

Impressum

LE MENU

SO KOCHT DIE SCHWEIZ



HERAUSGEBER
Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 70
Telefax 031 359 58 55

REDAKTION

Chefredaktorin: Barbara Paulsen Gysin
Assistenz: Jennifer Grünig
Adresse Redaktion:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 54
Telefax 031 359 58 55
redaktion@lemenu.ch

Rezepte: Silvia Erne-Bryner, Judith Gmür-Stalder,
Karin Hirt-Wölfli

Ernährungsberatung: Regula Thut Borner
Leserberatung Rezepte: Mirjam Wolfensberger
Styling und Realisation: Irène De Giacomo,
Irène Meier

Texte: Jennifer Grünig, Chandra Kurt, Gaby Labhart,
Jürg Moser, Mauro Paoli, Monika Slamanig,
Regula Thut Borner, Susi Zihler

Fotografie: Carmela Odoni, Gerlind Reichardt,
Dennis Savini, Bruno Torricelli, Gian Vaitl
Grafik: bdesign, Visuelle Kommunikation, Zürich
Projektleitung Redaktion:
moser communications, Rorschach
Übersetzung: cb service, Lausanne

VERLAG

Adresse Verlag:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 70
Telefax 031 359 58 55
Verlagsleitung: Marc Bächle
Marketing: Andrea Schaffner Frei
Abonnemente/Leserservice:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 70
Telefax 031 359 58 55
verlag@lemenu.ch

Anzeigen: Pepi Burch, Eulenweg 11, 8048 Zürich
Telefon 044 430 13 90
Telefax 044 430 13 91
pepiburch@dplanet.ch

Druck: AVD Goldach, Goldach

Erscheinungsweise: LE MENU erscheint
10 x pro Jahr

Preise:

1/2-Jahres-Abonnement CHF 32.–
1-Jahres-Abonnement CHF 58.–
2-Jahres-Abonnement CHF 96.–
Einzelnummer CHF 6.50
Auslandabonnement zzgl. Versandkosten

Rezeptservice:

Mirjam Wolfensberger
Telefon 031 359 57 59
rezeptberatung@lemenu.ch
Internet/Gratis E-Newsletter:
www.lemenu.ch

Rezeptdatenbank: www.lemenu.ch/rezepte

Hinweis:

Wir haben diese Ausgabe sorgfältig erarbeitet und die
Rezepte mehrfach getestet. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder die Redaktion noch der
Verlag können für allfällige Fehler oder Schäden, die
aus Kochangaben, Informationen oder praktischen
Hinweisen resultieren, haften. Für unverlangt einge-
sandte Unterlagen wie Manuskripte, Rezepte, Fotos,
Waren etc. lehnen wir die Verantwortung ab. Nach-
drucke, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers erlaubt.

| Leserforum |

Viertel senken. Aber nicht nur die Vitamine,
auch die Farbe und der Geschmack bleiben
durch das Blanchieren besser erhalten.

Rhabarbersirup selbst gemacht

Letztes Jahr erhielt ich eine Flasche Rhabarbersirup geschenkt. Da er mir sehr gut schmeckte, möchte ich ihn dieses Jahr selber herstellen. Was benötige ich und wie muss ich vorgehen?

J. C. AUS D.

■ Für ca. 1,25 Liter Sirup benötigt man:

750 g Rhabarber, gerüstet, in Würfeln
geschnitten

1 Zitrone, in Scheiben
geschnitten

5 dl Wasser

ca. 750 g Zucker

Rhabarber, Zitronenscheiben und Wasser
in einer Pfanne aufkochen. Zugedeckt bei
kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Alles
durch ein feines Tuch giessen, mindestens
4 Stunden abtropfen lassen. Dann Saft und
Zucker im Verhältnis 1:1 in die saubere
Pfanne zurückgeben. Unter Rühren auf-
kochen, abschäumen, siedend heiss in
saubere, vorgewärmte Flaschen abfüllen.



INFOS:

■ Um dem Sirup eine intensive rote Farbe
zu geben, 3 EL Karkadeblüten (erhältlich in
Drogerien und Reformhäusern) mit dem
Rhabarber mitkochen. Rhabarbermus für
ein Birchermüesli verwenden oder mit
Jogurt und Zucker mischen.

Haben auch Sie Fragen?

Schicken Sie Ihre Fragen rund ums
Kochen an:

Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
oder per E-Mail an
redaktion@lemenu.ch

Web-Umfrage www.lemenu.ch



Machen Sie bei unserer Umfrage mit!

Stimmen Sie ab, welche Antwort
für Sie zutreffend ist.

Abstimmen können Sie ausschliesslich
auf www.lemenu.ch

Die letzte Umfrage

So stimmten Sie ab:
**Wie viele Gäste haben Sie schon
maximal bekoacht?**

bis zu 4 Gäste

0% 9% 100%

5 bis 8 Gäste

0% 16% 100%

9 bis 10 Gäste

0% 9% 100%

mehr als 10 Gäste

0% 66% 100%

Welche Pastasauce mögen Sie am liebsten

- Napoli (Tomaten und Basilikum)
- Bolognese
- Carbonara
- Pesto