

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.

le menu

NR. 7-8 JULI/AUGUST 2024 CHF 12.-

GETESTET
**SCHWEIZER
SOMMER
WEINE**

ITALIA A TAVOLA

Heiss auf Pizza wie in Neapel • Hungrig auf Geschmackserlebnisse
wie in der Trattoria • Lust auf Cucina povera wie bei Nonna



Schweiz. Natürlich.



SCHWEIZER QUALITÄT SCHÜTZEN?

JA

**ECHT SCHWEIZERISCH.
100% MEIN GESCHMACK.**



AOP [geschützte Ursprungsbezeichnung] und IGP [geschützte geografische Angabe] bezeichnen Schweizer Produkte, die in ihrem Herkunftsgebiet nach traditionellen Methoden und unter Wahrung des authentischen Geschmacks hergestellt werden.

Jetzt wählen. Im Laden.



Rezepte entdecken!

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 

AOP-IGP.CH



Felicità...

Grün, Weiss, Rot:
Die Farben Italiens
verheissen pures
kulinarisches Glück.

Liebe Leserin, lieber Leser

«... è un bicchiere di vino con un panino, la felicità». Über 40 Jahre ist es her, seit das Italo-Pop-Duo Al Bano & Romina Power das Glück der Liebe besang – und bis heute bleibt der Hit «Felicità» die italienische Ferien-Hymne per eccellenza.

Unsere Liebe für Italien geht über Sommerferien, Gelato und Cinquecento hinaus. Meine Kolleginnen und ich laden Sie auf eine Herzensreise durch unser südliches Nachbarland ein und verraten Ihnen unsere kulinarischen Entdeckungen von Como bis Catania.

Von der klassischen italienischen Menüfolge über die Cucina povera bis hin zu der traditionellen italienischen Backkunst: Diese Ausgabe von le menu ist eine Liebeserklärung an das Bel Paese und an unsere Lieblingsjahreszeit.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer, buon appetito ... e tanta felicità.

DOMENICO SEMINARA
Rezeptautor «le menu»



**PLAYLIST
UNSERER LIEBSTEN
ITALO-HITS**

Jetzt Reinhören
auf Spotify!

Darauf freuen wir uns im Juli und August!

.....



16 LA RICCA CUCINA POVERA

Vollgepackt mit Geschmack: Italiens
aromareiche «arme Küche».



26 SCHLEMMEN WIE IN ITALIEN

Das Leben feiern mit italienischen
Gaumenfreuden à gogo.



36 DER PERFEKTE PIZZATEIG

So schmeckt die Pizza wie vom
Pizzaiolo in Neapel.

- 6** **Mise en place**
 - Erntefrisch: Auberginen
 - Mise en place: Bella Italia
- 12** **Chin-Chin**
Italiens Apérokultur
- 13** **Food. Fun. Facts**
Oliven
- 14** **Küchenklassiker**
Gemüselasagne
- 16** **Lust auf**
Cucina povera
- 24** **Single-Küche**
Mozzarella in carrozza
- 26** **Savoir vivre**
Geniessen mit Italianità
- 35** **Geschmackssache**
Sardellen ja oder nein?

- 36** **Gewusst wie**
Pizzateig
- 40** **Genussgarten**
Feigen
- 45** **Eingetopft**
Japanische Mandelkirsche
- 46** **Dolce vita**
Melonen-Desserts
- 51** **Hausgemacht**
Tomatenpüree
- 52** **Unterwegs**
Bio-Pasta aus dem Aargau
- 56** **Einfach & schnell**
Wie in den Ferien
- 63** **Social Media**
Cocktail-Klassiker Bellini

- 66** **Wine & Dine**
 - 6 Schweizer Sommerweine
 - Häppchen zum Wein
 - Weinwissen für den Partytalk
- 70** **Backen**
Italiens Süssen
- 80** **Kreuzworträtsel**
Übernachtung in einem
Familux Resort gewinnen!
- 81** **Vorfreude**
Picknick im Stadtpark
- 82** **Rezeptverzeichnis**
Alle Rezepte auf einen Blick



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



40 REIF ZUM VERNASCHEN

Frische Freigen ernten und
Feines daraus zaubern.



46 FRISCHMACHER MELONE

Cooler Sommerdesserts
für Hitzetage.



70 FATTO CON AMORE

Süsser als jede Liebeserklärung:
italienisches Gebäck.

TIPICO ITALIANO

Oliven toppen die
italienische Küche.
Wissenwertes und
Witziges auf Seite 13.





ERNTEFRISCH

Auberginen

Die Aubergine ist ein kapriziöses Früchtchen.
Doch schenkt sie jenen, die mit ihr umzugehen
wissen, Sinnesfreuden erster Güte.



Melanzane alla menta

1 kg Auberginen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit ca. 3 EL Öl bepinseln, portionenweise in der Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren, beiseitestellen. 1,5 dl Olivenöl in einer Chromstahlpfanne erhitzen, 4 gepresste Knoblauchzehen begeben, ca. 5 Minuten unter Rühren bei kleiner Hitze erhitzen, abkühlen lassen. 1 Bund feingehackte Minze und 3 EL Weissweinessig begeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit Minzöl übergießen, ca. 30 Minuten ziehen lassen, mit einigen Minzblättchen garnieren.

Handgefertigtes
Teigrad aus Modena,
Messing, ca. 16 cm
editiongut.ch



Augenstern

Für Pizza nur das Beste:
Pizzateller La Preziosa
von Bitossi Home,
Porzellan, 32 cm Ø,
spülmaschinenfest
bongenie-grieder.ch



Ausgestochen

Ravioliausstecher Liguri,
rund und eckig,
4er-Set, Zinkdruckguss
store.lemenu.ch



La bella figura

Spiel mit Stil all'italiana: Lieblingsstücke
die eine gute Figur und vor allem viel Freude machen.

Pasta ins rechte Licht gerückt

Stilgerecht entflammt:
Rigatoni Duftkerze
von Nata Concept Store,
ca. 30 Minuten Brenn-
dauer, 12×3,5×7 cm
barbarawick.ch



Gut aufgehoben

Retro-Chic für Teigwaren:
Vorratsdose Pasta Variety von Nostalgic
Art, Metall, 3 Liter, 10×14×20 cm
brack.ch

Fürs Gitarrensolo der genussvollen Art

Von wegen Geklimper!
Pasta Chitarra, hand-
gemacht in Italien,
beidseitig bespannt für
3 und 6 mm breite Pasta,
inkl. Nudelholz à 50 cm
biopastabonetti.ch



MISE EN PLACE

Dolce & Caffè!



Da blüht uns was

Und immer schön trinken: Murano-Trinkglas von MB Living, handgefertigt, 10,5x8 cm
homemade.ch



Klein & fein

Auf einen Caffè: Espressotasse Egg von Loveramics
galaxus.ch



Muntermacher Made in Italy

Bialetti trifft Dolce & Gabbana: Kaffeebereiter Moka Express, Aluminium, ca. 2,5 dl, für Gas-, Elektro-, Glaskeramik
manor.ch

Pikant gewürztes Lesefutter

Panettone, Parmiggiano, Spaghetti Bolognese: Nichts ist Alberto Grandi heilig, wenn es um das Aufdecken von Mythen italienischer Küchen-traditionen geht. Der Historiker erschütterte mit der Streitschrift ganz Italien. Buon appetito!

«Mythos Nationalgericht» von Alberto Grandi, Harper Collins

Alberto Grandi Mythos National- gericht



Die erfundenen Traditionen der italienischen Küche

HarperCollins

Es braucht Fingerspitzengefühl. Für gutes Schweizer Gemüse.

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

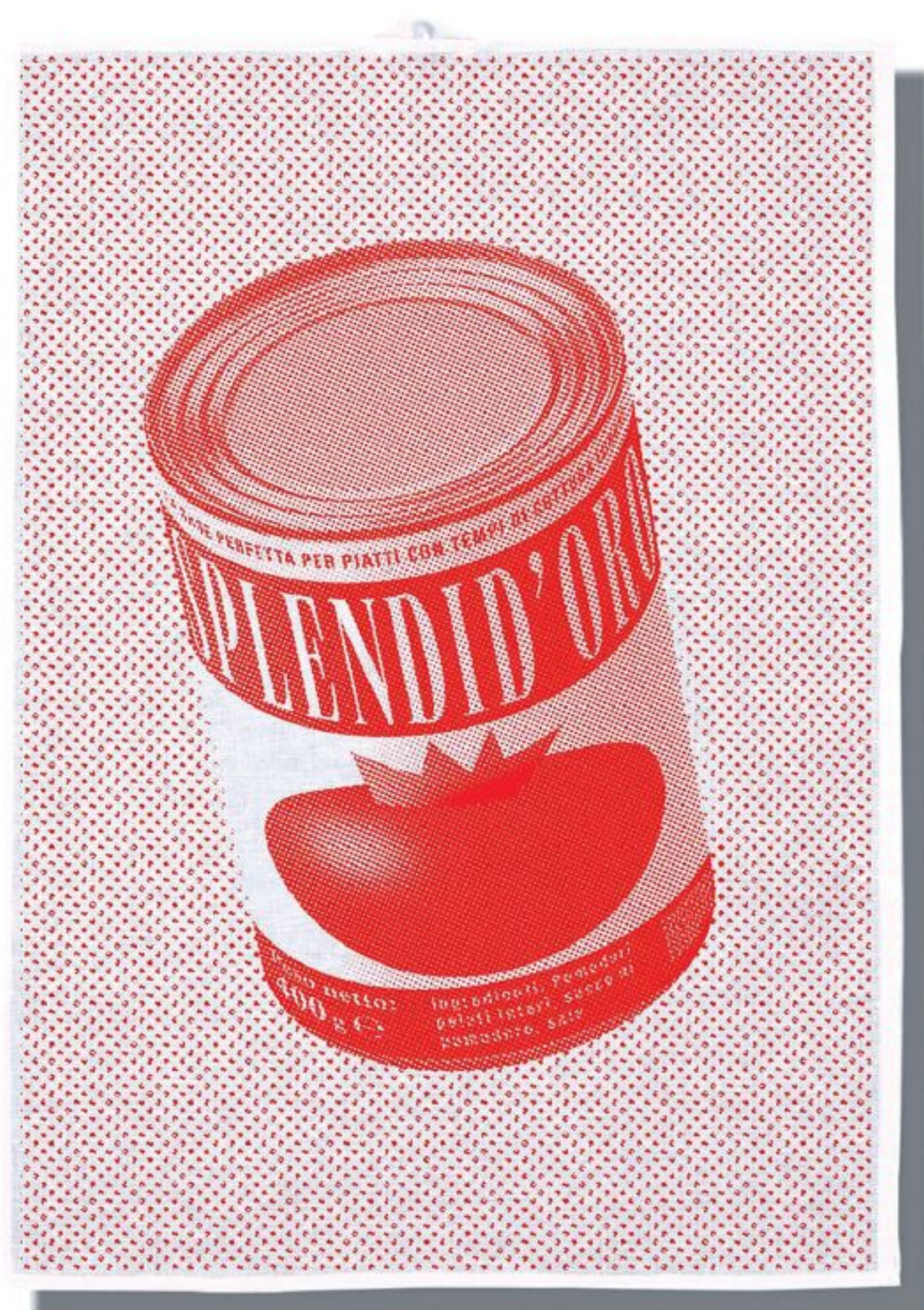


Schweiz. Natürlich.

www.gemuese.ch

«Gut essen,
oft lachen,
viel lieben.» Italienisches
Sprichwort

Frisch gestrichen
Fürs Deluxe-Zmorge:
Crema di Mandorla
von Fiasconaro, 200 g
kitchencorner.ch



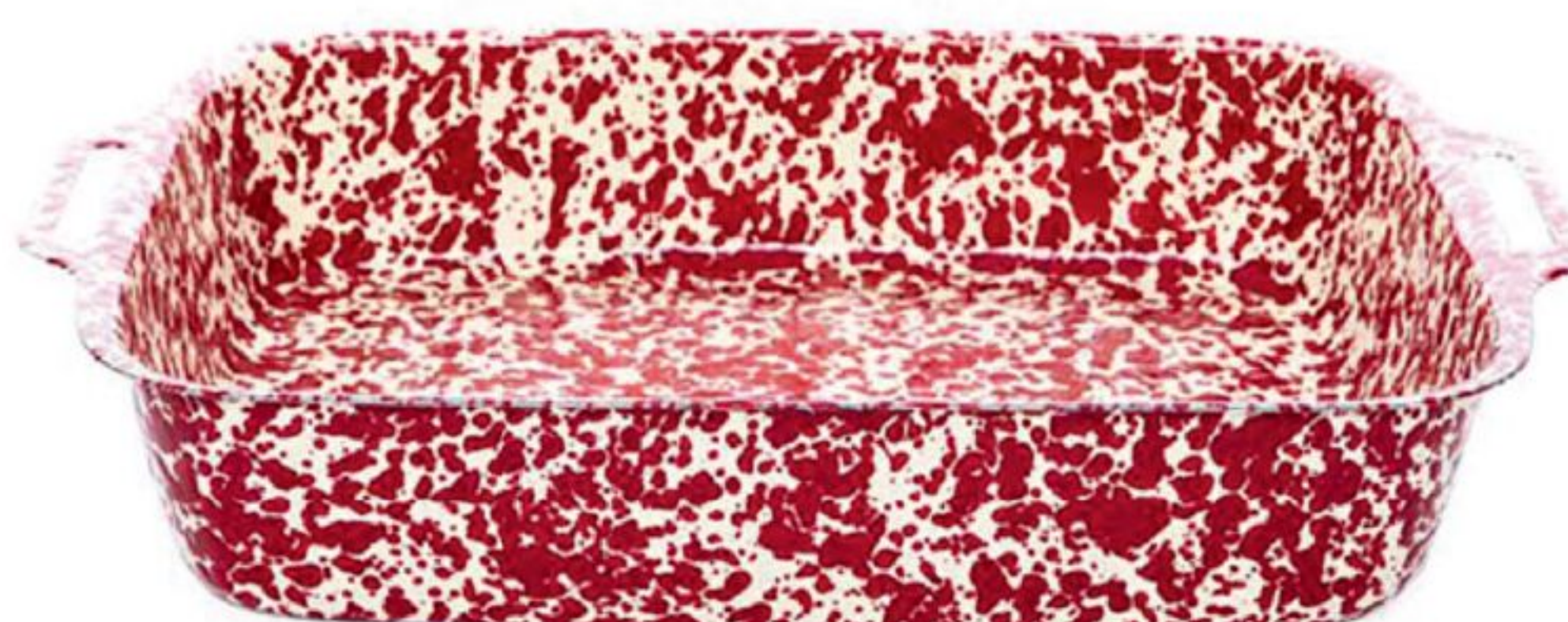
**In trockenen
Tüchern**
Da macht selbst das
Abtrocknen Spass:
Geschirrtuch von
Splendido, Halb-
leinen, 50x70 cm
slowgoods.ch

Seit 20 Jahren wird
die legendäre Berkel-
Aufschnittmaschine
in Italien gefertigt.
Die Modelle der Serie
Home Line Plus sind
ideal für den Haus-
gebrauch: kompakt, edel,
leistungsstark.

shop.gustoso.ch



DIY
Für frisch geriebenen Käse:
Käsemühle Gourmet
von WMF, Edelstahl-Guss
globus.ch



Schichtwechsel
Ideal zum Hochstapeln:
Lasagneplatte Splatter von
Crow Canyon Home,
Emaille, 38x24x7 cm
caillou-shop.ch



Schweiz. Natürlich.

Grillmeister

Schweinskoteletts mit Basilikum-Frischkäse-Füllung und Tomatenchutney

Wenn Fleisch, dann Schweizer Fleisch.

Zum Rezept



Sommerzeit ist Grillzeit. Und echte Könnerrinnen und Könnner am Rost wissen längst, dass die Vorbereitung die halbe Miete ist. Deshalb sind die gefüllten Schweinskoteletts die ideale Wahl für den nächsten Grillabend. Ehrensache, dass beim Fleischkauf aufs Schweizer Kreuz geachtet wird. Eine artgerechte, respektvolle Haltung der Tiere und die richtige Fütterung sind nicht nur gut fürs Gewissen: Sie haben auch spürbaren Einfluss auf den Geschmack. Es lohnt sich also gleich mehrfach, auf hochwertiges Schweizer Fleisch zu setzen. www.schweizerfleisch.ch



Der feine Unterschied.



PRENDIAMO UN APERITIVO

Er gehört zu Italiens Genusskultur wie Pizza und Pasta: der Aperitivo. Sobald sich der Tag dem Ende zuneigt, wird es bunt auf den Piazze, ein fröhliches Gläserklingen beginnt. Typisch für den Aperitivo italiano ist nämlich, dass er immer in Gesellschaft und stets von Häppchen begleitet genossen wird. Als Wiege der heutigen Apéro-Kultur gilt Turin und als Feierabend-Drink letztlich jeder Likör, wenn er mit Eis, Soda und Zitrone serviert wird. Meist ist dem Aperitivo übrigens eine Bitternote eigen, was das Dolce Vita all'italiana natürlich umso reizvoller macht.

BERGAMOTTE LIKÖR

Ein Rezept aus dem 18. Jh., basierend auf kalabrischer Bergamotte und sizilianischer Zeder, angereichert mit Kräutern und Blüten: Das ist im Wesentlichen das Geheimnis des fruchtig-blumigen Likörs Italicus, mit dem Giuseppe Gallo dem ursprünglichen Aperitivo Rosolio Reverenz erweist. Der Likör schmeckt pur oder als Sommer-Spritz mit Prosecco, Mineralwasser, Limetten und viel Eis.

drinks.ch



DAS REZEPT

Negroni Sbagliato

Für 1 Drink: Eiswürfel in ein Glas geben. 3 cl Campari mit 3 cl rotem Wermut dazugeben und verrühren. Mit 3 cl Prosecco auffüllen. Mit halber Orangenscheibe garnieren.



Frisch & farbig

Die Eiswürfel Freeze It! von Contento sind eine coole Sache. Handgefertigt aus Glas und gefüllt mit farbiger lebensmittelechter Flüssigkeit, kühlen sie Getränke, ohne diese zu verwässern. Freeze-It-Würfel einfach vor Gebrauch ins Gefrierfach legen. Die bunten Eiswürfel sind spülmaschinenfest.

galaxus.ch



food fun facts

Olive

Hä?

Schon mal von der Oliventheorie gehört? Diese besagt, dass zwei Menschen gut zueinander passen, wenn die/der eine Oliven mag und die/der andere nicht.

Fake

Biologisch betrachtet, handelt es sich bei Oliven um mediterrane Steinfrüchte. Echte schwarze Oliven sind voll ausgereifte grüne Früchte. Oft gelangen jedoch grüne, mit Eisengluconat schwarz gefärbte Oliven in den Handel.

Olivo ticinese

Vor rund vier Jahren wurden erstmals in der Schweiz Oliven zu Öl gepresst. Wie auf der Datenbank des Vereins Kulinarisches Erbe der Schweiz vermerkt ist, gibt es das Tessiner «Olivo Extravergine d'oliva» filtriert oder unfiltriert.

Stilvoll

Laut Knigge ist die Olive mit der Gabel zu essen, denn nur so könne man sich manierlich des Steins entledigen: Stein auf die Gabel spucken und an den Tellerrand bzw. in das dafür vorgesehene Schälchen legen.

À point

«Ist das Leben wie die Olive eine bittere Frucht, so greife man beide scharf mit dem Pfeffer an, und sie liefern das süsseste Öl.»
Jean Paul



Aromavielfalt

Weltweit gibt es weit über 1000 Olivensorten. Zu den bekanntesten zählt etwa die griechische Kalamata mit würzig-fruchtigem Gout. Die spanische Hojiblanca ist etwas süsser mit leichter Bitternote. Eher süss-säuerlich schmeckt die Italienerin Ascolanatenera.

MULTI TALENT

Nebst den Früchten des Olivenbaums lassen sich dessen Blätter verwenden, z.B. für Tee. Die Steine leisten gute Dienste beim Blindbacken und, zerstoßen, als Gewürz. Das Holz des Ölbaums wiederum wird zu Möbeln, Deko-Objekten und Küchenutensilien verarbeitet.

Uiii

Das teuerste Olivenöl kommt aus Griechenland und wird von den ältesten Olivenbäumen der Welt gepresst. Um das Aroma des Lambda-Öls zu bewahren, werden die Oliven von Hand gepflückt. Ein Liter kostet über 1000 Franken.

7652

Olivenbäume wurden 2021 im Tessin gezählt. Die meisten davon, nämlich 71 Prozent (5465 Bäume), gedeihen im Sottoceneri. Im Sopraceneri sind es 29 Prozent respektive 2187 Bäume samt den 140 im Misox.

GÜTEKLASSE
Sowohl das «Native Olivenöl Extra» als auch das «Native Olivenöl» wird mit mechanischen Verfahren, ohne weitere Behandlung gewonnen. Ersteres besticht durch wenig Säure und keinerlei sensorische Makel. Die schlichte Bezeichnung «Olivenöl» steht für eine Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl.

GEMÜSE LASAGNE

REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOTO: MARCO ZAUGG

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

KÖCHELN (FÜLLUNG): ca. 25 Minuten

GAREN/GRATINIEREN: ca. 45 Minuten

1 ofenfeste Form von 28×21 cm

Alufolie zum Bedecken

Butter für die Form

FÜLLUNG

1–2 Knoblauchzehen, gepresst

1 gelbe Peperoni,
entkernt, gewürfelt
Butter zum Dämpfen

1 Dose Pelati (400 g)

2 TL Zucker

400 g Blumenkohl, gerüstet,
in kleine Röschen geteilt

2 EL Basilikum, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

200 g Cherrytomaten (1),
halbiert oder geviertelt

SAUCE

2 EL Butter

1½ EL Mehl

5 dl Milch

1 Gemüsebouillonwürfel

0,5 dl Rahm

50 g Sbrinz AOP, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

250 g Lasagneblätter

150 g Cherrytomaten (2), halbiert

4 EL Mozzarella, gewürfelt

3–4 EL Sbrinz AOP, gerieben

FÜLLUNG Knoblauch und Peperoni in Butter andämpfen. Pelati und Zucker beifügen, halb zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Blumenkohl in den letzten 8–10 Minuten mitgaren. Basilikum beifügen, würzen.

SAUCE Butter schmelzen. Mehl beifügen, andünsten. Pfanne von der Platte nehmen, Milch dazugießen, rühren,

bis sich das Mehl gelöst hat. Unter ständigem Rühren aufkochen. Bouillon und Rahm zugeben, zugedeckt 5–10 Minuten köcheln. Sbrinz darunterschenken, würzen.

FERTIGSTELLEN Lagenweise Sauce, Lasagneblätter, Füllung und Cherrytomaten (1) in die ausgebutterte Form füllen. Mit Sauce beginnen und abschliessen. Restliche Tomaten (2) und Mozzarella darauf verteilen, Sbrinz darüberstreuen. Form mit Alufolie bedecken.

GRATINIEREN Im unteren Teil des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 20 Minuten garen. Ofenhitze auf 220 °C erhöhen, Folie entfernen, weitere 20–25 Minuten gratinieren.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 
VEGETARISCH 

Weltbürgerin

Der 29. Juli gilt in den USA als «National Lasagna Day». Warum die Schichtpasta gerade dann gefeiert wird und wer den Ehrentag ins Leben gerufen hat, ist ebenso wenig klar wie der Ursprung der Lasagne. Die Italiener reklamieren deren Erfindung logischerweise für sich. Einige Quellen beziehen sich dabei auf Apicius, der in seinem Kochbuch «De re coquinaria», auf Deutsch «Über die Kochkunst» (ca. 4. Jh.), in Rezepten den Begriff «laganum» für Teigblätter verwendete. Die Briten

wiederum berufen sich als Urheber der Lasagne auf das Buch «Forme of Cury», das 1390 für König Richard II zusammengestellt worden war. Im Rezept «Loseyns» sollen die klassischen Lasagne-Zutaten aufgeführt sein, wenn auch ohne Tomaten. Diese gibt es in Europa ja erst seit dem 16. Jahrhundert. Wer auch immer recht haben mag: Die Italiener haben die Lasagne zur Perfektion gebracht, denn nirgendwo schmeckt die Kosmopolitin besser, ob mit Fleisch oder mit Gemüse.



LUST AUF CUCINA POVERA

Pani Cunzatu

Rezept auf Seite 22



Kaum eine andere Küche ist so reich an Aromen wie die Cucina povera. Zudem entspricht sie voll dem Zeitgeist, denn als oberste Maxime gilt: rest(en)loses Geniessen.

REZEPT & STYLING: DOMENICO SEMINARA FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



**Trippa
alla Fiorentina**

Rezept auf Seite 22



**Insalata
di alici**

Rezept auf Seite 22



FOTOS: ISTOCK



Macco di fave

Rezept auf Seite 23

Kalabrische Caponata

Rezept auf Seite 23



Pasta e fagioli

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde
RUHEN LASSEN: ca. 30 Minuten
KOCHEN: ca. 30 Minuten
Pastamaschine, Teigrad, Backpapier

PASTA

400 g Weissmehl
4 Eier, Gr. L

FAGIOLI

2 EL Olivenöl
150 g Rüebli, fein gewürfelt
150 g Stangensellerie, fein gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Tomatenpüree
500 g getrocknete Borlotti-Bohnen, über Nacht in Wasser eingeweicht, abgetropft
1,5 Liter Wasser
Salz, Pfeffer
100 g Bratspeck, in Streifen

2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe, in Scheiben

PASTA Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Eier hineingeben, mit einer Gabel verquirlen, das Mehl von innen nach aussen in die Eier hineinrühren. Teig von Hand so lange kneten, bis er homogen und geschmeidig ist. Teig zu einer Kugel formen, in Folie gewickelt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. In 4 Stücke teilen. Teigstücke portionenweise durch die Pastamaschine drehen, sodass ca. 3 mm dicke Teigblätter entstehen. Mit dem Teigrad in ca. 3×3 cm breite Stücke schneiden, auf einem bemehlten Backpapier auslegen.

FAGIOLI Öl in einer Pfanne erhitzen, Rüebli und alle Zutaten bis und mit Tomatenpüree ca. 5 Minuten darin andämpfen. Bohnen begeben, Wasser darübergiessen, aufkochen, ca. 30 Mi-

nuten köcheln. Die Hälfte der Bohnenmasse herausnehmen, pürieren, in die Pfanne zurückgeben, würzen.

FERTIGSTELLEN Pasta portionenweise in siedendem Salzwasser je ca. 2 Minuten ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen, zu den Fagioli geben. In einer Bratpfanne Speck, Rosmarin und Knoblauch ca. 5 Minuten braten, über die Pasta e fagioli verteilen.

GUT ZU WISSEN

- Fertigteig oder Trofie verwenden.
- Bei der Pastaform im Rezept handelt es sich um «Maltagliati», auf Deutsch «die schlecht Geschnittenen». Maltagliati wurden ursprünglich aus Resten zubereitet, die beim Schneiden von Pasta, z.B. Tagliatelle, anfielen.

ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 
LAKTOSEFREI 

Pappa al pomodoro

Rezept auf Seite 23



Restlos genießen

Ein typisches Restegericht der Cucina povera: Die Suppe schmeckt mit angetrocknetem Brot sogar besser als mit frischem.



Pani Cunzatu – Sizilianisches Sandwich

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

- 1 Halbweissbrot, ca. 800 g, quer halbiert
- 3 EL Olivenöl
- 2 Ochsenherztomaten, in Scheiben
- 100 g Schafshalbhartkäse, in Scheiben
- 30 g eingelegte Sardellenfilets, abgetropft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Beide Brothälften mit Öl bepinseln.

BACKEN In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen, etwas abkühlen lassen.

FERTIGSTELLEN Brotboden mit Tomaten und Käse belegen, Sardellen darauf verteilen, würzen. Brotdeckel daraufsetzen, in 4 Stücke schneiden. Dazu passt Gurkensalat.

SCHNELL **ZUM VORBEREITEN**
GÜNSTIG



Insalata di alici – Sardinensalat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

- 400 g Sardinenfilets, ohne Gräten
- 3 EL Weissweinessig
- 1,5 dl Olivenöl
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone, in Schnitzen
- 20 g Kapernäpfel zum Garnieren

ZUBEREITEN Sardinen ca. 1 Minute in siedendem Wasser garen, mit einer Schaumkelle herausheben, auf Haushaltspapier gut abtropfen und auskühlen lassen. Essig und Öl verrühren, Petersilie und Knoblauch begeben, grob pürieren, würzen. Sardinen mit Sauce beträufeln, ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, garnieren. Dazu passt eine Focaccia.

GUT ZU WISSEN

Sardelle vs. Sardine: Kennen Sie den Unterschied? Sardinen können über 20 cm lang werden und sind somit grösser und rundlicher als Sardellen, die mit einer Länge von ca. 10 cm kleiner und schlanker sind.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
LAKTOSEFREI **GLUTENFREI**



Trippa alla Fiorentina

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÖCHELN: ca. 45 Minuten

- 800 g Kutteln
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 150 g Rüebli, fein gewürfelt
- 150 g Stangensellerie, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenpüree
- 2 dl Weisswein
- 800 g Pelati, samt Saft
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 30 g Hartkäse, z.B. Sbrinz AOP, fein gerieben

ZUBEREITEN Kutteln in siedendem Wasser ca. 15 Minuten köcheln. Wasser abgiessen, Kutteln ausspülen, in Streifen schneiden, beiseitestellen. Zwiebeln, Rüebli und Stangensellerie im heissen Öl ca. 5 Minuten andämpfen. Tomatenpüree begeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Kutteln beifügen, ca. 10 Minuten mitbraten. Mit Wein ablöschen, Pelati und Lorbeer begeben, würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Deckel entfernen, ca. 10 Minuten einreduzieren. Lorbeerblatt herausnehmen, mit Käse bestreuen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
LAKTOSEFREI **GLUTENFREI**



Macco di fave – Saubohnencreme

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

- 600 g ausgelöste Saubohnen,
ca. 4 EL für die Garnitur
beiseitegelegt
- 2 EL Olivenöl (1)
- 1 Bundzwiebel,
fein geschnitten
- 4 dl Wasser
- 5 g Fenchelkraut, einige
Zweiglein für die
Garnitur beiseitegelegt
- 1 TL Fenchelsamen,
im Mörser zerstoßen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Bratbutter
- 1 EL Olivenöl (2)

ZUBEREITEN Bohnen in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Häutchen entfernen. Öl (1) in einer Pfanne erhitzen, Bundzwiebel ca. 5 Minuten darin andämpfen. Bohnen, Wasser und Fenchelkraut begeben, ca. 10 Minuten köcheln. Pürieren, Fenchelsamen begeben, würzen. Bratbutter in einer Pfanne erhitzen, beiseitegelegte Bohnen ca. 5 Minuten darin knusprig braten. Macco di fave anrichten, mit Öl (2) beträufeln, garnieren.

GUT ZU WISSEN

- Macco di fave kann als Dip für Gemüse und Brot oder als Sauce für Teigwaren verwendet werden.
- Die Wassermenge je nach bevorzugter Konsistenz anpassen.
- Saubohnen gibt es auch tiefgekühlt.

LEICHT ZUM VORBEREITEN
GÜNSTIG VEGETARISCH
GLUTENFREI



Pappa al pomodoro – Toskanische Brotsuppe

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten
KÖCHELN: ca. 30 Minuten
EINWEICHEN: ca. 15 Minuten

- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 800 g Tomaten,
z.B. San Marzano, in Stücken
- Salz, Pfeffer
- 400 g Brot vom Vortag, gewürfelt
- ½ Bund Basilikum, Blätter abgezupft,
geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITEN Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch begeben, ca. 2 Minuten andämpfen. Tomaten beifügen, würzen, zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Von der Platte nehmen, Brotwürfel begeben, zugedeckt ca. 15 Minuten einweichen lassen. Gut mischen, nach Bedarf heisses Wasser begeben, ca. 5 Minuten köcheln. Basilikum daruntermischen, Öl darüberträufeln, garnieren.

GUT ZU WISSEN

Die Pappa al pomodoro schmeckt warm oder kalt.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH LAKTOSEFREI



Kalabrische Caponata

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten
KOCHEN: ca. 25 Minuten

- Öl zum Frittieren (1)
- 400 g festkochende Kartoffeln,
geschält, in Stücken
- Je 1 rote und gelbe Peperoni,
in Streifen
- 1 Aubergine, längs halbiert,
in Scheiben
- 1 EL Olivenöl (2)
- 1 Tropea-Zwiebel, in Streifen
- 1 dl Weissweinessig
- 2 Fleischtomaten, in Würfeln
- Salz, Pfeffer
- 40 g entsteinte grüne Oliven
- 20 g eingelegte Kapern,
abgetropft
- 1 Bund Basilikum, geschnitten
- 30 g Pinienkerne, geröstet,
zum Garnieren

ZUBEREITEN Öl (1) in einer Chromstahlpfanne erhitzen. Kartoffeln portionenweise je ca. 5 Minuten darin frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen. Peperoni und Aubergine portionenweise im selben Öl ca. 5 Minuten frittieren, herausheben und gut abtropfen lassen. Öl (2) in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel ca. 2 Minuten darin andämpfen. Mit Essig ablöschen, Tomaten begeben, würzen, ca. 15 Minuten köcheln. Beiseitegelegtes Gemüse beismischen, ca. 10 Minuten weiterköcheln. Oliven, Kapern und Basilikum daruntermischen, garnieren.

GUT ZU WISSEN

Die milde, süssliche, purpurrote Tropea-Zwiebel gibt es auf Wochenmärkten oder in italienischen Delikatessläden.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGAN LAKTOSEFREI
GLUTENFREI

Dinner 4 One

Mozzarella in Carrozza ist optimal fürs Single-Dinner: Zum einen lässt sich dafür trockenes Brot verwenden, zum andern dient der Rest der Zutaten als Ausgangspunkt für weitere Leckerbissen.

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Mozzarella in Carrozza

FÜR 1 Person
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

SAUCE

- 2 Knoblauchzehen,
halbiert in feinen
Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Cherrytomaten,
halbiert
- ½ Bund Basilikum,
in feinen Streifen
- Salz, Pfeffer

SANDWICH

- 50 g Mozzarella, in Scheiben
- 2 Scheiben Weissbrot, ca. 1 cm dick
geschnitten

- 1 Ei, verquirlt
- 30 g Paniermehl
- Öl zum Braten
- 50 g Rucola
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

SAUCE Knoblauch im heissen Öl goldgelb braten. Cherrytomaten beigegeben, ca. 5 Minuten köcheln. Basilikum beifügen, würzen.

SANDWICH Mozzarella in die Mitte einer Brotscheibe legen. Zweite Brotscheibe darauflegen, leicht zusammendrücken. Sandwich so lange im Ei wenden, bis es das ganze Ei aufgesogen hat. Im Paniermehl wenden, leicht andrücken. Öl in einer weiten

Chromstahlpfanne erhitzen. Sandwich schwimmend beidseitig je ca. 3 Minuten goldgelb braten. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

FERTIGSTELLEN Rucola mit Balsamico und Öl mischen, würzen. Mit dem Sandwich und der Sauce servieren.

GUT ZU WISSEN

Das Rezept eignet sich gut, um Brotreste vom Vortag aufzubrauchen. Bei älterem Brot zusätzlich 3 EL Milch in das Ei geben und vollständig aufsaugen lassen.

SCHNELL ⌚ **GÜNSTIG** 💰
VEGETARISCH 🌱



RESTLOS GENIESSEN

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

POULETBRUST CAPRESE

170 g Pouletbrust horizontal mittig ein-, aber nicht ganz durchschneiden (Schmetterlingsschnitt), aufklappen, etwas flachdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne in etwas heissem Öl beidseitig je 1 Minute anbraten. Einige frische Basilikumblätter auf das Fleisch legen, 3 EL Cherrytomatensauce vom Vortag oder 5 geviertelte Cherrytomaten auf dem Basilikum verteilen. 50 g Mozzarellascheiben auf das Schnitzel legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 4–5 Minuten schmelzen lassen. Mit Salat und Brot oder zu Teigwaren geniessen.



Kreatives Neapel

Mozzarella in Carrozza,
auf Deutsch Mozzarella
in der Karre, stammt
wie die heutige Pizza
ursprünglich aus Neapel.



I SAPORI D'ITALIA



DRINK

Campari Amalfi

Rezept auf Seite 32

Platzhalter
Zitrone mit Bast umwickeln, ein
Olivenzweiglein unter den Bast
stecken. Fertig ist der «Platzhalter».



Wie das duftet und schmeckt! Lasst uns
zusammen das Leben feiern wie unsere Nachbarn
im Süden: La vita è bella – buon appetito!

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



APÉRO
Antipasti-Platte
Rezept auf Seite 33



Sags mit Zweigen
Olivenzweige in einer schlichten
Vase verleihen der Tafel den
perfekten mediterranen Touch.





PRIMO

**Gefüllte
Muschelteigwaren mit
Tomatensauce**

Rezept auf Seite 33

SECONDO
**Tagliata mit
Feigen und
Rucola**

Rezept auf Seite 34





Cleverer Kombi

Der Weinsirup gibt dem Fruchtsalat eine leicht herbe Note, die Fior-di-latte-Glace cremigen Schmelz.



DOLCE

Fruchtsalat mit Weinsirup und Fior- di-latte-Glace

Rezept auf Seite 34



Dekorativ

Zitronen, mit
Olivenzweigen
kombiniert,
werden in einer
Schale zum
Hingucker.



DRINK

Campari Amalfi

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

6 Sektkläser von je 2 dl Inhalt

- 18 Eiswürfel
- 2,4 dl Campari Bitter, Likör
- 0,6 dl Grapefruitsaft
- 6 dl Bitter Lemon
- $\frac{1}{2}$ Grapefruit,
in 6 feinen Scheiben
- 6 Zweige Zitronenthymian

ZUBEREITEN Eiswürfel in die Gläser geben, Campari und Saft darüber-
giessen. Mit Bitter Lemon auffüllen. Mit
Grapefruit und Thymian garnieren.

SCHNELL VEGAN LAKTOSEFREI
GLUTENFREI



PASTAMORE

Wer Italien liebt, liebt Pasta. Basta.

Unser neues E-Book ist dieser
Liebe gewidmet. Wir stellen die
populärsten Klassiker vor, unsere
schönsten Eigenkreationen und
dazu viel Wissenswertes rund um
Italiens Exportschlager. Als Supple-
ment werden wir der Schweizer Teig-
warentradition ein Kränzchen in-
klusive hiesigen Lieblingsgerichten.

ebook-lemenu.ch/pasta



APÉRO

Antipasti-Platte

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

Anrichteplatte oder Holzbrett

GEMÜSE

- 1 rote Peperoni,
in 3 cm dicken Streifen
- 1 gelbe Peperoni,
in 3 cm dicken Streifen
- 1 Zucchini, in ca. 5 mm
dicken Scheiben
- 7 Knoblauchzehen,
mit der Schale
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Rohrzucker
- 4 Zweige Oregano,
Blätter abgezupft
- 0,5 dl heller oder dunkler
Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer

ANTIPASTI

- 100 g schwarze Oliven
- 100 g blaue und weisse Trauben
- 100 g Cherrytomaten
- 50 g Mortadella, in Tranchen
- 50 g Rohschinken,
in Tranchen
- 50 g Salami, in feinen Scheiben
- 100 g Sbrinz AOP,
in Stücke gebrochen
- 100 g ganze geröstete Hasel-
nüsse, z.B. vom Piemont
- ca. 10 Grissini

GEMÜSE Peperoni, Zucchini und Knoblauch im heissen Öl unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Zucker und Oregano darüberstreuen, 2 Minuten weiterbraten, bis der Zucker leicht caramelisiert. Mit Essig ablöschen, würzen, abkühlen lassen. Gemüse in Schälchen geben.

ANTIPASTI Oliven und alle restlichen Zutaten auf einer Platte anrichten. Gemüse in Schälchen dazulegen.

SCHNELL (40) **ZUM VORBEREITEN** (Icon)



PRIMO

Gefüllte Muschelteigwaren mit Tomatensauce – Conchiglioni ripieni

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

1 Einwegspritzsack

1 Backblech von 30×40 cm

oder 2 ofenfeste Formen von je 1 Liter Inhalt

TOMATENSAUCE

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
- 1 EL Tomatenpüree
- 700 g Passata di pomodoro
- 1 Zweig Rosmarin,
Nadeln abgezupft
- 200 g Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer

TEIGWAREN UND FÜLLUNG

- 350 g grosse Muschelteigwaren
(Conchiglioni)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 300 g Jungspinat, grob gehackt
- wenig Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 500 g Ricotta
- 150 g Sbrinz AOP, gerieben
- 1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser

TOMATENSAUCE Zwiebel im heissen Öl andämpfen. Knoblauch und Tomatenpüree dazugeben, anrösten. Passata, Rosmarin und Tomaten dazugeben, würzen, zugedeckt 10 Minuten köcheln. Ins Blech/die Formen giessen, beiseitestellen.

TEIGWAREN UND FÜLLUNG

Teigwaren in siedendem Salzwasser knapp bissfest kochen. Teigwaren abgiessen, abkühlen lassen. Zwiebel in der heissen Butter andämpfen. Spinat dazugeben, mitdämpfen, bis er zusammengefallen ist, würzen, abkühlen lassen. Ricotta, Käse und Zitronenschale mischen, Spinat daruntermischen, würzen. Füllung in einen Spritzsack geben. Teigwaren füllen, auf die Tomatensauce legen, leicht in die Sauce drücken. Öl und Wasser mischen, darüberträufeln.

BACKEN Auf der untersten Rille des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.

ZUM VORBEREITEN (Icon) **GÜNSTIG** (Icon)
VEGETARISCH (Icon)



**PLAYLIST
UNSERER LIEBSTEN
ITALO-HITS**

Jetzt Reinhören
auf Spotify!



SECONDO

Tagliata mit Feigen und Rucola

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

FEIGEN

2 EL Butter

2 EL Zucker

6 frische Feigen, halbiert

0,5 dl heller oder dunkler Balsamico-Essig

FLEISCH

3 EL Bratbutter

6 Hohrücken-Steaks vom Rind, ca. 3 cm dick, je ca. 200 g

1½ TL Fleur de Sel Pfeffer

200 g Rucola

1 Bio-Zitrone,

abgeriebene Schale und Saft

6 EL Olivenöl

Fleur de Sel, Pfeffer

20 g Sbrinz AOP

VORBEREITEN Fleisch 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

FEIGEN in der warmen Butter mit dem Zucker rundum ca. 5 Minuten braten, Essig darübergießen, 2 Minuten einköcheln, beiseitestellen.

FLEISCH Bratbutter in einer unbeschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks portionenweise 1 Minute anbraten, bis sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch ohne einzustecken

wenden, Hitze reduzieren, Steaks beidseitig je ca. 2 Minuten fertig braten, würzen. Im auf 60°C vorgeheizten Ofen warm stellen. Rucola und Feigen auf Teller verteilen, Fleisch herausnehmen, tranchieren, auf Rucola anrichten. Zitronenschale, -saft und Öl portionenweise darübergießen, würzen. Sbrinz direkt über den Salat hobeln. Dazu passt Focaccia.

GUT ZU WISSEN

Fleisch über mittelstarker Glut rundum 8–10 Minuten grillieren.

SCHNELL ⌚ **LEICHT** 🍴 **GLUTENFREI** 🌾



DOLCE

Fruchtsalat mit Weinsirup und Fior-di-latte-Glace

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 1 Stunde

ABKÜHLEN LASSEN: ca. 1 Stunde

GEFRIEREN: ca. 7 Stunden
Glacemaschine

GLACE

2 dl Milch

120 g Zucker

250 g Mascarpone

3 dl Vollrahm, halbsteif geschlagen

WEINSIRUP

3 dl Rotwein, z.B. Merlot

2 EL Zucker

FRUCHTSALAT

300 g Melone, z.B. Charentais, in Stücken

200 g Erdbeeren, in Stücken

200 g Brombeeren

200 g Trauben, evtl. halbiert

2 Pfirsiche, in Stücken

GLACE Milch und Zucker in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Mascarpone dazugeben, gut verrühren, nochmals kurz aufkochen, auskühlen lassen. Schlagrahm sorgfältig darunterziehen. In der Glacemaschine gefrieren, bis die Masse streichbar ist. Wer keine Glacemaschine hat, füllt die Masse in ein flaches Gefäß

und lässt sie ca. 7 Stunden gefrieren, dabei alle 30–45 Minuten mit einem Schwingbesen umrühren.

WEINSIRUP Wein und Zucker in einer Pfanne ca. 20 Minuten sirupartig einkochen, auskühlen lassen.

FRUCHTSALAT Alle Früchte in eine Schüssel geben. Fruchtsalat mit Glace anrichten, Weinsirup darübergießen.

GUT ZU WISSEN

Je nach Reifegrad der Früchte, Fruchtsalat mit 1 EL Puderzucker süßen.

LEICHT 🍴 **ZUM VORBEREITEN** 📋
VEGETARISCH 🍏 **GLUTENFREI** 🌾

Sardellen, ja oder nein?

Zwei Kulinariker, zwei Meinungen



DOMENICO SEMINARA
Rezeptautor le menu

Ob frisch, in Öl eingelegt, eingesalzen und fermentiert: Die Sardelle ist eine kleine Küchenkünstlerin, die es in sich hat. Bereits in der Antike wusste man um die Vorzüge des kleinen Schwarmfischs, der nicht zuletzt auch als beliebtes Würzmittel diente.

Und auch heute ist die Zarte mit dem intensiven Geschmack aus der mediterranen Küche kaum wegzudenken. Als Antipasti oder Tapas, gebraten oder im italienischen Klassiker Spaghetti alla Puttanesca: Die Sardelle ist die Geheimzutat, die Gerichten einen Hauch von Meer, Sonne und Dolce vita verleiht – ein kleiner Fisch mit grosser Wirkung.



FABIA ZINGARO
Praktikantin bei le menu

Grundsätzlich schätze ich den Geschmack von Fisch und Meeresfrüchten, bei Sardellen stosse jedoch auch ich an meine kulinarischen Grenzen.

Bereits beim Öffnen des Deckels ergiesst sich das gesamte Öl über beide Hände und den Tisch. Gleichzeitig breitet sich der fischige Geruch bis in jede Ecke der Wohnung aus. Selbst wenn man die Sardellen aus einem Gericht herausfischt, dominiert ihr penetranter Geschmack jeden Bissen und überdeckt die restlichen Aromen. Fazit: Auch wenn mich die kunstvollen Dosen anlächeln, verzichte ich gerne auf Sardellen.

Ja



Nein



*Fisch ahoi, Fisch ade:
Des einen Freud
ist des andern Weh.*

Sardellen ja oder nein: Bei der Schnellumfrage unter den Redaktionsmitgliedern gab es gleich viel Zuspruch wie Ablehnung.
Was ist Ihre Meinung? Jetzt mitdiskutieren auf lemenu.ch!



DER ULTIMATIVE PIZZATEIG

Wenige erlesene Zutaten, viel Geduld und
grosse Hitze: Mehr braucht es nicht, damit die Pizza
schmeckt wie vom Pizzaiolo in Neapel.

REZEPT & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTJ



TIPPS AUS UNSERER TESTKÜCHE

MEHL

Das richtige Mehl ist entscheidend für den ultimativen Pizzateig, der auf einer langsamen Gärung mit wenig Hefe basiert. Damit der Teig elastisch wird und schön aufgeht, braucht es ein Mehl mit mittlerem bis hohem Glutengehalt. Diese Info findet sich in der Zutatenliste auf der Verpackung unter Eiweiss-/Proteingehalt. 12–14% sind ideal. Gute Erfahrungen gemacht haben wir z.B. mit dem Mehl Caputo Pizzeria Tipo 00 oder Caputo Cuoco Tipo 00, erhältlich in italienischen Delikatessläden oder auf gustini.ch.

GÄRUNG

Ein Pizzateig, der mit wenig Hefe 40–45 Stunden gärt, wird wunderbar elastisch, fluffig und aromatisch. Für ein optimales Resultat unbedingt die im Rezept erwähnte Gärzeit einhalten.

BELAG

Eine neapolitanische Pizza besticht durch wenige erstklassige Zutaten: Tomaten, Mozzarella, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie Basilikum.

- **San-Marzano-Tomaten aus der Dose** Süss-fruchtige Spätsorte aus der Region um Neapel. Für den Pizzabelag Tomaten samt Saft mit etwas Salz und Olivenöl mit den Händen zerdrücken. Nicht kochen!
- **Mozzarella** Am besten geeignet ist ein Mozzarella, der nicht allzu viel Flüssigkeit enthält, z.B. Fior di latte. Damit die Flüssigkeit während der kurzen Backzeit besser verdampft, Mozzarella in dünne Scheiben/Streifen von 3–4 mm Dicke schneiden. Wird

Büffelmozzarella statt Fior di latte verwendet, diesen am Vortag in Scheiben schneiden und im Kühlschrank etwas abtropfen lassen.

BACKEN

Idealerweise wird die Pizza in einem Spezialofen bei mindestens 400 °C für ca. 90 Sekunden gebacken. Alternativ empfiehlt sich ein Pizzastein /eine Pizzaplatte. Da im Backofen aber nur eine Höchsttemperatur von ca. 250 °C erreicht wird, geht der Teig nicht ganz so schnell auf und wird etwas weniger luftig. Zudem verlängert sich die Backzeit auf 7–8 Minuten.



Pizzateig-Grundrezept

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

REIFEN/AUFGEHEN LASSEN: ca. 45 Stunden

6 runde Tupperwares von ca. 16 cm Ø

Olivenöl für die
Tupperwares

TEIG

- 650 g Wasser
- 1 g Frischhefe (1 ca. kicher-
erbsengrosses Stück)
- 1 kg Pizzamehl,
z.B. Caputo Pizzeria Tipo 00
- 24 g Salz
- 1 EL Olivenöl

Semola (feiner Hartweizen-
griess) zum Bestreuen und
Wenden

TAG 1, TEIG Wasser in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Hefe darin verrühren. Knethaken einsetzen, Maschine auf kleiner Stufe laufen lassen und Mehl in 3 Portionen beifügen. Dann 15 Minuten bei kleiner Stufe kneten. Gegen Ende Salz und Öl dazugeben und gut einkneten. Schüssel in einen Plastikbeutel stellen, oben verknoten. Teig bei Raumtemperatur 1 Stunde aufgehen lassen. Dann Teig 1x ziehen und falten. Zugedeckt 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

TAG 2 Teig zu 6 Kugeln formen und rundschieben. Einzelne in mit wenig Olivenöl ausgepinselte runde Tupperwares legen und mit Deckel verschliessen. Nochmals 18–20 Stunden in den Kühlschrank stellen. 4–5 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur weiter reifen lassen.

TAG 3, FORMEN, BELEGEN Eine Teigkugel sorgfältig auf die mit Semola bestreute Arbeitsfläche gleiten lassen und rundum mit Semola bestreuen. Teig mit den Fingerbeeren von der Mitte gegen aussen drücken, ohne dabei den Teigrand zu berühren. Der Teigrand soll luftig bleiben. Teigrondelle dabei immer wieder um 90 Grad drehen. Teigrondelle auf eine mit Semola bestreute Pizzaschaufel ziehen, Teig sorgfältig auf die gewünschte Grösse ziehen.

BELEGEN UND BACKEN

Teig nach Belieben belegen.

BACKEN IM PIZZAOFEN

Gemäss Anleitung.

BACKEN IM HAUSHALTSBACKOFEN

Pizzaplatte/-stein auf ein Ofengitter legen. Auf der untersten Rille in den Ofen schieben. Ofen auf 250 °C (idealerweise Heissluft mit zusätzlicher Unterhitze; alternativ: Ober-/Unterhitze) einstellen. Pizzaplatte/-stein mindestens 30 Minuten vorheizen.

Pizza napoletana

FÜR 6 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

BACKEN im Pizzaofen: je ca. 1½ Minuten

BACKEN im Haushaltsbackofen:

je ca. 8 Minuten

Evtl. Pizzaplatte/-stein

Pizzaschaufel

1 Portion Pizzateig- Grundrezept

BELAG

- 1 Dose **San-Marzano-Tomaten**,
800 g
- 5 g **Salz**
- 1 EL **Olivenöl**
- Ca. **400 g Mozzarella**,
z.B. Fior di latte
- 80 g **Pecorino**, gerieben,
nach Belieben
- 1 Bund **Basilikum**, Blätter gezupft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**

TEIG gemäss Pizzateig-Grundrezept zubereiten.

BELAG Tomaten mit Salz und Öl mischen, von Hand zerdrücken. Erst Tomaten, dann Mozzarella und nach Belieben Pecorino daraufgeben.

BACKEN Pizzas nacheinander auf die heisse Pizzaplatte/den heissen Pizzastein schieben, 7–8 Minuten knusprig backen. Mit der Pizzaschaufel herausnehmen, auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Basilikum daraufgeben, würzen. Sofort servieren.

GÜNSTIG  VEGETARISCH 

Pizzaofen und Pizzastein

Pizzaöfen gibt es in diversen Grössen und Ausführungen – ob mit Gas oder Holz beheizt. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der Ofen Temperaturen von mindestens 350–400 °C erreichen kann. Material und Isolierung sollten zudem für eine gute Wärmespeicherung sorgen, sodass auch hohe Temperaturen über mehrere Stunden gewährleistet sind, z.B. für Brote oder Braten. Gute Pizzaöfen sind relativ teuer, von ca. 800 bis 3000 Franken, z.B. auf pizzacook.ch, pizza-company.ch.

Pizzasteine gibt es in Baucentern oder im Fachhandel.

Feigen-Galettes

Rezept auf Seite 44

Hingucker

In Scheiben geschnitten und in einer Galette mit Crème fraîche präsentiert, kommt die Schönheit der Feigen perfekt zur Geltung.



FOTOS: ISTOCK

FEIGEN

Ein Feigenbaum verleiht dem Garten mediterranes Flair.
Jetzt beginnt die Erntezeit der famosen Früchte, die am besten gleich
vernascht oder zu süssen Träumen verarbeitet werden.

REZEPTE & STYLING BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Feigen-Galettes

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

TEIG

150 g Buchweizenmehl
1 Prise grobes Meersalz
3 dl Wasser
½ Ei, verquirlt
ca. ½ EL Butter

FÜLLUNG

180 g Crème fraîche
1 EL Puderzucker
5 frische Feigen,
in Scheiben
1 Bio-Zitrone

TEIG Mehl und Salz mischen. Das Wasser nach und nach beigeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Ei darunterrühren. Zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. Portionenweise wenig Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, aus dem Teig 6 dünne Galettes ausbacken.

FÜLLUNG Crème fraîche mit Puderzucker verrühren, auf die Galettes streichen. Feigenscheiben darauf verteilen, Seiten einschlagen. Zitronenschale darüberreiben. Galettes lauwarm servieren.

LEICHT GÜNSTIG
VEGETARISCH GLUTENFREI

Feigen-Konfi

ERGIBT ca. 7 dl
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
Für 4 Gläser mit gut schliessendem
Deckel von je ca. 1,75 dl Inhalt

500 g frische Feigen,
in kleinen Stücken
1 EL Zitronensaft
2 TL Ingwer, gerieben
½ Pk. Geliermittel für Konfitüre
und Gelée, 2:1, 40 g
200 g Zucker

VORBEREITEN Gläser und Deckel reinigen, dann in siedendem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einem sauberen Tuch abtropfen lassen, nicht unnötig berühren.

ZUBEREITEN Feigen, Zitronensaft und Ingwer in eine Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Geliermittel dazugeben, 1 Minute sprudeln lassen. Zucker dazugeben und weitere 4–6 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe: 1 TL Masse auf einen Teller geben, auskühlen lassen. Wird die Masse nicht fest, die Konfitüre 2–3 Minuten weiterkochen. Gelierprobe wiederholen.

ABFÜLLEN Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen, sofort verschliessen und vollständig auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

- Kühl und dunkel aufbewahrt, ist die Konfitüre 3–4 Monate haltbar.
- Die Konfi kann bis zu 1 Jahr tiefgekühlt werden, die Gläser nicht ganz füllen, da sich das Wasser ausdehnt.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
LAKTOSEFREI GLUTENFREI

**Feigen-
Konfi**





GUT ZU WISSEN

Feigen

An einem geschützten Sonnenplätzchen verwöhnt uns die Feige mit süsslichen, vielseitig verwendbaren Früchten.

- **Garten** Die Echte Feige, *Ficus carica*, kann je nach Sorte bis zu zehn Metern hoch werden. Für den Balkongarten kleinwüchsige Sorten wählen, z. B. «Little Miss Figgy». Beheimatet im Mittelmeerraum liebt die Feige Wärme und Sonne. Wind und Frost mag sie hingegen gar nicht. Besser ab und zu kräftig als mehrmals wenig gießen.
- **Kulinarik** Feigen schmecken frisch und getrocknet pur, in süßen oder herzhaften Gerichten. Mit Noten von Honig und Nüssen passen sie zu Sommerfrüchten und -gemüsen, Käse, Schinken, Rotwein, Basilikum.
- **Hausapotheke** Früchte, Rinde und Blätter der Feige gelten in der Volksmedizin vieler Länder als Heilmittel, z. B. bei Verstopfung. Feigen enthalten fast alle Vitamine, Trockenfeigen sind vor allem reich an B-Vitaminen.



Tipp

FrISChe Feigen vertragen keinen Druck. Darum nebeneinander legen und rasch genießen.

**GARDEN
KIDS**

EISWÜRFEL MIT BEEREN

Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren und natürlich auch andere klein geschnittene Früchte sehen in Eiswürfeln mega cool aus. Dafür je eine Beere oder ein Fruchtstück in die Fächer eines Eiswürfelbehälters legen, diesen mit Wasser auffüllen und ins Gefrierfach des Kühlschranks stellen. Auch Kräuter und essbare Blüten ergeben übrigens tolle Eiswürfel und geben Getränken erst noch zusätzlichen Geschmack.



Japanische Mandelkirsche

Schon früh im März ist die Japanische Mandelkirsche *Prunus tomentosa* mit Blüten geschmückt. Die leuchtend roten Früchte sind ab Juni genussreif.

AB IN DEN TOPF

- Junge Pflanze auswählen und zu Beginn einen Topf mit 20 Liter Inhalt wählen.
- Den Strauch in Kübelpflanzenerde setzen und gut angiesen.
- Die Japanische Mandelkirsche wächst breitbuschig, deshalb genügend Platz einberechnen.
- An einen sonnigen Standort stellen.

HEGE & PFLEGE

- Regelmässig, jedoch sparsam giessen.
- Einmal jährlich im Frühling mit organischem Obstdünger düngen.
- Alle 2 Jahre im März in ein leicht grösseres Pflanzgefäss umtopfen.
- Nur einzelne, störende Zweige nach der Ernte zurückschneiden.

ERNTE

- Mandelkirschen reifen im Juni/Juli, sie sind leuchtend hellrot.
- Reife Mandelkirschen halten sich bis zu drei Wochen an den Zweigen.

KULINARISCHES

- Reife Mandelkirschen lassen sich sehr gut auskernen, sie schmecken genauso aromatisch wie Weichseln, sind jedoch weniger sauer
- Fürs Müesli entsteinte Mandelkirschen mit gerösteten Haselnüssen kombinieren.
- Ein Griess-Quark-Cake mit Mandelkirschen ist Genuss pur!
- Entsteinte Mandelkirschen mit etwas Honig aufkochen, pürieren und mit Kastanieneis servieren.

SAISONENDE

- Mandelkirsche im November an windgeschützten Standort (z. B. an eine Hausmauer) stellen.
- Den Topf mit Kokosmatten einwickeln und auf Styropor- oder Holzplatte stellen, dies bietet Schutz vor eisiger Bodenkälte.
- Bei frostfreiem Wetter sparsam giessen.

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



ODE AN DIE MELONE

Sie ist eine Gigantin mit grossem Herzen:
Die Melone strotzt vor Süsse, Saft und Schönheit.
Das hat auch uns zu Grandiosem inspiriert.

REZEPT & STYLING: BEATRIX LEONHARDT FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN

Aperol-Jelly mit Melonen-Süppchen

Rezept auf Seite 48



Italo- Farben

Unsere Popsicles sind farblich eine Hommage an die Wassermelone und die Flagge Italiens.

**Wassermelonen-
Stängeli-Glace**

Rezept auf Seite 48



Aperol-Jelly mit Melonen-Süppchen

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

MARINIEREN: ca. 2 Stunden

Für 4 Gläser von 3 dl Inhalt

APEROL-JELLY

- 1,5 dl **Aperol**
- 2 dl **frischer Orangensaft**, abgeseibt
- 1–2 EL **Zucker**
- 3 Blatt **Gelatine**, in kaltem Wasser eingeweicht
- 1 dl **Prosecco**

SÜPPCHEN

- 1 **Melone**, z.B. Charentais, halbiert, entkernt, 20 Kugeln ausgestochen, Rest in Würfeln
- 2 EL **Puderzucker**
- 1 **Zitrone**, Saft
- 1 **Vanilleschote**, ausgeschabtes Mark
- 1 dl **Prosecco**, kalt

APEROL-JELLY Aperol, Orangensaft und Zucker mischen, davon 4 EL in einer Pfanne erwärmen. Gut ausgedrückte Gelatine dazugeben, verrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. 3 Esslöffel Aperol/Orangensaft zur Gelatine dazurühren. Gelatine unter Rühren zur restlichen Flüssigkeit giessen. Prosecco dazugeben, mischen und in die Gläser giessen, 2 Stunden kühl stellen.

SÜPPCHEN Melonenkugeln beiseitelegen. Melonenwürfel, Puderzucker, Zitronensaft und Vanillemark fein pürieren, Kugeln in die Masse geben, ca. 2 Stunden marinieren.

ANRICHTEN Jelly aus dem Kühlschrank nehmen, Süppchen darauf verteilen. Prosecco am Tisch darübergiessen.

ZUM VORBEREITEN LAKTOSEFREI GLUTENFREI



Wassermelonen-Stängeli-Glace

FÜR 10 Stück

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

GEFRIEREN: ca. 5 Stunden

10 Popsicle-Eisförmchen von je ca. 0,75 dl

- 650 g **Wassermelone**, entkernt, in Stücken, ergibt, ca. 400 g
- 1 EL **Zucker**
- ½ **Zitrone**, Saft
- 20 g **dunkle Schokoladentropfen**, z.B. von Cailler
- 180 g **Crème fraîche**
- 1 EL **Puderzucker**
- 2 **Kiwis**, geschält, in Stücken
- ½ EL **Puderzucker**

ZUBEREITEN Melone mit Zucker und Zitronensaft pürieren, bis ca. ¾ in die Popsicle-Förmchen giessen. Schokoladentropfen in das Melonenpüree geben, die Tropfen mit einem Stäbchen an den Förmchenrand stossen. Deckel mit Stiel in die Förmchen stecken, gut verschliessen. Glace ca. 2 Stunden tiefkühlen. Crème fraîche und Puderzucker mischen, auf die Melonen-Glace giessen, ca. 1 Stunde gefrieren. Kiwis und Puderzucker fein pürieren, Masse auf die Crème fraîche giessen, Förmchen gut verschliessen und ca. 2 Stunden gefrieren.

GUT ZU WISSEN

- Die Stängeli-Glace schmeckt frisch am besten.
- Für eine vegane Variante die Crème-fraîche-Masse durch 1,8 dl Kokosmilch und 1 EL Zucker ersetzen.

LEICHT ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG VEGETARISCH GLUTENFREI

Melonen-Schachbrett-Schnitte

FÜR ca. 12 Stücke

ZUBEREITEN: ca. 1½ Stunden

KÜHL STELLEN: ca. 6½ Stunden

BACKEN: ca. 18 Minuten

MARINIEREN: ca. 1½ Stunden

1 rechteckige Brownie-Form von ca. 24×24 cm Ø, mit herausnehmbarem Boden
Backpapier für den Formenboden

TEIG

- 100 g **Mehl**
- 1 Prise **Salz**
- 60 g **gemahlene geschälte Mandeln**
- 30 g **Zucker**
- 90 g **Butter**, kalt, in Stücken
- 1 **Eigelb**
- 60 g **dunkle Schokolade**, fein gehackt

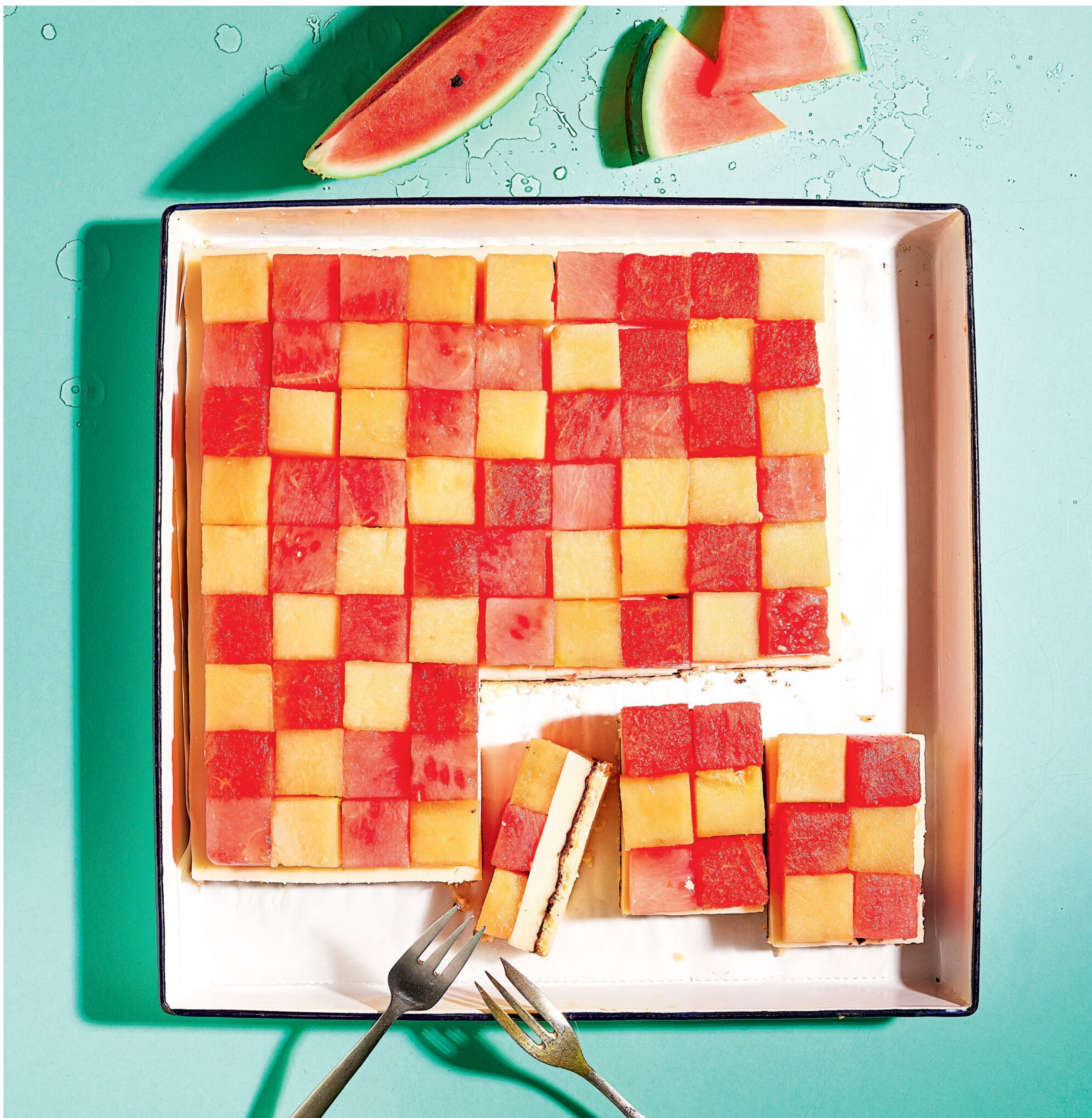
BELAG 1

- 4 **Limetten**, davon 2 heiss abgespült, abgeriebene Schale, Saft aller Früchte
- 90 g **Zucker**
- 3 dl **Vollrahm**
- 100 g **weisse Schokolade**, z.B. Galak, grob gehackt
- 4 Blatt **Gelatine**, in kaltem Wasser eingeweicht

BELAG 2

- 1 **Limette**, heiss abgespült, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 1–2 EL **Puderzucker**
- 500 g **Melone**, z.B. Charentais, entkernt, in 2–3 cm grossen Würfeln, ergibt ca. 300 g
- 600 g **Wassermelone**, entkernt, in 2–3 cm grossen Würfeln, ergibt ca. 300 g

TEIG Mehl, Salz, Mandeln und Zucker mischen. Butter dazugeben, feinkrümelig verreiben. Eigelb beifügen. Rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten.



ZUBEREITEN Teig direkt auf dem vorbereiteten Formenboden auswallen, mit einer Gabel einstechen, 1 Stunde kühl stellen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 15–18 Minuten backen. Herausnehmen, Schokolade sofort darauf verteilen, mit einem Pinsel verstreichen, auskühlen lassen. Boden in der Form 30 Minuten kühl stellen.

BELAG 1 Limettensaft, -schale, Zucker und Rahm aufkochen. Flüssigkeit über die Schokolade giessen, verrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Gut ausgedrückte Gelatine darunterühren. Masse pürieren, direkt auf den Schnittenboden giessen, ca. 5 Stunden kühl stellen.

BELAG 2 Limettenschale, -saft und Puderzucker verrühren, über die Melonen giessen. Zugedeckt ca. 1½ Stunden marinieren. Melonen-

würfel eng aneinander auf der Schnitte platzieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

GUT ZU WISSEN

Melonenreste für Glace oder Konfitüre verwenden oder pürieren, tiefkühlen und für Desserts nutzen.

ZUM VORBEREITEN

EINFACH PASTA

Entdecken Sie Rezepte, Tipps und Inspirationen
im kostenlosen E-Book von «le menu».



www.ebook-lemenu.ch/pasta

Das E-Book kostenlos
downloaden!

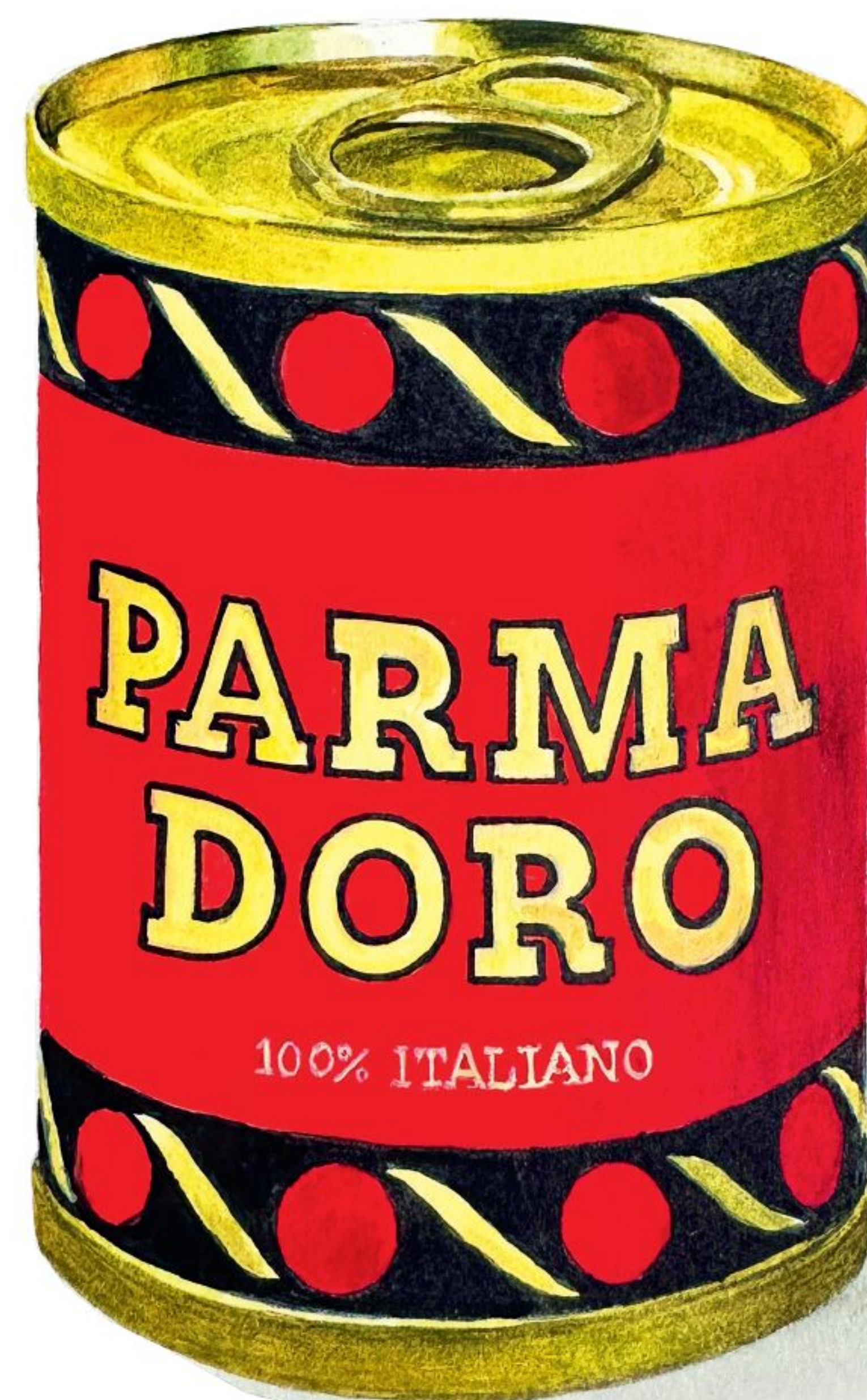
le menu

Tomatenpüree

SELBER MACHEN

Die Tomatensuppe lässt geschmacklich zu wünschen übrig? Dann hilft Tomatenpüree. Das Konzentrat pimpt Suppen, Saucen und vieles mehr.

REZEPT: JEANINE BIERI ILLUSTRATION: YING XU



Tomatenpüree

ERGIBT ca. 200 g
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
ABTROPFEN LASSEN: ca. 12 Stunden
BACKEN: ca. 3 Stunden
Passevite mit kleinstem Locheinsatz
Grosses Sieb, Gazetuch
Backpapier für das Blech
2 sterile Gläser von je ca. 1 dl Inhalt

3 kg Fleischtomaten,
klein gewürfelt
2 EL Salz

ZUBEREITEN Tomaten durch das Passevite treiben. Grosses Sieb mit dem Gazetuch auslegen, Tomaten daraufgeben, über Nacht abtropfen lassen. Tomaten in eine Schüssel geben, salzen. Auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

BACKEN Im auf 120°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 2–3 Stunden trocknen lassen. Dabei alle 30 Minuten gut durchrühren. Sobald aus dem Püree kein Wasser mehr ausläuft, heiss in die vorbereiteten Gläser abfüllen und gut verschliessen.

GUT ZU WISSEN

- Ungeöffnet, kühl und trocken gelagert, ist das Tomatenpüree ca. 6 Monate haltbar.
- Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren und das Püree rasch konsumieren.

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

Vom Brett zur Dose

Glutrot, cremig und ein Duft, der Bilder vom sonnenverwöhnten Süden heraufbeschwört: Tomatenpüree ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Eigentlich logisch, dass diese magische Zutat, in Italien concentrato oder estratto di pomodoro genannt, von Frauen, präziser von Sizilianerinnen, erfunden wurde. Man traf sich jeweils am Ende des Sommers, um gemeinsam ein Strattù (Dialekt für Tomatenpüree) vorzubereiten. Dabei wurde eine stark reduzierte Tomatensauce auf Holzbretter gestrichen und im Freien

unter der brennenden Augustsonne getrocknet. Nach einer Woche konnte die Paste abgekratzt und in Gläser abgefüllt werden. Diese traditionelle Methode wird heute noch in Teilen Siziliens, Maltas und Süditaliens gepflegt. Die industrielle Produktion von Tomatenpüree begann indes im 20. Jh. in den Regionen Parma und Emilia-Romagna. Ihr ist es letztlich zu verdanken, dass Suppen, Saucen oder Eintöpfe heute weltweit mit dem vollen Gusto von sonnen gereiften Tomaten und ein bisschen Italianità punkten können.

VIVA LA PASTA



Pasta all'amatriciana

Rezept auf Seite 55

Über 50 Jahre galten Businger-Teigwaren aus dem Aargau als Hochgenuss. Dann kam 1982 das Aus. Nun lassen die Urenkel des Firmengründers das Pastagluck wieder aufleben.

**TEXT & REPORTAGEFOTOS: JEAN-PIERRE RITLER
REZEPT & STYLING: JEANINE BIERI FOODFOTO: DANIEL AESCHLIMANN**



Von links nach rechts: Für Businger-Teigwaren werden Bio-Eier verwendet. Markus Geissler präsentiert eine Packung Bio-Schnittnudeln.

Es brauchte eine gehörige Portion Mut, um in den unruhigen Zeiten von 1929 eine neue Firma zu gründen. Die Welt litt unter der grossen Wirtschaftskrise, und trotzdem machte sich ein junger Bäcker in Aarau daran, eine Fabrik aufzubauen. Inspiriert hatte ihn sein Vater Friedrich Otto Businger, der in Wittnau im Gasthof zur Krone seine Teigwaren selbst herstellte. Sohn Hans wollte es ihm nachmachen – aber in ganz grossem Stil und mit einer bestechenden Idee: Statt wie damals üblich drei nahm Hans Businger vier Eier auf ein Kilo Hartweizengriess und landete damit prompt einen Coup: Die Teigwaren verkochten weniger, schmeckten besser, hatten mehr Biss und waren nahrhafter.

Erfolgsgeschichte mit Unterbruch

Der Mut des Fricktalers wurde belohnt. Stellte Businger anfangs sieben Tonnen Teigwaren pro Monat her, waren es zehn Jahre später bereits 65 Tonnen. Zu Beginn der 1970er-Jahre wurde rund um die Uhr im Drei-Schicht-Betrieb produziert. Das markante Businger-Logo stammte nicht etwa von einem Grafiker, sondern war die Original-Unterschrift von Hans Businger. Sie prangte übrigens auch auf dem Dress des FC Aarau in der Saison 1978/79.

So erfolgreich hätte es bis heute weitergehen können, wäre in den 70er-Jahren mit den Gastarbeitern nicht auch Pasta aus Italien in die Schweiz gekommen. Gegen deren günsti-

geren Preis konnte die traditionsreiche Firma in Aarau nicht bestehen. 1982 endete die Ära, der Betrieb wurde eingestellt, die Marke Businger an Ernst-Teigwaren verkauft.

Damit wäre die Geschichte der Traditionsmarke zu Ende gewesen, hätte nicht 38 Jahre später der Urenkel von Hans Businger eine verwegene Idee gehabt. Markus Geissler erinnert sich: «Ich wollte wissen, ob der Markenname Businger noch immer jemandem gehört, also fragte ich meine Schwester.» Sandra Hunziker hatte Jura studiert und fand schnell heraus, dass die Marke nicht mehr geschützt war. Kurz darauf war der Name wieder in Familienbesitz. Markus Geissler: «Businger-Teigwaren hat uns immer schon beschäftigt. Bereits 2014 haben wir in unserer gemeinsamen Maturaarbeit darüber nachgedacht, ob man die Marke wieder aktivieren könnte.»

Regional, nachhaltig und hundertpro bio

Doch erst 2020 wurde aus dem Traum Realität, nicht zuletzt dank eines Zufalls: In der ehemaligen Businger-Fabrik war seit deren Ende das «Töpferhaus» einquartiert. Die Stiftung unterstützt Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und bietet neben Wohnangeboten auch Arbeitsplätze an – darunter in einer Pasta-Manufaktur. Und genau diese wollte man als Hommage an die Businger-Teigwaren wieder aufleben lassen. Markus Geissler erfuhr davon in der Zeitung, und so kamen die idealen Partner zusammen.



Heute produziert das Töpferhaus die Teigwaren nach Originalrezept mit vier statt drei Bio-Eiern. Die Urenkel kümmern sich um Verkauf und Marketing. «Das machen wir nebenbei. Es ist eine willkommene Abwechslung zu unseren Jobs am Computer», erklärt Markus Geissler. Von einer Grossproduktion wie anno dazumal will er gar nicht träumen. «Wir produzieren heute eine Tonne pro Jahr. Das reicht, weil wir vor allem regional und nachhaltig bleiben wollen.»

Neben dem Originalprodukt von 1929 haben die Nachfolger von Hans Businger eine vegane Pasta entwickelt. Der Hartweizengriess dafür wird im Fricktal angebaut und kommt von der Altbachmühle in Wittnau – genau dem Ort, wo im Gasthof zur Krone einst die Businger-Saga begann.

busingerpasta.ch

BIO-PASTA

Verarbeitete Knospe-Getreideprodukte wie Teigwaren sind so naturbelassen wie möglich. Das Vermahlen der Körner (Extrusion) ist nur sehr beschränkt möglich, da bei diesem Verfahren hoher Druck und hohe Temperaturen zum Einsatz kommen. In Knospe-Teigwaren finden sich auch keine künstlichen oder natürlichen Aromen, keine Farbstoffe und keine unnötigen Zusatz- und Hilfsstoffe.



Pasta all'amatriciana

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 150 g **Guanciale**,
in fingerdicken Streifen
- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- 1 **Peperoncino**, in Ringen
- 2 **Knoblauchzehen**,
fein gehackt
- 0,5 dl **Weisswein**
- 1 Dose **gehackte Pelati**, ca. 400 g
- Salz, Pfeffer**
- 400 g **Pasta**, z.B. Businger
Bio-Schnittnudeln
- 100 g **Pecorino**, gerieben

ZUBEREITEN Guanciale in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten knusprig braten. Schalotte, Peperoncino und Knoblauch dazugeben, im ausgelaufenen Fett mitbraten. Mit Wein ablöschen, Pelati begeben, würzen. Teigwaren in siedendem Salzwasser bissfest kochen, abgiessen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Teigwaren in die Sauce geben, 1–2 Minuten durchschwenken, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit begeben. Pasta anrichten, mit Pecorino servieren.

GUT ZU WISSEN

Guanciale ist ein ungeräucherter, luftgetrockneter Speck aus der Backe oder dem Nacken des Schweins. Er wird vor allem in den italienischen Regionen Latium und Abruzzan verwendet. Bei uns gibts Guanciale in Delikatessläden. Stattdessen kann auch Pancetta oder ungeräucherter Speck verwendet werden.

SCHNELL 30 **ZUM VORBEREITEN**

EINFACH & SCHNELL

7 BLITZ-GERICHTE, DIE
NACH FERIEN SCHMECKEN

REZEPTE & STYLING: JEANINE BIERI
FOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Pikante Knoblauch-Crevetten auf Polenta

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 8 dl **Milchwasser**
(halb Milch, halb Wasser)
- 2 TL **Gemüsebouillonpaste**
oder -pulver
- 200 g **Express-Polenta**
Salz, Pfeffer
- 400 g **geschälte Crevetten**,
z.B. Swissshrimps
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten
- 4 EL **Butter**
- 3 **Knoblauchzehen**, gehackt
- 1 **Peperoncino**, fein gehackt
- 1 TL **scharfes Paprikapulver**
- 1 **Bio-Zitrone**,
abgeriebene Schale
- ½ Bund **glattblättrige Petersilie**,
gehackt

ZUBEREITEN Milchwasser mit Bouillon aufkochen. Polenta einrieseln lassen, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln, würzen. Crevetten würzen, portionenweise in einer Bratpfanne im heissen Öl je ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, alle Crevetten in die Pfanne zurückgeben. Butter, Knoblauch und Peperoncino dazugeben, mitdämpfen. Paprika und die restlichen Zutaten begeben, einmal umrühren, zur Polenta servieren.

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



KIDS HITS

Gefüllte Zucchini

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 15 Minuten

Backpapier für das Blech

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 400 g gemischtes Hackfleisch
(Rind/Schwein)
- Öl zum Anbraten
- 3 EL Tomatenpüree
- 1 EL Oregano, gehackt
- 1 EL Paprika
- Salz, Pfeffer
- 1 Tomate
- 4 kleine Zucchini, längs
halbiert, Inneres ausgelöst
- Salz, Pfeffer
- 150 g geriebene Käsemischung,
z.B. Pizzamix

ZUBEREITEN Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch in einer Bratpfanne im heissen Öl anbraten. Tomatenpüree und Oregano begeben, würzen. Tomate und Inneres der Zucchini klein würfeln, begeben, kurz mitbraten. Zucchettihälften würzen, füllen, mit Käse bestreuen. Auf das vorbereitete Blech legen. Im auf 220 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

SCHNELL 30 LEICHT
ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
GLUTENFREI



Allrounder

Die Mostbröckli-Tortellini schmecken mit Salat und Brot zum Zmittag, aber auch solo zum Aperitif.



SO GEHTS

Mostbröckli-Tortellini sehen super aus und sind fix gemacht. Jetzt auf [instagram.com/lemenu](https://www.instagram.com/lemenu)

Mostbröckli-Tortellini

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 0,5 dl Aceto balsamico
- 0,5 dl Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 100 g Ricotta
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 50 g Rucola, fein gehackt
- 20 g Pinienkerne, geröstet, gehackt

Salz, Pfeffer

- Ca. 32 Scheiben Mostbröckli AOP, dünn geschnitten, ca. 100 g
- 250 g Kopfsalat oder anderer saisonaler Salat, gerüstet, gewaschen

ZUBEREITEN Aceto, Öl und Schalotte verrühren oder mixen, würzen, beiseitestellen. Ricotta bis und mit Pinienkernen mischen, würzen. Je 1–2 Teelöffel Füllung auf die Mitte der Mostbröckli geben. Fleischkanten

vertikal hochfalten. Ränder zusammendrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Die zwei Enden der langen Kante umbiegen, gut zusammendrücken. Salat mit der beiseitegestellten Sauce mischen, auf Teller verteilen. Tortellini daraufgeben.

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

Gnocchi-Röstgemüse-Blech

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

Backpapier für das Blech

- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 2 kleine Zucchini, längs halbiert, in Rauten
- 2 rote Peperoni, in Rauten
- 200 g verschiedenfarbige Cherrytomaten, halbiert

- 2 Rosmarinzweige, gezupft
- 3 EL Olivenöl (1)
- Salz, Pfeffer
- 600 g fertige Gnocchi
- 80 g geriebener Sbrinz AOP
- 3 EL Olivenöl (2)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Zwiebel bis und mit Olivenöl (1) in einer Schüssel gut mischen, würzen. Auf das vorbereitete

Blech geben. Gnocchi bis und mit Olivenöl (2) in derselben Schüssel mischen, würzen, ebenfalls auf dem Blech verteilen. Im auf 220 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen.

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



**KIDS
HITS**

Melonensuppe mit Skyr und Minze



FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 10 Minuten

- 800 g grüne Melonen, z. B. Futuro, gerüstet, 4 EL für die Garnitur beiseitegestellt, Rest in Stücken
- 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- ½ Bund Minze, einige Blätter für die Garnitur beiseitegelegt
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl (1)
- 170 g Skyr nature
- 2–3 dl Buttermilch
- Salz, rosa Pfeffer
- Etwas kaltgepresstes Olivenöl (2) für die Garnitur

ZUBEREITEN Melonen bis und mit Buttermilch fein pürieren, nach Belieben etwas mehr Buttermilch begeben, würzen. Beiseitegelegte Melone in Streifen schneiden. Suppe in Schalen anrichten, mit Olivenöl (2) beträufeln, mit Melonenstreifen und Minze garnieren.

GUT ZU WISSEN

Das Rezept kann mit jeder Melonensorte zubereitet werden.

SCHNELL 10 LEICHT 
ZUM VORBEREITEN  GÜNSTIG 
VEGETARISCH  GLUTENFREI 





Hirse-Gemüsepfanne

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 3,5 dl Gemüsebouillon
- 200 g Hirse
- 2 Bundzwiebeln, in Ringen
- 1 Peperoncino, fein gehackt
- 1 Stangensellerie, in feinen Ringen
- 200 g Kefen, in Rauten
- 1 rote Peperoni, in kleinen Würfeln

- 50 g entsteinte schwarze Oliven, in Ringen
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitrone, Saft
- 200 g Feta, zerbröckelt

ZUBEREITEN Bouillon aufkochen, Hirse dazugeben, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln. Bundzwiebeln bis und mit Oliven in einer Bratpfanne im heißen

Öl knackig anbraten, würzen. Hirse und Zitronensaft dazugeben, kurz mitbraten. Auf Teller verteilen, mit Feta bestreuen.

GUT ZU WISSEN

Die Hirsepfanne kann am nächsten Tag kalt als Salat serviert werden.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH **GLUTENFREI**

KIDS
HITS
**APPETIT
AUF WEITERE
REZEPTE?**

Abonnieren Sie
unseren Newsletter!
lemenu.ch/newsletter

Poulet-Curry-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

- 4 Pouletbrüstchen
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Zitronensaft
- 100 g Jogurt nature
- 2 EL Curry
- ½ Ananas, in Würfelchen,
ca. 200 g, siehe
«GUT ZU WISSEN»
- Salz, Pfeffer

- 4 EL gehobelte Mandeln,
geröstet
- Etwas Petersilie, gezupft,
für die Garnitur

ZUBEREITEN Poulet würzen. In einer Bratpfanne im heissen Öl beidseitig je 3 Minuten anbraten. Poulet bei kleinsten Hitze zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Poulet in Würfel schneiden oder mit einer Gabel zerzupfen. Mayonnaise bis und mit Curry in einer Schüssel mischen. Poulet und Ananas beige-ben, würzen. Poulet-Curry-Salat anrichten, mit Mandeln und Petersilie bestreuen.

GUT ZU WISSEN

- Wird der Salat nicht sofort gegessen, frische Ananas durch Ananaswürfel aus der Dose ersetzen. Bei längerer Aufbewahrung kann der Salat durch die rohe Ananas leicht bitter werden.
- Den Salat als Belag für belegte Brötchen oder als Füllung für Wraps verwenden.

SCHNELL 30 **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
GLUTENFREI

JETZT AUF INSTAGRAM UND TIKTOK

BELLINI DI VENEZIA

MIT DOMENICO



Smart wie in Harry's Bar in Venedig

Howto

Was macht den Bellini-Cocktail einmalig? Unser Rezeptautor Domenico Seminara zeigt auf Instagram und TikTok, warum der venezianische Drink aus Harry's Bar Kultstatus erlangte. Das Rezept gibts auch auf [lemenu.ch](https://www.lemenu.ch)

Brainfood

Als Giuseppe Cipriani 1931 Harry's Bar in Venedig gründete, ahnte er wohl kaum, dass sein Bellini-Cocktail, benannt nach dem venezianischen Maler Giovanni Bellini, der einst Weltruhm erlangen würde. Zumal es sich damals um einen rein saisonalen Drink handelte, der in seiner Schlichtheit einzigartig war.

...

Sein Geheimnis? Pfirsiche, präziser Weinbergpfirsiche, die bei uns leider rar sind. Kleiner Trost: Heute wird der Bellini selbst in renommierten Bars mit Püree von handelsüblichen Pfirsichen zubereitet. Und auch der Champagner, die zweite und letzte Zutat des Originalrezepts, ist dem Prosecco, Sekt oder Schaumwein gewichen.

...

Giuseppe Cipriani erfand übrigens nicht nur den Bellini, sondern auch das Carpaccio, ebenfalls benannt nach einem venezianischen Maler: Vittore Carpaccio. Cipriani kreierte das Gericht für die Contessa Amalia Nani Mocenigo, die Stammgast in Harry's legendärer Bar war.

What's up?

Instagram-Favoriten der Redaktion

@villamagnan

Ästhetisch wie kulinarisch ansprechende Eindrücke aus der Villa Magnan in Biarritz. Domenico Seminara, Rezeptautor



@stolzes

Kunst, mit und rund um Food sowie prachtvolle Torten und Cakes. Elina Sandmeier, Product Managerin



@plant_romance

In diesem Feed wird jedes Snack-Plättli in ein Kunstwerk verwandelt! Nadia Wälty, Foto-/Videografin



Facebook, Instagram, TikTok, [lemenu.ch](https://www.lemenu.ch): Wir freuen uns auf Feedback!



le menu

WEIN TRINKEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST

Als wäre man in einer
Postkarte gelandet:
Die Rebberge und
Winzerdörfer im Lavaux.

**Lust darauf, Schweizer Wein dort zu trinken, wo er herkommt?
Während eines Wochenendes im Lavaux und im Rhonetal
wandern Sie durch malerische Landschaften, degustieren lokale
Weine und erfahren Spannendes über den hiesigen Rebbau.**

Bereits die Zugfahrt ins Lavaux ist vielversprechend: Hier die steilen Terrassen des Unesco-Welterbes, dort der blau glitzernde Genfersee mit den schneebedeckten Berggipfeln im Hintergrund. Von Cully führt eine einfache Wanderung durch die Reben nach Chexbres. Hier geht es fürs Mittagessen ins Restaurant Baron Le Tavernier – die Aussicht von hier oben ist einfach nur spektakulär!

Mit Winzern ins Gespräch kommen

Von Chexbres führt der Weg durch die Reben weiter ins schmucke Winzerdorf St. Saphorin. Hier können Sie bei einer lokalen Winzerin oder einem Winzer einkehren und eine Kostprobe der verschiedenen Weine geniessen. Das Lavaux ist bekannt für seine Chasselas-Weine – warum nicht einmal mehrere Jahrgänge oder Reblagen miteinander vergleichen?

Am späten Nachmittag fahren Sie mit dem Zug dem Genfersee entlang und weiter Richtung Wallis. Einmal in Sierre im Rhonetal angekommen, beziehen Sie Ihr Zimmer im Castel de Daval, einer Burg inmitten von Weinreben. Fürs Abendessen empfiehlt sich das Restaurant du Petit Lac: Hier gibt es nicht nur Gerichte mit saisonalen Zutaten, sondern auch eine grosse Auswahl an Schweizer Weinen.

Entspannt durch Rebberge radeln

Nach einer erholsamen Nacht geht es per Zug nach Sion. Hier mieten Sie ein E-Bike und begeben sich damit auf eine gemütliche Fahrt durch die Rebberge. Sobald sich in Ihrem Magen ein Knurren bemerkbar macht, legen Sie einen Stopp in der Guérite Brûlefer ein. Im hoch auf einer Terrasse gelegenen Rebhäuschen geniessen Sie ein Walliser Fondue oder Raclette.

Um Ihr Wochenende abzurunden, besuchen Sie die Celliers de Sion. Im Önopark erfahren Sie Spannendes über den Rebbau im Wallis und besichtigen einen Keller mit Barriquefässern. Zum Schluss bestellen Sie ein Glas Heida oder Petite Arvine – und geniessen dazu den Blick auf die eindrücklich steilen Rebberge.



Ob im Rhonetal (oben) oder am Genfersee (Mitte): Es ist ein besonderer Genuss, Schweizer Weine an ihrem Ursprung zu entdecken.



FOTOS © SWISS WINE

MEHR INSPIRATION GESUCHT?

Weitere Ausflugstipps in den Weinregionen der Schweiz finden sich auf der Website von Swiss Wine Tour. Wer Restaurants mit einer grossen Auswahl an Schweizer Weinen sucht, wird auf Swiss Wine Gourmet fündig – hier sind über 1000 entsprechende Restaurants gelistet. Möchten Sie inmitten von Rebbergen übernachten? Dann hilft Ihnen die Auswahl von Grape Escapes weiter.

www.swisswinetour.com

www.swisswinegourmet.ch

www.switzerland.com/grape-escapes



SWISS WINE

Schweiz. Natürlich.

Wein massvoll geniessen

AUF EIN GLAS SOMMER!

Unsere Expertin hat mit ihren Gästen sechs Schweizer Weine ausgewählt, die Sommergefühle heraufbeschwören.

TEXT: MARIE LINDER



FERIENSTIMMUNG

Lansilò, Merlot, 2022, IGT Svizzera Italiana, Cantina il Cavaliere

Aromen von frisch geschnittenen Kräutern zeichnen diesen Wein aus, der wie die Sommersonne kristallin funkelt. Mit seiner geschmeidigen Textur lässt er sich sowohl als Aperitif auf der Terrasse als auch als Begleiter eines leichten Mahls geniessen.

Alexandra Er versprüht sommerlich gute Laune, ich trinke ihn gern zu Grissini, einem Stück Alpkäse und getrockneten Tomaten.

Daniel Glück heisst für mich, nach einem schönen Spaziergang an einem ruhigen Ort zu verweilen und ein Glas von diesem Wein zur Hand zu haben.

Marie Zum Wohl!

CHF 19.–, ilcavaliere.ch



PARTYLAUNE

Reflet Rose, Pinot Noir, Pinot Gris, 2023, AOC Valais, Domaine des Crêtes

Himbeeraromen prägen das Bouquet dieses in ein ansprechend korallenrotes Kleid gewandeten Weins. Am Gaumen präsentiert er sich mit Biss und dabei von so intensiver Frucht, dass man Salsa tanzen möchte.

Alexandra Ein Rosé, der vergnügte Unterhaltungen verspricht und an ein Buffet mit bunten Salaten denken lässt.

Daniel Dieser Wein ist fantastisch! Ich serviere ihn Freunden zum Apéro mit einer Schale frischem Obst, etwa Erdbeeren und Aprikosen.

Marie Ich trinke ihn besonders gern zu Spiessen mit Charentais- und Wassermelone, Feta und Minzblättern.

CHF 17.50, domainedescretes.ch



GRILLLUST

Oeil de Perdrix, Pinot Noir, 2023, AOC Neuchâtel, Le Domaine de l'Hôpital de Pourtalès

Mit seinem kräftigen Rosaton und einer umwerfenden Dichte am Gaumen empfiehlt sich dieser ebenso fruchtige wie wohlstrukturierte Wein gleichermassen als Aperitif wie als Begleiter zum Dessert.

Alexandra Was für eine Farbe, ein wahrer Blickfang! Ich freue mich darauf, nach einem Arbeitstag eine Flasche auf der Terrasse zu öffnen.

Daniel Ein genialer Rosé zum «Einfach so»-Geniessen, ich kann ihn nur empfehlen!

Marie Werft schon mal den Grill an! Ich hole in der Zwischenzeit ein paar Gemüse- und Pouletspiesse.

CHF 18.50, domainepourtales.ch

UNSERE GÄSTE

Daniel Felix, Sendeleiter SRF, Filmemacher und Sohn der Fernsehlegende Kurt Felix, mit seiner Partnerin Alexandra Beck, Leiterin Pflege- und Betreuung in einem Alterszentrum, Stadtparlamentarierin in Weinfelden und Weinliebhaberin, haben mit unserer Weinexpertin Marie Linder sechs Weine degustiert, die Sommergefühle in ihnen auslösen.



SOMMERLIEBE

Telegram My Sweet Rosé, Assemblage de nobles cépages, 2022, AOC Valais, Maison Maye

Mit kräftigen Anklängen an Grapefruit und roten Äpfeln lässt einen dieser Wein das Leben durch eine rosa Brille betrachten. Er umschmeichelt den Gaumen mit einnehmender Lieblichkeit und bietet sich als geschätzter Partner für den Ausklang langer Tage und für sommerliche Abende an!

Alexandra Ich sehe mich mit diesem Wein unter einem Obstbaum sitzen und eine Aprikosen-Tarte dazu geniessen. Mehr braucht es nicht zum Glück, meint ihr nicht auch?

Daniel Ich schmelze dahin...

Marie Wie wäre es mit einem Frucht-dessert und dazu Strandmusik?

CHF 18.95, maye.ch, coop.ch



MUSSESTUNDEN

Fläscher Pinot Noir Bovel, 2022, AOC Graubünden, Weingut Daniel & Monika Marugg

Dieser erstklassige Pinot will in einem eleganten Kelch kredenzt sein, in dem er sich luftig und von samtiger Textur mit Beerenaromen darbietet.

Alexandra Er lässt mich an einen Teller mit Trockenfleisch denken, mit dem man vor der Hitze in einen angenehm temperierten Keller flieht.

Daniel Bei meinem Vater gabs immer ein Fläschchen Fläscher! Ich würde am liebsten alle viere von mir strecken und nichts anderes tun, als Vorübergehenden zuzuschauen: Ist das nicht etwas, das Ferien ausmacht?

Marie Dazu ein schöner weiss gedeckter Tisch in freier Natur.

CHF 21.50, weingut-marugg.ch



PICKNICKGLÜCK

Bulles Roses, Pinot Noir, 2022, VDP Suisse, Cave Du Pasquier

Ein ungestümer Wein, der auf der Zunge perlt und mit cremigem Schaum den Gaumen erfrischt: ein Konzentrat aus guter Laune zur Feier des Sommers.

Alexandra Gut gekühlt ist er einer meiner Lieblingsweine, weil er so schön meine Geschmacksnerven kitzelt. Ich serviere dazu ein hausgemachtes Erdbeer-Tiramisù.

Daniel Dieser fidele Schaumwein ermuntert mich dazu, für Freunde und Freundinnen zu kochen und indes ein Zitronensorbet zu reichen.

Marie: Rasch einen Picknick-Korb gefüllt, einen Badeanzug eingepackt und los gehts! Seid ihr dabei?

CHF 30.–, cavedupasquier.ch

Grillierte Nektarinen mit Schabziger-Crème



REZEPT: DOMENICO SEMINARA, FOTO: NADIA WÁLTY

Grillierte Nektarinen mit Schabziger-Crème

1 Nektarine halbieren, Stein entfernen. Nektarine in Schnitze schneiden. 1 EL Bratbutter in der Grillpfanne erhitzen, Schnitze mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig je ca. 2 Minuten grillieren. 15 g Schabziger fein reiben, mit 50 g Rahmquark mischen und auf den Nektarinen verteilen, mit etwas Gartenkresse garnieren.

ROSIGE ZEITEN

Nez Noir Rosé – Bio in Umstellung, AOC Wallis, Domaine Rouvinez

Dieser rosa glitzernde Wein macht Lust auf Sommer! Himbeernoten mit einem subtilen exotischen Hauch im Bouquet. Am Gaumen ist er grosszügig, untermalt von schöner Säure, die viel Frische und Fröhlichkeit vermittelt.
CHF 19.95, rouvinez.com

WEINWISSEN FÜR DEN PARTY TALK

Die Weinsprache

Der Begriff Sommerwein ist alles andere als präzise und bezeichnet eine Vielzahl unterschiedlicher Weinstile. Letztlich handelt es sich dabei um eine persönliche Geschmacks-einordnung, denn prinzipiell lässt sich jeder Wein zu jeder Jahreszeit trinken.

Schon gewusst?

Um die Reifung der Trauben durch vermehrte Besonnung zu begünstigen, werden Rebstöcke teilweise entblättert. Massvoll angewandt, verbessert dieses Verfahren auch die Durchlüftung der Trauben und deren Zugänglichkeit für Mittel zur Vorbeugung gegen Pilzerkrankungen.

Richtig verkosten

Verlieren Sie bei aller Ernsthaftigkeit nie aus dem Blick, dass eine Verkostung Spass machen soll! Es gilt, sich dem Wein entspannt zu widmen, ohne den krampfhaften Versuch einer tiefschürfenden Analyse. Das heisst nicht, dass man über Fehler hinwegsehen soll, sondern, dass man einen Wein, der einem Freude macht, auch einfach dafür schätzen kann.

Die Rebsorte unter der Lupe

Seit über hundert Jahren stellt der ursprünglich im Bordelais beheimatete Merlot unter den Rebsorten ein Aushängeschild des Tessins dar. Dort versteht man sich darauf, ihn in jeder erdenklichen Weise zu glorifizieren, als fassgereiften oder in Edelstahl ausgebauten Rotwein, als Rosé- oder Weisswein oder als Destillat.




MONDOVINO
Wein nach Deinem
Geschmack.

naturaplan 

RIOJA DOCA
CRIANZA
SEÑORIO DE
ARRIEZU, 75 CL

.....
13.50
(10 cl = 1.80)



LAVAUX AOC
EPESSES RIVES D'OR
LES TERRASSES DE
LAVAUX, 70 CL

.....
14.95
(10 cl = 2.14)

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.

DOLCETTI D'AMORE

Cantuccini

Rezept auf Seite 74



Italiens Gebäck ist wie die Liebe: mal zart, manchmal auch hart und immer ein süßes Stück Glück.

REZEPTE & STYLING: SILVIA ERNE FOTOS: NADIA WÄLTJ



**Crostata con
frutta fresca**

Rezept auf Seite 78

Pasticcini

Rezept auf Seite 77

Knusperbissen

Sfogliatelle sind eine neapolitanische Köstlichkeit aus knusprigem Teig und cremiger Füllung mit dezenter Vanille- und Fruchtnote.



Sfogliatelle

Rezept auf Seite 76



Cantuccini

FÜR 70–80 Stück
ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten
BACKEN: ca. 25 Minuten
Backpapier für das Blech

- 275 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 Msp. Salz
- 1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
- 1/2 Bio-Orange,
abgeriebene Schale
- 3 Eier
- 1 TL Hirschhornsalz
(alternativ Backpulver)
- 25 g Butter, weich
- 125 g ganze ungeschälte Mandeln

ZUBEREITEN Mehl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitruschalen mischen, eine Mulde formen. Eier mit Hirschhornsalz verquirlen, hineingiessen, Butter zugeben, alles zu einem Teig zusammenfügen. Mandeln kurz daruntermischen. Teig dritteln und zu je einer ca. 3 cm dicken Rolle formen, mit genügend Abstand auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN 1 Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 18–22 Minuten backen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen. Stangen mit einem scharfen Messer schräg in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche dicht nebeneinander auf das Blech legen.

BACKEN 2 In der Mitte des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 8 Minuten backen, dabei Cantuccini nach der Hälfte der Backzeit wenden. Guetzli herausnehmen, auskühlen lassen. Dazu passt Vin Santo.

GUT ZU WISSEN

- Die Italiener tunken Cantuccini vor dem Genuss in Vin Santo, einen klassischen Süss- oder Dessertwein aus luftgetrockneten weissen Trauben.
- Cantuccini sind gut verschlossen in einer Dose mindestens 4 Wochen haltbar.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

Torta Paradiso

FÜR ca. 16 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten
BACKEN: ca. 40 Minuten
1 Springform von 24 cm Ø
Backpapier für den Formenboden

Butter und Mehl für den
Formenrand

TEIG

- 200 g Butter
- 250 g Puderzucker
- 1 Msp. Salz
- 1 1/2 Bio-Zitronen,
abgeriebene Schale
- 100 g Eier, ca. 2 Stück
- 75 g Eigelb, 4–5 Stück
- 130 g Weissmehl
- 130 g Kartoffelstärke
- 3/4 TL Backpulver

Puderzucker zum Bestäuben

VORBEREITEN Butter und Eier 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Mehl mit Kartoffelstärke und Backpulver 3x sieben, beiseitestellen.

TEIG Butter mit Puderzucker, Salz und Zitronenschale mit dem Schwingbesen der Küchenmaschine 15 Minuten zu einer sehr hellen, schaumigen Masse schlagen. Eier und Eigelb verrühren, in 3 Portionen unter Weiterschlagen zur Buttermasse geben. Mehlmischung in 2 Portionen dazugeben, nur kurz darunterühren. In die vorbereitete Form füllen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 35–40 Minuten backen. Im leicht geöffneten Ofen 5 Minuten leicht abkühlen lassen, dann herausnehmen. 10 Minuten stehen lassen, anschliessend aus der Form auf

eine Platte stürzen. Evtl. mit einem Teller beschweren, damit die Wölbung abflacht, vollständig auskühlen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.

GUT ZU WISSEN

Es ist wichtig, die Butter mit dem Puderzucker, wie angegeben, 15 Minuten zu schlagen. Nur so erhält das Gebäck die gewünschte feine Krume.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH



**Torta
Paradiso**



Sfogliatelle

FÜR 30–35 Stück
ZUBEREITEN: ca. 2¼ Stunden
RUHEN LASSEN/KÜHL STELLEN:
 ca. 4 Stunden oder über Nacht
BACKEN: ca. 25 Minuten
 Pastamaschine
 Backpapier für die Bleche

TEIG

500 g Manitoba-Mehl,
 siehe «Gut zu wissen»
½ TL Salz
200 g Wasser
40 g Akazienhonig

FÜLLUNG

2,5 dl Milch
1 Msp. Salz
75 g Hartweizengriess
75 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
250 g Ricotta
1 Ei
50 g Orangeat, fein gehackt
1 Bio-Zitrone, abgeriebene
 Schale und 2 EL Saft
½ Bio-Orange,
 abgeriebene Schale
1 Msp. Zimtpulver

150 g Butter oder Schweine-
schmalz, weich
Butter, weich, zum Formen

TEIG Mehl und Salz in der Schüssel der Küchenmaschine mischen, eine Mulde formen. Wasser und Honig hineingießen, mit dem Knethaken 10–12 Minuten auf Stufe 2 kneten. Der Teig ist noch sehr trocken – das ist richtig so! Teig in Klarsichtfolie wickeln und bei Raumtemperatur 1–2 Stunden ruhen lassen. Teig vierteln und portionenweise durch den breitesten Walzenabstand der Pastamaschine drehen. Teigbänder 1x falten und bei geringerem Walzenabstand durch die Pastamaschine drehen. So weiterfahren, bis alle Teigbänder 1 mm dick sind.

FORMEN Ein Teigband mit der schmalen Seite vor sich auf die Arbeitsfläche legen und beginnen, eng aufzurollen, bis das Röllchen ca. bleistiftdick ist. Dabei die Enden links und rechts etwas in die Breite ziehen, so dass das Röllchen ca. 35 cm breit wird. **(1)** Das restliche Teigstück mit Butter einreiben, in die Breite ziehen, bis das Teigband ca. 35 cm breit ist **(2)**, weiter aufrollen. Ein zweites Teigband ca. 5 cm überlappend auf das Teigende des ersten Bandes legen **(3)**. Weiterfahren mit Bebuttern, Ziehen und Aufrollen, bis alle Teigbänder aufgebraucht sind. **(4)** Teigrolle rundum mit Butter einreiben, in Klarsichtfolie wickeln und 3–4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

FÜLLUNG Milch mit Salz aufkochen. Griess einrieseln lassen und unter häufigem Rühren 5 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Zucker und Vanillezucker daruntermischen, leicht abkühlen lassen. Restliche Zutaten dazurühren.

FERTIGSTELLEN Teigrolle in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Finger bebuttern. Teigscheiben mit den Daumen von der Mitte nach aussen hin auffächern. Teig dabei drehen, bis eine Art «Cornet» entsteht. **(5)** Je ca. ½ EL Füllung in die Öffnung geben, Teig oben gut zusammendrücken, auf die vorbereiteten Bleche legen.

BACKEN Miteinander im auf 180°C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 22–25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben. Warm oder ausgekühlt, aber auf jeden Fall frisch servieren.





Pasticcini

GUT ZU WISSEN

- Manitoba-Mehl stammt von einer Edelweizensorte aus der gleichnamigen Provinz in Kanada. In Italien wird Manitoba-Mehl für Feingebäck geschätzt, da es reich an Gluten ist und den Teig elastisch macht. Erhältlich bei Coop, in italienischen Delikatessläden oder unter [vieni.ch](#).
- Sowohl die Teigrolle als auch die fertig gebackenen Sfogliatelle können tiefgefroren werden. Möglichst ohne Lufteinschlüsse verpacken und einfrieren. Haltbarkeit Teig und Sfogliatelle: ca. 1 Monat. Teig vor der Weiterverarbeitung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH

FÜR 7–8 Stück

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

BACKEN: ca. 20 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten

1 Ausstecher von 10–11 cm Ø

2 Muffinbleche mit je 12 Vertiefungen

Blender/leistungsstarker Mixer

Butter und Mehl für das Blech

- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig**

CRÈME

- 50 g** geschälte, ungesalzene Pistazien, 30 Minuten tiefgekühlt
- 15 g** Butter, flüssig, ausgekühlt
- 10 g** Sonnenblumenöl
- 80 g** weisse Schokolade, geschmolzen
- 100 g** Mascarpone
- 1,5 dl** Vollrahm, steif geschlagen

- Ca. 300 g** gemischte Beeren, z.B. Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
- Minze zum Garnieren**
- Puderzucker zum Bestäuben**

VORBEREITEN Rückseite eines der Muffinbleche gut einbuttern und bemehlen. Beim zweiten Muffinblech die Vertiefungen ausbuttern und bemehlen.

ZUBEREITEN Aus dem Teig Rondellen von 10–11 cm Ø ausstechen. Rondellen über die Erhöhungen des vorbereiteten Blechrückens legen, andrücken, Teig mit einer Gabel einstechen. Das zweite vorbereitete Blech zum Beschweren darauflegen, 20–30 Minuten kühl stellen.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille des auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. Dann das obere Blech entfernen, Teigböden mit einem Spachtel flach drücken. Weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

CRÈME Pistazien im Blender sehr fein mahlen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht erwärmen. Dann Butter und Öl während des Mixens einlaufen lassen und kurz weitermixen, bis eine Paste entsteht. Schokolade hineingießen und nur noch kurz daruntermixen. Mascarpone cremig rühren, Pistaziencrème zugeben, glatt rühren. Schlagrahm darunterziehen.

FERTIGSTELLEN Crème in die Bödeli geben. Beeren darauf verteilen, garnieren. Mit Puderzucker bestäuben.

ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
VEGETARISCH



SO GEHTS

Auf Instagram zeigen wir, wie die coole Crostata gemacht wird.
[instagram.com/lemenu](https://www.instagram.com/lemenu)

Crostata con frutta fresca

FÜR ca. 12 Stücke
ZUBEREITEN: ca. 1¼ Stunden
KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
BACKEN: ca. 20 Minuten
1 Backblech mit Wellenrand von 26 cm Ø
(idealerweise mit herausnehmbarem Boden)
Backpapier
1 Speisering oder leere Blechdose von
ca. 8 cm Ø
Backerbsen zum Blindbacken

Butter für die Form
Butter und Mehl für den
Ring/die Dose

TEIG

125 g Mehl
50 g gemahlene geschälte
Mandeln
1 Msp. Salz
60 g Zucker
100 g Butter, kalt, in Stücken
1 Eigelb
1–2 EL kaltes Wasser

50 g weisse Schokolade,
zerbröckelt

CRÈME

45 g Maisstärke
5 dl Milch
1 Vanilleschote, ausgeschabtes
Mark und Schote
125 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
1 Ei
2 Eigelb
2 dl Vollrahm, steif geschlagen

BELAG

100 g Aprikosenkonfitüre,
erwärmt, durchs Sieb
gestrichen
1–2 EL Zitronensaft
1–2 Nektarinen, in Schnitzen
2–3 Aprikosen, in Schnitzen
150 g Erdbeeren, halbiert oder
geviertelt
100 g Kirschen

Zucker zum Bestreuen
Essbare Blüten zum
Garnieren

VORBEREITEN Blech ausbuttern, eine
Backpapierrondelle auf den Boden
legen.

TEIG Mehl, Mandeln, Salz und Zucker
mischen. Butter begeben, zu einer
krümeligen Masse verreiben. Eigelb
und Wasser begeben, mischen, bis
die Masse gleichmässig feucht ist und
sich Klümpchen bilden. Im vorberei-
teten Blech verteilen, Rand hochzie-
hen, gut andrücken. Mit dem Speise-
ring mittig ein Loch ausstechen.
Speisering aussen bebuttern und
bemehlen, ins Loch stellen, mit dem
ausgestochenen Teig aussenrum
einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
Teig 45–60 Minuten kühl stellen.
Ein Backpapier dritteln, unter fließen-
dem Wasser zerknüllen. Dann sorg-
fältig auffalten und auf den Teigring
legen. Mit Backerbsen beschweren.

BACKEN Auf der zweituntersten Rille
des auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vor-
geheizten Ofens 12 Minuten backen.
Füllmaterial sorgfältig entfernen,
Teigboden 5–10 Minuten fertigbacken.
Herausnehmen, weisse Schokolade
auf den noch warmen Teigboden
geben, schmelzen lassen und austrei-
chen, vollständig auskühlen lassen.

CRÈME Maisstärke mit wenig Milch
in einer Pfanne anrühren. Restliche
Milch und übrige Zutaten bis und mit
Eigelb beifügen. Unter ständigem
Rühren mit dem Schwingbesen bis
vors Kochen bringen. Sofort durch
ein Sieb in eine Schüssel giessen.
Klarsichtfolie direkt auf die Crème
legen, auskühlen lassen. Schlagrahm
darunterziehen, 1–2 Stunden kühl
stellen. Crème auf dem Mürbeteig-
boden verteilen.

BELAG Konfitüre mit Zitronensaft
mischen. Früchte darin wenden, kurz
vor dem Servieren auf der Crostata
anrichten. Mit wenig Zucker bestreu-
en, garnieren.

ZUM VORBEREITEN GÜNSTIG
VEGETARISCH

le menu shop

ANGEBOT

Montreux Bratpfannen Set von Kuhn Rikon

Ø 24 und Ø 28 cm

Jetzt nur
CHF 259.–
statt CHF 358.–



Hochwertige Edelstahlbratpfannen – für glänzenden Auftritt in der Küche!

Die Bratpfannen von Kuhn Rikon eignen sich dank hohem Rand bestens für die Zubereitung von Gerichten mit Sauce. Der Superthermic-Sandwichboden sorgt für eine schnelle und gleichmässige Wärmeverteilung. Der Stiel bleibt während des Kochens jedoch kühl für eine angenehme Handhabung. Profitieren Sie jetzt und bestellen Sie sich das 2-teilige Set zum Sonderpreis!

Scannen und
bestellen!



store.lemenu.ch



IHR GEWINN:
FIRST-CLASS-FAMILIENURLAUB

Gewinnen Sie einmal zwei Übernachtungen für 2 Erwachsene und die eigenen Kinder mit AI in der Luxus-Suite in einem Familux Resort nach Wahl im Wert von CHF 1550.–. In den Familux Resorts bedeutet ein «perfekter Familienurlaub» Freiheit für alle. Erlebnisräume, die persönliche Bedürfnisse erfüllen. Spass und Spiel bei professioneller Kinderbetreuung. Wertvolle Augenblicke zu zweit mit Entspannung für Geist und Körper. Tagesausklang auf kulinarisch höchstem Niveau.
Mehr Infos unter: www.familux.com



schweiz. Flug-siche-rung	↘	↘	zentral-asiat. Hoch-land	hart-näckig, ver-bissen	billiger Ferien-flug	↘	↘	Spiel-karten-farbe	Rauf-bold, Rohling	Auer-ochse	sehr klein (ugs.)	Lyriker, Dichter	die Fix-sterne betref-fend	↘	alter Name Tokios	Abk. lat.: im Jahre d. Herrn	US-Re-gisseur † 2003 (Elia)
Stein-obst	▶			▼				Braten-stück	▶	▼	▼	▼			▼	▼	▼
Berner Fuss-ballclub	▶		indivi-duelle Eigenart		ital. Reis	▶					3		altnord. Sagen-samm-lung	▶			
Speise-zutat	▶		▼					Natur-geister		Streich-instru-ment				6		hinwei-sendes Wort	
↖					Teil e. Wein-gutes		Gesetz, Anord-nung	▶	4				kalku-lieren		zustim-mende Antwort		
schweiz. Autor (Martin)		alter Na-me des HCL-Stadions		↖	Rück-antwort auf eine E-Mail	▶	2			Greif-vögel		viel: in ... Mengen	▶			5	
Figur b. Eis-kunst-lauf	▶		9				bunte Tanz-show		Haus-halts-gerät	▶					exakt, präzise		Prü-fungen, Stich-proben
↖				ital. See	eigenes Tun be-dauernd	▶	8					Währung in Ghana		engl.: be-kommen	▶		
weibl. Fabelwe-sen Mz.	Gallert-masse, Kolloid		Blas-instru-mente	▶	7				Abk.: Rapid Eye Mo-vement		Ge-sangs-gruppen	▶	1				
Gattung, Art	▶	11				dt. Vorsilbe		Teilzah-lungs-beträge	▶					Abk.: Rech-nung		ital. Tonbez. für das D	
Vor-läuferin der EU	▶		Beeren-früchte	▶		▼					auf diese Weise	▶	10				
ital. Nudel-auflauf	▶							Berner Schaum-gebäck Mz.	▶								

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben der Felder 1 bis 11.
Nehmen Sie online unter www.lemenu.ch/raetsel teil.
Teilnahmeschluss ist der 20. August 2024.

Unter den korrekt eingereichten Antworten werden zwei Übernachtungen für 2 Erwachsene und die eigenen Kinder in einem Familux Resort im Wert von CHF 1550.– verlost. Pro Person wird nur eine Teilnahme berücksichtigt. Die Gewinner erhalten schriftlich Nachricht. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Medienart AG die Daten eventuell zu Marketingzwecken verwendet. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.



AUSGABE NR. 9 ERSCHEINT
AM 23. AUGUST 2024

ERNTEDANK

auf dem Bauernhof
&

- * Picknick im Stadtpark
- * Herbstliche Quiches
- * Feines aus Mostindien



FOTO: NADIA WÄLTY



«le menu» – Genuss zum Verschenken!

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



Jetzt
für CHF 99.–
bestellen!

IMPRESSUM

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

Abonnentenservice

Aboservice «le menu»
Saaneffeldstrasse 2, 3178 Bödingen,
Telefon 058 510 61 00, abo@lemenu.ch

Preise und Abonnemente

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

 Ausschneiden und sammeln!



Bestellungen unter lemenu.ch/abo
oder via Telefon 058 510 61 00

Leserangebote/Shop

Telefon 062 544 92 90
shop@lemenu.ch, lemenu.ch/shop

Herausgeber

Medienart AG, le menu,
Aurorastrasse 27, 5000 Aarau,
medienart.ch

Inhaber & Geschäftsleitung

Valentin Kälin, Jürg Rykart

Co-Chefredaktion

Stephanie Riedi & Martin Kurzbein

Art Direction

Martin Kurzbein

Leitung Text & Produktion

Stephanie Riedi

Rezeptredaktion & Styling

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

Fotografie

Daniel Aeschlimann, Nadia Wältty
Online/Social Media Astrid Greub, Daniel Gugger,
Nadia Wältty, Jeanine Bieri, Domenico Seminara
online@lemenu.ch

Anzeigen/Onlinewerbung

Clara Lövvold, Goldbach Publishing AG,
Telefon 044 248 52 77, clara.loevold@goldbach.com
Mediadaten unter: lemenu.ch/werbung

Nutzermarkt

David Erni (Leitung), Telefon 062 544 92 79,
Elina Sandmeier (Produktmanagement),
Telefon 062 508 79 41, marketing@lemenu.ch

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

Korrektur AVD GOLDACH AG, Goldach

Übersetzung Cap Azur Production

Verweise auf digitale Inhalte

Digitale Inhalte auf lemenu.ch, auf die in
diesem Heft verwiesen wird, sind Abonnentinnen
und Abonnenten vorbehalten.

REZEPTBERATUNG

Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Via E-Mail unterstützen wir Sie unter
rezeptberatung@lemenu.ch

 **Gedruckt
in der Schweiz**

Eine Publikation von

medienart.

Alle Rezepte auf einen Blick

So finden Sie Ihr Lieblingsrezept noch schneller!



Melanzane
alla menta
Seite 7



Negroni
Sbagliato
Seite 12



Gemüselasagne
Seite 14



Pasta e fagioli
Seite 20



Pani Cunzatu –
Sizilianisches
Sandwich
Seite 22



Insalata di alici –
Sardinensalat
Seite 22



Trippa alla
Fiorentina
Seite 22



Macco di fave –
Saubohnencreme
Seite 23



Pappa al
pomodoro –
Toskanische
Brotsuppe
Seite 23



Kalabrische
Caponata
Seite 23



Mozzarella in
Carozza
Seite 24



Pouletbrust
Caprese
Seite 24



Campari Amalfi
Seite 32



Antipasti-Platte
Seite 33



Gefüllte
Muschelteig-
waren mit
Tomatensauce
Seite 33



Tagliata mit
Feigen und
Rucola
Seite 34



Fruchtsalat mit
Weinsirup und
Fior-di-latte-Glace
Seite 34



Pizzateig-
Grundrezept
Seite 39



Pizza napoletana
Seite 39



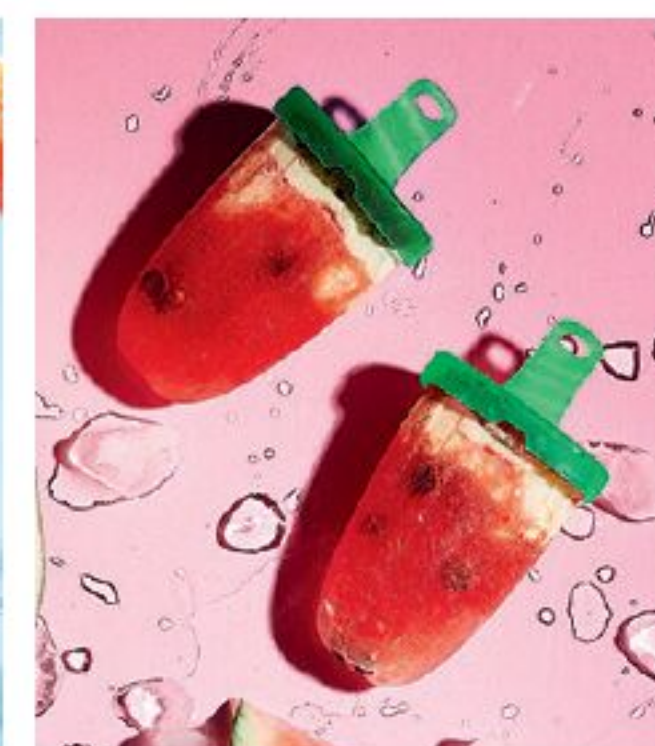
Feigen-Galettes
Seite 42



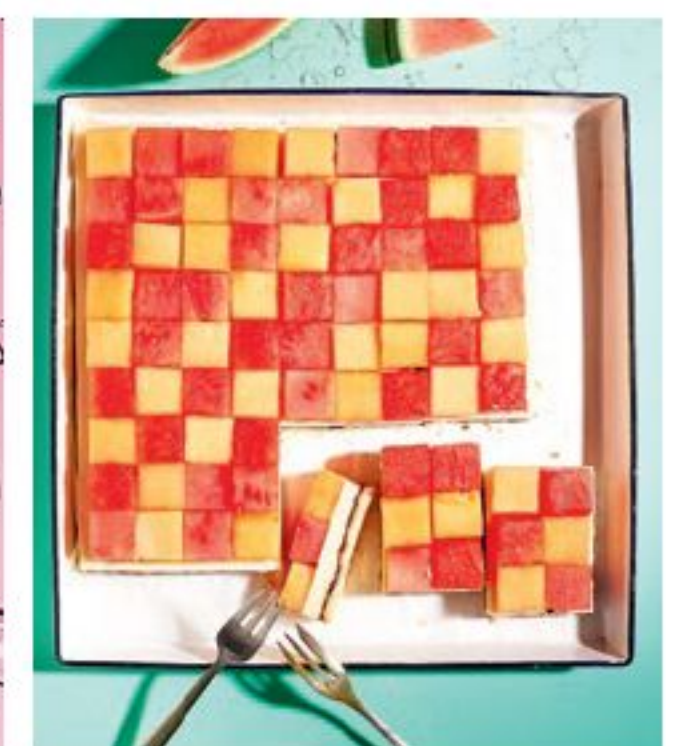
Feigen-Konfi
Seite 42



Aperol-Jelly
mit Melonen-
Süppchen
Seite 48



Wassermelonen-
Stängeli-Glace
Seite 48



Melonen-
Schachbrett-
Schnitte
Seite 48



Tomatenpüree
Seite 51



Pasta
all'amatriciana
Seite 55



Pikante
Knoblauch-
Crevetten auf
Polenta
Seite 56



Gefüllte
Zucchini
Seite 57



Mostbröckli-
Tortellini
Seite 58



Gnocchi-
Röstgemüse-
Blech
Seite 59



Melonensuppe
mit Skyr und
Minze
Seite 60



Hirse-
Gemüsepfanne
Seite 61



Poulet-Curry-
Salat
Seite 62



Grillierte
Nektarinen mit
Schabziger-Crème
Seite 68



Cantuccini
Seite 74



Torta Paradiso
Seite 74



Sfogliatelle
Seite 76



Pasticcini
Seite 77



Crostata con
frutta fresca
Seite 78

Jetzt Lese-Spass entdecken und gewinnen!



Wir verlosen 5 Aufenthalte im Hotel Bains d'Ovronnaz in den Walliser Alpen.

Je 2 Nächte, 2 Personen, Nordstudio, inklusive Halbpension und Zugang zu den Thermalbädern und dem Panorama-Alpen-Spa im Wert von je CHF 858.–.

Weitere Angebote und Details zur Verlosung finden Sie auf der Abo-Bestellseite:

www.abo24.ch

Wählen Sie Ihren bevorzugten Lese-Spass und sparen Sie bis zu

69%!*



annabelle
Einzigartiger Mix aus Reportagen und Lifestyle.
8 Ausgaben
für CHF 49.– statt CHF 96.–*



Beobachter
(inkl. Rechtsberatung)
Ihr Ratgeber für die Themen des Alltags. 13 Ausgaben
für CHF 79.– statt CHF 99.–*



Bioterra
Das führende Magazin für Bio- und Naturgarten.
3 Ausgaben
für CHF 20.– statt CHF 28.50*



Blick
Topaktuell informiert: von Montag bis Samstag.
36 Ausgaben
für CHF 35.– statt CHF 108.–*



BZ Berner Zeitung
Die grösste Tageszeitung im Berner Mittelland.
60 Ausgaben
für CHF 44.– statt CHF 140.–*



Die Weltwoche
Die Weltwoche – Unabhängig. Kritisch. Gut gelaunt.
17 Ausgaben
für CHF 99.– statt CHF 153.–*



Doppelpunkt
Achtsam leben – das Magazin, das mich weiterbringt.
12 Ausgaben
für CHF 45.– statt CHF 69.60*



GlücksPost
Schweizer Prominente, Royals und frohe Geschichten.
26 Ausgaben
für CHF 79.– statt CHF 124.80*



GlücksPost Super-Rätsel
Schweizer Rätsel, Sudokus und viele Gewinnspiele. 11 Ausgaben
für CHF 39.– statt CHF 53.90*



le menu
Saisonale Rezepte mit Fokus auf Schweizer Zutaten.
5 Ausgaben
für CHF 29.– statt CHF 60.–*



Schweizer Familie
So vielseitig wie die Schweiz.
10 Ausgaben
für CHF 33.– statt CHF 67.50*



Schweizer Illustrierte
Geschichten und Menschen, die die Schweiz bewegen.
26 Ausgaben
für CHF 89.– statt CHF 153.40*



Schweizer LandLiebe
Entdecken Sie die schönsten Seiten des Schweizer Landlebens!
7 Ausgaben
für CHF 59.– statt CHF 69.–*



SonntagsBlick
Lese-Spass im 3-Bund-Konzept: News, Sport und Magazin.
10 Ausgaben
für CHF 29.– statt CHF 52.–*



SonntagsZeitung
Für das komplette Lesevergnügen am Sonntag.
8 Ausgaben
für CHF 22.– statt CHF 52.–*



Tages-Anzeiger
Die meistabonnierte Tageszeitung der Schweiz.
48 Ausgaben
für CHF 44.– statt CHF 128.–*



TELE
Das aktuellste wöchentliche TV-Magazin der Schweiz.
26 Ausgaben
für CHF 99.– statt CHF 153.40*



TV-Star
Das topaktuelle 14-tägige Programm mit über 60 Sendern.
26 Ausgaben
für CHF 169.– statt CHF 218.40*



Zeitlupe
Das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung.
5 Ausgaben
für CHF 29.– statt CHF 41.50*

Bestellen Sie jetzt Ihr Lieblingsabo per Coupon oder unter:



www.abo24.ch

Ihr Geschenk!

Ab 2 Abos erhalten Sie einen Gutschein von Lidl Schweiz im Wert von CHF 10.–.

Gutscheine gültig für gesamtes Sortiment. Kein Mindesteinkauf. Keine Barauszahlung.



Sparen & gewinnen!

☒ Ja, ich möchte folgende/n Titel zur Probe lesen und bis zu 69% sparen. Zusätzlich nehme ich an der Verlosung teil!

Bitte gewünschte/n Titel ankreuzen:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> annabelle | <input type="checkbox"/> Doppelpunkt | <input type="checkbox"/> Schweizer LandLiebe |
| <input type="checkbox"/> Beobachter | <input type="checkbox"/> GlücksPost | <input type="checkbox"/> SonntagsBlick |
| <input type="checkbox"/> (inkl. Rechtsberatung) | <input type="checkbox"/> GlücksPost | <input type="checkbox"/> SonntagsZeitung |
| <input type="checkbox"/> Bioterra | <input type="checkbox"/> Super-Rätsel | <input type="checkbox"/> Tages-Anzeiger |
| <input type="checkbox"/> Blick | <input type="checkbox"/> le menu | <input type="checkbox"/> TELE |
| <input type="checkbox"/> BZ Berner Zeitung | <input type="checkbox"/> Schweizer Familie | <input type="checkbox"/> TV-Star |
| <input type="checkbox"/> Die Weltwoche | <input type="checkbox"/> Schweizer Illustrierte | <input type="checkbox"/> Zeitlupe |

☐ Frau ☐ Herr

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Coupon einsenden an: abo24, Leserservice, Postfach, 8099 Zürich

Teilnahmebedingungen ShareMedia GmbH: Jeder Bestellcoupon nimmt an der Verlosung teil. Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Nur Wettbewerbsteilnahme auch kostenlos unter www.abo24.ch. Teilnahmeberechtigt sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnhafte Personen. Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre. Die Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt. Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass ihre Kontaktdaten von ShareMedia GmbH und deren Partnern zu Werbe- und Marketingzwecken verwendet werden können. Die Teilnehmenden können dies durch eine Mitteilung an ShareMedia GmbH verhindern oder stoppen. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Preis kann nicht übertragen und nicht in bar ausbezahlt werden. Über den Wettbewerb und die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 31.12.2024.

Genuss & Natur Ferien auf dem Bauernhof

- Ferienwohnungen
- Zimmer
- Schlafen im Stroh
- Gruppenunterkünfte
- Gästebewirtung
- Aktives Bauernhoferlebnis
- Kinderferien
- Hofladen

Agrotourismus Schweiz, Brunnmattstrasse 21,
CH-3007 Bern, Tel. +41 (0)31 359 50 30

AGROTOURISMUS
SCHWEIZ 
WWW.MYFARM.CH



myfarm.ch

