



# Das Tante-Helga-Rezept

**Marianne Aeschlimann in Weiningen ZH hat bei ihrer Tante Helga ein feines Schweinsfilet kennengelernt – und kocht dieses seither immer wieder.**



«**M**eine Tante Helga hatte uns ihr Schweinsfilet einmal serviert», erzählt Marianne Aeschlimann (64), «als wir – mein Mann, meine beiden Söhne, meine Tochter und ich – bei ihr zu Besuch waren. Uns hat das so gut geschmeckt, dass sie es öfters auftischte, wenn wir zu ihr gekommen sind.»

Inzwischen sind die Besuche bei Tante Helga seltener geworden. Aber Marianne Aeschlimann hat von ihr das Rezept übernommen. «Ich koche es oft auch an besonderen und festlichen Tagen», sagt die ehemalige Psychiatriepflegerin. «Unserer Familie schmeckt das Schweinsfilet am besten, wenn man Emmentaler dazu verwendet. Ich habe auch schon anderen Käse genommen, aber Emmentaler und Rahm passen ganz wunderbar zusammen.»

Woher Tante Helga das Rezept hatte, weiss Marianne Aeschlimann nicht mehr. Besonders schätzt sie an diesem unkomplizierten Rezept, dass es auch mit anderem Fleisch – zum Beispiel mit Poulet – ausgezeichnet gelingt. «Meine Saunakolleginnen sind begeistert von diesem Rezept. Ich

hoffe darum, dass es auch den Leserinnen und Lesern von LE MENU gefällt.»

## So wird es gemacht

- Benötigt wird eine Auflaufform für den Backofen.
- Zutaten für vier Personen: 1 Schweinsfilet (auch falsches Filet), 200 g Champignons (am besten natürlich frische), 150 g Schinken, 2 dl Rahm, 150 – 200 g geriebener Emmentaler, feingehackte Zwiebeln und Knoblauch sowie Pfeffer, Estragon und Streuwürze.
- Zubereitung: Champignons und Schinken fein schneiden, mit Zwiebeln und Knoblauch sowie den Gewürzen mischen, auf dem Boden der Auflaufform verteilen und etwas Mehl darüber streuen. Schweinsfilet in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Senf bestreichen und auf die Mischung legen. Auflaufform in den auf

## Ein einzigartiges Geschenk für Sie

Das gibt es sonst nirgends! Unsere LE MENU-Tasche ist echte Schweizer Handarbeit, hergestellt aus Leder und mit einer Applikation aus echtem Kuhfell. Schicken Sie uns einfach eines Ihrer liebsten Familienrezepte. Wenn es publiziert wird, bedanken wir uns bei Ihnen mit diesem exklusiven Geschenk im Schweizer Look.

Redaktion LE MENU  
Mirjam Wolfensberger  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

[redaktion@lemenu.ch](mailto:redaktion@lemenu.ch)



220 °C vorgewärmten Ofen schieben. Nach etwa ¼ Stunde Käse und Rahm mischen, darüber giessen. Das Ganze nochmals etwa ¼ Stunde in den Backofen schieben.

- Dazu passen sehr gut grüne Nudeln und frisches Saisongemüse als Beilage.
- Statt Schweinsfilet kann man auch Plätzli oder Pouletbrust verwenden.

## Web-Umfr@ge



### Wie essen Sie Ihre Glace am liebsten?

- a) als Stängeli
- b) als Cornet
- c) als Coupe

### Die letzte Umfrage

So stimmten Sie ab:

In welcher Form essen Sie Schokolade am liebsten?

- a) als Täfeli/Reiheli 52 %
- b) als Praliné 26 %
- c) als Branchli 22 %

### Machen Sie bei unserer Umfrage mit!

Stimmen Sie ab, welche Antwort für Sie zutreffend ist.

Abstimmen können Sie ausschliesslich auf [www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)