fest werden lassen. Sorbet mit Kiwi-Scheiben servieren.

LEICHT ☺ ZUM VORBEREITEN ☺
GÜNSTIG ☺ VEGAN ☺ LAKTOSEFREI ☺
GLUTENFREI ☺



Kiwisorbet mit Schokolade-Kiwi-Scheiben

Hingucker

In Schokolade getunkte Kiwischeiben sind schnell gemacht, sehen cool aus und schmecken prima.



GUT ZU WISSEN

Kiwi

Die Kiwi-Pflanze ist eine Kletterkünstlerin. Vorausgesetzt, sie hat ein warmes, sonniges, windgeschütztes Plätzchen.

- **Garten** Kiwis sind Flachwurzler und bevorzugen einen feuchten, schattigen Fuss. Die oberen Pflanzenteile lieben es jedoch sonnig und windgeschützt. Frost mögen Kiwis nicht, wobei es Sorten gibt, die bis -25 °C tolerieren.
- **Kulinistik** Kiwis gehören zu den sogenannten «klimakterischen Früchten», d.h. sie reifen nach der Ernte nach. Genussreife Kiwis haben eine feste, aber leicht nachgebende Schale. Das Fruchtfleisch ist süß-aromatisch und passt zu lieblichen oder pikanten Noten. Milchprodukte können in Begleitung von Kiwis allerdings bitter werden.
- **Hausmittelchen** Kiwischalen nicht wegwerfen! Sie eignen sich prima als Fleischzartmacher. Das in Kiwi und deren Schale enthaltene Enzym Actinidain spaltet Eiweiss: Milch wird bitter (siehe oben), Fleisch indes butterweich.

SOIL TO SOUL GUTER BODEN

Unter dem Motto «you are, what you eat» findet vom 29. Oktober bis 1. November das diesjährige «Soil to Soul»-Symposium in Zürich statt. Im Fokus stehen die Gesundheit der Böden, regenerative Landwirtschaft und nährstoffreiche Ernährung. Geboten werden verschiedene Tastings, Genuss-Events, Workshops, Podiumsdiskussionen und vieles mehr. Infos zum «Soil to Soul»-Symposium und zum Programm:

sotoso.org



ZUGVÖGEL BEOBACHTEN

Bis ungefähr Mitte Oktober stehen die Chancen gut, tolle Formationen von Zugvögeln beobachten zu können. Die beste Zeit dafür ist der erste schöne Tag nach einer Regenperiode. Dann nämlich brechen die Vögel, die während des wüsten Wetters gerastet haben, zu ihrer Weiterreise auf. BirdLife Schweiz organisiert auch in diesem Jahr den Euro-Birdwatch am 4. und 5. Oktober. Infos:

birdlife.ch / ebw.birdlife.ch



GARDEN
KIDS

Asiasalat

Der Begriff Asiasalat steht für Blattgemüse diverser Arten mit Aromen von mild bis scharf. Asiasalate wachsen am besten in der kühlen Jahreszeit. Nach rund 8 Wochen sind sie erntereif.

AB IN DEN TOPF

- Balkonkistchen und kleinere Töpfe mit Gemüseerde füllen, Erde mit der flachen Hand anklapfen.
- Sorten: «Asiasalat» ist eine Mischung, «Moutarde Rouge» hat stark geschlitzte, violett-rote Blätter, «Purple Mizuna» rote Stiele und grüne Blätter, «Red Giant» grüne Blätter mit roten Blattadern, «Green Wave» grüne, gerüschtete Blätter.
- Samen einzeln im Abstand von 5 cm 1–2 cm tief in die Erde stupsen, mit feiner Brause gießen
- Gartenvlies darüberlegen und mit Schnur rundum befestigen, so bleibt die Aussaat feucht.
- Nach 10 Tagen erscheinen die Keimblätter, Gartenvlies wegnehmen, Jungpflanzen feucht halten.
- Pflanzgefäß an einen halbschattigen bis sonnigen Standort stellen.

HEGE & PFLEGE

- Bei frostfreiem Wetter regelmässig gießen, so schmecken die Blätter saftig und aromatisch.
- Bei zu trockener Kulturführung sind die Blätter schärfer und herber.

ERNTEN

- Erste Ernte nach 8 Wochen, danach nochmals 3–4 Ernten möglich.
- Ernten wie Pflücksalat: einzelne, äussere Blätter pflücken.
- Ernten wie Schnittsalat: Blätter ca. 5 cm über dem Boden abschneiden, so wird das Wachstumsherz in der Mitte nicht verletzt und die Pflanze bildet fortlaufend neue Blätter.

KULINARISCHES

- Je nach Sorte schmecken die Blätter mild bis sehr scharf, manchmal auch leicht kohlig.
- Ausgezeichnet als Ergänzung zu Blattsalat mit Honigvinaigrette, bei Zichoriensalat zusammen mit Apfelschnitten verwenden.
- Überbackenen Chicorée mit zerzupften Asiasalatblättern servieren.
- Kokosnuss-Linsen-Curry mit einem Topping aus frischen Asiasalatblättern.
- Grössere Blätter fein geschnitten gegen Ende der Garzeit einem Wokgericht mit Pasta oder Reis beifügen.

SAISONENDE

- Nach der dritten oder vierten Ernte hat sich der Asiasalat verausgabt und kann abgeräumt werden.

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



EINFACH & SCHNELL

6 BLITZGERICHTE, DIE NACH
HERBST SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: FABIA ZINGARO
FOTOS: NADIA WÄLTY



Lachs-Hüttenkäse-Brote

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

- | | |
|-------|--|
| 8 | Sauerteigbrot Scheiben |
| 2 EL | Olivenöl |
| 400 g | Hüttenkäse |
| 50 g | Rucola |
| 2 EL | Honig |
| | Salz, Pfeffer |
| 200 g | Räucherlachs-Tranchen |
| 1 | kleine rote Zwiebel, in feinen Ringen |
| 2 EL | schwarze Sesamsamen |

ZUBEREITEN Brot Scheiben im heißen Öl beidseitig anrösten. Hüttenkäse und Rucola auf den Brotscheiben verteilen, mit Honig beträufeln, würzen. Lachs locker darauf anrichten, Zwiebelringe darüberlegen, mit Sesamsamen bestreuen.

SCHNELL 15

Feine Deko

Fein geschnittene Streifen von Appenzeller Mostbröckli IGP verleihen der Suppe zusätzlich Farbe und betonen das Knoblauch-Aroma.



Broccolisuppe mit Mostbröckli

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 700 g Broccoli, in Röschen
- 8 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- 2 dl Vollrahm, flauig geschlagen
- 1/2 Bund Kerbel, grob gehackt
- 40 g Appenzeller Mostbröckli IGP, in Streifen

ZUBEREITEN Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Broccoli dazugeben, ca. 3 Min. mitdünsten. Bouillon dazugießen, ca. 15 Min.

köcheln. Suppe fein pürieren, würzen. Suppe in Schalen verteilen, mit Rahm, Kerbel und Mostbröckli garnieren.

SCHNELL LEICHT
ZUM VORBEREITEN

KIDS
HIT



Schupfnudel-Gratin

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

ÜBERBACKEN: ca. 15 Min.

Gratinform à ca. 2 l Inhalt

500 g Schupfnudeln

160 g Speckwürfelchen

1 EL HOLL-Rapsöl

250 g tiefgekühlte Erbsli,
aufgetaut

2 dl Halbrahm

Salz, Pfeffer

100 g Le Gruyère AOP, gerieben

ZUBEREITEN Schupfnudeln und Speck im Öl ca. 6 Min. anbraten. Erbsli und Rahm dazugeben, aufkochen, würzen. Schupfnudeln in die Form geben, Käse darüberstreuen. In der oberen Hälfte des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Min. überbacken.

SCHNELL ☀️ **GÜNSTIG** 🛍

TAKE
5

Schweinsgeschnetzeltes mit Pilzrahmsauce

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Min.

600 g Schweinsgeschnetzeltes

2 EL Mehl

1 EL HOLL-Rapsöl (1)

Salz, Pfeffer

1 EL HOLL-Rapsöl (2)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

250 g Champignons, geviertelt

3,5 dl Fleischbouillon

1,5 dl Vollrahm

Salz, Pfeffer

1/2 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

ZUBEREITEN Geschnetzeltes im Mehl wenden. Öl (1) in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch ca. 3 Min. rundum scharf anbraten, würzen, herausnehmen und im auf 80 °C vorgewärmten Ofen warm stellen. Öl (2) in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Bouillon und Rahm dazugießen, bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Fleisch in der Sauce erhitzen, würzen. Mit Schnittlauch garnieren. Dazu passen Butternudeln.

SCHNELL (30) GÜNSTIG

**KIDS
HIT**





Ofengemüse mit Kartoffeln und Feta

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Min.

BACKEN: ca. 22 Min.

Backpapier für das Blech

400 g festkochende Kartoffeln, in ca. 1 cm dicken Scheiben

3 kleine Butternuss-Kürbisse, heiß abgespült, längs halbiert, entkernt, in ca. 1 cm dicken Scheiben

400 g Feta, in Stückchen

3 EL HOLL-Rapsöl

1 EL Salz

Pfeffer

5 Zweige Thymian, Blätter abgezupft

300 g gekochte Ränder, in Schnitzen

ZUBEREITEN Kartoffeln bis und mit Thymian in einer Schüssel mischen, auf das vorbereitete Blech verteilen. Im auf 200 °C (Heissluft /Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 12 Min. backen. Ränder dazugeben, ca. 10 weitere Min. fertig backen.

GUT ZU WISSEN

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

SCHNELL ☀ LEICHT 🍃 GÜNSTIG 💰
VEGETARISCH 🥑 GLUTENFREI 🌱

Mangold-Rigatoni

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Min.

- 400 g Rigatoni
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 600 g Mangold, in Streifen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 dl Halbrahm
- 100 g Rauchmandeln, grob gehackt
- 150 g Sbrinz AOP, gerieben

ZUBEREITEN Pasta in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen. Abgiessen, beiseitestellen. Knoblauch im Öl andünsten, Mangold beifügen, kurz mitdünsten, würzen. Halbrahm dazugeben, aufkochen. Mangold und die Hälfte des Käses mit den Teigwaren mischen, Kochwasser dazugeben, aufkochen. Restlichen Käse und Rauchmandeln darüberstreuen.

SCHNELL GÜNSTIG
VEGETARISCH



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



app.lemenu.ch

Raclette-Speck-Apfel-Sandwich



Rezept für 1 Stück

4 Tranchen Bratspeck in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett knusprig braten, herausnehmen. $\frac{1}{2}$ in dünne Scheiben geschnittenen säuerlichen Apfel, z. B. Jazz, in derselben Pfanne beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. 2 Brotscheiben, z. B. Sauerteigbrot, einseitig mit 1 EL weicher Butter bestreichen. Eine unbestrichene Seite mit 3 Scheiben Raclettekäse, z. B. Raclette du Valais AOP, Speck und Apfelscheiben belegen, zweite Brotscheibe mit der bestrichenen Seite nach oben darauflegen. Sandwich in der gleichen Pfanne zugedeckt bei kleiner Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, bis der Käse geschmolzen ist.



Jetzt
bestellen

CHF 39.–*



store.lemenu.ch

Für le menu
Abonnent*innen
CHF 29.–*
Gutscheincode:
FIXFEIN

FIX & 150 REZEPTE. EINFACH GUT. FEIN

15
20
25
30

le menu



inkl. Premium-
Zugang zur

le menu App

im Wert von
CHF 39.–

* zzgl. Versandkosten

Das Kochbuch von le menu

Ob 15, 20, 25 oder 30 Minuten: Das neue Kochbuch von le menu bietet 150 Rezepte für frische, saisonale Gaumenfreuden, die zeitnah zubereitet sind. Mit cleveren Tipps, garantiertem Gelingen und jeder Menge Genuss für alle, die schnell, unkompliziert und fein kochen wollen.



KOCHEN MIT SCHUSS
CIDRE

Als Aperitif und Begleiter von Gourmet-Gerichten hat Cidre längst seine Fangemeinde. Als exquisite Zutat von süßen und salzigen Genüssen ist der prickelnde Most indes (noch) ein Geheimtipp.

CIDRE IN VARIATION

Cidre-Sabayon

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Min.

- 4 Eigelbe
- 3 EL Zucker
- 0,5 dl Cidre, z. B. Le Cidre, Weingut Riehen
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 dl Vollrahm, steif geschlagen

ZUBEREITEN Eigelbe bis und mit Zitronensaft in einer Chromstahlschüssel gut verrühren. Über dem heißen Wasserbad mit dem Schwingbesen 3–5 Min. aufschlagen, bis die Crème schaumig und fest wird. Schlagrahm darunterziehen. Sofort in Gläsern servieren.

SCHNELL VEGETARISCH GLUTENFREI



Prickelnde Frische

Cidre Raw Boskoop extra-sec der Cidrerie du Vulcain in Treyvaux FR wird nach der «Méthode champenoise» ohne Zusatz von Hefe oder Zucker hergestellt. Betörender Duft nach buttrigen Bratäpfeln, am Gaumen erfrischend dank der prickelnden Säure von Boskoop.

CHF 19.60, cidrerievulcain.com, martel.ch



Subtile Frucht

Cidre VIII Engishofer von Michael Broger im Thurgau ist ein wild vergorener Most aus der traditionellen Apfelsorte Engishofer. Trocken ausgebaut, schmeckt der Cidre als Aperitif oder Begleiter zu leichten Speisen.

Schöne Säure, subtile Frucht, famoser Abgang.

CHF 19.–, broger-weinbau.ch



Komplexe Tiefe

Unter dem Namen Le Cidre – Riechner Epfel wartet das Weingut Riehen mit einer perlenden Köstlichkeit auf, die sich durch Komplexität und Tiefe auszeichnet. Mit Noten von Brioche, Sauerteigbrot, Quitten und Aprikosen mundet er zum Apéro oder zu Asiatischem.

CHF 26.–, weingutriehen.ch



Zum Schäumen gebracht

Cidre ist ein doppelt vergorener, moussierender Most, auch Apfelschaumwein oder -perlwein genannt. Im Vergleich zu britischem Cider, der tendenziell herber und stärker ist, schmeckt Cidre leicht, elegant, fruchtig. Je nach Apfelsorte oder z. B. mit Birnen gemischt, erhält das Aromaspiel einen ureigenen Stil. Gourmets schätzen Cidre zum Apéro, als Begleiter von herbstlichen Gerichten, Fisch, Desserts, erlesenen Käse.

Gipfelerlebnisse für den Gaumen

Drei Schweizer Weine, passend zu aromastarken Köstlichkeiten.



Truttiker dunkelrot, 2022, AOC Zürich, Weingut Familie Zahner

Kräftiger, vollmundiger Auftakt mit weich-komplexem Ausdruck. Die elegant integrierte Säure trägt die kraftvolle Struktur und verleiht dem Wein Rückgrat und Spannung. Nachhaltig starke Gaumenpräsenz.

REBSORTE Pinot Noir
FARBE Weiches Rubinrot
BOUQUET Geröstete Nüsse, Lorbeer, reife Erdbeeren, Vanille
PASST ZU Apéro, z.B. Wasabi-Mandeln oder Käse-Muffins, Rezept S. 76
PREIS CHF 17.–
BESTELLEN zahner.biz



Fergetti Pinot noir, 2023, AOC Bielersee, Clos Vert

Weicher, samtiger Auftakt mit fein strukturierten Tanninen. Die harmonisch eingebundene Säure gibt dem Wein vollendete Balance und betont seine Finesse. Kraftvoll, vielschichtig, von grosser Eleganz.

REBSORTE Pinot Noir
FARBE Dichtes Rubinrot
BOUQUET Zarte Kirschen, Mandeln, konfierte rote Früchte
PASST ZU Fenchel-Jalousie mit geräuchertem Käse, Rezept S. 78
PREIS CHF 35.–
BESTELLEN closvert.ch



DAS APÉRO-HÄPPCHEN

Wasabi-Mandeln

150 g Mandeln in einer unbeschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. rösten. In einer kleinen Schüssel 2 EL Sojasauce, ½ TL Zwiebelpulver, ½ TL Knoblauchpulver mit 5 TL Wasabipaste mischen. In einer zweiten Schüssel 3 EL Maisstärke und 1 TL Puderzucker mischen. Die noch warmen Mandeln zuerst in der Wasabi-Mischung, dann in der Stärke-Mischung wenden. Mit ½ TL Salz bestreuen, auf einem Backpapier auskühlen lassen.

Deine Zutaten, unsere Rezepte

Teste die neue le menu App!



Crescendo, 2023, Ticino DOC, Tenuta San Giorgio

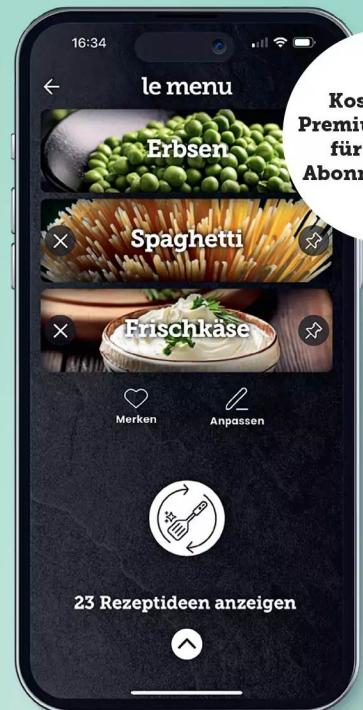
Der Wein zeigt sich am Gaumen kraftvoll. Die markante Struktur, getragen von eleganten Tanninen, gibt ihm Tiefe und Charakter. Die noch leicht wilden Gerbstoffe fügen sich in die ausgewogene Säure ein.

REBSORTE Merlot
FARBE Dichtes Bordeauxrot
BOUQUET Pfeffer, rote Früchte,
Dörrzwetschgen, Feigen, Vanille
PASST ZU Rehrücken auf Dörrbirnen-
sauce, Rezept S. 35
PREIS CHF 36.–
BESTELLEN tenutasangiorgio.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



Kostenloser
Premium-Zugang
für le menu
Abonnent*innen

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



Jetzt gratis
herunter-
laden und
loskochen!



le menu



BIRNEN BRAND

Selten lässt sich die Geschichte einer Spezialität so klar zurückverfolgen wie jene des Edelbrands *Eau-de-vie de poire du Valais AOP*. Anno 1940 pflanzte der Weinbauer Francis Germanier einige Hektaren Birnbäume der Sorte «Bon Chrétien Williams» an. Fünf Jahre später fegte ein Sturm das Obst von den Bäumen, die Ernte war futsch. Germanier machte aus den schönsten Birnen kurzerhand Edelbrand. 1950 liess die Brennerei Morand in Martigny die Marke «Williamine» eintragen und verhalf dem Destillat zum internationalen Durchbruch.

APFEL & MANDEL

Poesie im Glas: Janique Sonnen, Gründerin und kreativer Kopf von «Apér0,0» entwickelt ihre Kreationen im Berner Mattequartier und setzt sie auf smarte Art und Weise um. Beim alkoholfreien Bio-Drink «Samtige Mandel» etwa hat sie fruchtigen Apfelsaft von Schweizer Obstwiesen mit mediterranen Mandeln vermählt. Gekühlt schmeckt der Gaumenschmeichler sowohl zum Apéro als auch zu asiatischen Gerichten. Weitere Geschmackserlebnisse von «Apér0,0» bieten z.B. «Prickelnde Rose», «Dunkle Pflaume» oder «Freche Kräuter».

sonnen.ch



Wilder Willi

Für 1 Drink 4 cl Williams, z.B. *Eau-de-vie de poire du Valais AOP*, mit 2 cl Rum, z.B. Swiss Rum, und 2 cl Zitronensaft in ein Glas à ca. 3 dl geben. Bis zum Rand mit Eis auffüllen. Mit ca. 2 dl Birnensaft aufgiessen. 1 Rosmarinzwiege zwischen beiden Händen klatschen, ins Glas geben. Mit 1 getrockneten Birmscheibe garnieren.





10 FRAGEN AN

JEANINE BIERI

Jeanine Bieri kreiert mit Vorliebe genial einfache Gerichte, aber auch einfach Geniales sprich Sternewürdiges für unsere treuen und neuen Abonnentinnen und Abonnenten.

- 1. Dein Lieblingsgericht in dieser Ausgabe?** Die Käse-Ravioli mit Senffrüchten.
- 2. Von dir stammt das Menü Alpen Chic. Was hat dich inspiriert?** Ich liebe es, mit traditionellen Zutaten etwas Modernes, Raffiniertes zu schaffen, zu experimentieren und dabei einen Wow-Effekt zu erzielen.
- 3. Welchen Käse würdest du als Dessert empfehlen?** Vacherin Fribourgeois AOP Montagne: cremig, würzig und damit perfekt als Dessertkäse und natürlich passend zum alpinen Thema.
- 4. Welchen Schweizer Käse magst du am liebsten?** Einen mindestens zehn Monate gereiften Le Gruyère AOP.
- 5. Was darf in deinem Vorrat nie fehlen?** Sriracha-Sauce und Hüttenkäse. Daraus gibt es dann meine allzeit geliebten «Spicy Hüttenkäse-Toasts», siehe Rezept auf lemenu.ch.
- 6. Dein wichtigstes Küchenutensil?** Mein Damast-Santokumesser. Ein echtes Allroundtalent, funktional und wunderschön zugleich.
- 7. Du wohnst in Fribourg. Was sollte man unbedingt probieren?** Sensler Brätzele (Bild)! Das salzig-mürbe Gebäck aus gesäuertem Rahm ist eine lokale Delikatesse und mein persönlicher Favorit als Apéro-Knabberei.
- 8. Wem würdest du eine goldene Käseriebe verleihen?** Dem «Chees-Laden Lanthen» in Schmitten. Da findet man nicht nur das allerbeste Fondue weit und breit, sondern auch sagenhaften Le Gruyère AOP.
- 9. Wo gibt es die besten Meringues?** Die «Meringues de Gruyères» von Sébastien Overney in Epagny sind wunderbar. Und wer einen richtig grossen Meringueteller mit hausgemachter Glace und Doppelrahm wünscht, sollte in den Landgasthof Garmiswil in Düdingen.
- 10. Wohin gehst du, wenn du etwas zu feiern hast?** Ins Restaurant Haberbüni im Liebefeld. Eine umgebaute Heubühne mit traumhaftem Garten. Das Ambiente ist einmalig, der Service herzlich und die Küche einfach grossartig. Eine absolute Herzensempfehlung!



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

GESCHMACKVOLL, GANZ UND GAR



Blumenkohl- Lauch-Pie

Rezept auf Seite 78



Jeder Käse bietet eine Fülle an Aromen,
um Gebäck aufs Feinste zu adeln.
Eine Kostprobe des guten Geschmacks.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTY



Schabziger-Scones

Rezept auf Seite 76



Fenchel-Jalousie mit geräuchertem Käse

Rezept auf Seite 78



Ziegenkäse-Apfel-Galette

Rezept auf Seite 79



Schabziger-Scones

FÜR 18 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Min.
BACKEN: ca. 20 Min.
Backpapier für das Blech

TEIG

| | |
|-------------|--|
| 300 g | Halbweissmehl |
| 2 TL | Backpulver |
| ½ TL | Salz |
| 75 g | Butter, kalt, in Stücken |
| 30 g | Schabziger (1), fein gerieben |
| 1 | Bundzwiebel mit dem Grün, fein geschnitten |
| 1 | Ei |
| 1,5–1,75 dl | Milch (1) |
| ca. 3 EL | Milch (2) |
| 2–3 EL | Schabziger (2), grob gerieben |

FÜLLUNG

| | |
|-------|---|
| 160 g | Butter, Raumtemperatur |
| 200 g | Frischkäse nature |
| 50 g | Schabziger, fein gerieben |
| | Schnittlauch, geschnitten, für die Garnitur |

TEIG Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beifügen, mit den Händen verreiben. Schabziger (1) und Bundzwiebel daruntermischen. Ei und Milch (1) verrühren, dazugeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.

FORMEN Teig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von ca. 20 cm auswalten. Erst in 9 Quadrate schneiden, dann diagonal halbieren. Auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Oberfläche mit Milch (2) bestreichen, mit Schabziger (2) bestreuen.

BACKEN Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
FÜLLUNG Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Frischkäse und Schabziger dazugeben, kurz weiterschlagen. Scones horizontal halbieren, mit der Schabzigercreme füllen. Anrichten, garnieren.

GUT ZU WISSEN

Als Apéro-Häppchen passen die Scones z.B. zu einem trockenen Riesling-Sylvaner oder kräftigen Completer AOC Graubünden.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH

Käse-Muffins

FÜR 12 Stück
ZUBEREITEN: ca. 30 Min.
BACKEN: ca. 25 Min.
1 Muffinblech mit 12 Vertiefungen

Butter und Paniermehl für das Blech

TEIG

| | |
|-------|-------------------------------|
| 175 g | Halbweissmehl |
| ½ Pk. | Backpulver |
| ½ TL | Natron |
| ½ TL | Salz |
| ½ | Bund Oregano, Blätter gezupft |
| ¼ | Bund Thymian, Blätter gezupft |
| 125 g | Sbrinz AOP (1), fein gerieben |
| 2 dl | Milch |
| 2 | Eier, Gr. M |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 | Knoblauchzehe, gepresst |
| 150 g | Mozzarella, gewürfelt |
| 1 | Ei, verquirlt |
| 2 EL | Sbrinz AOP (2), gerieben |
| | Micro Greens für die Garnitur |

TEIG Mehl bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Kräuter und Sbrinz (1) beifügen, gut mischen. Milch bis und mit Knoblauch verrühren, hineingeben und kurz verrühren. Lagenweise mit dem Mozzarella in das vorbereitete Blech füllen, mit Teig abschliessen. Mit Ei bestreichen und mit Sbrinz (2) bestreuen.

BACKEN Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, in der Form 5 Min. auskühlen lassen. Dann aus der Form nehmen, garnieren und warm servieren, oder auf Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH



Handmixer Eco Line von Koenig

Gehäuse aus 50% recyceltem Kunststoff; 5 Geschwindigkeitsstufen und Turbo-Taste; Motor mit 400 Watt; Schwungbesen und Knethaken aus Edelstahl; BP-frei

[Jetzt bestellen!](#)



store.lemenu.ch

Käse-Muffins

Passt!

Charmante Begleiter
für den Apéro oder
einen Herbstsalat,
z.B. anstelle von
Brot.





Fenchel-Jalousie mit geräuchertem Käse

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1 Std.
KÜHL STELLEN: ca. 30 Min.
BACKEN: ca. 30 Min.
Backpapier für das Blech

FÜLLUNG

- | | |
|-----------|--|
| je 1–2 EL | Butter und Olivenöl (1) |
| 2 | Zwiebeln, fein geschnitten |
| 300 g | Fenchel, fein gehobelt |
| 1 EL | Balsamico-Essig |
| 2 EL | Olivenöl (2) |
| | Salz, Pfeffer |
| 1–2 EL | Oregano, gehackt |
| 2 | rechteckig ausgewalzte Blätterteige, je ca. 25 × 40 cm |
| 150 g | geräucherter Käse, z. B. Natürl Bio Mozzarella geräuchert oder Raclettekäse, gewürfelt |
| 1 | Ei, verquirlt |
| 2 TL | Fenchelsamen, nach Belieben Oregano für die Garnitur |

TOMATENSALSA

- | | |
|--------|---|
| 300 g | fleischige Tomaten, entkernt, in Stücken |
| ½–1 EL | Tomatenpüree |
| ½–1 | Knoblauchzehe, gehackt |
| 1 EL | Limettensaft |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz, Pfeffer |

FÜLLUNG Butter und Öl (1) in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Fenchel beifügen, unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. caramelisieren. Balsamico und Öl (2) dazugeben, würzen, 5 Min. fertig braten. Oregano daruntermischen, Füllung aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen.

FORMEN Einen Blätterteig entrollen, mit Ei bestreichen, längs halbieren. Lamellenartig einschneiden, sodass ringsum ein Teigrand von ca. 1,5 cm bleibt, kühl stellen. Zweiten Blätterteig entrollen, längs halbieren. Caramelisierten Fenchel mit Käse mischen, auf den beiden Teigrechtecken verteilen, dabei ringsum einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Diesen mit Ei bestreichen. Kühlgestellte Teige darüberlegen, Ränder andrücken. Teigränder ringsum gerade schneiden. Oberflächen nach Belieben mit Fenchelsamen bestreuen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 25–30 Min. backen, garnieren.

SALSA Alle Zutaten grob pürieren, zu den Jalousien servieren.

ZUM VORBEREITEN  **GÜNSTIG** 
VEGETARISCH

Blumenkohl-Lauch-Pie

FÜR ca. 16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1¼ Std.
KÜHL STELLEN: ca. 1½ Std.
BACKEN: ca. 1¼ Std.
1 Springform à 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Butter für den Formenrand

TEIG

- | | |
|--------|--------------------------|
| 150 g | Halbweissmehl |
| 100 g | Vollkornmehl |
| ½ TL | Salz |
| 125 g | Butter, kalt, in Stücken |
| 5–6 EL | Wasser, kalt |
| 1 TL | Weissweinessig |

1 Bund Salbei, nach Belieben, Blätter abgezupft

FÜLLUNG

- | | |
|-------|--------------------------------------|
| 2 EL | Butter |
| 2 EL | HOLL-Rapsöl |
| 2 | Bund Salbei, Blätter abgezupft |
| 350 g | Lauch, in Ringen |
| 600 g | Blumenkohl, in Röschen |
| | Salz |
| 2 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 300 g | rezenter Le Gruyère AOP, gerieben |
| ½ | Bund Thymian, Blätter abgezupft |
| 5 dl | Halbrahm |
| 4 | Eier, Gr. M |
| 1 TL | Salz |
| | Pfeffer, Muskatnuss |

TEIG Beide Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen. Butter dazugeben und mit den Händen zu einer krümeligen Masse reiben, eine Mulde formen. Wasser und Essig beifügen, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt 30 Min. kühl stellen.



Ziegenkäse-Apfel-Galette

FORMEN Teig auf bemehltem Backpapier 3–4 mm dick auswollen, eine Rondelle à 26 cm Ø mitsamt Backpapier ausschneiden. Rondelle mitsamt Backpapier auf den Formenboden legen, Formenrand schliessen. Restlichen Teig zu 2 gleich dicken, ca. 32 cm langen Rollen formen, mit dem Wallholz darüber wallen, sodass ca. 5 cm breite Streifen entstehen. Nach Belieben Salbeiblätter an den vorbereiteten Springformrand legen, gut andrücken. Teigstreifen an den Formenrand legen, Nähte gut zusammendrücken und verstreichen. Teig 1 Std. kühl stellen.

FÜLLUNG Butter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Salbei darin knusprig braten, herausnehmen, für die Garnitur beiseitestellen. Lauch in derselben Pfanne in der Salbeibutter 10–15 Min. braten, bis er leicht caramelisiert. Blumenkohl im Dampf oder in siedendem Wasser 7–8 Min. knapp weich garen. Gemüse salzen, auskühlen lassen. Blumenkohl und Lauch mit Knoblauch, Käse und Thymian mischen. Rahm, Eier und Gewürze verrühren. Erst Gemüsemischung, dann Guss auf dem Teig verteilen. Gemüse leicht in den Guss drücken.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 1 1/4 Std. backen. Rütteltest machen: Die Masse darf im Zentrum nur noch leicht wackeln. Im leicht geöffneten Ofen 15 Min. setzen lassen. Herausnehmen, in der Form 10 Min. auskühlen lassen. Teigrand mit einem Messer sorgfältig vom Formenrand lösen. Pie aus der Form nehmen, anrichten, mit beiseitegestelltem Salbei garnieren.

GÜNSTIG VEGETARISCH

FÜR ca. 8 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 40 Min.
KÜHL STELLEN: ca. 1 Std.
BACKEN: ca. 35 Min.
 Backpapier für das Blech

TEIG

150 g **Halbweissmehl**
 110 g **Buchweizenmehl**
 1 1/2 EL **Kakaopulver**
 2/3 TL **Salz**
 130 g **Butter**, kalt
 1 **Ei**, verquirlt
 1 TL **Weissweinessig**
 2–3 EL **Wasser**, kalt

BELAG

1 EL **grobkörniger Senf**
 1–2 **rote Zwiebeln**,
 in Streifen
 200 g **Ziegenweichkäse**,
 z. B. Pro Specie Rara oder
 Brie Suisse, in Scheiben
 3 **säuerliche Äpfel**,
 z. B. Cox Orange, Braeburn,
 in 3 mm dicken Scheiben
 1/4 **Bund Thymian**,
 Blätter gezupft
Salz
Pfeffer, grob gemahlen
 1 **Ei**, verquirlt
 4 EL **Haselnüsse**, gehackt
 2 EL **Quittengelee**

TEIG Beide Mehlsorten und Kakao in eine Schüssel sieben, mit Salz mischen. Butter beifügen und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Ei, Essig und Wasser hineingeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Frischhaltefolie gepackt 30 Min. kühl stellen. Teig auf bemehltem Backpapier 4 mm dick rund auswollen, nochmals 30 Min. kühl stellen.

BELAG Teigboden bis auf einen 3 cm breiten Rand mit Senf bestreichen, mit einer Gabel einstechen. Zwiebeln bis und mit Thymian auch bis auf einen 3 cm breiten Rand darauf verteilen, würzen. Teigrand rundum über die Füllung legen, Teigrand mit Ei bestreichen und mit Nüssen bestreuen.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 30–35 Min. backen. Oberfläche mit Gelee bestreichen. Warm oder lauwarm servieren.

GUT ZU WISSEN

Pro-Specie-Rara-Ziegenweichkäse ist ein Vollfettkäse mit cremig-feinem Geschmack, erhältlich in grösseren Coop-Filialen. Alternativ kann auch ein anderer Ziegenweichkäse oder Brie Suisse verwendet werden.

GÜNSTIG VEGETARISCH

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

Gewinnen Sie einen von zwei Slow Juicer H70-FT von HUROM im Wert von je CHF 599.–. Der Slow Juicer H70-FT entsaftet ganzes Obst und Gemüse besonders schonend: So bleiben Vitamine, Nährstoffe und Geschmack erhalten. Einfache Handhabung und Reinigung durch ein siebloses Extraktionssystem und eine 2-teilige Pressschnecke. Aus Mandeln oder Haferflocken entsteht cremige Pflanzenmilch. Mehr Infos unter: www.hurom.swiss



| geräuch. Brüh- wurst (Kt. BE) | Haupt- stadt v. Menorca (katal.) | Atom- reaktor | Berg im Albula- gebiet: Piz d'... | Nasal- laut | hohe Männer- sing- stimme | ↓ | Norm- zahl b. Golf | ↓ | Werk- zeug | wohl- smeckend (dt.) | ↓ | Erhe- bungen auf einer CD | Bilder- rätsel | ↓ | Dreh- punkt | ↓ | grosser Fluss |
|--|---|------------------|--|---|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--|----------------------------|---|--|-------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| | | ▼ | ▼ | ▼ | ▼ | | | | | ▼ | | 8 | Grill- gitter Mz. | ► | | | |
| Missmut, Verdruss | ► | | 6 | | | | Flüssig- keit | | Gestalt d. Nibe- lungen- sage | ► | | | | | Kleinod (frz.) | e. Wirts- haus be- suchen | |
| | | | | scharfe Kurve | | frz. Poli- zisten | ► | | | | 4 | nordost- afrikan. Staat | ► | plötz- licher Wind- stoss | | | |
| Farbe beim Roulette | Grosse Sunda- insel | | Brenn- stoff | 1 | | | | | Ge- schwätz, Gerede | | Masse aus zer- kleinert. Fisch | ► | | | | | |
| Weiss- sager | ► | 10 | | | | seitsam, abson- derlich | | Bruder von Romulus | ► | | | | 3 | grösste Stadt in Kamerun | | brit. Schau- spieler (John) | |
| | | | Flugblatt (ugs.) | | seitenes einheim. Nagetier | ► | | | | Dresch- platz | | Schiffs- repara- turwerk- statt | ► | | | | |
| aus- schliess- lich | | frz.: kalt | ► | | | | | reich an Licht | | libanes. Salat | ► | | | 7 | | | |
| Speise- fische | ► | | | | Elan, Pfiff | | Back- treibmit- tel Mz. | ► | | | | gallertar- tige Sub- stanz | ► | ugs.: sowieso | | | |
| Koch- gefäß | | Doppel- vokal | | kathol. Ordens- geist- licher | ► | 2 | | | | modern, populär | | Spieler, Zocker (engl.) | ► | | | 5 | |
| | | ▼ | | | | | flüssiges Pflan- zenfett | ► | 9 | | | | | | Internet- kürzel Schwe- den | | |
| Wappen- tier, Greif- vogel | ► | | | Konfekt m. Scho- kolden- überzug | ► | | | | | | Shop, Geschäft | ► | | | | | |

Das richtige Lösungswort lautet:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|



Jetzt online
teilnehmen!

**Das Lösungswort ergibt sich aus den
Buchstaben der Felder 1 bis 10.**

Nehmen Sie online unter www.lemenu.ch/raetsel teil.
Teilnahmeschluss ist der 21. Oktober 2025.

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden zwei Slow Juicer H70-FT von HUROM 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.

Das Lösungswort aus
le menu 7-8/25 war

GAZPACHO

AUSGABE NR. 11 ERSCHIET
AM 24. OKTOBER 2025

LUST AUF ZITRUS &

- * Menu Happy
- * Brandteiggebäck
- * Kaki-Desserts



FOTO: DANIEL AESCHLIMANN



«le menu» – Genuss zum Verschenken!

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

lemenu.ch/geschenkkabo



Jetzt
für CHF 99.–
bestellen!

le menu

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

Abonentenservice

Aboservice «le menu»
Saanefeldstrasse 2, 3178 Bösingen,
Telefon 058 510 61 00, 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
oder via Telefon 058 510 61 00

le menu-Shop

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

Herausgeber

Medienart AG, le menu,
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau,
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

Administration Anzeigen/Onlinewerbung

Medienart AG, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau
Dragica Boric, Telefon 062 508 79 50,
werbung@lemenu.ch
Mediadaten unter: lemenu.ch/werbung

Nutzermarkt

Jrene Shirazi (Leitung Nutzermarkt),
Telefon 062 508 79 50, 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, 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



Eine Publikation von

medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Gefüllte
Süßkartoffeln
Seite 7



Walliser
Käseschnitten
Seite 14



Käse-Ravioli
Seite 22



Wild-Pastetli
mit Käseschaum
Seite 22



Bloderkäse-
Schnitzel mit
Radieschen-Salat
Seite 23



Emmentaler-
Salat mit Äpfeln
und Trauben
Seite 23



Waffeln mit
Kimchi und
Vacherin
Fribourgeois
Seite 24



Trauben-Tarte
Tatin mit
Jersey Blue
Seite 24



Gefüllte
Kürbisse mit
Gruyère
Seite 24



Frischkäse
Seite 27



Hanfsamen-
cracker mit
Alpenkräuter-
butter
Seite 34



Älpler-Gerstotto
Seite 34



Rehrücken auf
Dörrbirnensauce
und Schwarz-
wurzeln
Seite 35



Suure Enzian
Seite 36



Quittenmousse
auf Rahmbrätzel
und Crème
double
Seite 36



Ofenkäse mit
Gschwellti
Seite 40



Quetschkartoffel-
Pizza
Seite 40



Vacherin
Mont-d'Or AOP
mit Balsamico-
Pilzen
Seite 42



Ricotta-
Schokolade-
Pudding mit
Binen
Seite 48



Ungebackener
Brombeer-
Cheesecake
Seite 50



Tiramisu-Kugeln
Seite 50



Kiwi-Salat
Seite 54



Kiwisorbet mit
Schokolade-
Kiwi-Scheiben
Seite 54



Lachs-
Hüttenkäse-
Brote
Seite 58



Broccolisuppe
mit Mostbröckli
Seite 59



Schupfnudel-
Gratin
Seite 60



Schweinsge-
schnetzeltes mit
Pilzrahmsauce
Seite 61



Ofengemüse
mit Kartoffeln
und Feta
Seite 62



Mangold-
Rigatoni
Seite 63



Raclette-
Speck-Apfel-
Sandwich
Seite 64



Cidre-Sabayon
Seite 67



Wasabi-Mandeln
Seite 68



Wilder Willi
Seite 70



Schabziger-
Scones
Seite 76



Käse-Muffins
Seite 76



Fenchel-Jalousie
mit geräuchertem
Käse
Seite 78



Blumenkohl-
Lauch-Pie
Seite 78



Ziegenkäse-
Apfel-Galette
Seite 79

SCHUHE VON ANOVA

MACHEN GEHEN UND STEHEN LEICHTER



**Diese Schuhe nehmen
den Schmerz!**

Neue Kollektion mit Extra-Komfort
jetzt erhältlich.



Wettbewerb

Gewinnen Sie ein paar Anova Schuhe Ihrer Wahl:

Schicken Sie eine E-Mail an wettbewerb@anova.swiss mit dem Betreff: «le menu»-Wettbewerb und schreiben Sie Ihren Namen, Jahrgang und Schuhgrösse und mit etwas Glück sind Sie schon bald Besitzerin oder Besitzer eines neuen Paars Anova Schuhe. Einsendeschluss ist der 15. November 2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GUTSCHEIN

**CHF40.– Rabatt auf nicht
reduzierte Anova Modelle**

Webshop: www.anova-schuhe.ch – **Gutschein-Code: «LM40»** oder lösen Sie diesen Gutschein im Fabrikladen der Anova Swiss AG an der Mühlethalstrasse 77 in 4800 Zofingen ein. Gültig bis 15. November 2025, nicht mit weiteren Gutscheinen und Aktionen kumulierbar.

anova
www.anova-schuhe.ch

Grosser Spezial- Outletverkauf

mit Spezialaktionen
und Angeboten ab CHF 50.–

Freitag,
31. Oktober 2025
13.30 bis 18 Uhr

Samstag,
1. November 2025
10 bis 16 Uhr

Montag,
3. November 2025
10 bis 18 Uhr

Anova Fabrikladen in Zofingen

Spezial-Samstagsverkauf: 4. Oktober 2025, 9 bis 15 Uhr

Spezial-Outlet: 31. Oktober bis 3. November 2025

Anova Swiss AG
Mühlethalstrasse 77
4800 Zofingen
062 752 30 30
info@anova.swiss

Webshop:
anova-schuhe.ch





CHLI STINKE MUESS ES

Finde alles für dein perfektes
Raclette oder Fondue.

Offizielle Partner:



Gerber



chirat

coop

Für mich und dich.

SUPPORT ME

⚠️ Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

⌚ **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

❤️ **Donate Directly**

USDT (TRC20):

TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96

DOGE (Doge Network):

DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS



✳️ **Every little support helps me to keep going and create more content.**

❤️ **THANK YOU SO MUCH!** ❤️
