

EINFACH.

Kochen

Ausgabe Dezember 2025
12.- CHF | einfachkochen.ch

by META HILTEBRAND



Feste feiern

Menüs für besondere Momente

Äpfel:
Einfach zum Reinbeissen



Schokolade:
Achtung, Suchtgefahr

Federkohl:
Ein richtig cooles Gemüse

Weihnachts-Aktion

Über 600 Produkte - personalisierbar mit Ihren eigenen Fotos und Texten



z.B. Fotobücher



z.B. Foto-Tassen

Bestellen Sie mit dem **Aktionscode XM25EK3** auf:

www.smartphoto.ch/xmas

Angebot mehrmals gültig bis 18.01.2026 für Ihre Bestellung, nicht kumulierbar mit anderen Angeboten. Preise in CHF.

*20% Rabatt ab 10.- + gratis Standardversand ab 50.-



z.B. Wandkalender A3



z.B. Keksdosen



smartgarantie

Vollgarantie auf
alle Produkte

Herzlich willkommen, liebe Feinschmeckerinnen und Feinschmecker, kulinarische Entdecker, liebe Kochhungrige und Leserinnen und Leser

Ho, ho, ho!

Bald ist Weihnachten, und die ersten Weihnachtsbäume schmücken die Häuser. In den Fenstern brennen Lichter, und das gemeinsame Essen und Kochen bekommt einen traditionellen gesellschaftlichen Wert. Ich liebe Weihnachten – auch wenn der Dezember für mich als Köchin der anstrengendste Monat des Jahres ist, da viele Geschäftsessen, Familienfeiern und Festtagsevents anstehen.

Und nun stellt euch Folgendes vor: Ihr betretet eine Welt voller Aromen, Farben und verlockender Düfte – eine Welt, in der jede Zutat eine Geschichte erzählt und jede Zubereitung ein kleines Abenteuer ist. In dieser Ausgabe nehmen wir euch mit auf eine Reise durch die facettenreiche Winterfesttagsküche, die nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch das Herz berührt. Ob ihr bereits erfahrene Köche seid oder gerade erst anfangt, euch mit dem Kochen vertraut zu machen: Hier gibt es für alle etwas!

Mit den richtigen Rezepten verzaubert ihr eure Gäste – ob romantisch für zwei gekocht wird oder für die ganze Familie, das entscheidet ihr ganz allein. Nachfolgend findet ihr viele Rezepte für das perfekte Weihnachtsfest und auch ein paar Tipps für kulinarische Geschenke. Zeit mit den Liebsten wünschen wir uns im Dezember alle – darum ist es umso wichtiger, vorbereitet zu sein, um den Weihnachtsstress in Grenzen zu halten und die Gesellschaft auch geniessen zu können.

So, jetzt bin ich gespannt: Was gibt es bei euch zum Festessen? Wir wünschen von Herzen frohe Weihnachten, ein paar süsse Extrilos und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Ich freue mich auf viele kulinarische Highlights mit euch im Jahr 2026.

Von Herzen, eure Meta



einfachkochen.ch



Zoe Sarah Jenzer, Patricia Grob, Silvia Jäggli und Meta Hildebrand

Apfel Foodfacts →	8
Mal süß, mal sauer – einfach zum Reinbeissen	
Federkohl Foodfacts →	14
Der coole Kohl mit heißen Rezeptideen	
Gewürzt →	18
Scharf auf Ingwer und erstaunliche Tricks?	
Küchengespräch →	20
Der Polenta-Muntermacher Beat Schlatter	
Silvester-Rezepte →	38
Ein opulenter Knaller zum Jahresende	
Kinderküche →	53
Crumblicious fein für die Kids	
Schokolade Foodfacts →	54
Schoggi in allen Formen und Farben	
Ernährungsberatung →	64
Wärmendes für Herz und Mitte	
Gästemenü →	68
Dreihnachten an Weihnachten	
Lesetipps →	72
Himmlische Buchtipps von vier Engeln	
Leserrezept →	75
Orangengeschnetzeltes mit Knöpfli	
Unterwegs →	76
Eine Reise durch eine magische Zeit	



Federkohl – ein richtig cooles Gemüse



Muntermacher:
Küchengespräch mit
Beat Schlatter



20



54

Schoggi in allen
Formen und Farben



46

Feste feiern:
Menüs für besondere
Momente

Vegetarisch →



Apfelerisotto mit Fetter Berta und Thymian
→ 12



Federkohl im Tempurateig
● ● → 17



Ingwerpaste ● → 19



Gebackene Polenta mit Gorgonzola und Dörrtomaten
→ 24



Nüsslisalat mit Feigen an Orangen-Vinaigrette
● ● → 28



Veganes Fondue
● → 28



Wurzelgemüseterrine auf Selleriepuree
→ 32



Gefüllte Sternravioli mit Birnen und Gorgonzola
→ 32



Polentacake im Wirsingmantel mit Dörrtomaten
→ 34



Champagnersuppe mit gefüllten Mörcheln
● → 36



Focaccia
● → 38



Trüffelmayonnaise
● → 39



Silvesterschwäne (Grundrezept) → 40



Carpaccio von Randen und Kaki, Burrata und Pistazien
● → 48



Blätterteiganne mit Lachs
● → 70



Kabeljau auf Steinpilz-Brioche-Kohl
● → 16



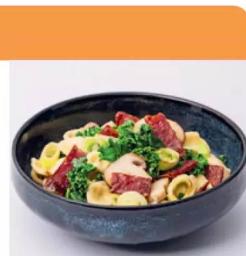
Hummerschwanz auf Ananas-Pistazien-Fregola
● → 37



Lachs im Blätterteig mit Pak Choi
● → 48



Schweinehals im Apfelsaft mit Kohlrabi und Kartoffeln
→ 10



Orecchiette mit Federkohl und Landjäger
● → 15

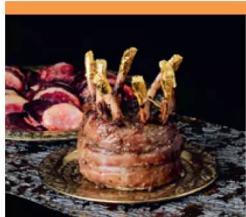


Kalbstatar ● → 39



Glücksäuli
● → 42





Wildschweinkrone mit Prinzessinnen-Auflauf

→ 66



Gefülltes Weihnachts-Mistkratzerli mit Perlkartoffeln

→ 70



Orangen Geschnetzeltes mit Knöpfli

→ 75

Schokoladenseiten → 54

Süß →



Bratapfel

→ 13



Avocado-Schoggi-Creme

→ 29



Zimt-Panna-Cotta mit Glühweingelee

→ 33



Fichtenparfait mit Äpfeln und Preiselbeeren

→ 49



Lebkuchenmännchen

→ 52



Apfelcrumble

→ 53



Amaretti

→ 62



Tannenzapfen

→ 63

Getränke →



Chai-Latte-Cupcake

→ 71



White Russian Cocktail

→ 29



Mandarinenglühwein

→ 50



Winter-Gin-Tonic

→ 74



Glühweinsirup

→ 80

Vegan
ohne tierische
Produkte

Genussfertig
in weniger als
30 Minuten

So kochen wir:

Die Zutaten unserer Rezepte sind in der Regel bei Schweizer Grossverteilern erhältlich.
Besondere Zutaten werden im Rezept mit Angabe der Bezugsquelle speziell erwähnt.

Abonnieren und geniessen

1-Jahresabo:
10 Ausgaben für
nur CHF 98.-

Preis inkl. MWST.

einfachkochen.ch/abo



Einfach zum Reinbeissen

Faustgross und rundlich, mal süß, mal säuerlich leuchten sie in Rot oder Grün von den Bäumen. Aus dem Thurgau, dem Wallis oder dem Genferseegebiet – dort, wo mildes Seeklima und fruchtbare Böden sie verwöhnen, gehören sie zu den wohl bekanntesten und beliebtesten Kernfrüchten der Schweiz. 135'000 bis 139'000 Tonnen Äpfel

werden jährlich in der Schweiz geerntet, pro Kopf konsumieren wir Schweizer mehr als 16 Kilo Äpfel im Jahr, ob roh, als Saft oder getrocknet. Weltweit werden 97,3 Millionen Tonnen geerntet, der mit Abstand grösste Produzent ist China mit bis zu 51 % der Welternte.



Anbau und Sortenvielfalt

Apfelanbau ist Präzisionsarbeit zwischen Wetter und Handwerk. Im Frühling sichern Bienen die Bestäubung, der Baumschnitt öffnet die Krone für Licht und Luft, nach der Blüte wird ausgedünnt, damit die verbleibenden Früchte Farbe, Aroma und Biss entwickeln. Geerntet wird sortenabhängig exakt zum Reifezeitpunkt. Zu früh bleibt der Apfel mehlig, zu spät verliert er Spannung. Der Weg vom Baum in den Winter reicht bis in den Keller, denn in modernen Lagern atmen Äpfel in kontrollierter Atmosphäre langsamer. Bei tiefer Temperatur, wenig Sauerstoff und etwas mehr Kohlendioxid behalten sie Monate ihre Frische, ohne an Charakter zu verlieren. So gibt es auch im Februar noch duftende Früchte, die in der Schweiz zwischen August und Oktober in der Haupterntezeit gepflückt wurden. Ein logistisches Wunder, das nur funktioniert, wenn vorher auf der Wiese sauber gearbeitet wurde. Im Anbau unterscheidet man zwischen Hochstammobstbau mit grossen, weit stehenden Bäumen und hoher Biodiversität, aber aufwendiger Ernte, und dem Intensivobstbau mit niedrigen Spalierbäumen, dichter Pflanzung und planbaren, hohen Erträgen bei geringerer Strukturvielfalt.

Die Sortenvielfalt ist enorm: Weltweit gibt es mehrere Tausend, je nach Zählweise rund 7500 bis 10'000. In der Schweiz geniesst man eine breite Palette von alten Raritäten bis zu modernen Kreuzungen, jede mit eigenem Kompromiss aus Aroma, Säure, Knackigkeit, Robustheit und Lagerfähigkeit. Diese Vielfalt ist mehr als Zierde. Sie macht Anbau und Genuss widerstandsfähig gegen Wetterextreme, Schädlinge sowie wechselnde Vorlieben und sorgt dafür, dass «der Apfel» nie nur ein Apfel ist. Die am häufigsten angebauten Sorten in der Schweiz sind: Gala (ganz klar die Nummer 1), Golden Delicious, Braeburn, Jazz, Boskoop, Jonagold, Pink Lady und Elstar.



An Apple a Day ...

Äpfel bestehen zu gut 80 Prozent aus Wasser, der Rest ist ein cleveres Paket aus Energie, Ballaststoffen und Pflanzenschutzstoffen. Durch Fruchtzucker wie Fruktose, Glukose und Saccharose – je nach Sorte und Reife – enthält es insgesamt etwa 11 bis 14 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm. Spannender ist, was man nicht sieht: Pektin, ein löslicher Ballaststoff, der im Darm zu kurzkettigen Fettsäuren vergoren wird. Das füttert nützliche Bakterien und macht lange satt. Den Charakter geben die Säuren, vor allem Apfelsäure, und die Aromastoffe, kleine Ester und Aldehyde, die nach Blüte, Wiese und Herbst duften. In der Schale sitzt die Schatzkammer der PolYPHENOLE, etwa Quercetin, Catechine, Chlorogensäure oder Phloridzin. Sie wirken antioxidativ, schützen das Fruchtfleisch vor dem Bräunen und prägen Geschmack, Farbe und Lagerfähigkeit. Rote Sorten bringen zusätzlich Anthocyane mit; bei sonnigen Standorten steigt die PolYPHENOLmenge oft spürbar. Darum empfiehlt es sich auch immer, die Schale mitzusessen.

Was die Vitamine angeht, sind Äpfel keine Orangen, aber solide Alltagshelden. Sie enthalten etwas Vitamin C, Spuren von Vitamin B und vor allem Kalium (um 100 mg/100 g), das am Flüssigkeitshaushalt mitwirkt. Dazu kommen winzige Mengen Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe, die zusammen mehr bewirken als jeder Einzelteil. Wer empfindlich ist, sollte zwei Dinge wissen: Fruktose und etwas Sorbit machen Äpfel zu FODMAP-reichen Früchten, bedeutet: Grossre Portionen können blähen. Und bei Birkenpollenallergie kann das Protein Mal d 1 im rohen Apfel kitzeln, gekocht ist es meist kein Thema.

Einkauf und Lagerung zu Hause

Wir haben so grossartige Äpfel in der Schweiz, dass wir auf die Regionalität achten können. Dabei sollten die Äpfel schön straff sein, ohne Druckstellen, mit sortentypischem Duft. Der Stiel soll noch fest sitzen. Zu Hause dann im kühlen Gemüsefach oder im Keller lagern (2 bis 4 °C). Äpfel sollten immer getrennt von anderem Obst oder Gemüse gelagert werden. Denn ihr Ethylen lässt anderes Obst oder Gemüse schneller reifen. Um das braune Anlaufen von geschnittenen Äpfeln zu verzögern, können sie in Zitronensaft gewendet oder in Wasser mit etwas Zitronensaft eingelegt werden. Die Ascorbinsäure in der Zitrone verlangsamt oder stoppt den Bräunungsvorgang.

Ein Multitalent

Der Apfel ist ein Multitalent, er schmeckt sowohl roh im Ganzen, als Saft oder getrocknet, sowohl in einem leckeren Fruchtsalat als auch gebacken im Ofen, als Kuchen, Strudel oder Jalousie. Aber Apfel muss nicht immer ein Dessert oder ein Snack sein, in einem Ragout oder Risotto setzt er spannende Akzente. Und natürlich nicht zu vergessen unser Schweizer Klassiker, die Älplermagronen mit Apfelmus. Was für schöne Kindheitserinnerungen! Wie so oft liegen die Vitamine und Mineralstoffe in der Schale, diese also wie gesagt möglichst mitessen. Anders verhält es sich bei den Apfelkernen, diese enthalten Amygdalin, das in kleinen, versehentlich mitgegessenen Mengen unproblematisch ist. Die Kerne aber bitte nicht zerkaufen, denn durch Enzyme wird Blausäure freigesetzt, die für den Körper schädlich ist.





Schweinehals in Apfelsaft mit Kohlrabi und Kartoffeln

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Genussfertig: in ca. 2 Stunden 10 Minuten

1 kg Schweinehals am Stück
Salz und Pfeffer
2 Esslöffel Öl
2 Zwiebeln
2 Karotten (ca. 280 g)
2 Äpfel
2 Knoblauchzehen
600 ml Apfelsaft
300 ml Gemüsefond
3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian
Küchenschnur
Evtl. Maizena express
1 kg Kartoffeln
Bratfett
2 Kohlrabi
Etwas Butter
3 Zweige Petersilie

1| Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Bräter im heißen Öl rundherum kräftig anbraten, herausnehmen.
2| Zwiebeln und Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln, Karotten und Apfelspalten anbraten, Knoblauchzehen schälen, dazupressen und weiterrühren, bis alles Farbe hat.

3| Mit Apfelsaft ablöschen, Gemüsefond dazugießen. Fleisch zurück in den Bräter legen, Rosmarin und Thymian waschen, trocknen und zu einem Bündel rollen, mit Küchenschnur zusammenbinden, in den Bräter geben und Deckel drauf.

4| Bei 180 °C Umluft im Ofen ca. 1 Stunde schmoren lassen. Nach einer Stunde auf 160 °C Umluft reduzieren und nochmals ca. 30 Minuten schmoren lassen. Fleisch aus dem Fond nehmen, im Ofen warm stellen, Kräuter entfernen, den Fond pürieren, einköcheln lassen oder mit Maizena express abbinden.

5| Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Im Bratfett schön goldig braten und mit Salz abschmecken. Kohlrabi waschen, schälen, in Stängeli schneiden, im Salzwasser kochen, abgießen und in etwas Butter schwenken. Petersilie waschen, trocken tupfen, klein schneiden und zum Kohlrabi geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6| Fleisch in Tranchen schneiden und auf einer grossen Platte anrichten, Kartoffeln und Kohlrabi dazulegen. Die Sauce in eine Sauciere geben und etwas über das Fleisch gießen.

Pro Person:
93 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiss,
73 g Fett; 1198 kcal

MONDOVINO

Wein nach Deinem Geschmack.



Goldperlen.

Prickelnde Eleganz zum festlichen Weihnachtsmenü.



CHAMPAGNE AOC 1^{ER}
CRU CHARLES BERTIN,
BRUT, 75 CL

32.50
(10 CL = 4.33)

Preisänderungen sind vorbehalten. Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren. Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie unter mondovino.ch

coop

Für mich und dich.

Apfelrisotto mit Fetter Berta und Thymian

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 35 Minuten

2 Äpfel, Granny Smith
½ Zitrone, davon der Saft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Öl
350 g Risottoreis
100 ml Weisswein
100 ml Apfelsaft
Ca. 800 ml Gemüsebrühe
3-4 Zweige Thymian
20 g Butter
250 g Fette Berta (Schweizer Käsetheke), alternativ geht auch ein Taleggiokäse
Salz und Pfeffer
Kräuter zum Ausgarnieren, z. B. Salbei, Thymian

1 | Äpfel waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren.

Zwiebel schälen und klein schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch dazu pressen. Reis hinzufügen und kurz mit rösten, dann mit Weisswein und Apfelsaft ablöschen, die Flüssigkeit leicht einkochen lassen.

2 | Gemüsebrühe erwärmen und nach und nach mit einer Suppenkelle dazugeben, dabei regelmäßig rühren, bis der Reis sämig wird (ca. nach 20 Minuten). In der Hälfte der Kochzeit die Äpfel beigeben. Nach Wunsch für die Deko etwas beiseitestellen. Thymian waschen, trocken tupfen, zupfen und dazugeben.

3 | Wenn der Risotto die richtige Konsistenz hat, die Butter dazugeben.

4 | 150 g Fette Berta in grobe Würfel schneiden und unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen 100 g Fette Berta in Dreiecke schneiden. Etwas Risotto in einen Teller schöpfen und mit den restlichen Apfelwürfeln, Kräutern und der Fetten Berta ausgarnieren.

Pro Person:
85 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiss, 32 g Fett; 689 kcal



Bratapfel

→ Für 2 Personen als Dessert

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 30 Minuten

100 ml Apfelsaft

30 g getrocknete Cranberrys

2 Äpfel, säuerlich

45 g Marzipan

20 g Mandelblättchen

25 g kalte Butter

2 Teelöffel Honig

½ Teelöffel Zimt

1 Prise gemahlene Nelken

Etwas Fett für die Form

1 Apfelsaft in eine Pfanne geben und aufkochen, beiseiteziehen und die Cranberrys darin für 20 Minuten einweichen.

2 Äpfel waschen, den obersten Viertel (Deckel) wegschneiden und den inneren Teil des Apfels mithilfe eines Kugelausstechers herauslösen, sodass der Apfel in der Mitte hohl ist zum Füllen. Das Kerngehäuse entsorgen und das Fruchtfleisch (aus der Mitte des Apfels) in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben.

3 Die Cranberrys aus dem Apfelsaft nehmen (Apfelsaft behalten) und zu den Apfelwürfeln geben, Marzipan zerbröckeln und dazugeben, Mandeln,

Butter in kleinen Würfeln, Honig, Zimt und Nelkenpulver dazugeben und mit einem Löffel zu einer schönen Masse vermengen.

4 Die Masse in die ausgehöhlten Äpfel füllen und gut festdrücken, diese in eine gefettete Gratin-/Auflaufform stellen. Mit dem restlichen Apfelsaft übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 15 Minuten ohne Apfeldeckel backen.

5 Dann die Deckel auf die Äpfel setzen und für 5 Minuten fertig backen.

Pro Person:

59 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 20 g Fett; 423 kcal



Der coole Kohl

Federkohl/Grünkohl – ein Geheimtipp!

Je nach Region nennt man dieses vielseitig einsetzbare Gemüse Federkohl oder Grünkohl, im Englischen heisst es Kale. Im deutschen Raum steht das Wort Grünkohl für ein bestimmtes Gericht, das eine weitverbreitete Tradition hat und gerade während der Wintermonate zubereitet wird: Grünkohl mit Pinkel, einer geräucherten und grobkörnigen Grützwurst.

Die Gemüsesorte gehört zur Gattung Gemüsekohl und wird wegen der gekräuselten Optik auch gerne Krauskohl genannt.

Es ist ein kälteresistentes Gemüse, das Temperaturen bis zu -15°C ertragen kann, und gehört somit auch zu den wenigen Wintergemüsen, die noch an kühlen Tagen geerntet werden können.

Federkohl ist kalorienarm, reich an Vitamin K, C und B6 sowie an Folsäure, er enthält unter anderem Calcium und positive sekundäre Pflanzenstoffe. Leider sieht man ihn nur selten in Schweizer Küchen, wohl weil viele nicht wissen, wie er zubereitet wird. Aber das werden wir gleich ändern!

Ob als leckere Chips im Ofen gebacken, im Teig ausfrittiert, in Schmorgerichten und Eintöpfen oder Suppen: So vielseitig wie er ist, kann ich es nur empfehlen, ihn auszuprobieren. Dazu drei einfache und schnelle Rezepte vom Einfach-Kochen-Team.



Orecchiette mit Federkohl und Landjäger

→ Für 2–3 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

200 g Orecchiette-Pasta
80 g Landjäger
100 g gebleichter Lauch
100 g Champignons
50 g Federkohl
2 Esslöffel Olivenöl
100 ml Vollrahm
Salz und Pfeffer
Nach Wunsch etwas Reibkäse

- 1 | Orecchiette gemäss Packungsanweisung im Salzwasser al dente kochen.
- 2 | Landjäger in dünne Streifen schneiden, Lauch in Rondellen schneiden, waschen und trocken schleudern. Champignons in Scheiben schneiden, Federkohl waschen, Stiele wegschneiden und das Grün in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 | Lauch im Olivenöl andünsten, Pilze dazugeben und mitdünsten. Federkohl und Landjäger dazugeben und mitdünsten. Vollrahm dazugießen, mit Salz und

Pfeffer würzen und mit den gekochten, noch heißen Orecchiette im Topf vermischen. Nach Wunsch mit etwas Reibkäse servieren.

Pro Person:
55 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiss, 30 g Fett;
555 kcal



Kabeljau auf Steinpilz-Brioche-Kohl

→ Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 20 Minuten

1 kleine Zwiebel

100 g frische Steinpilze

70 g Federkohl

1 Briochebrot, 60–70 g

6 Esslöffel Butter

2 Kabeljaufilets à 150 g

Salz und Pfeffer

1 | Zwiebel schälen und hacken. Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Federkohl waschen, den dicken Stiel rauschneiden und das Grün in mundgerechte Stücke schneiden. Das Briochebrot in kleine Würfel schneiden.

2 | 2 Esslöffel Butter in einer Bratpfanne schmelzen lassen und das Briochebrot darin goldbraun rösten.

In einer zweiten Bratpfanne den Kabeljau in 2 Esslöffel Butter anbraten, auf jeder Seite ca. 2 Minuten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80 °C Umluft warm stellen.

3 | In der leeren Fischpfanne nochmals 2 Esslöffel Butter schmelzen und darin die Zwiebeln andünsten, dann zuerst die Steinpilze dazugeben und 2 Minuten mitdünsten, dann den Federkohl dazugeben und mitdünsten, zuletzt das geröstete Brioche untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 2 Tellern anrichten. Den Kabeljau daraufsetzen und sofort geniessen.

Pro Person:

27 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiss, 24 g Fett;

454 kcal



Federkohl im Tempurateig

→ Für 4–5 Personen als Apéro oder

für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 15 Minuten

120–150 g Federkohl

120 g Mehl

1 Esslöffel Backpulver

2 Esslöffel Speisestärke (Maizena)

½ Teelöffel Salz

25 g schwarzer Sesam

250 ml Wasser mit Kohlensäure

1 Liter Frittieröl

Dazu Sojasauce «Less Salt»

1 Federkohl waschen, richtig gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Mehl, Backpulver und Speisestärke in einer Schüssel mischen, Salz und schwarzen Sesam dazugeben. Wasser mit Kohlensäure dazugeben und zügig zu einem Teig verrühren. Wichtig: Nur kurz rühren, da der Teig sonst zu viel

Kleber aus dem Gluten bildet und seine Luftigkeit zerstört wird.

3 Frittieröl erhitzen, Federkohlstücke in den Teig tunken und an der Kante abziehen, sodass sie schön mit Teig bedeckt sind, aber nicht zu viel daran haftet. Die Stücke schwimmend im heißen Frittieröl ausfrittieren, wenn sie goldbraun sind, mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen. Noch heiß auf einem Teller servieren. Dazu passt wunderbar etwas Sojasauce als Dip.

Pro Person:

25 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiss, 18 g Fett; 275 kcal

TIPP ↓

Falls nicht alle Federkohlstücke sofort gegessen werden, können sie im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für 5–8 Minuten wieder knusprig gebacken werden.



Einfach mehr Geschmack

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die ein Gericht unvergesslich machen. Ein Hauch von Natürlichkeit, ein feines Aroma – genau das schenkt die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman. Auch in der Version mit 43 % weniger Salz bleibt sie voller Geschmack und unterstreicht, was wichtig ist: bewusste Zutaten und echte Qualität. Sie passt zu allem, was Freude am Kochen und Geniessen ausmacht, und das nicht nur in der asiatischen Küche.

Neugierig auf Rezepte und Tipps?

→ www.kikkoman.ch



Scharf auf Ingwer

Ingwer ist wie der Freund, der immer zur richtigen Zeit auftaucht. Er wärmt von innen, bringt Würze ins Leben und hat ein paar erstaunliche Tricks auf Lager, von «Tschüss Übelkeit» bis «Hallo Verdauung». Ingwer ist eine Würz- und Heilpflanze und in der asiatischen und der indischen Küche eine wichtige Zutat. Und das Beste: Er passt in Tees, Currys, Gebäck oder sogar in Cocktails. Ein Alleskönner, der gut schmeckt und guttut.



Inhaltsstoffe

Hinter der scharfen Frische stecken vor allem Gingerole und Shogaole, Aromastoffe, die nicht nur für den scharfen Kick auf der Zunge sorgen, sondern auch antioxidativ und leicht entzündungshemmend wirken.

Frischer Ingwer liefert pro 100 Gramm etwa 80 Kilokalorien, hauptsächlich aus Kohlenhydraten, dazu etwas Eiweiss und nur wenig Fett. Auch wenn er kein Vitamin-C-Weltmeister ist, bringt er Kalium, Magnesium und Vitamin B6 in soliden Alltagsmengen. Dennoch sollte der Verzehr nicht uneingeschränkt sein, besonders bei empfindlichen Mägen können die scharf schmeckenden Inhaltsstoffe die Magenschleimhaut reizen und Sodbrennen, Aufstossen, Magendruck oder Übelkeit verursachen, besonders auf nüchternen Magen oder in konzentrierten Mengen wie z. B. in Ginger-Shots. Die Dosis macht den Unterschied, kleine Küchenmengen sind für die meisten gut verträglich und stellen kein Problem dar.

Wachstum und Ernte

Ingwer ist botanisch gesehen keine Wurzel im eigentlichen Sinn, sondern ein Rhizom, ein unterirdischer Spross, der seitlich weiterwächst und dabei neue Triebe bildet. Aus kleinen «augetragenen» Stücken dieses Rhizoms wird Ingwer vermehrt. Statt Samen legt man also Rhizomstücke in den Boden. Warm und feucht mag er es am liebsten, tropisches bis subtropisches Klima, 20 bis 30 °C, lockere, humusreiche Erde und heller Halbschatten sind ideal – und bitte ohne Staunässe.

Aus den Augen treiben schilfähnliche Stängel, während unterirdisch neue «Finger» wachsen. Nach 4 bis 5 Monaten lässt sich zarter, milder Babyingwer ernten, nach 8 bis 10 Monaten ist die Haupternte mit grösseren, festeren und scharferen Knollen. Geerntet wird vorsichtig, meist von Hand, dann werden die Rhizome gewaschen, kurz getrocknet und bei Bedarf ein paar Tage «kuriert», damit kleine Verletzungen der Knollen verheilen können. Ein Teil dient als Pflanzgut, der Rest geht frisch in den Handel oder wird geschält, getrocknet und gemahlen.

Angebaut wird Ingwer vor allem in Indien (produziert 2,2 Millionen Tonnen), Nigeria (740'000 Tonnen) und China (680'000 Tonnen), aber auch in Gewächshäusern oder Töpfen in gemässigteren Regionen. Im Topf gelingt er, wenn das Gefäss breit, die Erde locker und die Wärme verlässlich ist. Mit ein wenig Geduld verwandelt sich ein unscheinbares Rhizom so in eine üppige, grasartige Pflanze, und unter der Erde wächst der aromatische Schatz heran, den wir als Ingwer kennen. Die Schweiz importiert rund 9525 Tonnen Ingwer pro Jahr.

Frischmerkmale und Verarbeitung

Frischer Ingwer überzeugt mit praller, glatter Schale und würzigem Duft. Fühlt er sich schrumpelig oder faserig an, bleibt er besser liegen. Beim Schälen macht ein Löffel den saubersten Job, weil er nur die hauchdünne Schale abkratzt und das Fleisch schont. Im Kühlschrank hält Ingwer zwei bis drei Wochen, im Tiefkühlfach sogar monatelang, am Stück eingefroren oder vorgerieben in kleinen Portionen, die direkt in die Pfanne oder die Tasse gegeben werden können. Ingwer ist das ganze Jahr über als frische Knolle oder getrocknet und gemahlen erhältlich. Der Geschmack der Knolle lässt sich als scharf und leicht süß, mit würzig-zitronigem Aroma beschreiben. Kein Wunder, findet man sie in diversen Lebensmitteln und Getränken wieder.

Heilmittel

Ingwer hat in der Pflanzenmedizin einen festen Platz, vor allem bei Übelkeit und Verdauungsbeschwerden. Die scharf schmeckenden Gingerole und Shogaole regen Magen-Darm-Bewegungen an, beeinflussen Botenstoffe im Brechzentrum und wirken leicht entzündungshemmend. Am solidesten belegt ist der Einsatz gegen Übelkeit: Viele Menschen profitieren bei Reisekrankheit, in der Frühschwangerschaft, nach Operationen oder bei Chemotherapie begleitend. Gängig sind 0,5 bis 1 g getrocknetes Pulver pro Tag, verteilt auf mehrere Dosen. In Kapselform ist die Handhabung am einfachsten.

Fazit

Ingwer ist unkompliziert, vielseitig und verlässlich. Er bringt Schwung in die Küche, Ruhe in den Magen und Wärme in kühlen Stunden. Mit wenigen Handgriffen wird aus einer unscheinbaren Knolle ein aromatischer Allrounder – und genau das macht ihn so begehrte.

Ingwerpaste

→ Ergibt 1 Glas
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig: in ca. 15 Minuten

200 g frischer Ingwer
80 ml Rapsöl
25 g Honig
20 g Salz

- 1 Ingwer mit der Kante eines Löffels schälen und ganz klein schneiden.
 - 2 Ingwer, Rapsöl, Honig und Salz in einen Cutter geben und ganz fein cuttern, bis eine schöne feine Paste entsteht.
 - 3 Die Paste in ein Glas füllen und verschliessen.
- Tipp:** Die Paste mit einer Ölschicht bedecken, so hält sie 2–3 Monate im Kühlschrank.

Pro Glas:
57 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss,
82 g Fett; 943 kcal

Die Ingwerpaste eignet sich zum Würzen und Verfeinern von Gerichten, zum Beispiel in Salatsaucen oder Suppengerichten. Neben dem kulinarischen Aspekt ist Ingwer auch für die Gesundheit wertvoll. Die Paste eignet sich zum Einreiben und kann bei verspannten Muskeln oder schweren Beinen Linderung verschaffen. Äußerlich aufgetragen, kann eine Ingwerpaste die lokale Durchblutung verbessern und so Gelenkentzündungen und Schmerzen bei Arthrose oder rheumatoide Arthritis lindern.

Wer kennt ihn nicht, unseren Liebling Beat Schlatter. Kaum einer ist der Schweiz so treu geblieben wie er – nicht nur aufgewachsen in Zürich, sondern ein echter Stadtzürcher. Und das sagt er mit Stolz. In der Schweizer Theater- und Schauspielszene ist er ein Superstar. Ich habe Beat vor Ewigkeiten kennengelernt – ohne viel Drama oder Sonstiges. Ein liebevoller, lustiger und manchmal auch verträumter Kerl zum Pferdestehlen. Beat und ich haben immer Zeit für einen Schwatz. Gut, er mag auch gutes Essen und lässt sich gern bekochen – das hilft mir bestimmt, spannend zu bleiben bei ihm. Wir haben immer ein lustiges Gespräch, wenn wir uns sehen, und ich muss gestehen: Selten habe ich eine herzlichere und vertrautere Persönlichkeit gesehen als Beat.

Bei Beat weiss ich nie, ob er gerade einen Witz macht oder es voll ernst meint. Beat schafft es immer wieder, mich zu verzaubern und zum Lachen zu bringen – aber genauso bringt er mich auch auf die Palme. Mit ihm stehe ich nicht das erste Mal in der Küche. Doch wie immer darf man gespannt und aufgereggt sein, was wohl dieses Mal passiert ...
(Polenta-Panne: Beat spritzt mit Polenta meine Küche voll – und wischt mir die Polenta mit dem violetten Lappen aus dem Gesicht.)

Lieber Beat, es ist mir eine grosse Ehre, heute mit dir zu kochen. Was hast du dir denn überlegt?

«Weisst du, Meta, ich mag einfaches, cooles Essen. Und ich finde, gerade in der Weihnachtszeit darf auch mal etwas Einfacheres und Günstigeres auf den Tisch kommen. Ich meine das nicht abwertend – im Gegenteil. Ich dachte mir: So eine leckere gefüllte Polenta mit Gorgonzola und einen bunten Salat dazu, das würde ich jetzt gerne essen – und auch für deine Leser kochen. Es muss auch nicht immer Fleisch sein. Du weisst doch, Meta, Essen schmeckt bekanntlich besonders gut in der richtigen Gesellschaft.»



Der Muntermacher





Beat, ich weiss, was du meinst. Ich war ja auch schon bei dir zu Hause und durfte dein Kochen erleben. Du lädst gerne Menschen ein und kochst. Wie wählst du denn die Gäste dazu aus?

«Ich kenne so viele Menschen, Meta – sooo viele spannende Persönlichkeiten. Eigentlich würde ich alle gerne einladen. Aber bei mehr als acht Gästen kriege ich echt Herzklopfen. Für mich ist das dann wie ein Projekt. Ich will immer ganz viel – und am Ende gibts etwas weniger, aber sonst ganz viel ... Zudem nutze ich die Momente, um meine Weinflaschen endlich mal zu öffnen. Frauen bekommen ja bekanntlich Blumen, Männer Wein – und ich trinke ungern allein.»

Wer war dein spannendster Guest?

«Ich habe bei mir zu Hause einen grossen Tisch und liebe eine lebendige Gesellschaft rundherum. Da spielt es keine Rolle, wie prominent eine Person ist. Hauptsache, meine Gäste sind gern da und tragen etwas zur Gesellschaft bei. Ich hatte vor längerer Zeit einmal einen Guest, dem hat man förmlich angesehen, dass er lieber zu Hause geblieben wäre. Ich habe ihn am nächsten Tag angerufen und ihm gesagt, wenn ich ihn wieder einmal einlade

und er keine Lust hat, zu dem Abend etwas beizutragen, soll er die Einladung besser absagen.»

Wie wurdest du Schauspieler und warum?

«Ich wollte ursprünglich Musiker werden und lernte Rockgitarre spielen. Nach dem ersten Konzert rieten mir meine Freunde, ich solle es doch besser noch mit einem anderen Instrument versuchen. Darauf lernte ich Schlagzeug spielen und sagte zwischen den Liedern pointiert die Songs an. Nach ein paar Jahren sagten mir meine Freunde, ich solle besser nur noch die Lieder ansagen. Danach fing ich mit dem Studium für das Schauspiel an und schrieb die ersten Sketche für das Radio und für die Bühne.»

Ist Schauspieler deine Haupttätigkeit?

«Es ist ein wichtiger Teil in meinem Leben, zusammen mit meinen Autorenarbeiten.»

Wie lernt man all die Texte? Hast du einen Tipp?

«Zuerst muss ich alles, was ich lernen will, ganz genau verstehen und dazu auf meiner inneren Leinwand passende Bilder sehen und dazugehörige Emotionen fühlen. Danach teile ich die 70 bis

120 Seiten Text in kleine Häppchen auf und lerne am Morgen plus/minus 90 Minuten und am Nachmittag nochmals 60 Minuten. Mehr geht bei mir pro Tag nicht.»

Welches war dein prägendstes Projekt?

«Das offizielle Festprogramm». Mit dem Bühnenprogramm schaffte ich 1991 mit dem Kabarett Götterspass den Durchbruch. Wir konnten plötzlich in grossen Theatern spielen, die immer ausverkauft waren, und machten ab diesem Moment vier Jahre lang gegen 120 Auftritte im Jahr. Das kannte ich zuvor nicht. Vorher waren es während zehn Jahren meistens Orte, da würde ich heute nicht einmal mehr meinen ärgsten Feind hinschicken. Von Hotelzimmern haben wir damals nur geträumt. Oft schliefen wir alle zusammen in einem ungeheizten Zimmer mit ungewaschener Bettwäsche.»

Gibt es eine Rolle oder ein Stück, das du bereust?

«Es gibt Auftritte, die ich bereue. Aber da habe ich mich hinterher meistens so stark betrunken, dass ich mich nicht mehr daran erinnern konnte, dort gespielt zu haben.»

Als Schweizer Schauspieler war es bestimmt nicht immer leicht. Wie hast du es geschafft, dass dich gefühlt 99 % der Schweizer kennen und du all die Jahre Arbeit hattest?

«Alles, was ich gemacht habe, habe ich immer gern gemacht, und ich habe es dabei immer so gut gemacht, wie ich konnte. Und ich habe schon früh gelernt, mich selbst auszuhalten, wenn es auf dem Weg zum Ziel manchmal schwierig wurde.»



Wer ist Beat privat? Gern allein mit einem Buch? Oder lieber dauernd unterwegs?

«Ich bin gern mit Menschen zusammen. Begegnungen sind für mich oft ein Keim der Inspiration.»

Ich weiss, du hast mehrere Sofas und Tausende von Büchern und liebst klassische Kunst ausserordentlich. Was sagt das über dich?

«Das stimmt, ich habe in meiner Wohnung acht verschiedene Sofas, und zeitgenössische bildende Kunst macht mich glücklich.» →

STECKBRIEF

Name:

Beat Schlatter

Alter: **64**

Herkunft: **Stadtzürcher**

Berufsbezeichnung:

Kabarettist, Schauspieler und Drehbuchautor – und Schwinger-Fan

Website:

beatschlatter.ch

KARRIERE

Spielte als Schlagzeuger in Punkbands wie Sperma und Liliput und bei Stephan Eicher.

Kabarett:

Gründungsmitglied des Kabarett Götterspass (seit 1983) und Co-Autor sowie Hauptdarsteller aller Götterspass-Programme.



Filme:

Co-Autor und Darsteller in Filmen wie «Katzendiebe» (1996), «Komiker» (2000), «Hoselupf» (2011), «Flitzer» (2017) und «Bon Schuur Ticino» (2023). Auch bekannt für «Mein Name ist Eugen».

Theater:

Autor und Darsteller vieler Theaterstücke, etwa «Wyberhaagge», «Seegfrörni», «Polizeiruf 117», «Der beliebte Bruder».

Preise:

Salzburger Stier 1992 (mit Götterspass) Drehbuchpreis der SSA für «Komiker»

Dreimal Prix Walo:

1996 für «Katzendiebe»

2012 als bester Schauspieler

2024 zusammen mit Peter Luisi für «Bon Schuur Ticino»

Aktuelle Projekte:

«Live-Bingo-Show» im Bernhard-Theater in Zürich. «Radio-Bingo-Show» jeweils am letzten Sonntag im Monat auf Radio SRF 1, live von 14–16 Uhr.

Termine und Tickets (Januar bis Mai 2026): Siehe bernhard-theater.ch



Hast du einen Bezug zum Essen? Durch Mama oder Papa? Was bedeutete Essen früher für dich?

«Meine Mutter ist viel zu früh gestorben. Ich erinnere mich aber noch, wie es für uns Kinder in den Tagen vor dem Lohn, Ende Monat, wenn die Haushaltsskasse leer war, nur noch heisse Kartoffeln mit Rüebli oder Reis und Datteln gab.»

Frau Fischer ist ja für alle immer wieder ein Thema. Ihr lebt verheiratet in getrennten Wohnungen. Warum?

«Wir sehen uns auf diese Weise nur, wenn es für beide stimmt. Die Abnutzungerscheinungen einer Ehe bleiben so kleiner, und die Freude, wenn wir uns jeweils sehen, bleibt auf einem hohen Niveau.»

Wie geht es weiter in deiner Karriere? Träume und Wünsche?

«Ich habe vier Jahre an einem Buch gearbeitet. Das wird im nächsten Jahr erscheinen. Träume habe ich viele. Ich würde gerne einmal bei der Schweizer Fussballnationalmannschaft an einer WM im Tor stehen.»



Gebackene Polenta mit Gorgonzola, Dörrtomaten und buntem Blattsalat

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

1,3 Liter Milch
250 g Polenta fein, 2 Minuten
30 g Butter
75 g Dörrtomaten abgetropft
200 g Gorgonzola
30 g Parmesan
½ Kopfsalat
½ Lollo
1 Karotte
100 g Nostrano-Gurke
3 Radiesli
60 g Cherrytomaten
100 ml Olivenöl
40 ml Kräuteressig
Salz und Pfeffer

1 | Milch in einen Topf geben und aufkochen, die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Unter Rühren für 2 Minuten köcheln lassen. Zur Seite ziehen und die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dörrtomaten in schön feine Streifen schneiden. Unter die Polenta ziehen.
2 | $\frac{1}{3}$ der Polenta in einen ofenfesten Topf geben und den Gorgonzola von Hand in Stücke reissen und auf der

Polenta verteilen. Den restlichen $\frac{1}{3}$ der Polenta auf den Gorgonzola geben und glatt streichen, mit dem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 210 °C Obergrill-Funktion für ca. 20 Minuten ohne Deckel gratinieren.

3 | Salat waschen und trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine grosse Schüssel geben. Karotte waschen, schälen und in Rondellen schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Radieschen waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren, in die Schüssel zum restlichen Salat geben (gemäß Beat wird das Gemüse in der Hand geschnitten).

4 | Olivenöl und Essig in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig verrühren. Dressing über den Salat geben und gut durchmischen.

Beats Tipp: Dazu passt ein frisch gezapftes Hürlimann-Bier.

Pro Person:
80 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiss, 61 g Fett; 981 kcal

3 AUS ÜBER 100 GESCHENK- IDEEN



20%
Rabatt mit Gutschein-
code **GRP20-2215**
Gültig bis 13.12.2025



208 Seiten, Hardcover

CHF 39.-



224 Seiten, Hardcover

CHF 48.-



190 Seiten, Hardcover

CHF 38.-

Hier bestellen und viele weitere
Geschenkideen entdecken:
shop.landliebe.ch/geschenke oder
per Mail an buchshop@landliebe.ch
Tel. 058 510 73 08



Schweizer
LandLiebe
Bücher. Mit Liebe gemacht.



Vegane Weihnachten in 3 Gängen

Das klassische Fondue gehört zu Weihnachten einfach dazu, aber Laktoseallergiker und Veganerinnen kommen da oft zu kurz. Mit unserem veganen 3-Gang-Menü bieten wir eine feine Alternative, die allen Spass macht – zwar ohne Käse, aber das Prinzip des Teilens bleibt dasselbe.





Veganes Fondue

→ Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Genussfertig: in ca. 60 Minuten

220 g mehlige Kartoffeln
130 g weisse Bohnen, Konserv
40 g Cashewnüsse
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Olivenöl
230 ml Weisswein
250 ml Haferdrink Barista
10 g Hefeflocken
20 g Tapiokastärke
10 g Senf
1 Teelöffel Knoblauchpulver
Muskatnuss gemahlen
Paprikapulver
Salz und Pfeffer

1 | Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, weisse Bohnen abgiessen und abspülen, zusammen mit den Kartoffeln und den Cashewnüssen in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen und die Kartoffeln gar kochen.

2 | Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, in Olivenöl andünsten.

3 | Wasser abgiessen. Kartoffeln in einen Mixbecher geben, Weisswein, Haferdrink, Hefeflocken, Knoblauch und Tapiokastärke dazugeben. Fein mixen. In ein Fonduecaquelon umfüllen und ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ein wenig dehnbar und elastisch ist.

4 | Mit Senf, Knoblauchpulver, Muskatnuss, Paprika, Salz und Pfeffer lecker abschmecken.

Pro Person:
30 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss, 7 g Fett;
241 kcal

TIPP ↓

Dazu passen hervorragend veganes Brot, gedünstetes Gemüse und Champignons.
Wichtig: Tapiokastärke wird je nach Hersteller auch als Tapiokamehl bezeichnet. Wichtig ist, darauf zu achten, dass das Mehl / die Stärke ganz fein gemahlen ist. Das gröbere Mehl bindet nicht gut genug.



Nüsslisalat mit Feigen an Orangenvinaigrette

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

100 g Nüsslisalat
4 Feigen
1 Orange, davon 30 ml Saft und Abrieb
2 Esslöffel Essig
4 Esslöffel Öl
Salz und Pfeffer

1 | Nüsslisalat waschen und in einer Schale anrichten.

2 | Feigen waschen, in Schnitze schneiden und zwischen den Nüsslisalat stecken.

3 | 30 ml Saft der Orange und den Abrieb mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat trüpfeln.

Pro Person:

10 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 8 g Fett;
119 kcal



Avocado-Schoggicrème

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

100 g vegane Schokolade
2 reife Avocados (ca. 300 g entkernt und geschält)
170 ml Haferdrink Barista
40 g Datteln
140 g Apfelmus ungesüßt
20 g Dattelsirup
40 g ganze geröstete Haselnüsse
2 Datteln
Optional Sprossen oder Minze

- 1| Schokolade in Stücke brechen und über dem Wasserbad schmelzen, 5 Minuten leicht auskühlen lassen.
- 2| Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Avocados in einen Mixbecher geben, Haferdrink, Datteln, Apfelmus, Dattelsirup und Schokolade dazugeben und zu einer homogenen Masse mixen. Die Crème für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 3| Haselnüsse grob hacken, die Crème in Gläser abfüllen und mit den Haselnüssen ausgarnieren. 2 Datteln entkernen, vierteln und jeweils 2 Viertel pro Glas als Deko darauflegen. Optional mit Sprossen oder Minze ausgarnieren.

Pro Person:
40 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 25 g Fett;
386 kcal



White Russian

→ Ergibt 1 Glas
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: in ca. 5 Minuten

40 ml Wodka
20 ml Kahlúa
40–50 ml Vollrahm
Eiswürfel

- 1| Rahm leicht anschlagen, sodass er nicht ganz steif ist.
- 2| Wodka und Kahlúa in ein Rührglas geben, Eiswürfel dazugeben, umrühren und in einen Tumbler abgiessen.
- 3| Mit Rahm toppen und nochmals umrühren.

Pro Glas:
12 g Kohlenhydrate, 0,5 g Eiweiss, 8 g Fett; 272 kcal

Variationen

1. Der Rahm kann auch ungeschlagen untergerührt werden.
2. Der Rahm kann auch vollständig durch Milch ersetzt werden.

3. Die Eiswürfel können durch Crushed Ice ersetzt werden oder auch ganz weggelassen werden, damit der Cocktail nicht verwässert. Dann empfiehlt es sich aber, die Gläser vorzukühlen, damit er trotzdem schön kühl ist.

Foodfact

Der White Russian ist ein leckerer, süßer Shotdrink, der die Herzen von Kaffeefans höherschlagen lässt. Er besteht aus einem Kaffeelikör, Wodka und Rahm und wird gerne als After-Dinner-Drink gereicht. Erstmals wurde er im Jahr 1965 in einer Werbeanzeige des Spirituosenherstellers Southern Comfort erwähnt, der dafür seinen Kaffeelikör empfahl. Für weitere Bekanntheit sorgte 1998 der Spielfilm «The Big Lebowski», in dem sich die Hauptfigur mit dem Genuss von White Russian den Tag vertreibt.

Diese Rezepte sind ideal für Gäste: Die Vorbereitung braucht zwar Zeit, lässt sich aber vollständig am Vortag erledigen. So ist am nächsten Tag alles im Handumdrehen angerichtet, und es bleibt viel Zeit für gute Gespräche mit den Gästen. Ausserdem: Welche schöneren Beschäftigung gibt es an diesen kalten Tagen, als zu Hause selbst zu kochen? Mit diesen Rezepten macht man sich einen tollen Kochtag und zugleich der Familie eine grosse Freude.



Vegetarische Weihnachten in 3 Gängen

merry
CHRISTMAS!



Wurzelgemüseterrine auf Selleriepüree an Baumnuss-Petersilienpesto

→ Für 6 Personen als Vorspeise

Cakeform 11 x 24 cm

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Genussfertig: in ca. 8–12 Stunden

2 Karotten, ca. 120 g
 2 Pfälzer Karotten, gelb, ca. 120 g
 1 Petersilienwurzel, ca. 120 g
 150 g Sellerie
 1 Rande, gekocht, ca. 120 g
 50 g Erbsen
 750 ml Gemüsefond, kräftig
 Salz und Pfeffer
 1,5 Esslöffel Zitronensaft
 18 g Agar-Agar
 ½ Teelöffel Senfkörner
 2 Knoblauchzehen
 30 g Baumnüsse, gebrochen
 1 Esslöffel Olivenöl
 40 g glatte Petersilie
 80 ml Olivenöl
 1 Zitrone, davon Abrieb und Saft
 15 g geriebener Parmesan
 400 g Sellerie
 80 g mehligkochende Kartoffeln
 20 g Butter
 80 ml Rahm
 Muskatnuss

1 Karotten, Pfälzer, Petersilienwurzel und Sellerie waschen, rüsten, schälen und in schöne, möglichst lange Stifte schneiden. Rande in Stifte schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Erbsen im siedenden Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

2 Karotten, Pfälzer, Petersilienwurzel und Sellerie ebenfalls sortenrein im Salzwasser weich garen und im Eiswasser abschrecken.

3 Gemüsefond in einen Topf geben und aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, das Agar-Agar einröhren und für mindestens 2–3 Minuten kochen lassen, sonst bindet es nicht zuverlässig.

4 Eine Cakeform mit Klarsichtfolie möglichst faltenfrei auslegen, einen dünnen Spiegel der Gemüsefondmasse hineingießen und sofort im Kühlschrank anziehen lassen, ca. 5 Minuten.

5 Das Gemüse und die Senfkörner bunt gemischt einschichten und nach und nach etwas Gemüsefondmasse darübergiessen und schichtweise im Kühlschrank kurz kalt stellen, sofern genaue Schichten gewünscht sind. Wichtig: Der Gemüsefond soll am Schluss das ganze Gemüse bedecken. Dann für 7 Stunden in den Kühlschrank stellen, noch besser über Nacht.

6 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, zusammen mit den Baumnüssen in 1 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen. Auskühlen lassen.

7 Petersilie waschen, trocken tupfen und zupfen, 6 schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen, zusammen mit Baumnüssen, Knoblauch und 80 ml Olivenöl fein mixen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen, den Saft zur Seite stellen für das Selleriepüree. Den Abrieb und den Parmesan zum Pesto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, im Salzwasser weich kochen, abgiessen, kurz ausdampfen lassen und mit der Butter und dem Rahm fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken.

9 Terrine aus dem Kühlschrank nehmen, auf ein Schneidebrett stürzen, ausformen und aufschneiden, auf dem Selleriepüree anrichten, mit dem Pesto und der Petersilie ausgarnieren und genießen.

Pro Person:

24 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiss, 28 g Fett; 359 kcal



Gefüllte Sternravioli mit Birnen und Gorgonzola an Thymian-Zitronenbutter

→ Für 6 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Genussfertig: in ca. 2 Stunden

2 Birnen
 60 g Zucker
 100 g Gorgonzola
 Salz und Pfeffer
 8-mal Pastateig 16 x 56 cm (z. B.
 4 Pack à 250 g von der Migros)
 1 Ei
 50 g Butter
 5 Zweige Thymian gezupft
 1 Zitrone

1 Birnen waschen, rüsten und in kleine Würfel schneiden, eine Bratpfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen, die Birnenwürfel dazugeben und vermischen, aufkochen, bis sich die Karamellklümpchen aufgelöst haben. Ein Sieb auf eine Schüssel stellen, die Birnenwürfelflasche ins Sieb gießen und abtropfen lassen, den Saft für die Sauce beiseitestellen. In die noch lauwarme Birnenwürfelflasche in einer Schüssel den Gorgonzola zupfen und mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank auskühlen lassen, damit die Masse besser verarbeitet werden kann.

2 Den fertigen Ravioliteig ausrollen. Mit einem Stern-Ausstecher leichte Abdrücke auf dem Teig eindrücken, sodass der Teig optimal verwendet werden kann und so viele Sterne wie möglich gemacht werden können. Ein Ei aufschlagen, verrühren





TIPP ↓

Werden die Ravioli nicht sofort gekocht, friert man sie am besten ein, damit der Teig von der Füllung nicht durchweicht.

und mit einem Pinsel dünn auf den Teig auftragen, damit die Ravioli am Schluss zusammenhalten. Nun mit einem Löffel die Gorgonzola-Birnenmasse in die Mitte der Sterne drapieren.

3 | Vorsichtig eine zweite Teigbahn darübergeben und mit einem runden Ausstecher die Gorgonzola-Birnenmasse leicht andrücken, damit keine Luft drin ist. Nun mit dem Stern-Ausstecher ausstechen und an den Enden nochmals etwas festdrücken. Die ausgestochenen Ravioli auf einen Teller mit Backpapier legen. Mit diesem Prinzip fortfahren, bis der ganze Teig und die Füllung aufgebraucht sind. Zwei von diesen Teigbahnen ergeben ca. 5–6 Ravioli (Arbeitsbild).



4 | Einen grossen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen und die Ravioli etappenweise darin sieden lassen, bis sie al dente sind.

5 | Zitrone waschen und die äusserste Schale mit dem Messer wegschneiden (ohne das Weisse), die Schale in ganz feine lange Streifen schneiden. In einer Bratpfanne die Butter schmelzen, Thymian und Zitrone dazugeben und mit Birnensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ravioli darin schwenken und 3 Stück pro Teller anrichten.

Pro Person:
63 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiss, 15 g Fett; 433 kcal

Zimt-Panna-cotta mit Glühweingelee

→ Für 6 Personen als Dessert

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 7 Stunden

6 kleine Förmchen
200 ml Rotwein
2 Esslöffel Zucker
1 Zimtstange
2 Nelken
1 Stück Orangenschale
2 Blatt Gelatine
Etwas Öl für die Förmchen

400 ml Rahm
100 ml Milch
60 g Zucker
1 Teelöffel Zimt
4 Blatt Gelatine
2 Gläser Schattenmorellen (Sauerkirschen), entsteint, gezuckert (350 g mit Saft)
1 Teelöffel Maisstärke
1 Esslöffel Zitronensaft

1 | Rotwein mit 2 Esslöffeln Zucker, Zimtstange, Nelken und Orangenschale aufkochen, 10 Minuten auf tiefer Stufe ziehen lassen. Die 2 Gelatineblätter für 10 Minuten in eiskaltem Wasser einweichen.

2 | Gelatine auspressen und zum Rotwein geben. Durch ein feines Sieb

passieren. 6 kleine Förmchen mit etwas Öl ausreiben und Glühweingelee darin verteilen.

Tipp: Damit der Gelee am Ende möglichst schön aussieht, die Förmchen direkt in den Kühlschrank stellen und dort abfüllen. Der Glühweingelee muss kalt und gestockt sein, bevor die Zimt-Panna-cotta daraufgegossen wird, damit sich die zwei Farben nicht vermischen.

3 | Rahm, Milch, 60 g Zucker und Zimt aufkochen, beiseiteziehen und leicht auskühlen lassen. Die 4 Blatt Gelatine in eiskaltes Wasser einlegen und für 10 Minuten quellen lassen. Gelatine aussprechen und in den lauwarmen Rahm geben, vermischen und direkt im Kühlschrank langsam in die Förmchen auf den schon fest gewordenen Glühweingelee gießen. Für 5 Stunden im Kühlschrank anziehen lassen.

4 | Die Schattenmorellen mit ihrem Saft aufkochen, herausnehmen und kalt stellen. Den Saft mit Maisstärke abbinden und mit Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen.

5 | Etwas Sauce auf den Teller geben, Panna cotta daraufstürzen und mit den Schattenmorellen ausgarnieren.

Pro Person:

40 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 24 g Fett; 415 kcal



Polentacake im Wirsingmantel mit Dörrtomaten an einer Pilzsauce

→ Für 4 Personen als Hauptgang

Cakeform 11 x 24 cm

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Genussfertig: in ca. 5 Stunden

4–6 grosse Wirsingblätter

3 Liter Wasser

1 Päckchen Natron

Etwas Olivenöl

50 g Dörrtomaten ohne Öl

800 ml Gemüsebrühe

160 g Polentamaisgriess fein

40 g vegane Butter

Eine Prise Muskatnuss

Salz und Pfeffer

20 g flüssige vegane Butter

400 g braune Champignons

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

100 ml Weisswein

300 ml Gemüsebrühe

250 ml veganer Rahm

1 Teelöffel Rosmarin gehackt

1 Esslöffel Maisstärke

Etwas Rucola zum Ausgarnieren

1 | Wirsingblätter waschen und den dicken Strunk mithilfe eines Messers abflachen, es soll kein Loch entstehen, er soll nur dünner werden. So können die Blätter später besser gebogen werden und passen in die Cakeform.

2 | Einen Topf mit Wasser erhitzen, das Natron einrühren und die Blätter darin 3–4 Minuten blanchieren, bis sie weich und biegsam sind. Die Blätter im Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

3 | Cakeform mit Olivenöl auspinseln und mit den Wirsingblättern auskleiden, der Wirsing soll über den Rand hinausragen, damit er am Ende zusammengeklappt die ganze Polenta umhüllt.

4 | Dörrtomaten in schöne dünne Streifen schneiden. 800 ml Gemüsebrühe aufkochen und die Polenta unter Rühren einrieseln lassen, Dörrtomaten dazugeben und unter Rühren aufkochen, bis die Polenta bindet, 40 g vegane Butter dazugeben, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. In die mit Wirsing ausgelegte Cakeform geben, gleichmäßig verteilen und die überlappenden Wirsingblätter einschlagen, damit die Polenta eingepackt ist.

5 | Den Cake im Ofen bei 180 °C Umluft für 18–20 Minuten backen (wenn die obersten Blätter zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken und fertig backen). Polenta in der Form auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Nach dem Auskühlen auf ein Blech stürzen, mit 20 g veganer Butter bestreichen, mit Alufolie bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft für ca. 35 Minuten erwärmen.

6 | Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in 2 Esslöffeln Olivenöl andünsten. Pilze dazugeben und leicht anbraten, mit Weisswein ablöschen und einreduzieren lassen. 300 ml Gemüsebrühe, Rahm und Rosmarin dazugeben, einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maisstärke mit ganz wenig Wasser verrühren und die Pilzsauce abbinden.

7 | Polenta in Tranchen aufschneiden und mit der Pilzsauce servieren, Rucola waschen, trocken tupfen und die Polentaschnitten damit ausgarnieren.

Pro Person:

54 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiss, 29 g Fett; 527 kcal

TIPP ↓

Die Polenta sollte vollständig ausgekühlt sein, damit sie schneidfest wird. Schneidet man sie direkt nach dem ersten Backen auf, kann es sein, dass sie zerläuft. Am einfachsten am Vortag herstellen.





Die Kollektion Alpweide vereint alpine Poesie mit kraftvoller Funktion. Ob Brotmesser, Fonduecaquelon, Holzbrett oder Teller – jedes Stück erzählt von natürlicher Leichtigkeit und stilvollem Genuss. Für Tischmomente, die verbinden, mit Charakter, Wärme und einem Hauch alpiner Eleganz. Entdecke die Kollektion Alpweide in einem unserer Stores oder online.

Kuhn Rikon Stores
Oberdorfstrasse 28, 8001 Zürich
Weinmarkt 9, 6001 Luzern
→ kuhnrikon.ch



Das Ibiza-Feeling für zu Hause

Gönne dir zu den Festtagen etwas Besonderes: unsere knusprigen Trüffelchips – veredelt mit feinem Aroma von Sommer- und weissen Trüffeln sowie einer Prise naturbelassenem Meersalz von SAL de IBIZA. Ein Hauch Luxus, ein Moment zum Träumen.

Augen schliessen, geniessen und den Zauber Ibizas schmecken.

→ www.freaksforfood.ch



Weihnachts-Aktion

Über 600 Produkte - personalisierbar mit Ihren eigenen Fotos und Texten



z.B. Wand-Kalender



20%

auf Ihre Bestellung +
gratis Versand*

 **smartphoto**

z.B. Tischkalender



z.B. Adventskalender

Bestellen Sie mit dem **Aktionscode XM25PADB** auf:

www.smartphoto.ch/xmas

Angebot mehrmals gültig bis 18.01.2026 für Ihre Bestellung, nicht kumulierbar mit anderen Angeboten. Preise in CHF, MwSt. inklusive. Preisänderungen vorbehalten.
*20% Rabatt ab 10.- + gratis Standardversand ab 50.-



Vollgarantie auf
alle Produkte

Direkter Zugriff auf Ihre
myCloud-Fotos.



Champagnersuppe mit gefüllten Morcheln

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

1 kleine Zwiebel
100 g Sellerie, geschält
1 gelbe Karotte, ca. 100 g
Ca. 150 g Kartoffeln, mehligkochend
2 Esslöffel Öl
500 ml Champagner
500 ml Vollrahm
500 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
1 Prise Vanillezucker
40 g getrocknete Morcheln (ca. 30 Stück)
150–200 g Kalbsbrät
2 Esslöffel Butter

1 | Zwiebel schälen und klein schneiden. Sellerie in kleine Würfel schneiden, Karotte und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 | Zwiebel, Sellerie und Karotte in einem hohen Topf in Öl andünsten, Kartoffeln dazugeben und mit Champagner ablösen, auffüllen mit Gemüsebrühe, für 10–15 Minuten auf tiefer Stufe köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, den Vollrahm dazugeben und alles in einem Mixbecher fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach persönlichem Geschmack mit einer Prise Vanillezucker abrunden.

3 | Die getrockneten Morcheln in heißes Wasser legen und für ca. 10 Minuten einweichen. Mit einem Haushaltspapier trocken tupfen. Das Kalbsbrät in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und nun die Morcheln einzeln vorsichtig mit dem Brät füllen (Arbeitsbild).

4 | Butter in die Bratpfanne geben und schmelzen lassen, Morcheln dazugeben und auf tiefer Stufe 5–7 Minuten andünsten, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

5 | Die Suppe in einen Teller gießen, die Morcheln dazugeben und sofort servieren.

Pro Person:
21 g Kohlenhydrate,
14 g Eiweiß, 61 g Fett;
736 kcal



Gebratener Hummerschwanz auf Ananas-Pistazien-Fregola

→ Für 2 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 30 Minuten

1 kleine Zwiebel
150 g Ananas
2 Esslöffel Olivenöl
110 g Fregola Sarda
100 ml Weisswein
180–200 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Frischkäse
2 Esslöffel Reibkäse
Salz und Pfeffer
10 g gehackte Pistazien
2 Hummerschwänze
1 Esslöffel Butter

1 | Zwiebel klein schneiden, Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden.
2 | Zwiebel in Olivenöl andünnen, die Fregola dazugeben und glasig dünsten, Ananas dazugeben und mit Weisswein ablöschen. Unter stetem Rühren nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen, bis die Fregola weich, aber noch al dente ist.
3 | Zuletzt den Frischkäse und den Reibkäse unterheben, abschmecken mit Salz und Pfeffer, die Pistazien unterheben.

4 | Hummerschwänze längs mit einem scharfen Messer halbieren, sodass es 4 lange halbe Hummer gibt, in einer Bratpfanne die Butter schmelzen und die halben Hummer in der Butter auf mittlerer Hitze sautieren. Würzen mit Salz und Pfeffer. Die Hummerschwänze auf der Ananas-Pistazien-Fregola anrichten.

Pro Person:
57 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiss,
34 g Fett; 695 kcal



Silvester-Trüffel-Knaller

An Silvester darf es gerne mal etwas opulenter sein.

Man feiert den Abschluss vom alten und den Start ins neue Jahr – ganz nach dem Motto: Nobel endet und nobel startet es ... Probieren Sie es aus, wir sind sicher, dass sich dafür jeder Franken lohnt.

Kalbstatar mit Trüffel-Rosmarin-Focaccia und Trüffelmayonnaise

Focaccia

→ Eine Springform mit 16 cm Durchmesser

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 2 Stunden

280 g Mehl

½ Teelöffel Zucker

½ Teelöffel Salz

1 Beutel Trockenhefe

190 ml warmes Wasser

1–2 Esslöffel Trüffelöl

20 g Trüffelpaste (im Glas, Supermarkt)

1 kleine Trüffelknolle, fein gehobelt (ca.

15–20 g)

3 Zweige gehackter Rosmarin

Etwas grobes Meersalz zum Bestreuen

Etwas Olivenöl

1 | 100 g Mehl, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel mischen.

2 | Das warme Wasser dazugeben, mit einem Gummispatel anrühren und 10 Minuten stehen lassen.

3 | Den Trüffel mit einer Bürste abreiben und mit dem Hobel in feine Scheiben hobeln. Zwei Drittel der Trüffelscheiben in Streifen schneiden und zum Vorteig geben (den restlichen Trüffel beiseitestellen, um die Focaccia auszugarnieren).

4 | Nun Salz, restliches Mehl, Trüffelöl, Trüffelpaste sowie zwei Drittel des gehackten Rosmarins dazugeben und alles in einer Knetmaschine zu einem feinen Teig kneten. Der Teig bleibt klebrig und kann am besten mit nassen Fingern

in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform gedrückt werden.

5 | Olivenöl darübergeben, den restlichen Trüffel und den gehackten Rosmarin darüber verteilen und mit den Fingern leicht eindrücken, damit der Trüffel teilweise im Teig haftet und nach dem Backen nicht abfällt. Zum Schluss etwas grobes Meersalz darübergeben und weitere 30 Minuten in der Form stehen lassen. Dann für 35–40 Minuten backen, bis die Focaccia goldbraun ist. Kurz auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pro Focaccia:

234 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiss, 24 g Fett; 1298 kcal



Kalbstatar

- Für 4 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Genussfertig: in 10 Minuten

600 g pariertes Kalbsfilet (vom Metzger)
4 Esslöffel Olivenöl
15 Kapern
3 Esslöffel gehackte Blattpetersilie
1 kleine Schalotte
1 Esslöffel grober Senf
4 Eigelbe
Salz und Pfeffer
Sprossen-Dekor oder Trüffelscheiben

- 1| Das Kalbsfilet von Hand in feine, kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Gehackte Petersilie, fein gehackte Schalotte, groben Senf, gehackte Kapern sowie das Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer dazugeben, gut mischen.

2| In einem Servierring 150 g pro Person anrichten, in der Mitte eine kleine Mulde machen und das Eigelb daraufgeben. Nach Lust und Laune mit Sprossen oder Trüffelscheiben ausgarnieren.

Pro Person:
2 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiss, 18 g Fett;
321 kcal

Trüffelmayonnaise

- Ergibt 4–5 Portionen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Genussfertig: in 10 Minuten

60 g Bio-Eigelb
180 ml Sonnenblumenöl
30 ml Trüffelöl
Etwas Salz
Etwas Cayennepfeffer
1 Esslöffel Dijonsenf
1 Esslöffel Zitronensaft
4 Scheiben frischen Trüffel in Streifen

- 1| Eigelb in eine Rührschüssel geben und 3 Minuten mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Die Masse etwa 2 Minuten ruhen lassen. Sonnenblumenöl und Trüffelöl mischen.

2| Dann das Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugießen und mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe unterrühren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Cayennepfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Trüffelstreifen unterrühren.

Das Rezept ist ohne Trüffelöl eine normale Mayonnaise – somit haben Sie nun auch ein Mayonnaiserezept mit Gelinggarantie.

Pro Portion:
0,5 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 42 g Fett;
389 kcal

Tipps & Tricks

für selbst gemachte Trüffelmayonnaise
Klingt ausgefallen, ist aber ganz einfach – und haut Ihre Gäste vom Stuhl. Trüffelmayonnaise kennen die meisten vom Lieblingsburgerladen. Dabei kann man sie ganz einfach zu Hause selbst zubereiten. Wichtig ist – wie bei herkömmlicher Mayonnaise – die Auswahl der Zutaten und dass diese alle dieselbe Temperatur haben. Achten Sie darauf, dass die Eier frisch sind, das Trüffelöl hochwertig ist und das Speiseöl keinen Eigengeschmack mitbringt. Dafür eignet sich beispielsweise Sonnenblumenöl oder Rapsöl. So erhalten Sie eine schöne Trüffelmayonnaise mit vollem Geschmack.



Silvesterschwäne

Basisrezept für den Brandteig

→ Ergibt ca. 20 Schwäne als Vorspeise oder Apéro

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 90 Minuten
(mit Füllung)

Füllung nach Wahl gemäss
nachfolgenden Rezepten

120 g Mehl

200 ml Wasser

60 g Butter

2 Prisen Salz

1 Prise Muskat

2 Eier

50 g Rahm

Mandelstäbchen (für die Schwanen-
schnäbel)

Schwarze Oliven (für die Augen)

1 Mehl absieben. In einer Pfanne Wasser, Butter, Salz und Muskatnuss aufkochen. Das ganze Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Holzlöffel kräftig rühren, bis die ganze Masse ein schöner glatter Teig ist und sich vom Pfannenboden löst. Ein wenig abkühlen lassen. Von Hand die Eier, anschliessend den Rahm unterrühren. Am besten mit einem Schwingbesen gut rühren, sodass die Masse homogen ist.

2 Masse in einen Dressiersack (mit Sterntülle) geben. Zwei Bleche mit Backpapier vorbereiten und den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Auf ein Blech ca. 20 Stück Schwanenkörper dressieren (Arbeitsbild). Mit einem zweiten Dressiersack (mit Lochtülle) Schwanenhälse dressieren, mit Mandelstäbchen und



Olivenstückchen belegen (Schwanenkopf). Die Hälse in der Mitte des Ofens ca. 6 Minuten backen. Die Schwanenkörper in der Mitte des Ofens je nach Grösse ca. 16–18 Minuten backen. Die Bleche nicht gleichzeitig backen. Die Hälse sind schneller gebacken, und wenn man die Ofentür öffnet und die Brandteigmasse (Körper) noch nicht durchgebacken ist, fällt sie zusammen.

3 Die fertig gebackenen Schwanenteile abkühlen lassen. Die Schwanenkörper waagrecht halbieren (der untere Teil ist für die Füllung), den oberen Teil in der Mitte durchschneiden (ergibt 2 Flügel). Füllung nach Wahl zubereiten, die Masse in den Dressiersack geben und auf die Schwanenböden verteilen. Ein Schwanenhals in die Füllung stecken und 2 Flügel schön platzieren, sodass es wie ein Schwan aussieht. Evtl. mit Kräutern ausgarnieren.

Pro Stück:
3 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 4 g Fett;
57 kcal

Drei verschiedene Füllungen

Speck, Dattel, Schnittlauch

→ Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Genussfertig: in ca. 15 Minuten
(nur Füllung)

100 g Speck gewürfelt, roh

300 g Frischkäse

1 Bund Schnittlauch

50 g Datteln

1 Prise Chilipulver

1 Teelöffel Ahornsirup

Salz und Pfeffer

1 Speckwürfelchen anbraten, bis sie schön knusprig sind. Beiseitestellen, abkühlen lassen.

2 Frischkäse in eine Schüssel geben, geschmeidig rühren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden, zum Frischkäse geben. Datteln fein hacken, mit dem abgekühlten Speck (wenn die gebratenen Speckwürfelchen sehr gross sind, klein hacken) unter die Masse mischen.



OTTO'S



3 | Eine Prise Chilipulver und Ahornsirup dazugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung mit einem Dressiersack in die Schwäne füllen.

Pro Stück:
2 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 7 g Fett;
87 kcal

Lachs, Meerrettich, Dill

→ Zubereitungszeit: 10 Minuten
Genussfertig: in 10 Minuten
(nur Füllung)

160 g Lachs geräuchert
300 g Frischkäse
20 g Meerrettichpaste (im Glas)
4 Dillzweige
Salz und Pfeffer

1 | Lachs klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Frischkäse und der Meerrettichpaste verrühren. Dill waschen, trocken tupfen, fein schneiden und beigeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung in die Schwäne füllen.

Pro Stück:
1 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 5 g Fett;
63 kcal

Dörrtomaten, Oliven, Peterli

→ Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 10 Minuten
(nur Füllung)

300 g Frischkäse
60 g Dörrtomaten
80 g Oliven
6 Zweige italienische Petersilie
Salz und Pfeffer

1 | Frischkäse in eine Schüssel geben. Dörrtomaten und Oliven klein hacken, dazugeben. Petersilie waschen, trocken tupfen und klein schneiden, auch dazugeben, alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung mit einem Dressiersack in die Schwäne füllen.

Pro Stück:
1 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 5 g Fett;
55 kcal

TIPP ↓

Wem die Schwäne zu aufwendig sind, der kann auch einfach Rosetten dressieren und diese nach dem Backen und Auskühlen aufschneiden und füllen. Und da Frischkäse sehr vielseitig einsetzbar ist, kann man die Füllungen beliebig ergänzen oder abwandeln, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



**Markenparfums
zu Tiefpreisen –
auch über
ottos.ch**



Kenzo

Flower
by Kenzo
Femme
EdP
30 ml



35.90

Konkurrenzvergleich

92.90

-61%

FLOWER BY KENZO
EAU DE PARIS

Auch online
erhältlich
ottos.ch

Carolina Herrera

Good Girl
EdP
50 ml

74.90

Konkurrenzvergleich

137.90

-45%



Flavia Koral

Unisex
EdP
100 ml

24.90

Preis-Hit



Auch online
erhältlich
ottos.ch

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch

Glückssäuli (Silvester-Mitternachtssnack)

→ Ergibt ca. 24 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Genussfertig: in ca. 2 Stunden

500 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

60 ml Sonnenblumenöl

280 ml Milch

2 Eier

1 gehäufter Teelöffel Salz

½ Teelöffel Paprikapulver

2 Wienerli

Pfefferkörner oder kleine Speckwürfeli
(für die Augen)

1 Mehl und Trockenhefe in einer Schüssel zusammenmischen. Sonnenblumenöl, Milch, ein Ei, Salz und Paprika dazugeben und alles in der Knetmaschine zu einem Teig kneten. Ca. 5 Minuten kneten, bis er elastisch ist. Die Schüssel

mit einer Plastikfolie abdecken und mindestens eine Stunde aufgehen lassen. Die Wienerli in 24 kleine Rädchen schneiden (pro Säuli ein Rädchen) und mit einer kleinen Lochtülle oder einem dünnen Strohhalm 2 Nasenlöcher ausschneiden (Arbeitsbild).



2 Vom Teig ca. 200 g für die Ohren auf die Seite legen. Den Rest in ca. 24 Stücke einteilen (je ca. 30 g).

Zwei Bleche mit Backpapier belegen, die Teigstücke rund formen und auf die Bleche verteilen. Die runden Teiglinge leicht flach drücken. Den restlichen Teig

mit dem Wallholz dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausschneiden und halbieren (ergibt 2 Ohren). Die Teiglinge mit Ei bestreichen, 1 Wienerli-Rädchen hineindrücken, die 2 Ohren darauflegen, anschliessend auch mit Ei bestreichen. Die Pfefferkörner für die Augen auf dem Säuli platzieren und fest eindrücken.

3 Die Säuli nochmals ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Mitte des Ofens bei 180 °C ca. 12–14 Minuten backen.

Pro Stück:

17 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 5 g Fett; 120 kcal

TIPP ↓

Wer die Säuli ein wenig grösser machen möchte, kann als Nase Cervelat verwenden.



META MACHT DOPPELT FREUDE:

Teilen Sie Ihre
Leidenschaft fürs
Kochen!

Empfehlen Sie Freunden, Verwandten oder Bekannten «Einfach Kochen by Meta Hiltebrand». Wenn ein Jahresabo abgeschlossen wird, profitieren beide:

Als bestehende Abonnentin oder Abonnent erhalten Sie zwei zusätzliche Ausgaben «Einfach Kochen by Meta Hiltebrand» zu Ihrem Jahresabo geschenkt! Das heisst, Ihr Jahresabo verlängert sich um zwei weitere Ausgaben.

Der neu vermittelte Abonnent erhält ebenfalls zwei zusätzliche Ausgaben zum Jahresabo geschenkt, also 12 Ausgaben statt 10!

Mehr Rezepte, mehr Inspiration, mehr Genuss.

Jetzt unbedingt weiterempfehlen und gemeinsam profitieren!

Ganz einfach auf:
einfachkochen.ch/empfehlung



Und es macht
plopp!

Wer kennt ihn nicht, den Klang, der entsteht, wenn der Korken eines Schaumweins die Flasche mit Schwung verlässt: «Plopp!» Oder andernfalls «der leise Seufzer», wie in der Gastro-nomie gern gesagt wird, wenn der Korken kontrolliert und behutsam der Flasche entzogen wird. Ohne Plopp, ohne Aufsehen, mit Ele-ganz. Ob das eine oder das an-dere Geräusch: In keinem Monat des Jahres hört man diese wohl so oft wie im Dezember. Aber warum eigentlich, und warum ist Schaumwein der Inbegriff eines festtäglichen Getränks?



Von Tom Guldmann
CEO Walhalladrink AG

Der Ursprung ist in der Heimat des Champagners zu finden. So war es im 17. und im 18. Jahrhundert üblich, zu Hofe die Feste mit einem Champagner zu feiern. Ein Luxusgut, welches sich nur der Adel leisten konnte, da die Herstellung aufwendig und teuer war. Das wurde auch später beibehalten, und so soll Napoleon Bonaparte gesagt haben: «Im Sieg verdienst du Champagner, in der Niederlage brauchst du ihn.» Im Geräusch beim Öffnen der Flasche oder gar im Herumspritzen des Inhalts bei einer Siegesfeier wird diese Tradition bis in die Gegenwart weitergeführt.

In der heutigen Zeit gibt es etwa fünf Methoden, einen Schaumwein herzustellen. Um nicht zu akademisch zu werden, bleiben wir in diesem Beitrag bei den beiden aktuell meistverbreiteten, der «Méthode traditionnelle» und der «Charmat-Methode». Der aufkommenden «Méthode ancestrale» – angewendet bei Pét-Nat – werden wir uns sicher ein anderes Mal widmen. Bei der «Méthode traditionnelle» findet die Gärung und somit die Bildung der Perlage in der Flasche statt. Durch Beigabe von Hefe

und Zucker direkt in die Flasche entsteht eine zweite Vergärung des Grundweins. Ein natürlicher Prozess, bei dem Geschmack und Perlage entstehen. Durch Drehen der Flaschen wird dieser Prozess begünstigt und konstant gehalten. Ein immenser Aufwand, der sich aber im Geschmack eines Champagners (F), eines Franciacortas (IT), eines Winzersekt (D) und einiger Beispiele mehr schön widerspiegelt. Die zweite Vergärung findet bei der «Charmat-Methode» in einem unter Druck stehenden Tank statt. Auch hier werden Hefe und Zucker beigegeben, wobei die gesamte Menge an Grundwein ein zweites Mal vergoren wird und sich Geschmack und Perlage bilden. Der bekannteste Vertreter dieser Methode ist der Prosecco.

Die Verfahren sind in Herstellung, Aufwand, Ge-schmack, Art der Perlage und auch im Preis unter-schiedlich. Was besser ist und womit man sein Fest feiern will, darf gern jeder für sich persönlich entscheiden. Auch nicht zu vergessen sind nun die zahlreichen Varianten von entalkoholisiertem Schaumwein. Der **Ohne Kater Prickelnd** verspricht einen prickelnden Genuss ohne Reue am nächsten Tag. Mit einem schönen Duft nach gelbem Steinobst, frischen Zitronen und einer lebendigen Säure mit dezenter Süsse am Gaumen.

Ein Vertreter der «Charmat-Methode», der **Prosec-co Brut Ca' Vittoria Conegliano di Valdobbiadene DOCG**, überzeugt mit der Frische und der Spritzigkeit der Prosecchi, einer strohgelben Farbe, lieblicher Frucht und Blumennoten in der Nase. Für grosse oder kleine Feste geeignet, denn der Geschmack und die Wahl liegen wie immer im Auge des Betrachters.

Natürlich dürfen auch die Vertreter der «Méthode traditionnelle» nicht fehlen. So zeigt der **Heldensekt vom Schlossgut Liebieg** schön auf, dass in diesem Fall eine dreijährige traditionelle Flaschengärung auch in Deutschland runde, ausgewogene und leicht buttrige Schaumweine erzeugen kann. Dem Ur-sprung und der Tradition Respekt zollend, verspricht der **Premier Cru Rosé Brut Champagne AC Louis Nicaise** ein feierliches Erlebnis mit wunder-schönen Heidelbeer-, Himbeer- und Cassisnoten, gefolgt von einer delikaten Frucht im Gaumen und von Eleganz im Abgang.

Sie sehen: So vielseitig ist die Welt des Schaumwei-nes und des Feierns. Nun liegt es an Ihnen, ob Sie an Ihrem nächsten feierlichen Anlass Prost, Chin Chin oder Santé sagen.

Erhältlich bei: walhalla-weine.ch



Genussvoll ins neue Jahr:

Romantisches Silvester-Dinner





Carpaccio von Randen und Kaki, Burrata und Pistaziencrunch

→ Für 2 Personen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel weißer Balsamicoessig

1 Teelöffel Limettensaft

1 Teelöffel Ahornsirup

Salz und Pfeffer

1 gekochte Rande

1 Kaki, Persimon (feste Kaki)

2 Burrata-Kugeln

Ca. 40 g Rucola

4 Zweige Basilikum

20 g Pistazien

1 Olivenöl, weißer Balsamicoessig, Limettensaft und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die gekochte Rande in feine Scheiben schneiden (dünn mit dem Messer schneiden oder mit einer Mandoline hobeln). Kaki waschen und auch in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben nach Wunsch auf den Tellern auslegen.

1 Burrata-Kugel platzieren, nach Wunsch ein wenig auseinanderzupfen.

3 Basilikum und Rucola waschen.

Rucola auf den Teller legen, das Dressing großzügig über die Randen- und Kakischeiben sowie den Salat trüpfeln.

4 Pistazien hacken, hell rösten und darüberstreuen, mit Basilikumblättern ausgarnieren.

Pro Person:

40 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiss, 50 g Fett; 677 kcal

TIPP ↓

Diese Vorspeise sieht auch schön aus, wenn man sie auf einer Platte für mehrere Personen anrichtet und zum Schöpfen auf den Tisch stellt.



Lachs im Blätterteig mit Pak Choi

→ Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 50 Minuten

400 g Lachs (Lachsbrückenfilet Royal / ohne Haut)

30 g Marroni, soft

30 g gehackte Pekannüsse

1/4 Bund Dill

70 g Frischkäse

20 g Paniermehl

Salz und Pfeffer

1 Blätterteig (rechteckig, 42 x 26 cm)

15 g Paniermehl

1 Eigelb

2 Pak Choi

1 Zwiebel

Bratfett

100 ml Weisswein

20 g Butter

1 Lachs auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Marroni mit der Gabel zerdrücken, Pekannüsse hacken, Dill waschen, trocken tupfen und klein schneiden, alles mit dem Frischkäse und 20 g Paniermehl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Blätterteig auslegen und 1/3 des Teiges mit dem Messer für die Garnitur abschneiden. Noch auf dem Backpapier in den Kühlschrank legen. Die anderen





Fichtenparfait mit Äpfeln und Preiselbeeren

- Ergibt 2–4 Stück als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Genussfertig: in ca. 4 Stunden und 15 Minuten

100 ml Rahm
 1 Eigelb
 1 Ei
 30 g Zucker
 ½ Teelöffel Fichtenpulver (Spezialitäten Ott)
 Grüne Lebensmittelfarbe
 1 Apfel
 20 g Zucker
 100 ml Weisswein
 2 Zweige Rosmarin
 1 Vanillezucker
 Preiselbeerkonfitüre

- 1 | Förmchen oder eine Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen. Silikonformen eignen sich besonders gut, diese werden allerdings eingefettet und nicht mit Klarsichtfolie ausgelegt.

- 2 | Rahm steif schlagen und in einer Schüssel kühl stellen.

¾ des Teiges auf die Arbeitsfläche legen. Die Marronifüllung von Hand in die Mitte des Teiges drücken und den Lachs darauflegen, auf den Lachs nochmals ca. 15 g Paniermehl streuen, mit Blätterteig einpacken und wenden.

3 | Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Den eingepackten Lachs mit Eigelb bestreichen. Den aufgesparten Teig aus dem Kühlschrank holen und beliebige Figuren und Formen ausstechen, diese auf dem mit Eigelb bestreichenen Teig verteilen und auch mit Eigelb bestreichen. Mit einem Zahnstocher den Teig ein paarmal einstechen, sodass der Dampf entweichen kann, und für ca. 25–30 Minuten im Ofen backen.

4 | Pak Choi waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Bratfett die Zwiebel glasig dünsten, den Pak Choi dazugeben und weiter andünsten, mit Weisswein ablöschen und köcheln lassen, bis der Pak Choi durch ist. Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs im Blätterteig auf einer grossen Platte auf den Pak Choi setzen und servieren.

Pro Person:
 86 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiss, 97 g Fett; 1448 kcal

3 | Eigelb, Ei, 30 g Zucker und Fichtenpulver in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schwingbesen schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und ein, zwei Tropfen grüne Lebensmittelfarbe dazugeben, die Masse weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist, und den geschlagenen Rahm unterheben.

4 | In die vorbereiteten Formen füllen, ca. 4 Stunden, besser über Nacht gefrieren lassen.

5 | Apfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 20 g Zucker karamellisieren, mit Weisswein ablöschen, Rosmarin waschen, trocken tupfen und zusammen mit Vanillezucker und Apfelwürfeln beigeben. Apfelwürfel weich kochen und den Fond leicht reduzieren. Parfait auf den Teller geben, mit Apfelwürfeln anrichten und mit ein wenig Preiselbeerkonfitüre ausgarnieren.

Pro Person:
 21 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 11 g Fett; 201 kcal

TIPP ↓

Das Fichtenpulver kann durch ein anderes spezielles Gewürz oder getrockneten Rosmarin oder Thymian ersetzt werden.



Mandinenglühwein

(alkoholfrei)

→ Ergibt 2 Gläser

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Genussfertig: in ca. 20 Minuten

4 Orangen

5 Mandarinen

50–80 ml Wasser

30 g Rohrohrzucker

½ Teelöffel Kurkuma

2 Nelken

2 Zimtstangen

4 Sternanis

2 Messerspitzen Kardamom gemahlen

Geschlagener Rahm

1 | Orangen und Mandarinen waschen, auspressen und in einen Topf geben. 50–80 ml Wasser hinzugeben, ebenso Rohrohrzucker, Kurkuma, Nelken, Zimtstangen, Sternanis und Kardamom. Alles aufkochen, gut umrühren und durch ein feines Sieb abgießen, um die groben Gewürze aufzufangen.

2 | Den Sud in die Gläser aufteilen und mit dem geschlagenen Rahm ausgarnieren.

Pro Person:

52 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss, 18 g Fett;
551 kcal

TIPP ↓

Wer mag, kann den Glühwein mit einem Likör abrunden.





FINE TO DINE-Restaurantgutscheine:

Köstliche Geschenkideen



Scan me
für Sofort-
Bestellung

Sie erhalten ein ganzes Set an einzeln verpackten Geschenkgutscheinen.
FINE TO DINE-Gutscheine sind in über 600 Schweizer Restaurants und Hotels einlösbar.



Lebkuchenmännchen



→ Ergibt ca. 30 Stück
 Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Genussfertig: in ca. 2 Stunden 30 Minuten

170 g flüssiger Honig
 90 g brauner Zucker
 90 g Butter
 1 Ei
 2 Teelöffel Lebkuchengewürz
 1 Teelöffel Kakaopulver
 340 g Mehl
 ½ Päckchen Backpulver
 Milch zum Bestreichen
 Puderzucker
 Marzipan
 Perlen

4 | Etwas Puderzucker mit ein paar Tropfen Wasser zu einer dickflüssigen Glasur vermischen. Je nach Wunsch anstatt Wasser Lebensmittelfarbe verwenden und die Lebkuchenmännchen nach Lust und Laune mit Zuckerglasur, Marzipan und Dekoperlen ausgarnieren.

Pro Person:
 17 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 3 g Fett;
 97 kcal

1 | In einem kleinen Pfännchen Honig, brauen Zucker und Butter auf kleiner Stufe schmelzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Leicht abkühlen lassen, mit dem Ei verrühren.

2 | In eine Knetmaschine die flüssige Honigmasse, Lebkuchengewürz, Kakao-pulver, die Hälfte des Mehls (170 g) und Backpulver geben, kurz kneten. Die andere Hälfte des Mehls von Hand unterkneten (damit der Teig nicht zäh wird). Eine Stunde abgedeckt kühl stellen.

3 | Teig auf ca. 7 mm ausrollen und die Lebkuchenmännchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Lebkuchenmännchen mit Milch bestreichen und in der Mitte des Ofens ca. 12–14 Minuten backen. Auskühlen lassen.



Apfelcrumble

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

650 g Äpfel
 1 Zitrone, davon Saft und Abrieb
 1 Päckchen Vanillinzucker
 150 g Mehl
 90 g kalte Butter
 80 g Zucker
 ½ Teelöffel Zimt

Hier gehts
 zum
 Kochvideo



- 1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2 Äpfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse wegschneiden, Äpfel in Würfel schneiden und direkt in die Auflaufform geben.
- 3 Zitrone waschen und die gelbe Schale abreiben. Das Weisse unter der Schale nicht abreiben, das ist bitter. Den Abrieb direkt auf die Äpfel geben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und über die Äpfel geben. Den Vanillinzucker darüberstreuen und alles von Hand vermischen.
- 4 In einer Schüssel Mehl, Butter, Zucker und Zimt von Hand vermischen, sodass es schön krümelig wird. Die Crumbles dürfen unterschiedlich gross sein. Crumbles auf den Äpfeln verteilen und für 25–30 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Am besten schmeckt der Apfelcrumble, wenn er noch lauwarm ist.

Tipp:

Die Äpfel kann man auch durch andere Früchte ersetzen, zum Beispiel durch Zwetschgen, Birnen oder Nektarinen. Dazu passt eine Kugel Vanilleglace.



Die Schokoladenseiten des Lebens

Schokolade hat eine lange, spannende Geschichte. Schon die alten Maya und Azteken in Mittelamerika liebten Kakao, allerdings nicht als Tafel, sondern als bitteres, schäumendes Getränk namens Xocolatl. Kakao galt als heilig (und bei vielen Schleckmäulern ist das noch heute so). Schon die Azteken glaubten, Kakao sei ein Geschenk der Götter, weil er die Seele erwärmt. Heute wissen wir, ganz falsch lagen sie nicht. Es war keine Magie, sondern eine chemische Reaktion im Gehirn. Das Ausschütten von Dopamin respektive von Glückshormonen, den Botenstoffen der Belohnung, war das, was sie spürten.



Erst mit den spanischen Eroberern im 16. Jahrhundert kam der Kakao nach Europa. Die Schokolade war unverarbeitet ungenießbar, deswegen wurde die Bohne mit Zucker und Milch verfeinert, und aus dem herben Ritualgetränk der Azteken entstand die süsse Versuchung, die wir heute kennen. Als die erste feste Schokolade im 19. Jahrhundert in der Schweiz entwickelt wurde, war sie so teuer, dass ihr Genuss nur den Gutbetuchten vorerhalten war. 1819 eröffnete François-Louis Cailler in Corsier bei Vevey eine der ersten mechanisierten Schokoladenmanufakturen. Die Schweiz wurde schnell zum Land der Schokolade und ist es bis heute geblieben. Tonnenweise importieren wir Kakaobohnen aus der ganzen Welt in die Schweiz, hauptsächlich aus Westafrika, um Herrn und Frau Schweizer mit purem Schoggi-glück zu versorgen. Eine kleine und süsse Übersicht:

Schokoladentafeln: Ein bekanntes Bild: Im Supermarkt stehen sie in Reih und Glied, die verschiedenen Tafeln aus Schokolade, und dies in unzähligen Kombinationen und Geschmäckern. Und jeder hat eine Lieblingsschokolade. Milch mit Nuss, Zartbitter mit Chili oder vielleicht lieber mit Pistazienfüllung. Meistens fällt einem die Entscheidung schwer. Die Schokoladentafeln werden in der Regel pur genossen. In «Täfeli» oder «Reiheli» wird genascht. Natürlich kann man die Schokolade auch weiterverarbeiten – zum Backen, für Desserts oder geschmolzen zum Bananensplit. Die Schokolade besteht aus Kakaomasse, Zucker, Milchpulver, Kakaobutter und häufig auch aus anderen pflanzlichen Fetten, etwa Palm-, Kokosfett oder Shea-Butter. Beim Erhitzen schmilzt sie nicht so gleichmäßig und beim Abkühlen wird sie nicht so glänzend und knackig wie Couverture, eher weich und matt. Wenn man beim Schmelzen der Schokolade ein wenig Kokosfett dazugibt, erhält man aber auch einen schönen Glanz.

Kuchenglasur: Sie setzt sich zusammen aus den Hauptzutaten Zucker, Kakaopulver und Pflanzenfett. Wenn es schnell gehen muss, aber man auf der sicheren Seite sein will, hilft Kuchenglasur. Eine dankbare Alternative zu Schokolade und Couverture, gelingt sicher und ist günstig.

Couverture: Die edle Version der Schokolade, aber warum eigentlich? Couverture besteht auch aus Kakaomasse und Zucker, aber der grosse Unterschied liegt darin, dass die Couverture (im Gegensatz zu Schokolade und Kuchenglasur, die verschiedene günstigere Pflanzenfette enthalten) «nur» Kakaobutter enthält. Die Kakaobutter wird auch aus der Kakaobohne gewonnen, die nach der Fermentation und Röstung gepresst wird. Dabei ent-

steht Kakaomasse, die Grundlage für jede Schokolade. Und als Nebenprodukt die besagte Kakaobutter, das wertvolle Fett der Bohne. Dieses Fett kommt in die Couverture. Dann folgt ein wichtiger Punkt: Die Kakaobutter in der Couverture muss temperiert werden, sonst entstehen zum Beispiel graue, unappetitliche Musterungen auf dem Produkt. Temperieren heisst nichts anderes als das Produkt auf die richtige Verarbeitungstemperatur bringen. Die Couverture wird bei ca. 45–50 °C geschmolzen, bis alles vollständig aufgelöst ist, danach wird sie auf ca. 27 °C abgekühlt und wieder auf ca. 31–32 °C (je nach Sorte) erwärmt. Es gibt verschiedene Methoden, das Ziel ist aber immer, dass die Kakaobutter eine stabile Struktur erhält. Wenn sie richtig temperiert ist, glänzt sie beim Abkühlen und ist knackig im Biss.

Pralinen: Die feinen Pralinen, die Königsdisziplin jedes Confiseurs, werden mit Couverture hergestellt. Die Füllungen werden vorsichtig zubereitet, in Hohlkugeln abgefüllt oder in Tupfen dresiert, in Couverture getunkt und ausgarniert. Wir haben Pralinen und Konfekt rezeptiert, die man auch mit «normaler» Schokolade herstellen kann. Wer möchte, darf natürlich auch überall Couverture verwenden, aber bitte ans richtige Temperieren denken.

Praline oder Konfekt? Entscheidend ist der Schokoladenanteil. Dieser muss bei einer Praline mindestens 25 % betragen, sonst muss sie rein rechtlich Konfekt genannt werden. Bei den restlichen Zutaten gib es fast keine Grenzen. Gerne wird mit Nüssen, Gewürzen, getrockneten Früchten oder z. B. Karamell gearbeitet, beim Konfekt gerne auch mit Teig. Wie bei den Schokoladentafeln: Ein feiner Guetzelteig, Rondellen ausgestochen und gebacken, gefüllt mit einer Ganache und zur Hälfte in Schokolade getunkt, ergibt ein klassisches Konfekt.

Es gibt viele Möglichkeiten, in die Welt der Schokolade einzutauchen. Zum Beispiel das Chocolarium, die Glücksfabrik von Munz und Minor, Aeschbach Chocolatier, House of Läderach, Maison Cailler, Lindt Home of Chocolate, um nur einige grosse Fabriken zu nennen. Es gibt aber auch zahlreiche kleinere hochwertige Manufakturen wie Löw Delights, Taucherli, Laflor, Thomas Müller Chocolatier usw. So oder so, wir in der Schweiz lieben Schokolade, weltweit konsumieren wir am meisten Schokolade, rund 10 kg pro Kopf im Jahr. In diesem Sinne: Geniessen Sie die Schokoladenseiten des Lebens!



Tiramisukugeln



Toffee



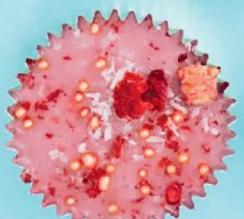
Karamell-Marroni-Stängeli



Schnittpralinen



Schokoladentaler



Kokoshimbeere



Tiramisukugeln

→ Ergibt ca. 20 Stück
 Zubereitungszeit:
 ca. 30 Minuten
 Genussfertig: in ca.
 2 Stunden 30 Minuten

150 g Löffelbiskuit
 120 g Mascarpone
 30 g Puderzucker
 5 g Espressopulver/Instant-
 kaffee
 2 Esslöffel Amaretto
 1 Päckchen Kuchenglasur,
 weiss
 Ca. 30 g Kakaopulver

1 | Löffelbiskuit in einer
 Schüssel fein mixen. Mascar-
 pone, Puderzucker, Instant-
 kaffee und Amaretto dazuge-
 ben, alles gut kneten, bis es

eine kompakte Masse gibt.

2 | Die Masse auf ca. 20 Stück
 aufteilen, dann Kugeln formen
 und auf ein mit Backpapier
 belegtes Blech oder Plättli
 legen. Mindestens 1 Stunde
 kühl stellen oder für ca.
 30 Minuten in den Tiefkühler
 stellen.

3 | Kuchenglasur schmelzen
 und die Tiramisukugeln mit
 Kuchenglasur einreiben (dafür
 empfehlen wir Plastikhandschuhe). Wieder auf das mit
 Backpapier ausgelegte Blech
 legen, mit Kakaopulver
 bestäuben und kühl stellen.

Pro Stück:
 12 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss,
 5 g Fett; 95 kcal

Karamell-Marroni-Stängeli

→ Ergibt ca. 20–25 Stück

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 3 Stunden

450 g Milchschokolade

30 g Zucker

20 ml Wasser

100 ml Rahm

90 g gesüßtes Marronipüree

2 Esslöffel neutrales Öl

30 g gehackte Haselnüsse

Goldflocken

Alupapier

1 | 250 g Milchschokolade in kleine Stücke brechen oder hacken und in eine Schüssel geben. Zucker in einem Topf karamellisieren, bis er goldbraun, aber nicht schwarz ist, dann mit Wasser ablöschen und so lange kochen, bis sich der Karamellzucker aufgelöst hat. Anschliessend den Rahm dazugeben und noch heiß über die Schokolade gießen. Ein bisschen stehen lassen, dann umrühren. Mit dem Stabmixer das Marronipüree hineinmixen. Mixen, bis die Masse glatt ist, und ca. ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.

2 | Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Masse in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und gleichmässige Linien auf das Blech dressieren. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

3 | Ca. 200 g Milchschokolade in kleine Stücke brechen, mit dem Öl über dem Wasserbad schmelzen und vorsichtig verrühren. Die dressierte Masse vom Blech in gleichmässige Stängeli (ca. 5–6 cm lang) schneiden. Die Stängeli mithilfe von zwei Gabeln oder einer Pralinengabel in die Schokolade tunken und auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech legen. Sofort mit gehackten Haselnüssen bestreuen und mit Goldflocken verzieren, nochmals ca. ½ Stunde kühl stellen. Nach Belieben in Alupapier einpacken.

PS: Die übrige Schokolade kann man gut auf einem Backpapier aushärten lassen und luftdicht eingepackt ein andermal weiterverwenden.

Pro Stück:

19 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 12 g Fett; 198 kcal



Schnittpralinen

→ Ergibt ca. 36 Stück

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Genussfertig:

in ca. 3 Stunden

50 g gemahlene Mandeln

70 g Cashewkerne

150 g dunkle Couverture
(z. B. 65 %)

150 g Milchschokolade

40 g Kokosfett

10 g Petazeta, Knisterzucker
(cakelicious.ch)

Zuckerperlen

Dekosterne

1 | Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech die Mandeln geben, die Cashewkerne grob hacken und auch auf das Blech legen. Ca. 6 Minuten im Ofen rösten. Abkühlen lassen.

2 | Couverture und Milchschokolade in kleine Stücke zerbrechen oder hacken, mit dem Kokosfett über dem Wasserbad schmelzen.

3 | Eine Cakeform oder eine Gratinform, ca. 10 x 20 cm, mit Backpapier auslegen.

4 | Mandeln und Cashewkerne zur Schokolade geben, mit einem Gummischwamm verrühren, am Schluss Knisterzucker untermischen und die Masse in die vorbereitete Form gießen.

5 | Mit Zuckerperlen und essbaren Sternen dekorieren. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Masse bei Raumtemperatur ca. 5 Minuten stehen lassen, dann brechen die Pralinen weniger beim Schneiden, danach die Pralinenplatte in Würfel schneiden.

Pro Stück:

6 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß,
5 g Fett; 75 kcal



Kokoshimbeere

→ Ergibt ca. 40 Stück

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Genussfertig:

in ca. 2 Stunden

200 g weisse Couverture

100 g gefrorene Himbeeren

80 g Kokosmilch

30 g Kokosfett

2-3 Esslöffel Kokosflocken

Aluförmchen ca. ø 2 cm

Gefriergetrocknete

Himbeeren

Wenig Kokosflocken als Deko

Dekoperlen

1 | Couverture in kleine Stücke brechen oder schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

2 | Tiefgekühlte Himbeeren und Kokosmilch langsam in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mit dem Stabmixer die Himbeer-Kokos-Masse pürieren, die warme Masse durch ein

feines Sieb direkt auf die Schokolade geben. Kurz stehen lassen, verrühren.

3 | Das Kokosfett dazugeben.

Gut mischen, wenn sich die Schokolade nicht vollständig aufgelöst hat, nochmals mit dem Stabmixer durchmischen. 2-3 Esslöffel Kokosflocken hineinrühren.

4 | Aluförmchen auf ein Blech (das in den Kühlschrank passt) legen und die Masse hineinfüllen. Mit gefriergetrockneten Himbeeren, Kokosflocken und Dekoperlen ausgarnieren. Dann 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

PS: Falls die Masse zu schnell abkühlt, auf einem Becken mit warmem Wasser rühren, so wird sie wieder weich.

Wichtig: Nicht kochen oder zu heiß machen!

Pro Stück:

3 g Kohlenhydrate, 0,5 g Eiweiß,
3 g Fett; 42 kcal



Schokoladentaler

→ Ergibt ca. 30 Stück
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
 Genussfertig:
 in ca. 2 Stunden 10 Minuten

150 g Mehl
 30 g Kakaopulver
 80 g Puderzucker
 1 Prise Salz
 100 g kalte Butter
 1 Ei
 120 g Zartbitterschokolade
 100 g Rahm
 ½ Tonkabohne
 20 g Butter
 150 g Zartbitterschokolade
 30 g Kokosfett
 Zuckersterne

1 | Mehl, Kakaopulver und Puderzucker mischen und zusammen absieben, mit dem Salz in eine Schüssel geben.
 2 | 100 g Butter in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Alles vermischen, vorsichtig leicht kneten. Das Ei dazugeben und den Teig fertig kneten. In Klarsichtfolie einpacken und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

3 | Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig ca. 4 mm dick ausrollen und mit einem runden Förmchen Taler von etwa 3–4 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des Ofens für ca. 6–8 Minuten backen. Nach dem Backen abkühlen lassen. Die Hälfte der Schokoladentaler wenden, damit sie danach mit der Ganache bespritzt werden können.
 4 | 120 g Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen oder grob hacken und in eine kleine Schüssel geben. Rahm in ein

Pfännchen geben, die Tonkabohne hineinreiben, zum Kochen bringen und direkt über die Schokolade gießen. Kurz stehen lassen, dann verrühren und 20 g Butter dazugeben (falls sich die Schokolade nicht vollständig aufgelöst hat, mit dem Stabmixer einmal durchmixen).

2–3 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Ganache eine festere Konsistenz hat. Anschliessend in einen Dressiersack (mit Lochtülle) füllen und auf die Hälfte der Schokoladentaler einen Tupfen Ganache geben (falls die Ganache zu hart ist, wieder ein wenig erwärmen). Mit den restlichen Schokoladentalern zudecken und kurz abkühlen lassen.

5 | 150 g Zartbitterschokolade und Kokosfett über dem Wasserbad schmelzen, gut verrühren.

6 | Die Schokoladentaler bis zur Mitte in Schokolade tunken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Sternen dekorieren. Falls etwas Schokolade übrig bleibt, einfach auf ein Backpapier gießen und aushärten lassen, luftdicht verpacken und wiederverwenden.

Pro Stück:
 12 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss,
 9 g Fett; 131 kcal



Toffee

→ Ergibt ca. 40 Stück
 Cakeform 24 x 8 cm
 Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Genussfertig: in ca. 2 Stunden

180 g Milchschokolade
 200 g gesüßte Kondensmilch
 60 g Spekulatius oder Kekse nach Wahl
 60 g Erdnüsse
 30 g Sultaninen
 1 Päckchen Vanillezucker

- 1 | Cakeform oder Auflaufform mit Backpapier auslegen.
- 2 | Milchschokolade in kleine Stücke brechen oder hacken und mit der Kondensmilch über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
- 3 | Kekse zerbröseln und die Erdnüsse hacken, mit den Sultaninen unter die geschmolzene Schokolade-Kondensmilch-Mischung geben. Vanillezucker dazugeben und alles vorsichtig mit einem Gummispatel vermischen und in die vorbereitete Cakeform geben.

- 4 | Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschliessend in Würfel schneiden.

Pro Stück:
 8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 3 g Fett;
 59 kcal

TIPP ↓

Bei diesem Rezept kann man grenzenlos experimentieren: mit Nüssen, Kernen oder Trockenfrüchten.



Amaretti

Ergibt ca. 40 Stück als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
 Genussfertig: in ca. 12 Stunden

Butter und Mehl für das Blech

160 g gemahlene Mandeln

75 g Zucker

25 g Puderzucker

1 Esslöffel Amaretto

½ Zitrone, davon der Abrieb

2 Eiweiss (60 g)

1 Prise Salz

Puderzucker zum Bestäuben

100 g weiche Butter

70 g Puderzucker

1 Esslöffel Kirsch

Rote Lebensmittelfarbe

½ Packung Kuchenglasur hell

1 Ein Backblech mit Butter einfetten, anschliessend mit Mehl bestäuben.

2 Mandeln, Zucker, 25 g Puderzucker und Amaretto mischen. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben, den Abrieb dazugeben.

3 Eiweisse mit Salz in einer sauberen, fettfreien Schüssel schaumig schlagen und vorsichtig unter die Mandelmischung ziehen. Die Masse in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und kleine Tupfen nebeneinander aufs Blech dressieren (ca. ø 2 cm). Über Nacht trocknen lassen (mindestens 10 Stunden).

4 Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Amaretti mit Puderzucker grosszügig bestäuben und mit vier Fingern eindrücken, damit die typische Amaretti-Form entsteht (Arbeitsbild).



5 In der Mitte des Ofens für ca. 3–4 Minuten backen (am besten sind sie aussen knusprig und innen noch ein wenig weich). Leicht abkühlen lassen, vorsichtig mit einem Spachtel die Amaretti vom Blech nehmen.



6 100 g Butter, 70 g Puderzucker, 1 Esslöffel Kirsch und 2 Tropfen rote Lebensmittelfarbe schaumig rühren. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die Buttercrème in einen Dressiersack geben und ca. 40 Tupfen auf das Blech dressieren. Die Amaretti auf die Butter-



TIPP ↓

Den Amaretto kann man weglassen oder durch Bittermandelaroma ersetzen. Dasselbe gilt für den Kirsch in der Buttercrème, einfach weglassen oder mit beliebigem Aroma arbeiten.

PS: Das sind Metas allerliebste Amaretti. 😊



crème setzen und leicht andrücken. Kühl stellen (Arbeitsbild).

7 Kuchenglasur auflösen und in eine kleine Schale füllen, die Amaretti in die Kuchenglasur tunken, bis die Buttercrème bedeckt ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und auskühlen lassen.

Pro Stück:

6 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiss, 4 g Fett; 67 kcal

Tannenzapfen

→ Ergibt 12 Stück als Dessert
 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
 Genussfertig: in ca. 30 Minuten

100 g dunkle Schokolade
 160 g Butterkekse
 30 g weiche Butter
 100 g Philadelphia
 40 g Puderzucker
 2 Esslöffel Amaretto
 Choco Krispies
 Puderzucker für die Deko

- 1 | In einer kleinen Schüssel die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Schokolade leicht abkühlen lassen.
- 2 | Butterkekse zerkleinern und mit der weichen Butter, Philadelphia, Puderzucker und Amaretto in einer Schüssel mischen und die Schokolade daruntermischen.

3 | Den Schokoladenteig in 12 Stücke aufteilen, von Hand zu kleinen Kegeln formen. Die Kegel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Choco Krispies immer reihenweise (am besten geht es, wenn man unten beginnt) in den Schokoladenkegel hineindrücken.

4 | Am Schluss kann man die Choco Krispies so hineindrücken, dass es Tannenzapfen-ähnlich aussieht. Mit Puderzucker bestäuben und am besten sofort geniessen.

Wichtig: Man kann die Tannenzapfen kurz in den Kühlschrank stellen, aber nicht zu lange. Denn wenn die Choco Krispies zu lange im Kühlschrank sind, verlieren sie ihre Knusprigkeit. Daher am besten gleichentags geniessen.

PS: In einer etwas grösseren Variante passen sie auch gut als Dessert zu einem Festtagsmenü. Dazu am besten Vanillesauce oder eine Kugel Vanilleglace servieren.

Pro Stück:
 21 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiss, 9 g Fett; 170 kcal



Wärmende Gewürze für Herz und Mitte

Wie Zimt, Ingwer und Co. uns durch den Winter tragen

Text: Nadia Bassot

Es gibt diese Tage im Winter, an denen die Welt stiller wird. Wenn der Schnee das laute Leben leiser macht. Wenn die Tage kürzer sind, die Luft klarer und man das Bedürfnis hat, sich eine Kerze anzuzünden und es sich mit einer Tasse Tee und einer Decke gemütlich zu machen. Draussen weht der Wind, und drinnen suchen wir nach etwas, das uns von innen wärmt, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

In solchen Momenten sind es oft die kleinen Dinge, die uns Geborgenheit schenken. Ein vertrauter Duft, ein Schluck heißer Tee, das Knistern des Cheminées oder das alljährliche «Guetzle». Und manchmal ist es ein Hauch von **Zimt**,

Ingwer oder Kardamom in der Luft, der uns spüren lässt: Alles darf zur Ruhe kommen. Diese Gewürze sind mehr als nur Geschmacksträger – sie sind auch kleine Helfer. Spannenderweise verwenden wir automatisch eher wärmende Gewürze in der kalten Jahreszeit. Sie stärken unsere **Mitte**, fördern die **Verdauung** und schenken uns dieses wohlige Gefühl, das wir in der dunklen Jahreszeit so sehr brauchen: Wärme, Geborgenheit und innere Ruhe.

Zimt – duftet nach Kindheit (bei mir Omeletten mit Zimtzucker), nach frisch gebackenen Guetzli und vertrauter Nähe. Er wärmt nicht nur den Körper, sondern auch das Herz. Wenn man an einem kalten Morgen das Porridge mit einer Prise Zimt bestäubt, umhüllt einen ein

Gefühl von Geborgenheit – als würde jemand eine warme Decke über uns legen. Zimt bringt unsere Mitte ins Gleichgewicht und hilft, dass das süsse Leben nicht zu schwer im Magen liegt.

Sternanis – die kleinen Sterne liegen in der Hand, diese duftenden Wunder der Natur. Sternanis entfaltet seinen Zauber langsam und dennoch intensiv – im Tee, im Kompott, im Glühwein oder in einer wärmenden Käftsuppe. Und erinnert uns daran, dass Wärme Zeit braucht. Sein sanfter, lakritzartiger Duft beruhigt und hilft der Verdauung, wenn festliche Genüsse etwas üppiger ausfallen.

Ingwer – wenn draussen die Kälte in die Knochen dringt, schenkt Ingwer inneres Feuer. Ein Stück frischer Ingwer im heißen Wasser, ein Tropfen Honig, etwas Zitrone –



und schon spürt man, wie die Wärme langsam von innen aufsteigt. Ingwer glimmt still – wie eine Glut, die uns durch die kalten Tage trägt. Ich persönlich habe oft kalte Füsse und nutze die Ingwerwurzel als Sud gekocht gerne als Fussbad, dann ab in die warmen Socken und weg sind die kalten Füsse.

Kardamom – ist für mich wie eine Umarmung in Gewürzform. Er ist sanft, süßlich, ein wenig geheimnisvoll – und wirkt besänftigend für Körper und Seele. Ein warmer Kardamom-Milch-Tee am Abend kann ein kleines Ritual sein, um den Tag loszulassen. Und lauwarmes Kardamomwasser kann ein sanfter Begleiter durch den Tag sein. Ich trinke es in der kalten Jahreszeit regelmässig, und auch mein Sohn mag es, weil es süßlich und geheimnisvoll schmeckt, wie ein spannendes Märchen aus Tausendundeiner Nacht.

Anis – dieses zarte Gewürz trägt in sich den Hauch ferner Märkte und uralter Apotheken. Sein Duft, süß und klar, weckt Erinnerungen an warme Brote, an dampfende Teetassen und an die geheimnisvolle Kunst der Heiler vergangener Zeiten. In der Küche verleiht es Gebäck und Likören einen Zauber. Doch auch als Heilkraut entfaltet Anis sich, so wirkt er lösend, beruhigend, ist ein Freund für Atem und Verdauung, ein feiner Trost für Körper und Seele.

Achtsam essen, achtsam leben
Der Winter lädt uns ein, langsamer zu werden. Jetzt dürfen die Mahlzeiten warm, weich und liebevoll zubereitet sein. Suppen, Eintöpfe oder ofengeröstetes Gemüse mit Gewürzen wie Zimt, Kurkuma oder Kreuzkümmel sind wahre Seelenschmeichler. Und haben nebenbei noch fantastische Qualitäten. Die Verdauung liebt es, wenn sie Zeit bekommt.

Gewürze wecken Erinnerungen und lassen uns innehalten

In einer Welt, die oft laut und schnell ist, schenken uns Gewürze einen Moment der Stille. Sie erinnern uns daran, dass Wärme nicht nur von aussen kommt – sie wächst in uns, mit jedem bewussten Atemzug, jeder Tasse Tee, jedem liebevoll zubereiteten Essen.

Tipp für mehr Balance

Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Frühstück, trinken Sie über den Tag verteilt Kräutertee mit wärmenden Gewürzen, und geniessen Sie die Mahlzeiten bewusst – das schenkt nicht nur Energie, sondern auch innere Ruhe.



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



→ Für 2–3 Personen als Hauptgang
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Genussfertig: in ca. 60 Minuten

300 g mehligkochende Kartoffeln
400 g Randen, gedämpft, geschält
200 ml Vollrahm
Salz und Pfeffer
2 Esslöffel geriebener Parmesan
800–900 g Wildschweinrack am Stück
1 Esslöffel grober Senf
2 Esslöffel Olivenöl

1 Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Randen in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd in eine kleine Auflaufform einschichten. Vollrahm darübergeben und etwas Salz und Pfeffer sowie den Parmesan darüberstreuen. Die Form mit Alufolie bedecken.

2 Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für 50 Minuten backen.

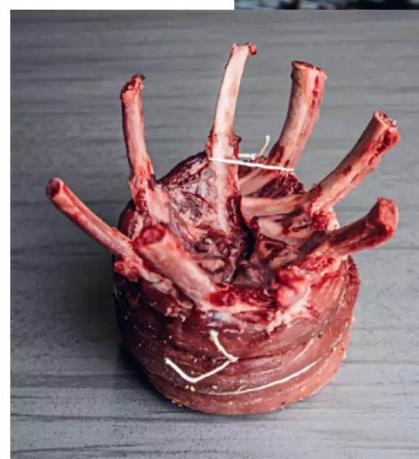
3 Das Wildschweinrack mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Die Silberhaut entfernen und die Knochen putzen (Arbeitsbild).

4 Senf und Olivenöl zusammen verrühren und damit das Wildschwein marinieren und einreiben. Das Wildschwein zusammendrehen und mit einer Küchenschnur das Fleisch festbinden sowie die 2 Knochen zusammenbinden, damit die Krone stehen bleibt (Arbeitsbild). Wer eine Fleischnadel hat, kann auch einfach die Enden zusammennähen.

5 Auf ein Ofenblech stellen und in den auf 180 °C Umluft vorgeheizten Ofen schieben. Mit einem Kerntemperaturmesser garen, bis ca. 60–62 °C erreicht sind, das dauert ca. 25–35 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

6 Die Küchenschnur vor dem Servieren entfernen und Krone vor den Gästen aufschneiden. Zusammen mit dem Auflauf servieren und geniessen.

Pro Person:
862 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiss, 45 g Fett;
862 kcal



Wildschweinkrone mit Prinzessinnen- Auflauf



Frohe Dreihnächten!







VORSPEISE

Blätterteigtanne mit Lachs

- Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
Genussfertig:
in ca. 25 Minuten

1 Blätterteig, rechteckig
200 g Philadelphia
2 Esslöffel geriebener Meerrettich
Salz und Pfeffer
20 g Mayonnaise
20 g Apfelessig
40 g Sonnenblumenöl
2 Handvoll Rucola
4 Tranchen Rauchlachs
Nach Wunsch ein paar Granatapfelkerne

1 | Blätterteig ausrollen und mit 4 verschiedenen grossen Sternausstechern jeweils 4 Stück ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In den vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft schieben. Die kleinen Sterne ca. 6–7 Minuten und die grossen bis maximal 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

2 | Philadelphia in einer Schüssel mit dem Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer

abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank kalt stellen.

3 | Mayonnaise mit dem Apfelessig und Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls im Kühlschrank kalt stellen.

4 | Rucola waschen, trocken schleudern, etwas auf den Teller geben. Darauf den grössten Blätterteigstern legen und einen Punkt Meerrettichcrème darauf spritzen. Den Lachs grob zupfen und etwas davon darauflegen. Darauf wieder etwas Rucola, etwas Meerrettichcrème und dann den nächstkleineren Blätterteigstern setzen. So weitermachen, bis nur noch der kleinste Stern übrig ist. Diesen oben als Spitze in die Meerrettichcrème stecken. Nach Wunsch mit Granatapfelkerne ausgarnieren (sehen aus wie kleine Weihnachtskugeln) und zuletzt mit etwas Salatsauce beträufeln und sofort servieren.

Pro Person:
24 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiss,
37 g Fett; 487 kcal

HAUPTGANG

Gefülltes Weihnachts-Mistkratzerli mit Perlkartoffeln

- Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten
Genussfertig:
in ca. 95 Minuten

600 g Kalbsbrät (vom Metzger)

160 g Birnenwegenmasse

3 Teelöffel Lebkuchengewürz

160 g gemischtes Hackfleisch

12 Stück Willisauer Ringli (Guetzli)

Salz und Pfeffer

4 Mistkratzerli (à ca. 500 g)

4 Karotten

2 Orangen

50 g Honig

100 ml Sojasauce, less salt / Kikkoman

2 Bratbeutel (zum Backen)

1 kg festkochende Kartoffeln

2 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Olivenöl

1 | Kalbsbrät mit der Birnenwegenmasse, Lebkuchengewürz und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Willisauer Ringli hacken und in die Schüssel geben, mithilfe von Handschuhen die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Masse muss nicht komplett vermischt werden, nur grob gemischt und geknetet macht es spannender beim Essen.

2 | Mistkratzerli mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Nun die Fleischmasse in 4 gleich grosse Portionen teilen und mithilfe eines Spritzbeutels ins Mistkratzerli spritzen, sodass es satt und prall gefüllt ist (allenfalls die Öffnung mit einem Zahnstocher verschliessen, indem die

Haut darüber gezogen wird).

3 | Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden, Orangen waschen und in Schnitze schneiden. Honig mit der Sojasauce mischen und die Mistkratzerli damit einreiben. Die gefüllten Mistkratzerli jeweils zu zweit in einen Bratbeutel legen. Karotten und Orangen gleichmässig in die Beutel aufteilen, die restliche Marinade in die Beutel füllen, verschliessen und auf ein Blech setzen.

4 | In den vorgeheizten Ofen schieben und bei 160 °C Umluft für 70 Minuten backen. Anschliessend herausnehmen, mit einer Schere den Beutel aufschneiden und die vorhandene Marinade nochmals aufs Mistkratzerli geben, im Ofen bei 180 °C Umluft für 10 Minuten kurz goldbraun backen.

5 | Kartoffeln gut waschen und mit einem Pariserlöffel Kugeln ausstechen, im siedenden Salzwasser al dente garen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kurz vor dem Servieren die Butter mit dem Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, würzen mit Salz und Pfeffer.

6 | Perlkartoffeln in einer kleinen Beilagenschale anrichten, Mistkratzerli aus dem Bratbeutel nehmen, zusammen mit den Karotten und Orangen auf Teller anrichten, mit etwas Marinade beträufeln und servieren.

Pro Person:
94 g Kohlenhydrate, 106 g Eiweiss, 64 g Fett; 1266 kcal



DESSERT

● Chai-Latte-Cupcake

- Ergibt 6 Cupcakes
- Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten
- Genussfertig:
in ca. 45 Minuten

50 ml Milch
1 Chai-Teebeutel
70 g Butter
60 g Zucker
1 Ei
½ Päckchen Vanillezucker
90 g Mehl
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimtpulver
½ Teelöffel Ingwerpulver
½ Teelöffel Kardamom,
gemahlen
Prise Salz
50 g Butter
80 g Puderzucker
½ Teelöffel Vanillemark
½ Teelöffel Zimtpulver
½ Teelöffel Ingwerpulver
½ Teelöffel Kardamom
70 g Frischkäse, kalt
Nach Wunsch Zimtstangen
und Sternanis zum Ausgar-
nieren

1 | Milch in einem kleinen Topf aufkochen, den Chai-Teebeutel dazugeben und für 10 Minuten ziehen lassen.

2 | 70 g Butter und 60 g Zucker zusammen schaumig rühren, Chaimilch, Ei, Vanillezucker, Mehl, Backpulver, ½ Teelöffel Zimt, ½ Teelöffel

Ingwerpulver, ½ Teelöffel Kardamom und eine Prise Salz dazugeben und zu einem Teig rühren.

3 | Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Masse in 6 Cupcakeformen aufteilen und für ca. 20–25 Minuten backen. Mithilfe der Nadelprobe testen, ob sie durch sind, dann auskühlen lassen.

4 | Die 50 g Butter und den Puderzucker mit dem Handmixer in einer Schüssel verrühren, je ½ Teelöffel Vanillemark, Zimtpulver, Ingwerpulver und Kardamom dazugeben, gut mischen. Dann den Frischkäse unterheben und bis zur Verwendung kühl stellen.

Wichtig: Nur kurz rühren, sonst wird das Frosting flüssig.

5 | Das Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Cupcakes dressieren. Nach Wunsch mit Zimtstangen und Sternanis ausgarnieren.

Tipp: Falls das Frosting zu cremig ist, kurz im Kühlschrank kalt stellen, um die Butter zu stabilisieren.

Pro Cupcake:
38 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiss,
20 g Fett; 185 kcal

Menüplanung

Zeitlicher Vor- und Ablauf für die Zubereitung des Menüs

- | | |
|---------|---|
| 3½ Std. | Cupcake backen. |
| 3 Std. | Alles von der Vorspeise vorbereiten und kalt stellen, sodass nur angerichtet werden muss. |
| 2½ Std. | Mistkratzerli füllen und im Bratbeutel aufs Blech geben. |
| 2 Std. | Kartoffeln ausstechen, vorkochen und bereitstellen mit Butter und Öl. |
| 1½ Std. | Cupcake-Frosting herstellen, ausgarnieren und kaltstellen. |
| 1½ Min. | Mistkratzerli in den Ofen schieben, 80 Minuten bevor der Hauptgang serviert wird. |
| 15 Min. | Vorspeise anrichten und servieren. |

VORSPEISE SERVIEREN

- | | |
|---------|--|
| 10 Min. | Die letzten 10 Minuten Mistkratzerli bei 180 °C goldbraun backen, in der gleichen Zeit Kartoffeln abschwenken. |
|---------|--|

HAUPTGANG SERVIEREN

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 10 Min. | Cupcake herausnehmen zum Temperieren. |
|---------|---------------------------------------|

DESSERT SERVIEREN

Getränke zum 3-Gänger:

VORSPEISE

Pilgrim Bière d'Abbaye

Triple Blonde 10%

Erhältlich bei: pilgrim.ch



Original belgisches Blonde. Voller Körper, fruchtig aus Trappistenhefe und Gewürzen, Zitronengrasnote, wenig Bitterstoffe, trocken. Volles Aroma durch die Flaschenreifung. Triples sind weder filtriert noch pasteurisiert.

HAUPTGANG

Protos Roble

Bodegas Protos S.L. / Ribera del Duero, Spanien
Erhältlich bei: ottos.ch



6 Monate in französischen und amerikanischen Eichenfässern ausgebaut. Anschliessend mindestens 6 Monate in der Flasche. Ein kräftiger Wein, der mit dem Lebkuchen tanzen kann.

DESSERT

Omega Alpha Estate Alpha Estate, Griechenland

Erhältlich bei: shop.the-greek.ch



Die verspätete Traubenlese führt zu einem natürlichen Austrocknen der Trauben am Rebstock und zur Intensivierung des aromatischen Charakters und Geschmacks.



Lesenswerte Geschenkideen vom «Einfach Kochen»-Team

Endlich ist es so weit, Weihnachten steht vor der Tür. Und weil Geschenke das Leben versüßen, haben wir vom «Einfach Kochen»-Team für Sie unsere Geschenke-Buchtipps zusammengestellt. Denn Schenken soll Spass machen und nachhaltig sein.

Meta Hiltebrand

Chefredaktorin, Foodartist,
TV-Köchin

Baking Next Level (mit Roggen)

Autor: Dietmar Kappl
Verlag: bjjv.de
ISBN: 978-3-95-453-347-3

Gerne verschenke ich zu Weihnachten hochwertige Kochbücher, denn gerade in der Weihnachtszeit trauen sich auch Kochmuffel in die Küche. Das Thema Brot verbindet uns alle, der Trend zu Sauerteigen ist auch in der Schweiz angekommen. In diesem Buch findet man alle Tipps, die es für das perfekte Brot braucht. Nicht nur lecker, sondern auch verdammt spannend.

Zoe Sarah Jenzer

Fotografin

Food Photos & Styling

(Creating fabulous food photos with your camera or smartphone)
Autorin: Eveline Boone
Verlag: lannoopublishers.com
ISBN: 978-9401470971

Als Fotografin fasziniert mich die Verbindung von Kulinistik und Ästhetik. «Food Photos & Styling» ist in englischer Sprache erschienen und zeigt eindrucksvoll, wie sich die Foodfotografie mit einfachen Mitteln auf höchstem Niveau umsetzen lässt. Das Buch inspiriert dazu, Gerichte lebendig in Szene zu setzen und die Leidenschaft für Essen und Fotografie stilvoll zu vereinen.

Patricia Grob

Rezeptautorin

Das Märchen-Backbuch

Autorin: Christin Geweke
Verlag: hoelker-verlag.de
ISBN: 978-3-88117-172-4

Zauberhafte Backrezepte laden zu einer kulinarischen Märchenreise ein, die uns auf Knusperpfaden in verschneite Puderzuckerwelten entführt. Das Buch präsentiert neben ausgewählten Rezepten fünf Märchen der Gebrüder Grimm, die das Warten auf die erste Kostprobe verkürzen. Für mich ein bezauberndes Buch, das sich absolut als schönes Geschenk lohnt.

Silvia Jäggli

Rezeptautorin

Der Koch

Autor: Martin Suter
Verlag: diogenes.ch
ISBN: 978-3-257-23999-7

Kochen und lesen, meine liebsten Zutaten für einen gelungenen Abend. Wer beides kombiniert, hat das perfekte Rezept für ein kulinarisches Geschenk: Martin Suters «Der Koch». Ein Buch, das Spannung mit kulinarischen Genüssen verbindet, scharf gewürzt, fein abgeschmeckt und garantiert mit Überraschungseffekt.



Vinum
MAGAZIN FÜR WEINKULTUR

Festliche Weinmomente

Schenken Sie sich und Ihren Liebsten dieses Jahr etwas Besonderes – mit den unvergleichlichen VINUM Geschenkpaketen.

Das perfekte Geschenk für Weinliebhaber

www.vinum.eu/ch/weihnachten



Geschenkpaket für Geniesser

- 10 VINUM Ausgaben / Jahr
- 1 Champagner Abelé 1757 Brut (75 cl)
- 2er Set Champagnergläser (Schott Zwiesel)
- Extraheft «World of Sparkling»

Für nur 129 Franken statt 218.80 Franken



Geschenkpaket für Entdecker

- 10 VINUM Ausgaben / Jahr
- 1 Champagner Abelé 1757 Brut (75 cl)
- VINUM «Fabelhafte Weingüter Schweiz» oder VINUM Weinguide Deutschland 2026
- Extraheft «World of Sparkling»

Für nur 129 Franken statt 227.90 Franken

Winter-Gin-Tonic

→ Ergibt 2 Gläser
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Genussfertig: in ca. 25 Minuten

200 ml Birnensaft
2 Zimtstangen
80 ml Gin
Eiswürfel
2 Zweige Rosmarin
400 ml Tonic
Optional 2 Zimtstangen als Garnitur

1 | Birnensaft in einen Topf geben, 2 Zimtstangen zerbrechen und dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen und anschliessend auskühlen lassen. Durch ein feines Sieb passieren.

2 | Gin und Birnensaft miteinander vermischen, in zwei Gläser aufteilen, ein paar Eiswürfel und je einen Rosmarinzweig hineingeben. Mit dem Tonic nach Wunsch auffüllen. Optional kann noch je eine Zimtstange in den Cocktail gegeben werden.

Dekorative Anrichteidee:

Ein Glas mit etwas Wasser füllen und mithilfe einer Schnur den Rosmarinzweig mittig im Wasser platzieren und einfrieren (Arbeitsbild). Dies muss allerdings einen Tag zuvor vorbereitet werden.



Pro Glas:
31 g Kohlenhydrate, 0,2 g Eiweiss, 0 g Fett;
233 kcal



Liebe Leserinnen und Leser:

Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept

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

Orangengeschnetzeltes mit Knöpfli

→ Für 4 Personen
Kochzeit: 90 Minuten

500 g Rindsgeschnetzeltes
1 Zwiebel
2 EL eingelegter grüner Pfeffer
3 Orangen
1 dl Rotwein
2,5 dl Orangensaft
40 g Bratensaucenpulver
2 KL Rindsbouillonpulver
Pfeffer
200 g Mehl
2 Eier
1 dl Wasser
2 KL Salz
Maggi
50 g geriebener Gruyère

- 1 | Zwiebel rösten, in feine Würfel schneiden.
- 2 | Zwiebel und Rindfleisch anbraten. Von 1 Orange mit einem Sparschäler die Schale abschälen, in feine Streifen schneiden, beigeben, grünen Pfeffer beigeben, mit Rotwein ablöschen, leicht einkochen lassen.
- 3 | Bratensaucenpulver mit dem Orangensaft verrühren, beigeben.
- 4 | Mit Rindsbouillonpulver und Pfeffer würzen. 90 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen, ab und zu umrühren.
- 5 | Mehl, Eier, Wasser und Salz mit dem Handrührgerät zu einem Teig rühren. Zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.



- 6 | Wasser zum Kochen bringen, salzen. Knöpfli herstellen, ca. 7 Minuten köcheln lassen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.
- 7 | Knöpfli lagenweise mit Maggi und Käse in eine Schüssel einfüllen.

- 8 | Orangen filetieren. Orangengeschnetzeltes mit den Knöpfli anrichten, mit Orangenfilets garnieren.

Renate Vogh aus Dagmersellen

Jetzt sind Sie dran!

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







Weihnachtsmärkte in der Schweiz:

Ein Streifzug durch die magischste Zeit des Jahres

Wenn die Tage kürzer werden, die Luft nach Zimt und Nelken duftet und Lichterketten in den Gassen funkeln, beginnt in der Schweiz eine Zeit voller Magie: die Saison der Weihnachtsmärkte. Zwischen traditionellen Holzhäuschen, vielfältigem Kunsthandwerk, Fondueduft und dampfendem Glühwein entstehen kleine Welten, in denen der Advent mit allen Sinnen spürbar wird.

Ursprung und Entwicklung der Weihnachtsmärkte

Der Brauch, in der Vorweihnachtszeit Märkte abzuhalten, reicht bis ins späte Mittelalter zurück. Bereits 1296 wurde in Wien ein sogenannter «December Market» urkundlich erwähnt – damals mit dem Zweck, die Bevölkerung mit lebensnotwendigen Vorräten für den Winter zu versorgen.

Im Laufe des 17. Jahrhunderts entwickelten sich in vielen deutschsprachigen Städten Advents- und Nikolausmärkte. Sie boten nicht nur Waren für den Alltag, sondern auch festliche Leckereien, Geschenke und Handwerk an – der Ursprung des Weihnachtsmarkts, wie wir ihn heute kennen. Viele dieser Märkte tragen bis heute klingende Namen wie «Christkindlmarkt» oder «St.-Nikolaus-Markt».

In der Schweiz entstanden Weihnachtsmärkte etwas später – und gerade das macht ihren Reiz aus: Hier treffen alpine Wintertradition, regionale Handwerkskunst und eine warme, urbane Adventsatmosphäre



aufeinander. Von kleinen, liebevoll gestalteten Dorfmarkten bis hin zu grossen städtischen Märkten mit internationalem Publikum: In nahezu jeder Region gehört der Weihnachtsmarkt heute fest zur Vorweihnachtszeit. Viele öffnen Ende November und dauern bis zum 23. oder 24. Dezember, manche finden auch nur an einzelnen Tagen statt.

Ob Zürich, Basel, Luzern, Bern, Montreux, St. Gallen oder Einsiedeln – jeder Ort hat seine eigene Interpretation des weihnachtlichen Zusammenspiels von Licht, Duft und Begegnung. Doch auch kleinere Städte wie Bremgarten, Chur oder Stein am Rhein verzauen mit authentischer Stimmung, regionalen Produkten und viel Liebe zum Detail. Was sie alle eint, ist mehr als ihre Kulisse: Es ist die Mischung aus Handwerk, Kulinarik, Musik, Licht und einer Einladung, für einen Moment innezuhalten.

Wo Zürich im Advent zu leuchten beginnt

Einer der stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte der Schweiz liegt im Herzen von Zürich: das **Wienachtsdorf auf dem Sechseläutenplatz**. Vom 23. November bis zum 24. Dezember 2025 verwandelt sich der Platz vor dem Opernhaus in ein festlich beleuchtetes Weihnachtsdorf – umgeben von Stadt, See und Lichterglanz.

Mit über 100 Marktständen bietet das Wienachtsdorf eine beeindruckende Vielfalt: von wundervoll gestaltetem Kunsthandwerk und von Designstücken kleiner Labels bis hin zu regionalen Spezialitäten, Geschenken und weihnachtlicher Dekoration. Dank dem Konzept mit wöchentlich wechselnden Ausstellern gibt es bei jedem Besuch Neues zu entdecken.

Ein kulinarisches Highlight ist die grosse Fonduestube, in der man mit Blick auf die beleuchtete Szenerie traditionelle Schweizer Küche genießt – gemütlich, warm und voller Geschmack. Ergänzt wird das Angebot durch Street-Food-Stände mit internationalen Köstlichkeiten, süßen Versuchungen, Glühwein in allen Varianten und heissem Apfelpunsch. In der Mitte des Platzes steht ein prachtvoll geschmückter Weihnachtsbaum, umrahmt von Lichtern und feinen Tannenduft verströmend. Für Familien bietet das Wienachtsdorf ein liebevoll gestaltetes Rahmenprogramm mit Märchenstunden, Bastelangeboten, Musikauftritten, Stelzenläufern und sogar einem kleinen Eisfeld. Das Wienachtsdorf ist ein Ort der Balance – zwischen Urbanität und Tradition, Lebendigkeit und Besinnlichkeit.

Öffnungszeiten:

**Montag bis Samstag: 11 bis 22 Uhr,
Sonntag: 11 bis 20 Uhr.**





Glühweinsirup

→ Ergibt 2 Flaschen à ca. 0,5 l
 Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
 Genussfertig: in ca. 35 Minuten (warm)

3 Orangen
 500 ml Rotwein
 300 g brauner Zucker
 1 Vanillestange
 3 Sternanis
 3 Zimtstangen
 1 Stück Ingwer



1 | Orangen in Scheiben schneiden, Vanillestange längs halbieren und das Mark auskratzen.

2 | Orangen, Vanille mit Mark sowie Zucker, Rotwein und die restlichen Gewürze 5 Minuten köcheln lassen. Danach auf tiefer Stufe ziehen lassen und nach 30 Minuten durch ein Sieb abgießen. Soll der Sirup länger haltbar sein, nochmals aufkochen, in saubere Flaschen abfüllen und sofort verschliessen.

Tipp: Der Sirup ist vielseitig einsetzbar – als Cocktail (z. B. 1 dl Rotwein, 1 dl Sirup, Eiswürfel und Orangenschnitte), zum Verfeinern von Wildsaucen oder einfach zum Marinieren von Früchten zu Süßspeisen.

Pro Flasche:
 185 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 1 g Fett; 915 kcal

Weitere Weihnachtsmärkte mit besonderem Charme

Wer im Dezember Lust auf Lichterglanz, Handwerk und Kulinarik hat, findet in der ganzen Schweiz (und darüber hinaus) wunderschöne Märkte mit ganz eigener Atmosphäre. Hier eine Auswahl mit Terminen:



Colmar (Elsass, Frankreich) – 25.11. bis 29.12.

Die Altstadt von Colmar im Elsass verwandelt sich vom 25. November bis zum 29. Dezember 2025 in ein märchenhaftes Weihnachtsdorf. Über sechs thematisch gestaltete Märkte verteilen sich rund 180 Chalets auf die historischen Plätze der Stadt – darunter die stimmungsvolle Place des Dominicains und das kinderfreundliche «Petite Venise». Fachwerhäuser, Lichterketten und der Duft von Gewürzen und Flammkuchen verleihen Colmar eine einzigartige Atmosphäre. Die Altstadt ist während der Marktzeit autofrei und lädt zum entspannten Schlendern ein. Ein echtes Highlight für alle, die Adventsromantik, traditionelles Handwerk und französische Kulinarik in zauberhafter Kulisse erleben möchten.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 11 bis 19 Uhr,
Freitag bis Sonntag: 10 bis 20 Uhr.



Luzern – 4.12. bis 21.12.

Der Weihnachtsmarkt auf dem Franziskanerplatz bringt vom 4. bis zum 21. Dezember 2025 stimmungsvolles Adventsflair mitten in die Altstadt. Umgeben von historischen Gebäuden laden rund 70 dekorierte Stände zum Flanieren, Probieren und Stöbern ein. Besonders schön ist die Kombination aus Lichterglanz, Kapellbrücke in Sichtweite und musikalischem Rahmenprogramm.

Öffnungszeiten: täglich 11 bis 21 Uhr.



Winterthur – 27.11. bis 23.12.

Winterthur überrascht mit einem liebevoll gestalteten Weihnachtsmarkt in der charmanten Altstadt. Zwischen hochwertigen Handwerksprodukten, kulinarischen Ständen und regionalen Spezialitäten findet man hier eine angenehm entspannte Atmosphäre. Mit charmantem Flair, vielfältigem Angebot und einem Fokus auf Nachhaltigkeit gehört er zu den Geheimtipps in der Deutschschweiz.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 11 bis 20 Uhr,
Freitag bis Samstag: 11 bis 20.30 Uhr,
Sonntag: 11 bis 19 Uhr.

Jeweils bis Anfang Dezember findet ein weiterer sehenswerter Weihnachtsmarkt statt:



Einsiedeln – 28.11. bis 8.12.

Vor der barocken Kulisse des Klosters Einsiedeln ist er einer der stimmungsvollsten Märkte der Zentralschweiz. Über 70 Hütten, festlich beleuchtet, säumen den Klosterplatz – begleitet von feinem Lebkuchenduft, traditioneller Musik und einem besonders eindrücklichen Weihnachtsbaum. Ideal für alle, die Besinnlichkeit in historischem Ambiente suchen.

Öffnungszeiten:

Sonntag bis Donnerstag: 11 bis 19.30 Uhr,
Freitag und Samstag: 11 bis 21 Uhr.

Fazit

Weihnachtsmärkte in der Schweiz sind weit mehr als Verkaufsstände und Glühwein. Sie sind Begegnungsorte, kleine Fluchten aus der Alltagshektik – Orte, an denen Erinnerungen entstehen. Ob hoch oben in den Bergen oder mitten in der Stadt: Überall lädt der Advent dazu ein, langsamer zu werden, genauer hinzusehen – und die Wärme zu spüren, die von innen kommt und die uns glücklich und zufrieden macht.

Genussvolle Vorschau auf die Januar/Februar-Ausgabe



Valentinstag – Liebe geht durch den Magen



Cervelat, die Schweizer Nationalwurst



Das «Einfach Kochen»-Team wünscht Ihnen einen guten Rutsch ins neue Jahr – bleiben Sie gesund!



ISSN 3042-7150
Erscheint 10-mal jährlich

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

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

«Einfach Kochen»-Website:
www.einfachkochen.ch

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

GESCHÄFTSFÜHRER
Fabio Schoch
REDAKTIONSADRESSE
CookCouture by Meta
Viaduktstrasse 89, 8005 Zürich
cookcouture.ch

REDAKTION
Meta Hiltbrand, Patricia Grob,
Silvia Jäggli

KORREKTORAT
Nina Haueter

ERNÄHRUNGSBERATUNG
Nadia Bassot
munterwerk.ch

WEINBEITRAG
Walhalladrink AG
Tom Guldmann

FOTOGRAFIE
Zoe Sarah Jenzer

GRAFIK | LAYOUT
Mark Frederick Chapman
Nextforce GmbH

LEITUNG MARKETING
Mark Schönholzer
Tel. +41 79 402 90 72
mark.schoenholzer@medienatelier.ch

FACHLEITUNG MARKETING
Renata Ximenes
Tel. +41 43 322 73 45
renata.ximenes@medienatelier.ch

LEITER VERKAUF
Jean-Orphée Reuter
Tel. +41 79 668 19 42
jean.reuter@medienatelier.ch

KEY ACCOUNT MANAGER DIGITAL
Regula Holle
Tel. +41 43 322 73 36
regula.holle@medienatelier.ch

VERKAUFSINNENDIENST
Tel. +41 43 322 73 50
zeitschriftenverlag@medienatelier.ch
Mediadaten unter
www.einfachkochen.ch/werbung

ABONNEMENTE | LESERSERVICE
Tel. +41 43 322 70 60
abo@einfachkochen.ch
Creative Media GmbH
Aboservice
Steinackerstrasse 35
8902 Urdorf

DRUCK
Vogt-Schild Druck AG
4552 Derendingen

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

Abonnieren und geniessen

1-Jahresabo:
10 Ausgaben für
nur CHF 98.–
Preis inkl. MWST.
einfachkochen.ch/abo





Der Genuss-Kosmos

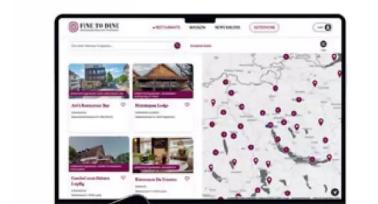


Genussmagazin im
Gratis-Abo

Erscheint 2 x im Jahr
Frühling & Herbst



Digital mit
noch mehr Infos!



Restaurant-Suchmaschine

- Gutscheine-Shop
- Restaurant-Tipps
- Foodblogs & Rezepte



10-fache Bonus-Punkte
für erfolgreiche
Empfehlungen

Geschenkgutscheine:
Schweizweit in über
600 Restaurants akzeptiert!

Gutscheine immer
mit Rabatt bestellen!

FINE TO DINE ist die führende Schweizer Plattform für Kommunikation, Marketing und Gutscheine rund um Gastronomie, Hotellierie, Feinkost und Kulinarik. Über 600 Betriebe jeglicher Couleur, die FINE TO DINE Gutscheine akzeptieren, sind auf der eigenen Suchmaschine zu finden. Das gleichnamige Genussmagazin erscheint zweimal pro Jahr – als Beilage in den wichtigsten Tages- und Wochenzeitungen.

Kulinarische Trends, exklusive Promi-Interviews mit Christa Rigozzi und wertvolle Restaurantempfehlungen machen FINE TO DINE für Geniesser wie auch für Qualitätsrestaurants unverzichtbar. Der Onlineshop für Gutschein-Bestellungen sowie eines der grössten Blogverzeichnisse für Koch- und Foodblogs runden das Angebot ab.

Ein Gewinn für Gastronomen und Gäste

Qualität und Vielfalt der vorgestellten Restaurants sind wichtig. Unsere Gutscheine werden von FINE TO DINE zu 100% des Gutscheinwertes vergütet. Kontaktieren Sie uns, wenn auch Sie Ihren Betrieb einem grossen Publikum vorstellen möchten. Oder wenn Sie als Guest Ihr Lieblingsrestaurant vermissen.

finetodine.ch



Hier online
Gutscheine
bestellen

Gemacht fürs Leben.



FARMARKVAST
Komposteimer, 4 l

9.95



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! 💕