

DUFT

2026



Reiben

Leicht über das
Bild reiben...



Riechen

...und an dem
Finger riechen!



Rezepte

Gesund und einfach
zum Nachkochen



Fotokunst

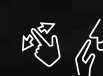
Ein ganzes Jahr Freude
– und auch zur Deko



Aufbewahren

Zum Sammeln der
heraustrennbaren Rezepte



 Pilzduft • parfum de champignon

Januar / Janvier

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15 16 17 **18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 21 **22** 23 24 25 26 27 28

Februar / Février



Fusilli mit Kräuter-Rahmsauce

- 1** Kräuter-Rahmsauce: Bundzwiebeln und Knoblauch in der Butter andämpfen. Mit Wein und/oder Gemüsebouillon ablöschen, etwas einkochen. Saucen-halbrahm beifügen, sämig einkochen, würzen und die Kräuter daruntermischen.
- 2** Teigwaren: Die Teigwaren in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit der Butter verfeinern.
- 3** Die Kräuter-Rahmsauce mit den Teigwaren mischen, in vorgewärmte Teller geben, Käsewürfel darüber verteilen, garnieren.

TIPP
Nach Belieben mit gebratenen Cherrytomaten garniere

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



- KRÄUTER-RAHMSAUCE**
3 Bundzwiebeln, in Ringen
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Butter, zum Dämpfen
1 dl Weisswein, oder Gemüsebouillon
1 dl Gemüsebouillon
2,5 dl Saucenhalbrahm
Salz, Pfeffer
1–2 Handvoll Kräuter, z. B. Majoran, Kerbel, Schnittlauch, fein gehackt
- TEIGWAREN**
400 g Teigwaren, z. B. Fusilli oder Penne
2 EL Butter, zum Verfeinern
150 g Käse, z. B. Chrüterchäs, Fritzenhaus, in Würfeln
Kerbel und Majoran zum Garnieren



Gefüllte Pouletbrüstchen

- 1** Füllung: Alle Zutaten mischen, würzen.
- 2 Pouletbrüstchen so einschneiden, dass eine Tasche entsteht. Füllung darin verteilen, mit Zahnstocher oder Küchenschnur fixieren.
- 3** Fleisch würzen, in Bratbutter rundum 14-16 Minuten anbraten. Im auf 70 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
- 4** Sauce: Pilze portionenweise in Bratbutter anbraten, herausnehmen. Zwiebel in Bratbutter andämpfen. Mit Wein und/oder Bouillon ablöschen. Saucenrahm beifügen, aufkochen. Pilze dazugeben, erwärmen.
- 5** Pouletbrüstchen schräg aufschneiden. Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen, Pouletbrüstchen darauf anrichten, mit Pinienkernen bestreuen.

TIPP
Dazu passen Nudeln, Knöpfli oder Reis.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



- | | |
|---|--|
| FÜLLUNG:
200 g Spinat, blanchiert, abgetropft, ausgedrückt
1 Knoblauchzehe, gepresst
60 g Le Gruyère AOP, gerieben
Muskatnuss
4 Pouletbrüstchen, je ca. 150 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcrème | SAUCE:
250 g Pilze, z.B. Champignons, Pleos, geputzt, zerkleinert
1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 dl Weisswein, oder Hühnerbouillon
1 dl Hühnerbouillon
1,8 dl Saucenhalbrahm
4 EL Pinienkernen, geröstet, zum Bestreuen
Bratbutter oder Bratcrème |
|---|--|



Sandwich-Cake

- 1** Form mit wenig Öl ausstreichen, ganz mit Klarsichtfolie auslegen.
- 2** Frischkäse, Crème fraîche und Meerrettich mischen, würzen, zugedeckt kühl stellen. Den vorbereiteten Formenboden mit ca. 4 Toastbrot-scheiben dicht belegen. Meerrettichmasse ca. 1 cm dick auf die Brotscheiben streichen, restliche Masse zugedeckt kühl stellen. Lachs, Zwiebel und Kresse lagenweise auf die Meerrettichmasse verteilen. Mit ca. 4 weiteren Toastbrot-scheiben bedecken, leicht andrücken. Kühl gestellte Meerrettichmasse ca. 1 cm dick auf die Toastbrot-scheiben streichen, restliche Masse zugedeckt kühl stellen. Gurken und Eier lagenweise darauf verteilen, würzen, Dill darüberstreuen. Mit Toastbrot-scheiben abschliessen, leicht andrücken. Cake zugedeckt 1 Stunde kühl stellen. Cake aus der Form lösen, auf eine Platte stürzen, ringsum gleichmässig mit restlicher Meerrettichmasse bestreichen.
- 3** GARNITUR Sandwich-Cake mit Radiesli, Gurkenrosetten, Kräutern, Rogen und Blüten garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP Cake 1 Tag im Voraus zubereiten (ohne Garnitur).

EINKAUFSZETTEL

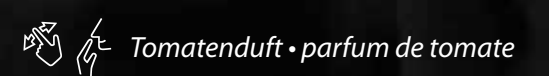
Zutaten für ca. 10 Personen



- | | |
|---|--|
| Öl für die Form
CAKE
500 g Frischkäse, nature
200 g Crème fraîche
15 g Meerrettich, gerieben
Salz, Pfeffer
400 g Vollkorntoast, Rinde abgeschnitten
200 g Rauchlachs, in Tranchen
1 rote Zwiebel, in Ringen
10 g Kresse
100 g Salatgurken, geschält, in feinen Scheiben
4 hartgekochte Eier, in Scheiben | GARNITUR
4 Zweige Dill, Blätter abgezupft, fein geschnitten

½ Bund Radieschen, evtl. halbiert
½ Salatgurke, längs 8 Streifen abgeschält, in Rosetten
½ Bund Dill, Blätter abgezupft
3 Bund Schnittlauch
10 g Wildlachs-Rogen
5 Essblüten |
|---|--|





April / Avril



Tomaten-Kartoffel-Schinken-Kuchen

- 1** Für den Teig Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Essig und Wasser in die Mulde giessen. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
- 2** Teig auf wenig Mehl rund auswallen. Im vorbereiteten Blech auslegen, Teigboden dicht einstechen. 15 Minuten kühl stellen.
- 3** Kartoffeln darauf verteilen, salzen. Schinken darüberstreuen und Tomaten ziegelartig darauflegen. Basilikum darüberstreuen. Rahm, Milch und Eier verrühren, würzen. Über die Tomaten giessen.
- 4** Auf der untersten Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten backen.

TIPP Statt des geriebenen Teiges einen fertigen Kuchen- oder Blätterteig verwenden. Statt Basilikum Rucola verwenden.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



- | | |
|---|---|
| TEIG:
250 g Mehl
1 TL Salz
100 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
1 EL Essig
1 dl Wasser, kaltes (oder Fertig-Butter-kuchenteig) | 600 g Fleischtomaten, nach Belieben geschält, entkernt, in Scheiben geschnitten
1 Bund Basilikum, fein geschnitten
1,5 dl Rahm
1 dl Milch
2 Eier
½ TL Salz |
| BELAG:
2 grosse Kartoffeln, z.B. Bintje, geschält, in dünne Scheiben gehobelt oder geschnitten
¼ TL Salz
100 g Schinken, gewürfelt | Muskatnuss
Pfeffer aus der Mühle |



Rindshuft-Würfel mit Zweig-tomaten und Balsamico-Risotto

- 1** Haut der Tomaten 3-4-mal mit einem Zahnstocher einstechen, Tomaten am Zweig lassen. Kräuter, Lavendel, Zucker und Bratbutter verrühren. Tomaten auf die eine Hälfte des mit Backpapier belegten Blechs legen. Kräuter darauf verteilen. 1 Platte auf die andere Seite des Blechs stellen.
- 2** Tomaten in der Mitte des auf 140 °C vorgeheizten Ofens 25 Minuten garen. Ofenhitze auf 80 °C reduzieren dabei Ofentüre evtl. kurz öffnen, damit die Temperatur absinken kann. 6 Teller zum Vorwärmen in den Ofen stellen.
- 3** Rindswürfel würzen, portionenweise, in Bratbutter unter gelegentlichem Wenden 1½-2 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Im 80 °C warmen Ofen 15-20 Minuten fertig garen. (Das Fleisch und die Tomaten können anschliessend bei 60-70 °C 15-30 Minuten warm gehalten werden.)
- 4** Für den Risotto Schalotten und Knoblauch in Butter andämpfen. Reis zugeben, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, vollständig einkochen. Bouillon nach und nach dazu giessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten unbedeckt weich köcheln. Käse darunter mischen, abschmecken.
- 5** Risotto auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Je etwas Balsamico darüber träufeln. Rindswürfel darauf oder daneben legen. Tomaten dazu anrichten, garnieren.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 6 Personen



- | | |
|---|---|
| 6 Cherrytomaten, am Zweig
1 EL Thymian, gehackt
1 EL Oregano, gehackt
2 EL Basilikum, fein geschnitten
½ EL Lavendelblüten
½ EL Zucker
3 EL Bratbutter, flüssig, oder Bratcrème
600 g Rindshuft, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
2 Schalotten, fein gehackt
1-2 Knoblauchzehen, gepresst | 3 EL Butter
400 g Risottoreis, z. B. Carnaroli
1,5 dl Weisswein oder Fleischbouillon
1 Liter Fleischbouillon, heiss
40 g Schafskäse, gerieben
50 g Sbrinz AOP, gerieben
Salz
1 dl Balsamico-Essig, auf die Hälfte eingekocht
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcrème
Lavendel zum Garnieren |
|---|---|



Lachsfilet mit Spinat und Tomaten

- 1** Lachs mit der Hautseite nach unten in einer beschichteten Bratpfanne in heisser Bratbutter 4–5 Minuten goldbraun braten. Fisch wenden, bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rosa braten, salzen. Im auf 60 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen warm stellen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen, Tomaten dazugeben, ca. 3 Minuten mitdämpfen. Spinat begeben, weiterdämpfen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Senf daruntermischen, würzen. Flüssigkeit auf 3 Esslöffel einkochen. Rahm begeben, aufkochen, Fisch begeben, nur noch heiss werden lassen.
- 3** Gemüse und Lachs anrichten, mit Zitrone garnieren. Dazu passen z. B. Reis, Pasta oder Salzkartoffeln.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



- 4 Tranchen Lachsfilets mit Haut, Swiss Lachs, je ca. 150 g
- 1 EL Bratbutter
- 1/2 TL Fleur de sel
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben
- 250 g Cherrytomaten
- 800 g Jungspinat
- 2 EL grober Senf
- Salz, Pfeffer
- 200 g Saucenhalbrahm
- 1 Bio-Zitrone, in Schnitzen





 Zitronenduft • parfum de citron

Mai / Mai

1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 **17** 18 19 20 21 22 23 **24** 25 26 27 28 29 30 **31**

1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 11 12 13 **14** 15 16 17 18 19 20 **21** 22 23 24 25 26 27 **28** 29 30

Juni / Juin



Saibling mit Weissweinsauce

- 1** Saiblinge würzen, mit Zitrone, Thymian und Knoblauch füllen, mit Öl bestreichen, auf das vorbereitete Blech legen.
- 2** Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20–30 Minuten backen.
- 3** Weissweinsauce, Schalotte in der warmen Butter ca. 2 Minuten andämpfen, Wein und Fond begeben, etwas einkochen lassen. Rahm begeben, ca. 5 Minuten köcheln, mit Zitrone abschmecken, würzen, fein pürieren. Mit dem Fisch servieren. Dazu passen Gschwellti.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 6 Personen



- SAIBLING**
3 Saiblinge, à je ca. 500 g, ausgenommen
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone, in Scheiben
1 Bund Thymian
6 Knoblauchzehen, in Scheiben
3 EL Sonnenblumenöl
- WEISSWEINSAUCE**
2 Schalotten, fein gehackt
2 EL Butter
3 dl trockener Weisswein, z. B. Fendant du Valais AOC
1,5 dl Fischfond
1,5 dl Rahm
3 EL Zitronensaft
salzige Cracker



Zitronenpoulet

- 1** Garnitur: Mandelstifte in der Bratpfanne unter häufigem Rühren hellbraun rösten, herausnehmen. Peperoncini, Zitronenschale und Oliven in der Bratbutter anbraten. Mandeln und Petersilie daruntermischen, warm stellen.
- 2** Poulet: Pouletbrüstchen würzen, in derselben Pfanne in der heissen Bratbutter 12–15 Minuten braten, herausnehmen, warm stellen.
- 3** Sauce: Bratsatz mit Weisswein und/oder Bouillon ablöschen, kurz einkochen, würzen. Poulet in die Sauce geben, kurz erhitzen, auf vorgewärmte Teller geben. Garnitur darüber verteilen.

TIPP
Dazu passen gekochte Tiefkühlerbsen und Reis oder Kartoffelgratin.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



- GARNITUR:**
50 g Mandelstifte
1 roter Peperoncino, in Ringe geschnitten, nach Belieben entkernt
½ Zitrone, dünn abgeschälte Schale, in feine Streifen geschnitten
100 g grüne gefüllte Oliven, in Ringe geschnitten
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Bratbutter oder Bratcrème
- POULET:**
4 Pouletbrüstchen, ca. 500 g
1 TL Salz
½ TL Paprika
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcrème
- SAUCE:**
1 dl Weisswein, oder Hühnerbouillon
1,5 dl Hühnerbouillon
Pfeffer aus der Mühle



Zitronen-Soufflés

- 1** Förmchen ausbuttern und zuckern.
- 2** Zucker und alle Zutaten und mit Eigelb glatt rühren. Eischnee in 2 Portionen sorgfältig darunterziehen.
- 3** Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen. Mit dem Daumnagel 5 mm tief dem Förmchenrand entlangfahren (der entstehende «Graben» in der Masse bewirkt, dass die Soufflés regelmässig aufgehen).
- 4** Auf der zweituntersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 17–20 Minuten backen. (Keramik-Förmchen brauchen 3–4 Minuten länger als Metallförmchen).
- 5** Soufflés mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4–8 Personen / 8 Stück



- Wenig Butter und Zucker
150 g Zucker
¼ TL Salz
5 EL Mehl
1 EL Butter, flüssig
2,25 dl Milch
1 ½ Bio-Zitronen, abgeriebene Schale und Saft
4 Eigelb
5 Eiweisse, steif geschlagen
Puderzucker zum Bestäuben





August / Août



Tomaten-Bowls mit Wassermelone

- 1** Bowls: Dinkel in siedendem Salzwasser 20–25 Minuten köcheln, bis er weich ist, abgiessen, abtropfen lassen. Dinkel in Bowls verteilen. Tomaten, Melone und Käse abwechslungsweise darauf schichten.
- 2** Sauce: Zitronenschale und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, kurz vor dem Essen darübergiessen, garnieren.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen

- BOWLS**
300 g Dinkelkörner
300 g bunte Tomaten, in Scheiben
400 g Wassermelone, in Kugeln
400 g Ziegenkäse, in Würfeln

- SAUCE**
1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale, ganzer Saft
2 EL Olivenöl
2 Basilikumzweige, fein geschnitten
1 TL Salz
Wenig Pfeffer
Basilikum, zum Garnieren



Kalbsragout mit Safran und Thymian

- 1** Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen, würzen. Portionenweise in Bratbutter ringsum anbraten, dabei jeweils mit wenig Mehl bestäuben. Fleisch herausnehmen. Kalbsknochen ebenfalls in Bratbutter kurz anbraten, herausnehmen.
- 2** Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli und Sellerie in wenig Bratbutter andämpfen. Mit Wein, Portwein und der Hälfte des Fonds oder der Bouillon ablöschen. Fleisch, Knochen, Thymian und Lorbeer beifügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/4 Stunden schmoren. Restliche Bouillon nach und nach dazugiessen.
- 3** Safran und Rahm darunter rühren, weitere 30 Minuten schmoren. Gesamtschmorzeit: 1 3/4 Stunden.
- 4** Fleisch sorgfältig aus der Sauce nehmen. Knochen entfernen. Sauce durch ein Sieb zum Fleisch giessen, dabei die Gemüse leicht ausdrücken. Sauce abschmecken, warm stellen.
- 5** Fleisch mit Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren. Polenta dazu servieren.

TIPP: Das Ragout kann 1 Tag im Voraus fertig zubereitet werden. Kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen. Statt Portwein Kalbsfond verwenden.

EINKAUFSZETTEL

Als Hauptgang für 6 Personen

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 900 g Kalbsragout, z. B. Laffe | 1 Lorbeerblatt |
| Salz | 1 Safran, Briefchen |
| 1 EL Mehl | 1 dl Rahm |
| 2 Kalbsknochen | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Zwiebel, fein gehackt | Bratbutter oder Bratcrème |
| 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | wenig Knollensellerie, in Stücke geschnitten |
| 1–2 Rüebli, in Stücke geschnitten | Lorbeer, Thymian und Safranfäden zum Garnieren |
| 1 dl Weisswein, oder Kalbsfond | |
| 1 dl weisser Portwein | |
| 3 dl Kalbsfond, oder Hühnerbouillon | |
| 5 Thymian, Zweiglein | |



Spaghetti mit Kräuterseitlingen und brauner Butter

- 1** Pilze in Bratbutter 4–5 Minuten braten, Hitze reduzieren. Knoblauch und Weisses der Bundzwiebel beifügen, kurz mitdämpfen, Thymian darüberstreuen, würzen.
- 2** Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen. Mit einer Spaghettizange direkt aus dem Kochwasser zu den Pilzen geben und mischen, warm halten. 1–2 Suppenkellen voll Spaghetti-Wasser wegnehmen, Rest weggiessen.
- 3** Butter einlagig in die Spaghetti-Pfanne geben und schmelzen. Weiter erhitzen, bis die Butter haselnussbraun wird, dabei die Pfanne immer wieder schwenken/ schütteln. Von der Platte nehmen.
- 4** Evtl. etwas Kochwasser zu den Spaghetti geben. In Schalen anrichten, restliche Bundzwiebel daraufgeben, braune Butter darüberträufeln. Mit Balsamico-Glasur servieren.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Pilze, z. B. Kräuterseitlinge, geputzt, in Scheiben
1 EL Bratbutter, oder Bratcrème
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Bundzwiebel, in Ringen
1–2 TL Thymianblättchen
Salz, Pfeffer
300 g Spaghetti
75 g Butter, kalt, in gleich grossen Stücken
1–2 EL Balsamico-Glasur, zum Dazuservieren





 Aprikosenduft • parfum d'abricot

September / Septembre

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10 11 12 **13** 14 15 16 17 18 19 **20** 21 22 23 24 25 26 **27** 28 29 30

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15 16 17 **18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30 31

Oktober / Octobre



Gemüse-Tian nach „Ratatouille-Art“

- 1** Vorbereitung, Boden der Form mit Sugo ausstreichen. Aubergine mit Öl und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen, würzen. Schichtartig in der Form anrichten.
- 2** Backen, In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten backen.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 2 Personen

- 8 EL Tomatensauce
- 1 lange Aubergine, à ca. 200 g, in Scheiben
- 1 grüne Zucchini, in Scheiben
- 1 gelbe Zucchini, in Scheiben
- 2 Tomaten, in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Thymianblättchen
- 4 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz, Pfeffer



Lammkrone

- 1** Fleisch kurz kalt abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen.
- 2** Marinade Alle Zutaten bis und mit Knoblauch verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.
- 3** Zubereiten Ofen auf 80°C vorheizen. 1 Platte und 6 Teller darin vorwärmen. Die beiden Racks würzen und mit Küchenschnur zu einer Krone binden. Krone über starker Glut oder grosser Hitze beidseitig je ca. 5 Minuten grillieren. Krone auf die vorge-wärmte Platte legen. Fleisch 3½–4 Stunden niedergaren, bis die Kerntemperatur von 55–60°C erreicht ist.

TIPP
Dazu passen Kartoffeln.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 6 Personen

- FLEISCH**
- 2 Lammracks, je ca. 500 g, beim Metzger vorbestellt
- MARINADE**
- 4 EL Rapsöl, oder Olivenöl
- 2 Bio-Zitronen, in Scheiben
- ½ Bund Rosmarin, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer



Joghurt-Aprikosenmousse

- 1** Die Aprikosen entsteinen und in Schnitzchen schneiden. Mit Zucker und Zitronensaft zugedeckt weichkochen. Die Masse pürieren, das Gelatinepulver begeben und gut verrühren. Im kalten Wasser abkühlen lassen bis die Masse am Rand fest wird.
- 2** Mousse: Die Masse aufrühren, Joghurt Eischnee und Rahm darunterziehen, in eine Form geben und 3-4 Stunden kühl stellen.
- 3** Fertigstellen: Zum Servieren das Mousse mit zwei in heisses Wasser getauchten Löffeln abstechen und auf Tellern anrichten. Crème fraîche verrühren und dazugies- sen. Mit den Aprikosen, Mandeln und Pfefferminze garnieren.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen

- MOUSSE**
- 400 g Aprikosen, reife
- 4 EL Zucker
- 1 Zitrone, Saft
- 0.5 Packung Gelatinepulver, à ca 5 g
- 1 Becher Joghurt nature, à 180 g
- 2 Eiweisse, steif geschlagen
- 2 dl Rahm, geschlagen
- GARNITUR**
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet
- 2 Aprikosen, in feine Schnitzchen geschnitten
- 8 Pfefferminze, Blättchen





 Zimtduft • parfum de cannelle

November / Novembre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Dezember / Décembre



Lauwarmer *Federkohlsalat* mit *Apfel und Rippli*

- 1** Sauce: Essig mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer kurz aufkochen.
2 Salat: Federkohl in eine Schüssel geben, heisse Sauce darübergiessen, gut mischen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Äpfel und Rippli begeben, mischen, sofort servieren.
TIPP
Dazu passt Brot.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



SAUCE
4 EL Weissweinessig
5 EL Rapsöl
0,5 dl Gemüsebouillon
1 TL Senf, grobkörniger
½ TL Salz
Wenig Pfeffer aus der Mühle

SALAT
300 g Federkohl, Stiele entfernt, Blätter zerzupft
2 rotschalige Äpfel, z. B. Braeburn, in Schnitzen
500 g gekochtes Rippli, oder gekochtes Siedfleisch, in Streifen



Rindsfilet mit *Bratapfel-Chutney*

- 1** Ofen auf 80°C vorheizen. 1 Platte und 4 Teller darin vorwärmen.
2 Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, würzen und in der heissen Bratbutter beidseitig je 1-2 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte legen und im Ofen 30-40 Minuten niedergaren (Kerntemperatur 55-60°C).
3 Chutney: Äpfel und Schalotte in der Bratbutter anbraten. Zucker, Butter und Gewürze beifügen, Apfelsaft und -essig dazugiessen, zugedeckt knapp weich kochen. Flüssigkeit offen sirupartig einkochen, abschmecken.
4 Das Fleisch auf die vorgewärmten Teller geben, Bratapfel-Chutney darauf verteilen, mit Pinienkernen garnieren und sofort servieren.
- TIPP** Dazu passen Randengemüse mit Orange und Bratkartoffeln mit Mandelblättchen, Sesam oder Leinsamen gebraten.
Das Fleisch kann bei 60°C, 30-60 Minuten warm gehalten werden.

EINKAUFSZETTEL

Zutaten für 4 Personen



FILET:
4 Rindsfilet, je ca. 125 g
Salz, Pfeffer
Bratbutter oder Bratcrème

BRATAPFEL-CHUTNEY:
3 Äpfel, geschält, gerüstet, klein gewürfelt
1 Schalotte, fein gehackt
3 EL Zucker
50 g Butter
1 dl Apfelsaft
1-2 TL Apfelessig
Salz
2-3 EL Pinienkernen, geröstet
Bratbutter oder Bratcrème
wenig Zimt, Nelkenpulver und rosa Pfeffer



Zimtsterne

- 1** Eiweiss und Salz zu festem Schnee schlagen. Puderzucker portionenweise dazusieben und unter den Eischnee rühren. 50 g davon beiseite stellen. Vanillezucker, Zimt, Kakaopulver und so viel Mandeln unterrühren, bis der Teig kaum noch klebt.
2 Teig zwischen 2 Backpapier legen, flach drücken und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
3 Zwischen dem Backpapier auf ca. 1 cm dick auswallen. Sterne ausstechen. Den Ausstecher zwischendurch in Puderzucker drücken, damit der Teig nicht daran festklebt. Sterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Backpinsel mit der beiseite gestellten Eischnee-Masse bestreichen. In der Mitte des auf 140 Grad vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.

EINKAUFSZETTEL

Je nach Grösse der Sterne 30-40 Stück



3 Eiweisse
1 Prise Salz
250 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zimtpulver
1 TL Kakaopulver, nach Belieben
350 - 450 g gemahlene Mandeln, (je nach Grösse der Eier)
Puderzucker (zum Ausstechen), auf einem Teller



Heraustrennbare Rezepte und die
heraustrennbare Sammelbox sind
eine Idee der
Food & Wine AG für Lebenskultur

Rezepte *Les recettes* aus dem du calendrier Duftkalender 2026 parfumé 2026

Rezepte aus dem Duftkalender 2026
Les recettes du calendrier parfumé 2026

Rezepte aus dem Duftkalender 2026
Les recettes du calendrier parfumé 2026

The diagram illustrates a parallel sorting process. It shows six stacks of papers arranged in two columns of three. The left column stacks are labeled J/F, M/J, and S/O. The right column stacks are labeled M/A, J/A, and N/D. A vertical line with arrows connects the stacks to a central box, which then has an arrow pointing down to a single output box.



Grafische Gestaltung & Idee:
Manfred Burth, Food & Wine
AG für Lebenskultur /
R. Landgrebe, www.colorland.de

Rezept-Fotografie:
le menu
www.lemenu.ch

Druck, Verarbeitung:
www.der-f.ink

Conception graphique & idée :
Manfred Burth, Food & Wine
AG für Lebenskultur /
R. Landgrebe, www.colorland.de

Recettes-photographies
le menu
www.lemenu.ch

Réalisation et impression :
www.der-f.ink

le menu

- Teste die neue «le menu» App!
- Magazin abonnieren
- E-Paper

...alles wichtige – rund um das Kochen!
www.lemenu.ch

- Testez la nouvelle appli le menu
- Abonnez «le menu»
- E-Paper

*tout ce qui est important – à propos
de la cuisine !*
www.lemenu.ch

© Food & Wine AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19, CH-6204 Sempach

© Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere in der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder anderem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© Food & Wine AG für Lebenskultur
Luzernerstrasse 19, CH-6204 Sempach

© La mention, dans cette œuvre, de noms d'usage, d'appellations courantes, de noms commerciaux, etc., même sans référence particulière, ne constitue pas une utilisation en tant que marque déposée ou propriété intellectuelle, et ne saurait être considérée ou reproduite comme telle par un tiers. Tous droits réservés. Toute forme de reproduction, traduction, retransmission, édition, duplication ou sauvegarde, partielle ou totale, photographique, électronique ou autre, du texte ou des illustrations, est soumise à autorisation.