

swissmilk Family

Backen im Advent
Die beliebtesten Guetzli

Winterrezepte
für die ganze Familie

Weihnachtsmenü
Rezeptideen für das Festessen

Superfood für Kinder
Gesundes aus der Natur

**Schoggi-
Geschenke**
Süss und
selbst gemacht



Natürlich **Schweizer Butter.**

Denn Butter enthält nur reinen Milchrahm und keine Zusatzstoffe.

www.butter.ch



Schweiz. Natürlich.



swiss**milk**

Liebe Eltern, liebe Kinder

Der Advent steht vor der Tür und mit ihm die Zeit des Guetzelbackens. Ob Spitzbuben, Sablés oder Läbchüechli – in den Schweizer Küchen duftet es schon bald wieder unverwechselbar nach Weihnachten. Wir haben die gluschtigsten Guetzlirezepte für Sie zusammengestellt.

Ausserdem finden Sie in dieser Ausgabe ausgewählte Wintergerichte sowie Ideen für das grosse Festessen. Und mit unserer Anleitung für Schoggi-Geschenke können die Kleinen ihre ganz persönlichen Geschenke zaubern.

Ihre Swissmilk

Inhalt

Backen im Advent	4
Mailänderli und Co. – gluschtige Guetzlirezepte	8
Schoggi-Geschenke	16
Superfood für starke Kinder	19
Lichterkerze selbst gebastelt	22
Mitmachen und gewinnen	23
Winterrezepte	24
Schweizer Traditionen – Weihnachtsmenü	28

Impressum

Herausgeber: Swissmilk, Schweizer Milchproduzenten SMP
Weststrasse 10, 3000 Bern 6 | family@swissmilk.ch
Projektleitung: Pamela Flück, Regula Thut Borner, Swissmilk
Konzept, Grafik und Redaktion: Therefore GmbH
Arterstrasse 24, 8032 Zürich | info@therefore.ch
Druck: Swissprinters AG, Zofingen

Newsletter Swissmilk Family abonnieren:
www.swissmilk.ch/family



4 Backen im Advent

Spitzbuben gehören an Weihnachten einfach dazu. Wir durften Bloggerin Sophie Scaramuzza beim Backen über die Schulter schauen und haben die beliebtesten Guetzi-Klassiker für Sie zusammengestellt.



16 Schoggi-Geschenke

Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung lassen sich Schoggi-Geschenke ganz leicht selber machen. Schön verpackt und dekoriert, sind sie das ideale Weihnachtsgeschenk für Gotti und Götti.



28 Weihnachtsmenü

Ob modern oder traditionell, herzhaft oder leicht: Das Weihnachtsmenü ist ein ganz besonderer Genuss. Hier finden Sie die schönsten Rezepte für Ihr perfektes Festessen.

Backen im Advent

Guetzli mit Liebe gemacht

Sophie Scaramuzza erinnert sich noch gut daran, als ihre Grossmutter ihr eine ganze Dose Spitzbuben gebacken hatte – einfach weil sie die so gerne mochte.

Bis heute gehört dieses Guetzli bei Sophie zur Weihnachtszeit einfach dazu – genauso wie der Weihnachtsbaum in der Stube. Dafür wird gerne mal die gesamte

Küche in eine Backstube verwandelt. Oberste Priorität: ehrliche Zutaten und einfache Rezepte, die jeder nachbacken kann. Ist das auch das Geheimnis für Sophies Erfolg als Backbloggerin?



Dass Noah seine Mitschülerinnen und Mitschüler regelmässig mit frischen Backwaren überraschen kann, findet er ziemlich cool. Denn seine Mama, Sophie, ist eine der bekanntesten Schweizer Food-Bloggerinnen und ihre Kreationen erreichen Zehntausende in der Schweiz – und der ganzen Welt.

Trotz ihrem grossen Erfolg in den neuen Medien ist Sophie Scaramuzza jedoch eher bodenständig, wenn es um ihre Kreationen geht. So müssen die ersten Guetzi des Jahres Spitzbuben sein, Sophies Lieblingsguetzi. Ihre Oma hatte die Spitzbuben jedes Jahr extra für Sophie gebacken. Für die 34-Jährige schmecken die Guetzi deshalb noch heute nach Kindheit, Freiheit und Glück.

«Das sind jedes Jahr die ersten Guetzi, die wir backen, denn Noah liebt sie genauso wie ich.»

Das Rezept? Natürlich vom Grosi. Sophie ist da ganz klassisch. Besonders mit hochwertigen Zutaten wie Butter und Eiern vom Hofladen im Dorf sind sie jedes Jahr wieder ein Highlight. Einzig die gekonnte Inszenierung für die Fotos und die nachfolgende Präsentation in den sozialen Medien sind modern.

«Für meine Guetzi versuche ich, ausschliesslich Schweizer Produkte zu verwenden. Glücklicherweise haben wir einen Hofladen um die Ecke, der genau das anbietet. Denn Saisonalität und Regionalität sind mir sehr wichtig. Auch Noah soll das lernen.»

Sophie ist eine richtige Powerfrau. Neben der Erziehung ihres Sohnes und der Betreuung des Blogs arbeitet sie halbtags als Video-Editorin. Zusätzlich dreht sie mit Bakeria regelmässig Back-Tutorials fürs Web und ist im Advent wöchentlich bei der Backchallenge «Ivo und die Backdetektive» auf SRF 1 mit dabei. Ein ganz schön stressiger Alltag, gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit, wo doch eigentlich Ruhe und Besinnung im Vordergrund stehen sollten. Doch Sophie macht dieser Stress nichts aus. Im Gegenteil: «Bei mir muss immer etwas laufen. Ich habe gerne viel zu

tun. Mein Leben ist bunt, genauso wie auch mein Backblog. Das bin eben ich.»

Mit ihrem Blog trifft sie den Nerv der Zeit, die Sehnsucht nach dem Echten, den wahren Genüssen. So holt sie schon mal nach der Arbeit ein paar Äpfel und Birnen im Hofladen und zaubert mit einfachen Zutaten wie Rahm, Griess und ein bisschen Zucker einen gluschtigen Griesspudding mit Winterfrüchten, dessen Bilder dann von Schinznach bis Sydney die Leserinnen und Leser ihres Blogs lalasophiebackt.ch zum Nachbacken inspirieren.

«Auf regionale Produkte lege ich grossen Wert.»

Hin und wieder arbeitet die 34-Jährige Mutter auch mit Partnerfirmen zusammen. Doch auch hier gilt bei Sophie: Ehrlichkeit ist das A und O. So kooperiert sie nur mit Shops, die sie mag, wie beispielsweise ihrem Lieblingsdekorationsladen. «Dort finde ich wirklich zu jedem Anlass immer das Richtige.»

Diese Authentizität spiegelt sich auch in ihrer Art zu backen wider. Ehrliche Produkte müssen es sein – Trends, die Ersatzprodukte wie Sojadrinks bevorzugen, kommen für Sophie nicht in Frage. Vielmehr müssen es echte Produkte



Das Ausstechen der Guetzi macht Sohn Noah am meisten Spass

Groszis Spitzbuben



Für ca. 40 Stück
Zubereitung: ca. 35 Minuten
Kühl stellen: ca. 55 Minuten
Backen: ca. 10 Minuten

Teighölzer 3 mm
Ausstechförmchen
Backpapier

Zutaten

220 g Butter, weich
120 g Zucker
1 Ei
370 g Mehl
Zucker zum Wälzen
ca. 200 g Aprikosenkonfitüre

Zubereitung

1 Butter und Zucker 3–4 Minuten mit dem Handrührgerät rühren, bis die Masse weiss und cremig ist. Ei dazuschlagen, 1 Minuteiterrühren. Mehl dazugeben. Alles zu einem Teig zusammenfügen. Teig in Folie wickeln, 45 Minuten kühl stellen. **2** Teig portionenweise auf wenig Mehl 3 mm dick auswallen. Gleich viele Spitzbuben-Böden wie -Deckel ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, nochmals 10 Minuten kühl stellen. **3** Spitzbuben in der Mitte des auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 8–10 Minuten backen. Die Spitzbuben müssen hell bleiben. **4** Zucker in einen flachen Teller geben, Spitzbuben-Böden und -Deckel mit einer Seite sanft in den Zucker drücken. Auskühlen lassen. **5** Konfitüre auf der ungezuckerten Seite der Böden verteilen, Deckel aufsetzen, trocknen lassen. **6** Spitzbuben gut verschlossen in einer Blechdose aufbewahren. Haltbarkeit: 2–3 Wochen.

Foodblog aus der Westschweiz



Eine der bekanntesten Bloggerinnen in der Romandie ist Natacha Gajdoczki. Mit ihrer neun Monate alten Tochter Julie und ihrem Mann Adrien lebt sie in Lausanne. Jetzt, in der Vorweihnachtszeit, stehen auch bei ihr – entgegen den Traditionen ihrer Heimat Frankreich – vor allem Guetzli auf dem Backplan.

Die Gerichte auf Natachas Blog sind kreativ und doch währschaft. Käsespätzli sind besonders im Winter der absolute Renner auf ihrem Blog. Die Rezepte orientieren sich an Grossmutterns Küche – denn die war immer ihr grosses Vorbild. Sie lebte in der Bretagne als Selbstversorgerin in einem Haus mit einem riesigen Garten. Auf dem Grundstück vom Grosi gab es, je nach Saison, die unterschiedlichsten Obst- und Gemüsesorten sowie Eier von den hauseigenen Hühnern.

Ein eigener Garten ist für Natacha derzeit undenkbar, da sie mitten in Lausanne wohnt. Deshalb achtet sie – besonders bei tierischen Produkten wie Milch, Butter und Fleisch – auf Schweizer Herkunft. Denn ehrliche Produkte sind die Grundlage für Natachas Gerichte und ihren bodenständigen Blog.

Weil die gebürtige Französin das Backen von Weihnachtsguetzli aus ihrer Heimat Frankreich gar nicht kannte, liegt ihr umso mehr daran, ihrer Tochter früh die schöne Tradition des Guetzlibackens zu zeigen.

Doch für einen erfolgreichen Blog braucht es mehr als das Backen von Weihnachtsguetzli und das Kochen von Gerichten. Mindestens genauso wichtig sind gute Fotos, welche das Gericht ideal inszenieren – mit einer guten Kamera, professionellem Licht und etwas Geschick für Natacha kein Problem.

Alle Rezepte von Natacha Gajdoczki finden Sie auf ihrem Blog frenchgirlcuisine.com.

sein. Auch wenn es in der Inszenierung gerne mal etwas Neues sein darf: Die Grundrezepte sind stets klassisch und schweizerisch, wie auch Sophie selbst. Trotz dem grossen Erfolg ist die Deutschschweizerin auf dem Boden geblieben und – als hätte sie sonst nicht schon volle Tage – ist sie auch noch in der freiwilligen Feuerwehr Spreitenbach.

«Meine Rezepte sind
stets klassisch
und einfach nach-
zumachen.»

Ein Nachmittag im November. Am heimischen Küchentisch haben Mutter und Sohn zusammen den Spitzbuben-Teig geknetet. Nun kommt er nach einer kurzen Ruhepause wieder aus dem Kühlschrank. Jetzt folgt das Schönste für Noah: das Ausstechen. Bei der Form hält sich die kleine Familie stets an das Herz – eben so, wie es schon das Grosi gemacht hat.

Die Adventsbäckerei gehört für Sophie einfach dazu, um in Weihnachtsstimmung zu kommen. Mit stimmungsvoller Musik im Hintergrund backen die 34-Jährige und ihr Sohn alles, wonach ihnen gerade ist. Zu ihren Lieblingsrezepten zählen neben Grosis Spitzbuben Linzer Augen, Schoggi-Guetzli sowie Schoko-Lebku-



Gekonnt inszeniert Sophie die gluschtigen Guetzli für ihren Blog

chen-Yummies. Letztere sind eine Eigenkreation von Sophie, getauft von Noah. Die Rezepte sind allesamt auf ihrem Blog zu finden.

«Wenn ein Rezept meinem Sohn gefällt, dann kommt es in der Regel auch bei den Leserinnen und Lesern des Blogs gut an:

einfach und schnell, spannend in der Zubereitung und mit einem kleinen Wow-Effekt beim Essen. So macht das Backen und Kochen Spass!»

Während die Guetzli im Ofen goldgelb gebacken werden, erzählt Sophie uns von ihren neuesten Projekten. Gemeinsam mit ihrer Freundin eröffnete sie im vergangenen Sommer in Baden einen Unverpackt-Laden. Dort gibt es, wie der Name schon verrät, nur Produkte mit möglichst wenig Verpackung und garantiert ohne Plastik. Kundinnen und Kunden bringen ihre eigenen Behälter mit, um einzukaufen.

Nach einer Viertelstunde ist die Küche mit Duft erfüllt und die ersten Guetzli des Jahres kommen auf ein Gitter zum Auskühlen. Anschliessend bestreicht Noah sie vorsichtig mit Aprikosenkonfitüre und klebt die Herzchen zusammen. Fertig sind die Spitzbuben nach Grosis Rezept. Gluschtig geworden? Dann sofort nachbacken!





Mailand – Basel einfach

Kleines Guetzli, grosser Erfolg

In der Adventszeit liegt Mailand für einmal nicht in Italien, sondern nördlich der Alpen. Der Schweizerin und des Schweizers mit Abstand liebstes Weihnachtsgebäck ist zwar nach der lombardischen Hauptstadt benannt, erfunden wurde es aber höchstwahrscheinlich vor etwa 250 Jahren in Basel. Die spannende Geschichte eines Gebäcks, das die Schweiz eroberte.

Das Mailänderli ist der heimliche Star in der Schweizer Vorweihnachtszeit und zählt zu den beliebtesten Weihnachtsguetzli der Schweizerinnen und Schweizer. Und das, obwohl es doch so einfach ist. Denn in das beliebte Guetzli kommen lediglich Butter, Eier, Zucker, Mehl, Salz und Zitrone. Doch so klar das Rezept ist, so ungewiss ist seine Herkunft.

Die erstmalige Erwähnung findet das Mailänderli im Jahre 1780 unter dem Namen «Gâteau de

Milan» in einem Basler Rezeptbuch – heute zu finden in der Unibibliothek Basel. In Basel wird das Butterguetzli deshalb auch heute noch ganz gerne mal liebevoll «Gaatoodemylängli» genannt. Doch woher hat das Mailänderli denn seinen Namen?

Laut Erzählungen fand das gluschtige Weihnachtsguetzli damals vor allem in der höheren Gesellschaft Anklang – in der Rezeptsammlung der Bernburgerin Margaretha Cäcilie von Hallwyl,

Mailänderli



Für ca. 60 Stück
Zubereiten: ca. 1 Stunde
Kühl stellen: ca. 2 Stunden
Backen: ca. 10 Minuten

Ausstechförmchen
Backpapier für das Blech

Zutaten

250 g Butter, weich
250 g Zucker
½ Päckli Vanillezucker
1 Zitrone, abgeriebene Schale
2 Eier
500 g Mehl
Mehl zum Auswallen
ca. 2 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung

1 Für den Teig Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale dazurühren. Eier zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazu-sieben, zu einem Teig zusammenfügen, in Folie gepackt 1–2 Stunden kühl stellen. **2** Teig portionenweise auf wenig Mehl 6–8 mm dick auswallen. Oberfläche evtl. einkerben, aus dem Teig verschiedene Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen, an der Kälte leicht antrocknen lassen, Vorgang wiederholen. **3** In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen.

Tipp

Statt Mailänderli mit Eigelb zu bestreichen, Guetzli nach dem Backen glasieren: 100 g Puderzucker und einige Tropfen Zitronensaft verrühren, Masse halbieren. Unter die eine Hälfte 1 Brieflein Safran mischen. Mailänderli mit Hilfe eines Pinsels oder Zahnstochers glasieren.

Bricelets (Bretzeli)



Für ca. 100 Stück
Zubereiten: ca. 1 Stunde
Kühl stellen: ca. 1 Stunde

Bretzeleisen

Zutaten

Bratbutter oder Bratcrème
125 g Butter, in Stücke geschnitten, weich
125 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
½ Zitrone, abgeriebene Schale
1 EL Kirsch, nach Belieben
250 g Mehl

Zubereitung

1 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale, evtl. Kirsch und Mehl darunterrühren. Den Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. **2** Aus dem Teig nussgrosse Kugeln formen. Portionenweise im bebutterten Bretzeleisen hellbraun backen.

Tipp

Zitronenschale durch Orangenschale, 1 Päckli Vanillezucker, 1 TL Zimt, Anis oder Lebkuchengewürz ersetzen. Fertig gebackene Bretzeli zum Auskühlen und Formen über das Wallholz oder in kleine Weissweingläser geben. Gebackene Bretzeli lassen sich, trocken und kühl, 1–2 Wochen aufbewahren. Nach Belieben portionenweise in einer Dose tiefkühlen.



Inhaberin Irène Hostettler-Bubeck verpackt die Mailänderli noch persönlich

geborene von Imhoff, aus dem Jahr 1835 wird der «Gâteau de Milan» erwähnt. Irgendwie naheliegend, konnten sich Butter und Zucker damals doch nur reichere Leute leisten.

Eine weitere bekannte Annahme besagt, dass vor über 600 Jahren eine eidgenössische Gesandtschaft nach Mailand gereist ist und die Guetzli dem Herzog geschenkt hat. Jahre später entdeckte Katharina von Medici in Florenz die Mailänderli und nahm sie mit nach Frankreich. Damals war es üblich, für die Bezeichnung den Namen der Herkunft zu übernehmen.

Wie dem auch sei. Beiden Theorien zufolge stammt das Mailänderli aus der Schweiz und hat mit der norditalienischen Stadt bis

auf den Namen nichts zu tun. Das erklärt auch, weshalb das Weihnachtsguetzli in Mailand gänzlich unbekannt ist. Es soll dort jedoch ein Guetzli existieren, das dem Schweizer Mailänderli ähnlich ist.

In Basels ältester Konditorei jedenfalls – bei Bubeck – wird das Guetzli bereits seit 1861 gebacken und ist auch dort eines der beliebtesten Weihnachtsguetzli. Jährlich beginnt die Familie Bubeck bereits im November mit dem Backen von bis zu 50 Kilogramm Mailänderli.

Ganz egal woher das Mailänderli nun wirklich stammt: am besten schmeckt es selbst gebacken. Genauso wie unsere weiteren Klassiker, die für süsse Vielfalt auf dem Guetzliteller sorgen.

Welches Guetzli mögen die Kinder am liebsten?

Wir haben uns bei den jungen Schweizerinnen und Schweizern umgehört. Bei 30 Prozent der Befragten stehen Mailänderli ganz oben auf der Liste der Lieblingsguetzli, dicht gefolgt von Spitzbuben. Auch Zimsterne, Chräbeli, Brunsli kommen bei den Kindern gut an. Sablés hingegen bilden zusammen mit Schoggiherzli das Schlusslicht.



Schwarz-Weiss-Gebäck

Für 70–75 Stück
 Zubereiten: ca. 1½ Stunden
 Kühl stellen: ca. 1 Stunde 20 Minuten
 Backen: ca. 12 Minuten
 Backpapier zum Auswallen und
 für das Blech

Zutaten

Heller Teig

175 g Butter, weich
 80 g Zucker
 ¼ Päckchen Vanillezucker
 1 Prise Salz
 1 EL Milch
 250 g Mehl

Dunkler Teig

175 g Butter, weich
 3 EL Kaffeepulver, löslich
 1 EL Kakaopulver
 1 EL Milch
 80 g Zucker
 ¼ Päckchen Vanillezucker
 1 Prise Salz
 250 g Mehl

1 Eiweiss, verquirlt

Zubereitung

1 Für den hellen Teig Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker, Salz und Milch zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazusieben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. **2** Für den dunklen Teig 2 EL Butter mit Kaffee, Kakao und Milch erwärmen, bis sich der Kaffee und der Kakao gelöst haben, zur restlichen Butter geben. Weiterfahren wie beim hellen Teig. **3** Beide Teige halbieren. **4** Spiralen: Je einen Teil 3 mm dünn auswallen. Hellen Teig mit Eiweiss bestreichen und mit dem dunklen Teig belegen, zu einer Roulade aufrollen. 20 Minuten kühl stellen. In 5 mm dicke Scheiben schneiden. **5** Karos: Je einen Teil in der Länge 2 cm dick auswallen. Mit Eiweiss zusammenkleben, mit einem Messer längs halbieren und verdreht zusammenkleben. 20 Minuten kühl stellen. Ränder längs gerade schneiden. In 5 mm dicke Scheiben schneiden. **6** In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen.



Vanillekipferl

Für 50–55 Stück
Zubereiten: ca. 1¼ Stunden
Kühl stellen: ca. 1½ Stunden
Backen: ca. 12 Minuten
Backpapier für die Bleche

Zutaten

Teig

200 g Butter, weich
90 g Zucker
½ Päckchen Vanillezucker
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
1 Msp. Salz
2 Eigelb
100 g gemahlene geschälte Mandeln
250 g Mehl

50 g feinsten Backzucker
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark

Zubereitung

1 Alle Zutaten bereitstellen. **2** Teig: Butter mit dem Handmixer rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker, -mark, Salz und Eigelb dazugeben und rühren, bis die Masse hell ist (ca. 4 Minuten). Mandeln und Mehl mischen, dazugeben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. **3** Teig evtl. mit den Händen leicht wärmen und zusammendrücken, damit er gut formbar ist. Portionenweise zu 1 cm dicken Rollen formen. Diese in 5 cm lange Stücke schneiden. Kipferl formen, auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Kipferl 20 Minuten kühl stellen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (160 °C Heissluft/Umluft). **4** In der Mitte 10–12 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen. **5** Zucker und Vanillemark verrühren. Die noch warmen Kipferl sorgfältig darin wenden, auf Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

Guetzli gut verschlossen in einer Blechdose aufbewahren. Haltbarkeit: 2–3 Wochen. Die fertigen und vollständig ausgekühlten Guetzli lassen sich gut verpackt (Gefrierbeutel oder Frischhaltedose) tiefkühlen. Haltbarkeit: 3 Monate. 30 Minuten vor dem Geniessen aus dem Tiefkühler nehmen.



Läbchüechli

Für 30–45 Stück (je nach Grösse der Ausstechförmchen)
Zubereiten: ca. 1 Stunde
Kühl stellen: ca. 1 Stunde
Backen: ca. 10 Minuten
Backpapier
Ausstechförmchen

Zutaten

50 g Butter, weich
175 g gemahlener Rohrzucker
125 g cremiger Honig oder Birnendicksaft
1 Ei
100 g Crème fraîche
375–400 g Weiss- oder Halbweissmehl
2–3 EL gemahlene geröstete Haselnüsse
1 EL Lebkuchengewürz
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
1 EL Kakaopulver
1 TL Natronpulver

Milch zum Bestreichen

Zubereitung

1 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Rohrzucker und Honig oder Birnendicksaft beifügen, schaumig rühren. Ei und Crème fraîche darunter mischen. Mehl mit Nüssen, Gewürzen, Kakao- und Natronpulver mischen, dazugeben. Zugedeckt eine Stunde kühl stellen. **2** Teig auf wenig Mehl nochmals durchkneten. Zwischen Backpapier 5 mm dick auswallen. Motive ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. **3** In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 8–10 Minuten hellbraun backen. Heisse Chüechli mit Milch bestreichen, auskühlen lassen. **4** Läbchüechli nach Belieben mit Eiweissglasur verzieren: 1 Eiweiss steif schlagen. 100 g Puderzucker dazusieben, kurz weiterschlagen. In ein Spritztütchen füllen und Chüechli verzieren.

Tipp

Verschenken: Läbchüechli in Cellophansäckli verpacken.



Chräbeli

Für ca. 45 Stück
Zubereiten: ca. 40 Minuten
Trocknen lassen: ca. 15 Stunden
Backen: ca. 20 Minuten
Butter für das Blech

Zutaten

2 Eier
1 Prise Salz
200 g Puderzucker
1 – 1½ EL Anis
250–270 g Mehl

Zubereitung

1 Eier, Salz und Puderzucker mit dem Handrührgerät rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Anis darunter rühren, Mehl dazusieben, zu einem Teig zusammenfügen. **2** Fingerdicke Teigrollen (ca. 1½ cm Ø) formen, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Diese 2–3 mal leicht schräg einschneiden, wenig biegen. Chräbeli auf das bebutterte Blech legen, bei Zimmertemperatur ca. 12–15 Stunden trocknen. **3** Auf der zweituntersten Rille des auf 140 °C Ober-/Unterhitze (keine Umluft) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen, dabei die Ofentüre mit einer Holzkele leicht offen lassen. Chräbeli etwas abkühlen, mit einem Spachtel vom Blech lösen und auf dem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

Tipp

Verwenden Sie kein Backpapier. Nur auf bebuttertem Blech bilden sich gleichmässige «Füsschen». Die Trocknungszeit hängt von der Zimmertemperatur ab. Die Chräbeli sind trocken, wenn auf der Unterseite der Guetzli ein weisser Rand sichtbar ist. Chräbeli können bis zu einem Monat in einer Guetzli-dose aufbewahrt werden. Wer die Guetzli lieber weich mag, gibt sie sofort nach dem Auskühlen in einen verschliessbaren Tiefkühlbeutel und legt sie so in die Dose.



Sablés

Für 65–70 Stück
Zubereiten: ca. 20 Minuten
Kühl stellen: ca. 3½ Stunden
Backen: ca. 12 Minuten
Backpapier für das Blech

Zutaten

250 g Butter, weich
120 g Zucker
2 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
350 g Mehl

3–4 EL Zucker

Zubereitung

1 Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Salz zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazusieben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen. **2** Teig auf Zucker zu 2 Rollen von 4 cm Ø formen, in Folie gewickelt 3 Stunden kühl stellen. **3** Rollen mit einem scharfen Messer in 4 mm dicke Scheiben schneiden, auf das mit Backpapier belegte Blech legen, 30 Minuten kühl stellen. **4** In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen.



Diese und weitere Guetzlirezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptdatenbank unter

→ www.swissmilk.ch/rezepte



Brunsli

Für ca. 60 Stück
Zubereiten inkl. Backen: ca. 1½ Stunden
Kühl stellen: ca. 1 Stunde
Trocknen lassen: über Nacht
Backen: ca. 6 Minuten
Ausstechförmchen
Backpapier für die Bleche und
evtl. zum Auswallen

Zutaten

Klassische Brunsli

500 g gemahlene Mandeln
400 g Zucker
200 g dunkle Schokolade, gerieben
4 EL Mehl
4 EL Kakaopulver
1 Msp. Zimtpulver
4 Eiweiss, verquirlt
2–3 EL Kirsch, nach Belieben, oder Wasser

Weisse Brunsli

500 g gemahlene geschälte Mandeln
400 g Zucker
200 g weisse Schokolade, gerieben
6 EL Mehl
4 Eiweiss, verquirlt
2–3 EL Whiskey, nach Belieben,
oder Wasser

evtl. Zucker zum Auswallen

Zubereitung

1 Alle Zutaten bereitstellen. **2** Klassische Brunsli: Mandeln, Zucker, Schokolade, Mehl, Kakao und Zimt in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eiweiss und Kirsch oder Wasser dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. **3** Weisse Brunsli: Mandeln, Zucker, Schokolade und Mehl in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eiweiss und Whiskey oder Wasser dazugeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 1 Stunde kühl stellen. **4** Teig portionenweise auf Zucker oder zwischen 2 Backpapieren 1 cm dick auswallen. Formen ausstechen, auf die vorbereiteten Bleche legen. Über Nacht bei Raumtemperatur trocknen lassen. Ofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (220 °C Heissluft/Umluft). **5** Im oberen Teil des vorgeheizten Ofens 4–6 Minuten backen. Brunsli auf dem Blech auskühlen lassen, sorgfältig mit dem Spachtel ablösen.

Tipp

Brunsli gut verschlossen in einer Blechdose aufbewahren. Haltbarkeit: 2–3 Wochen. Brunsli in Tiefkühlbeutel füllen, tiefkühlen. Haltbarkeit: 3 Monate. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

Zimtsterne



Für 30–40 Stück
Zubereiten: ca. 1 Stunde
Kühl stellen: ca. 1 Stunde
Backen: 25 Minuten

Ausstechsterne
Backpapier für das Blech

Zutaten

3 Eiweiss
1 Prise Salz
250 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Zimt
1 TL Kakaopulver, nach Belieben
350 bis 450 g gemahlene Mandeln (s. Tipp)

Puderzucker (zum Ausstechen), auf einem Teller

Zubereitung

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 Backpapiere legen, flach drücken und 1 Stunde in den Kühlschrank legen. **3** Zwischen den Backpapieren ca. 1 cm dick auswallen. Sterne ausstechen. Den Ausstecher zwischendurch in Puderzucker drücken, damit der Teig nicht daran festklebt. Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem Backpinsel mit der beiseite gestellten Eischnee-Masse bestreichen. In der unteren Hälfte des auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen.

Tipp

Je nach Grösse der Eier braucht es mehr oder weniger Mandeln.

Haselnuss-Makrönli



Für ca. 45 Stück
Zubereiten: ca. 50 Minuten
Backen: ca. 10 Minuten

Backpapier für das Blech

Zutaten

3 Eiweiss
1 Prise Salz
100 g Zucker
300 g gemahlene Haselnüsse

45 Haselnüsse, ca. 50 g

Zubereitung

1 Teig: Eiweiss mit Salz steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers dazugeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker sorgfältig darunterziehen. Nüsse beifügen, mischen. Die Masse mit 2 Teelöffeln zu runden oder ovalen Häufchen formen, auf das mit Backpapier belegte Blech legen. **2** Jedes Makrönchen mit einer Haselnuss garnieren. **3** In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 7–10 Minuten backen.

Tipp

Makrönchen nach Belieben vor dem Backen 6–12 Stunden antrocknen lassen. Makrönchen gut verschlossen in einer Blechdose aufbewahren. Makrönchen eignen sich nicht zum Tiefkühlen.

Schoggi-Geschenke

Süss und selbst gemacht

Ob als Weihnachtsgeschenk für Gotti und Götti oder als ganz persönliches Mitbringsel: Schoggi-Geschenke sind Unikate. Mit den passenden Toppings, wie Schweizer Rahmtäfel, zaubern sie den Liebsten garantiert ein Lächeln ins Gesicht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihre Kinder die gluschtigen Schoggi-Tafeln in vier einfachen Schritten selber machen können.





Alles, was Sie für die Schoggi brauchen, ist eine Kuchenform, eine Quiche-Form oder ein normales Backblech. Bei der anschliessenden Dekoration der Schokolade sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Vorbereitungen

Blech mit Backpapier belegen
Backofen auf 60 °C Ober-/Unterhitze
vorheizen

Zutaten

2 Tafeln Schweizer Schokolade
à je 100 g

Topping-Ideen

weiche Schweizer Rahmtäfel
getrocknete Beeren
Dörraprikosen
Nüsse
Smarties
kleine Marshmallows
Zuckerstreusel
Gummibärchen



1

Schokoladetafeln auf das Blech legen und auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens während 8–10 Minuten schmelzen lassen.



2

Blech aus dem Ofen nehmen, geschmolzene Schoggi glattstreichen, marmorieren.



3

Schokolade mit Toppings nach Belieben verzieren, Toppings leicht andrücken. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden kühl stellen.

Tipps

Als Verpackung eignen sich neben Cellophansäckli auch kleine Guetzlidosen hervorragend. Noch persönlicher wird es mit einem Bild vom Gottikind. Ein schönes Band drum herum, und fertig ist das individuelle Schoggi-Geschenk.



4

Schoggi in beliebig grosse Stücke brechen und zum Verschenken in Cellophansäckli oder Gläser füllen – fertig ist das Schoggi-Geschenk.

Geschenkanhänger für Bruchschokolade



1. Anhängervorlage kopieren und eventuell auf etwas dickeres Papier kleben.
2. Ausschneiden und zusammenfalten.
3. Vorder- und Rückseite zusammenkleben. Lochen.
4. Mit passendem Geschenkband oder Schnur ans Geschenk binden.



Superfood für starke Kinder

Gesundes aus der Natur

Damit sich Körper und Geist richtig entwickeln können, benötigen Kinder viele und viele verschiedene Nährstoffe. Lohnt es sich, deswegen sogenannte Superfoods auf den Familien-Menüplan zu setzen? Und sind Superfoods überhaupt gut für Kinder?

Für Superfood gibt es keine offizielle Definition. Gemäss heutiger Auffassung kann man darunter Lebensmittel verstehen, die eine besonders hohe Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen haben. Sie werden deshalb mit einer gesundheitsfördernden Wirkung in Verbindung gebracht. So sollen Superfoods denn auch einen deutlich höheren gesundheitlichen Nutzen haben als ganz «normale» Lebensmittel.

Halbwahrheiten

Wie immer bei Ernährungstrends, stecken ein wenig Wahrheit und viel Brimborium dahinter. Die Geschichte ist immer die gleiche: Irgendwo in fernen Ländern Asiens, Afrikas oder Südamerikas leben Völker, die dank bestimmten Beeren, Samen, Wurzeln und anderen Pflanzenteilen weder an

Krebs oder Diabetes noch an Osteoporose oder Rheuma leiden. Eine nähere Prüfung dieser inzwischen als Superfoods bezeichneten Lebensmittel ergibt in der Regel hohe Gehalte an Antioxidantien, ausgewählten Vitaminen oder Mineralstoffen, Nahrungsfasern oder Fettsäuren. So weit, so richtig. Nicht richtig hingegen ist, uns glauben zu machen, dass diese Menschen dank Superfood gesünder sind. Sie leben meist spartanisch und ihre oft tiefe Lebenserwartung lässt Zivilisationskrank-

heiten, verursacht durch Überfluss, Bewegungsmangel und Überernährung, gar nicht erst entstehen.

Teuer, aber nicht besser

Superfood ist exotisch. Chiasamen aus Mexiko, Gojibeeren aus China, südamerikanische Acaibeeren, Maca aus Peru. Sie enthalten erwiesenermassen viele gesunde Inhaltsstoffe, jedoch nichts, was einheimische Lebensmittel nicht auch zu bieten haben. Mit ähnlichen Inhaltsstoffen

Man muss Superfood nicht verteufeln.
Aber auch nicht alles glauben, was
die Anbieter erzählen. Chia und Co. machen
eine Mahlzeit nicht gesünder.

Milch und Milchprodukte sind das weisse Superfood. Sie passen in jeder Form zu Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreide.

und Wirkungen. Sie sind zudem günstiger als die exotischen Superfoods. Das schont die Familienkasse. Und sie haben eine bessere Ökobilanz, da sie nicht um den ganzen Erdball geflogen werden müssen, sondern als ganz alltägliche Nahrungsmittel vor unserer Haustüre wachsen.

Hoch verarbeitet statt frisch

Superfood gibt es kaum frisch. Monokulturen und kommerzialisierter Anbau durch Foodkonzerne sorgen für hohe Erträge. Dies oft zu Lasten der Umwelt und der

indigenen Bauern. Die Beeren, Wurzeln, Nüsse und Samen werden getrocknet, gemahlen oder pulverisiert. Herkunft, Reinheit beziehungsweise Schadstoffbelastung, Verarbeitung, Transportwege und soziale Kriterien der Produkte und ihrer Weiterverarbeitung sind für Konsumentinnen und Konsumenten schwer überprüfbar.

Einheimisches Superfood

Die natürliche Lebensumgebung liefert alle Nahrungsmittel, die man für seine

Gesundheit braucht. Sogar eigenes Superfood: Bei den Beeren sind es vor allem Heidelbeeren, Cassis und Holunder, die reich an Antioxidantien sind.

Rotkohl, Spinat, Trauben, Sauerkirschen und Sanddorn liefern sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Auch Milch ist ein Superfood. Kein anderes Nahrungsmittel ist so reich an Inhaltsstoffen und so ideal auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten wie sie. Schweizer Milch ist qualitativ

Superfood im Winter

Frisches Gemüse

Randen, Spinat und Kohlgemüse wie Broccoli, Federkohl, Kohlrabi und Sauerkraut

Besondere Früchte

Saft, Sirup und Mark oder Konfitüre von Holunder, Sanddorn und Hagebutte

Wintervorrat aus dem Tiefkühler

Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren und Cassis

Samen, Kerne und Nüsse

Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Baumnüsse, Haselnüsse

Getreide

Hafer, Gerste und Quinoa aus der Schweiz

Milch und Milchprodukte

Liefern das vielfältigste Nährstoffpaket überhaupt. Besonders wertvoll sind Kombinationen mit Obst, Gemüse, Kartoffeln oder Getreideprodukten.



Randenburger mit knackigem Salat und Frischkäse

hochwertig und wird sorgfältig produziert und weiterverarbeitet.

Gutes für die Kinder

Wenn Kinder «Gesundes» wie Beeren, Haferflocken, Nüsse und Broccoli mögen, ist das auf jeden Fall gut. Sie brauchen jedoch keine speziellen Lebensmittel aus aller Welt für ihre geistige und körperliche Entwicklung. Eltern sollten sich von Chiasamen, Cranberrysaft und Gojibeeren ohnehin nicht zu viel versprechen. Es sind auch nur Lebensmittel. Der Begriff Superfood suggeriert, dass die Ernährung damit insgesamt gesünder wird. Das ist jedoch nicht der Fall. Die normalerweise konsumierten Mengen sind viel zu klein, um überhaupt einen Effekt zu haben. Regelmässige gesunde Mahlzeiten mit einem guten Mix aus pflanzlichen und tierischen Produkten liefern alles, was Kinder brauchen.

Gesundes aus der Nähe

Zum teuren und weit gereisten Superfood gibt es Schweizer Alternativen. Jede Jahreszeit hat die passenden Produkte. Man muss im Winter keine Trauben aus Chile und Heidelbeeren aus Marokko essen: Kohlgemüse, Nüsse und Eingemachtes wie Holundersaft und Hagebuttenmark liefern jetzt eine Extraportion Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Noch reichhaltiger wird es in Kombination mit Milch und Milchprodukten. Sie liefern nebst fast allen Vitaminen und Mineralstoffen noch hochwertiges Eiweiss und gesunde Fettsäuren.



Gewürz-Porridge mit Heidelbeeren

Drei Supertipps für gute Kombis

Wenn Ihnen das Superfood-Konzept gefällt, können Sie mit regionalen Produkten Frische, Farbe und Vitamine auf den Teller bringen, was allen schmeckt:

1. Frisch statt getrocknet

Obst, Beeren und Gemüse schmecken frisch am besten. Was getrocknet oder pulverisiert wird, verliert an Nährwert.

2. Saft statt Pulver

Saft, Sirup und Pulpe von Holunder, Sanddorn und Hagebutten passen gut zu Joghurt und Quark, schmecken im Smoothie und lindern als heisser Saft Erkältungen.

3. Geniessen statt ergänzen

Regelmässig und ausgewogen essen, dazu mit frischen Regionalprodukten selber kochen ist viel gesünder, als Fertig- oder Halbfertigprodukte mit exotischem Superfood aufzupeppen. Auch wenn diese vegetarisch oder vegan sind.



Gewürz-Porridge, Randenburger und weitere Rezepte mit einheimischem Superfood finden Sie hier

→ www.swissmilk.ch/rezepte > Saison-Rezepte > Superfood

Ein Lichtlein brennt ...

Lichterkette selbst gebastelt

Basteln, backen, dekorieren – der Advent ist die Zeit, in der Kinder wie Eltern aktiv werden. Mit unseren Bastelideen geben Sie Ihrem Heim eine festliche Note. Spätestens wenn die Lichterkette zum ersten Mal das Wohnzimmer schmückt, leuchten auch die Kinderaugen!

Material

- Bunte Quarkbecherli gemäss der Anzahl Lämpchen
- Lichterkette mit Minilämpchen
- Scharfes Messer
- Evtl. Dekomaterial für die Lichterkette

Bastelanleitung

1. Quarkbecherli reinigen, trocknen.
2. Mit dem Messer ein Kreuz in jeden Becherboden einschneiden.
3. Becherli über die Lämpchen stülpen. Bei bereits dekorierten Lichterketten sieht es schön aus, wenn nur jedes zweite Lämpchen mit einem Becher bedeckt ist.



Mitmachen und gewinnen

Familien-Skiwochenende in Laax



© rocksresort / www.gaudenzdanzuser.com



© rocksresort / www.hannomackowitz.at

Die Appartements des Premium Swiss Family Hotels rocksresort in Graubünden bieten Wohnqualität auf höchstem Niveau sowie ein vielseitiges Angebot für Gross und Klein

Wettbewerbsfrage

Superfoods sind in aller Munde.
Welche regionalen Superfoods hat die Schweiz zu bieten?

Antwort 1

Gojibeeren und Chiasamen

Antwort 2

Heidelbeeren und Milchprodukte

Antwort 3

Acai-beeren und Maca

Mitmachen und Teilnahmebedingungen:

www.swissmilk.ch/family

Teilnahmeschluss:

15. Dezember 2017

1. Preis

Drei Übernachtungen im rocksresort in Laax inklusive Skipass für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Wert von CHF 1745.–*

2. und 3. Preis

Coop-Gutschein im Wert von CHF 500.–

4. bis 10. Preis

Coop-Gutschein im Wert von CHF 100.–

11. bis 20. Preis

Coop-Gutschein im Wert von CHF 50.–

* Inklusive Frühstück im benachbarten signinahotel, Endreinigung, Bett- und Frottéwäsche, Steuern und Taxen.
Gewinn einlösbar nach Verfügbarkeit bis Ende Wintersaison 2018/19.

Wintergenüsse

Rezepte für die ganze Familie

Manche Gerichte schmecken in der kalten Jahreszeit einfach am besten. Besonders die saisonal geernteten Gemüse- und Obstsorten lassen sich jetzt ideal zu herbstlich-winterlichen Menüs verarbeiten. Traditionelle Rezepte, auf die man sich freut, und neue Kreationen für altbekannte Zutaten haben wir hier für Sie zusammengestellt.





Hörnli mit Lauch-Hackfleisch-Sauce

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten

Lauch-Hackfleisch-Sauce

400 g Hackfleisch
Bratbutter oder Bratcrème
200 g Lauch, gerüstet, fein geschnitten
1 rote Peperoncini, entkernt,
in Ringe geschnitten, nach Belieben
1 dl Weisswein oder Fleischbouillon
2½ dl Fleischbouillon
Salz

Teigwaren

400 g Hörnli
Butter zum Verfeinern

Zubereitung

1 Sauce: Hackfleisch in der heissen Bratbutter anbraten. Lauch und Peperoncini mitdämpfen. Mit Wein oder Bouillon ablöschen. Fleischbouillon dazugießen, aufkochen, 5–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, würzen. **2** Teigwaren: Hörnli in siedendem Salzwasser al dente kochen. Abgiessen, mit Butter verfeinern. **3** Hörnli mit der Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen.

Nach Belieben mit geriebenem Käse servieren.



Diese und weitere Winterrezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptdatenbank unter

→ www.swissmilk.ch/rezepte



Apfel-Nuss-Blechkuchen

Für 12 Stück
Zubereitung: ca. 40 Minuten
Backen: ca. 50 Minuten
1 rechteckiges Backblech von 32 × 27 cm
Backpapier für den Blechboden

Zutaten

Teig

150 g Butter, weich
150 g Zucker
1 Msp. Salz
3 Eier
1 Zitrone, abgeriebene Schale
150 g gemahlene Haselnüsse
150 g Mehl
½ TL Backpulver

Belag

100 g Butter, weich
125 g Zucker
3 Eier
180 g Crème fraîche
1½ TL Zimtpulver
700 g säuerliche Äpfel, geschält
2 säuerliche Äpfel, ungeschält,
Kerngehäuse ausgestochen, in ca. 2 mm
dicke Ringe geschnitten
2 EL Zucker
2–3 EL Quittengelee, erwärmt
Puderzucker zum Bestäuben
Butter für das Bratgeschirr

Zubereitung

1 Teig: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Salz dazurühren. Eier beifügen und rühren, bis die Masse hell ist. Zitronenschale und Nüsse daruntermischen. Mehl und Backpulver mischen, dazusieben, darunterrühren.

2 Teig auf dem mit Backpapier belegten Blech verteilen, dabei den Teig am Rand 2 cm hochziehen. **3** Belag: Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Eier, Crème fraîche und Zimt dazurühren. Äpfel an der Röstiraffel direkt dazureiben, auf dem Teig verteilen. Apfelringe darauf legen, Zucker darüberstreuen. **4** Im unteren Teil des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 40–50 Minuten backen. Äpfel mit Quittengelee bestreichen, Rand mit Puderzucker bestäuben. **5** In Stücke schneiden. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Kartoffelstock-Rüebli-Tätschli



Für 4 Personen (12–16 Stück)
Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zutaten

Kartoffelstock-Rüebli-Tätschli

750 g Kartoffelstock (z. B. Resten vom Vortag)
2 Eier
2 EL Mehl
1 TL Backpulver
200 g Rüebli, gerüstet, fein gerieben
½ TL Salz
Pfeffer
Bratbutter oder Bratcrème

Tomatensauce

1 Zwiebel, fein gehackt
Butter zum Dämpfen
2–3 EL Tomatenpüree
400 g gehackte Pelati, mit Saft
½ TL Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL gehackte Oreganoblättchen
Oregano zum Garnieren

Zubereitung

1 Tätschli: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Masse mit zwei Löffeln zu Tätschli formen, in der heißen Bratbutter beidseitig insgesamt 10–15 Minuten goldgelb braten, warm stellen. **2** Sauce: Zwiebel in der Butter andämpfen. Tomatenpüree beifügen, mitdämpfen. Pelati mit Saft dazugeben, würzen, Zucker und Oregano beifügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln. **3** Tomatensauce auf Tellern verteilen, Tätschli darauf anrichten, garnieren.

Tätschli in zwei oder drei Bratpfannen parallel braten.

Poulet-Kartoffel-Blech



Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 30 Minuten
Braten im Ofen: ca. 30 Minuten

Zutaten

4 Pouletbrüstchen, je ca. 120 g, längs halbiert
1 TL Salz
½ TL Paprika
Pfeffer aus der Mühle
8 Salbeiblätter
8 Bratspecktranchen, ca. 100 g
500 g festkochende Kartoffeln, geschält, in 7–8 mm dicke Scheiben geschnitten
1–2 kleine Renden, ca. 300 g, geschält, halbiert, in 6–7 mm dicke Scheiben geschnitten
1 Stück Lauch, ca. 150 g, gerüstet, in 1½ cm dicke Ringe geschnitten
2 EL Bratcrème
½ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
15–20 Salbeiblätter

Zubereitung

1 Pouletbrüstchen würzen, mit je einem Salbeiblatt belegen, mit Speck umwickeln, zugedeckt beiseite stellen. **2** Restliche Zutaten mischen, auf dem Blech verteilen. In der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 15–20 Minuten braten. **3** Poulet darauflegen, 10–15 Minuten fertig braten. Die Pouletbrüstchen müssen durchgebraten sein.

Nach Belieben mit Kräuterquark servieren.

Bunter Herbstfladen



Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 45 Minuten
Backen: ca. 35 Minuten
Aufgehen lassen: ca. 2 Stunden

Backpapier für das Blech

Zutaten

Teig

400 g Mehl
1 TL Salz
15 g Hefe
2½ dl Milch
2 EL Butter, flüssig, ausgekühlt
(oder Fertig-Pizzateig)

Belag

180 g Crème fraîche
150 g Rüebli, gerüstet, gerieben
150 g Zucchini, gerüstet, geraffelt
80 g Lauch, gerüstet, in kleine, feine Stücke geschnitten
2–3 EL glatte Petersilie, grob gehackt
¼ TL Salz
Pfeffer

Zubereitung

1 Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Butter in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1–2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. **2** Teig auf wenig Mehl zu einem 2 cm dicken Fladen auswallen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Crème fraîche gleichmässig daraufstreichen. Gemüse und Petersilie darauf verteilen, würzen. **3** Im unteren Teil des auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 25–35 Minuten backen.

Gemüse beliebig ersetzen durch anderes Saisongemüse, z.B. Kohlrabi, Kürbis, Sellerie.

Überbackene Spätzli



Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 15 Minuten
Backen: ca. 15 Minuten

Gratinform von 3½ l Inhalt
Butter für die Form

Zutaten

1 Lauch, gerüstet, in Ringe geschnitten
400 g Rüebli, gerüstet, in dünne Scheiben gehobelt
Butter zum Dämpfen
750 g bis 1 kg Fertig-Spätzli
1 Salsiz, geschält, in Scheiben geschnitten
2 dl Halbrahm
½ TL Salz
Pfeffer
75 g Bergkäse, geraffelt

Zubereitung

1 Lauch und Rüebli in der Butter andämpfen. Mit wenig Wasser ablöschen, zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dämpfen. Pfanne beiseite stellen. **2** Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer zum Gemüse geben, mischen und in die ausgebutterte Form geben. Käse darüberstreuen. **3** Im oberen Teil des auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 10–15 Minuten überbacken.



«Traditionen sind uns wichtig»

Adventsgespräch am Röstigraben

Deutschschweizerin Anja Rohrbach und Westschweizerin Aude Hentsch sprechen zwar nicht die gleiche Sprache; wenn es um Weihnachtstraditionen und das grosse Festessen geht, verstehen sie sich jedoch sofort. Bei einer heissen Schoggi und den ersten Guetzli unterhielten sich die Bäuerinnen über ihre Gepflogenheiten in der besinnlichen Zeit des Jahres.

Mit einer heissen Schoggi haben es sich Anja Rohrbach und Aude Hentsch im Holzstübchen des Hofes der Hentschs in Gollion gemütlich gemacht. Beide leben auf einem Bauernhof mit hauseigenem Hofladen – sie haben also viel Gesprächsstoff. Da die Weihnachtszeit vor der Tür steht, dreht sich heute alles um die weihnachtlichen Traditionen der beiden Familien und somit auf den beiden Seiten des Röstigrabens.

Sowohl Anja als auch Aude backen für ihr Leben gerne – besonders in der Vorweihnachtszeit läuft der Backofen auf Hochtouren. Dann sind es vor allem Weihnachtsguetzli. In diesem Punkt sind sich die beiden einig: Selbst gemacht schmecken Guetzli immer noch am besten.

«Vor Weihnachten erhalten alle Kundinnen und Kunden schön verzierte Anisbrötli als kleines Weihnachtsgeschenk», erzählt Aude und nimmt einen Schluck von ihrer heissen Schoggi.

Auch heute hat Aude für Anja gebacken: Läbchüechli, Sablés und Anisbrötli. Und auch die beliebten Rahmtäfelchen gibt es. Anja probiert sich genüsslich durch, stehen bei ihr zuhause doch eher Spitzbuben und Mailänderli auf der Hitliste. Aude erzählt, dass sie zum Backen dreimal wöchentlich um 4 Uhr aufsteht – zwar nicht für Weihnachtsguetzli, dafür aber für ofenfrisches Brot für den Verkauf im Hofladen. Anja ist begeistert und möchte sofort mehr darüber erfahren. Auch sie backt regelmässig Zopf für den Verkauf in ihrem Hofladen. Die beiden Bäuerinnen tauschen gleich die Rezepte aus – für den Zopf sowie die Anisbrötli.

Anisbrötli sind, sowohl in der West- als auch in der Deutschschweiz, sehr beliebt und bestehen, ähnlich wie die bekannten Chräbeli, lediglich aus Eiern, Mehl, Puderzucker und Anis. Aude erzählt, dass das Backen eines ihrer grossen Hobbys ist. Bei Audes Kundinnen und Kunden kommen diese Guetzli immer gut an. Genauso wie bei ihren Kindern: Wenn Aude backt, helfen Mathilde (3) und Jeanne (1) schon fleissig mit. Auch die Deutschschweizerin Anja backt gerne und viel. Sie erzählt, dass sie ihre Guetzli zweimal in der Adventszeit auf dem Weihnachtsmarkt verkauft.



Ob Anisbrötli oder Meringue: Aude und Anja backen gerne und viel

«Neben den gängigen Hofprodukten sowie den Weihnachtsguetzli, die ich zwei Tage lang extra dafür backe, biete ich auf den Weihnachtsmärkten auch andere selbst gemachte Produkte, wie beispielsweise das «Schoggipulver deluxe», an.»

grosse Renner. Anja Rohrbach ist schon ganz gespannt, ob es sich auch dieses Jahr wieder so gut verkauft.

Aude erklärt, dass quasi alle Lebensmittel, die die Familie braucht, vom eigenen

«Vor Weihnachten erhalten alle Kundinnen und Kunden ein schön verziertes Anisbrötli als kleines Weihnachtsgeschenk.»

Das ist eine Spezialmischung für eine heisse Schoggi und war letztes Jahr der

Hof stammen. Das ist auch Anjas Einstellung. Auch sie erzählt, dass sich ihre



Das Schoggipulver deluxe Rezept finden Sie in unserer Online-Rezeptdatenbank unter

→ www.swissmilk.ch/rezepte

Familie grösstenteils von den eigenen Produkten, oder denen von umliegenden Höfen, ernährt. Nur wenige Produkte kauft sie beim Detailhändler, viel lieber jedoch auf dem Markt. Doch wo auch immer die

nachten wird bei Familie Rohrbach der Christbaum geholt und anschliessend gemeinsam geschmückt. Darauf freuen sich die Söhne Dominik (8) und Mathias (5) immer besonders.

«Auf das Fondue chinoise an Heiligabend freut sich die ganze Familie bereits im Herbst.»

beiden Frauen ihre Lebensmittel beziehen: Auf die Regionalität und Saisonalität der Produkte legen beide sehr grossen Wert. Genauso wie auf Traditionen.

Bei einer zweiten Tasse heisser Schoggi erzählt Anja von ihren weihnachtlichen Traditionen. Jeweils am Samstag vor Weih-

Bei Aude hingegen gibt es keinen Christbaum im Haus. Stattdessen schmücken Aude und ihr Mann Antoine eine Tanne auf dem Grundstück mit Kerzen.

«Das erspart uns die vielen Tannennadeln im Wohnzimmer, und noch viel wichtiger: Es lässt die Bäume am Leben.»

Auf Anjas Frage, ob denn die Kinder da nichts dagegen hätten, antwortet Aude ganz gelassen: «Die Kinder würden ja zuhause ohnehin auch nicht beim Christbaum sitzen – denn an Heiligabend feiern wir, wie jedes Jahr, mit meiner gesamten Familie.»

Ganz nach Lust und Laune wird entweder mit der Familie zusammen gekocht, oder jede und jeder bringt etwas mit. Gemeinsam wird geschlemmt und gefeiert.

«Bei uns gibt es Heiligabend jedes Jahr etwas anderes zu essen. Auf Fondue Chinoise an den Feiertagen freut sich jedoch die ganze Familie.»

Im vergangenen Jahr gab es als Vorspeise eine Platte mit Trockenfleisch, Schinken und Gemüse und anschliessend Fondue chinoise – mit Salat, Nudeln und dem Fleisch der hofeigenen Tiere. Das Dessert war ein feiner Rahmkuchen. Ein sehr beliebtes Dessert bei Audes Familie ist jedoch auch eine Maronicreme. Das klassische Weihnachtsgericht vieler Schweizer Familien gibt es – traditionellerweise – auch bei Anja. Sie feiert Heiligabend ebenfalls immer gemeinsam mit ihrer gesamten Familie, am ersten Weihnachtsfeiertag treffen sich dann alle bei der Familie ihres Mannes. Auf das Fondue chinoise jedenfalls freut sich die ganze Familie bereits im Herbst. An Heiligabend ist es der Höhepunkt der Feierlichkeiten und gehört für Anja einfach dazu.

«Zuerst wird gegessen – meist viel zu viel. (lacht) Danach folgt die Bescherung für die Kinder und dann wird geplaudert und ein paar Brettspiele werden gespielt – ein ganz klassischer gemütlicher Heiligabend eben.»

Auf der Suche nach neuen Dessert-Ideen fragt Aude gespannt nach, ob es denn auch eine Vor- und eine Nachspeise gebe. Ganz selbstverständlich fängt Anja an,



Aude Hentsch

Aude lebt mit ihrem Mann Antoine und den Töchtern Mathilde (3) und Jeanne (1) in Gollion bei Lausanne. Neben verschiedenen Tieren sowie Obst- und Gemüsesorten gibt es auf dem Bauernhof auch einen Laden, in dem Aude Selbstgebackenes und auf dem Hof Geerntetes verkauft. Auf marche-bio-les-eterpis.ch finden Sie alle Infos.



Anja Rohrbach kauft noch ein paar Sachen bei Antoine Hentsch im Hofladen

aufzuzählen. Als Vorspeise serviert die Familie ganz gerne einen Nüsslisalat mit Speck und Ei. Im Anschluss an das Fondue chinoise gibt es meist ein Zimtglace mit heissem Zwetschgenkompott. Im Gespräch stellen die beiden Frauen fest, dass es auch wunderbare Abwandlungen des Fondue-Klassikers gibt und dass beide, ganz einstimmig, das Fleisch lieber in Würfel statt in Scheiben schneiden. Als Variante haben sie das Poulet vor dem Garen im Fonduetopf in Ei und

Paniermehl gewendet oder für die Kinder Nudeln mitgekocht. Aude erzählt Anja ausserdem, dass sie hin und wieder – ganz französisch – einen Schluck Rotwein in die Bouillon gibt. Erlaubt ist eigentlich alles, was schmeckt. Genauso wie beim Dessert. Denn das ist für die Kleinen sowieso meist die Krönung des Essens.

Wir haben uns von Anja und Aude inspirieren lassen und auf den folgenden Seiten

Ideen für Ihr Weihnachtsmenü zusammengestellt. Sie lassen sich beliebig miteinander kombinieren und versprechen ein feierliches Festmahl.

Anja Rohrbach

Mit ihren beiden Söhnen Dominik (8) und Mathias (5) sowie ihrem Mann Michael lebt Anja Rohrbach in einem Bauernhaus in Ostermundigen bei Bern. Ob Gemüse, Eier, Honig oder Fleisch: Ihre Produkte sowie ein paar Produkte von benachbarten Bauern und Imkern verkauft sie direkt vor dem Haus – in einer hübsch hergerichteten Ecke des Grundstücks. Mehr über Familie Rohrbach und ihren Betrieb erfahren Sie auf buehlhof-ostermundigen.ch.





Apéro: Safran-Brioche mit Schinkenmousse

Für 12 Brioche-Förmchen von 1 dl Inhalt
Zubereitung: 1¼ Stunden
Aufgehen lassen: 2 Stunden
Backen: 20 Minuten

Zutaten

Brioche-Teig
150 g Mehl
¼ TL Salz
1 Briefchen Safran
60 g Butter, kalt, in kleine Stücke geschnitten
10 g Hefe
¼ dl Milch
1 Ei, verklopft
1 Eigelb zum Bestreichen

Mousse

100 g Schinkenranchen
50 g Rahmquark, abgetropft
1 dl Rahm, geschlagen
Salz, weisser Pfeffer
glattblättrige Petersilie für die Garnitur

Butter für die Förmchen

Zubereitung

1 Für den Teig Mehl, Salz und Safran mischen, eine Mulde formen. Die Butterstücke auf den Mehlskranz geben. Die Hefe mit der Milch auflösen und in die Mulde giessen. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Brei anrühren, 15 Minuten stehen lassen. **2** Ei dazu giessen. Alles mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. **3** Kugeln von ca. 3 cm Durchmesser formen, in die vorbereiteten Förmchen geben. Mit dem Daumen in der Mitte Vertiefungen eindrücken, anfeuchten. Aus dem restlichen Teig kleine Kugeln formen und in die Vertiefungen setzen. Zugedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen. **4** Für die Mousse den Schinken im Cutter fein hacken. Quark beimischen, den Schlagrahm darunterziehen, abschmecken, kühl stellen. **5** Die Brioche mit Eigelb bestreichen, in der Mitte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. **6** Aus den Förmchen nehmen, abkühlen. Gupfchen abdrehen, Brioche mit Schinkenmousse füllen. Gupfchen aufsetzen, garnieren.

Vorspeise: Nüsslisalat mit getrüffelten Champignons und Brotsternen



Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 20 Minuten

Verschiedene sternförmige
Ausstechformen

Zutaten

Salatsauce

Salz
Pfeffer
1 TL Senf
2 EL Weissweinessig
1 EL Trüffelöl
2 EL Rahm

Getrüffelte Champignons

200 g braune Champignons, in Scheiben geschnitten
Bratbutter
Trüffelöl
Salz
Pfeffer
8–12 Scheiben Toastbrot, verschieden grosse
Sterne ausgestochen
100–120 g Nüsslisalat

Zubereitung

1 Für die Sauce alle Zutaten verrühren. **2** Für die Champignons Pilze in Bratbutter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Trüffelöl abschmecken. **3** Brotsterne in einer heissen Bratpfanne ohne Fett auf beiden Seiten kurz antoasten, bis sie goldgelb und knusprig sind. **4** Nüsslisalat mit der Sauce vermischen und auf Tellern anrichten, Champignons darauf anrichten. Salat oder Tellerrand mit den Brotsternen garnieren.

Tipp

Trüffelöl findet man im Delikatessengeschäft oder in grösseren Filialen eines Grossverteilers.

Vorspeise: Rüebliuppe



Für 6 Personen
Zubereitung: ca. 30 Minuten

Zutaten

600 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten
1 Schalotte, gehackt
Butter zum Dämpfen
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten
9 dl Bouillon
wenig Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Vanillezucker
1 dl Rahm, flaumig geschlagen
wenig Vanillezucker oder Vanillestängel zum Garnieren

Zubereitung

1 Rüebli und Schalotte in Butter andämpfen. Vanille beifügen, mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten weich kochen. Suppe pürieren, würzen, Vanillezucker beifügen. **2** Suppe in Gläser oder Tassen füllen, mit Rahm und Vanillezucker oder -stängel garnieren.

Tipp

Rüebliuppe als Hauptmahlzeit für 4 Personen servieren.



Vorspeise: Kürbisravioli

Für 6 Personen
Zubereitung: ca. 45 Minuten
1 Stern-Ausstechform von ca. 12 cm Ø
1 kleine Stern-Ausstechform

Zutaten

Füllung

100 g Kürbisfleisch, z. B. Butternuss, in Stücke geschnitten
2 EL Ricotta oder abgetropfter Halbfettquark
40 g Sbrinz AOP, gerieben
1 Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ¼ TL Saft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Pasta-Teig, 250 g, ca. 56 × 16 cm

Kürbiskernbutter

50 g Butter
2 EL Kürbiskerne, gehackt
1 EL gehackte Petersilie
Sbrinz AOP, gerieben, zum Bestreuen

Zubereitung

1 Füllung: Kürbis im Dämpfkörbchen 12–15 Minuten weich dämpfen, herausnehmen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Ricotta oder Quark mischen, pürieren. Sbrinz und Zitronenschale sowie -saft beifügen, würzen. **2** Aus dem Pasta-Teig 12 grosse Sterne ausstechen. Auf die Hälfte der Sterne je 2 TL Füllung geben. Ränder mit Wasser bestreichen, zweiten Stern darauflegen, Ränder sehr gut andrücken. Auf einem bemehlten Küchentuch ausbreiten. Aus restlichem Teig kleine Sterne ausstechen. **3** Kürbiskernbutter: Butter erwärmen, Kürbiskerne dazugeben, leicht rösten. Petersilie beifügen, Pfanne von der Platte nehmen. **4** Ravioli und kleine Sterne in knapp siedendem Salzwasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen, abtropfen lassen. **5** Je 1 grossen und einige kleine Sterne auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kürbiskernbutter darüberträufeln. Mit Sbrinz bestreuen.

Tipp

Die Sterne lassen sich ½ Tag im Voraus ausstechen und füllen. Lagenweise, mit bemehltem Backpapier abgetrennt, in eine Kunststoff-Box oder Schachtel füllen. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Oder Sterne tiefkühlen, Haltbarkeit: 2 Monate. Statt grosse Sterne runde Ravioli ausstechen. Dann 1½-mal die Menge der Füllung zubereiten.



Hauptgang: Safranrisotto mit Morcheln

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 40 Minuten

Zutaten

350 g Risottoreis, z. B. Carnaroli
Butter zum Dünsten
1 Lauch, ca. 150 g, gerüstet, in Röllchen geschnitten
1–2 Briefchen Safran
ca. 9 dl heisse Bouillon
20 g getrocknete Morcheln, eingeweicht, gut abgetropft
50 g Sbrinz AOP, gerieben

Zubereitung

1 Reis in der Butter andünsten. Lauch und Safran beifügen, mitdünsten. Mit wenig Bouillon ablöschen, Rest nach und nach unter gelegentlichem Rühren beifügen. **2** Morcheln in den letzten 10 Minuten mitköcheln. **3** Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit Sbrinz bestreuen.



Diese und weitere Rezepte fürs Weihnachtsmenü finden Sie in unserer Online-Rezeptdatenbank unter

→ www.swissmilk.ch/rezepte



Hauptgang: Filet im Teig

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 50 Minuten
Backen: ca. 40 Minuten
Backpapier für das Blech
Stern-Ausstechförmchen

Zutaten

Teig

250 g Mehl
½ TL Salz
1 Briefchen Safran
1 Zitrone, abgeriebene Schale
75 g Butter, kalt, in Stücken
250 g Quark
(oder Fertig-Butterkuchenteig)

Filet

1 Kalbsfilet, ca. 700 g
Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer

Füllung

400 g Kalbsbrät
3–4 EL Kapern, kalt abgespült
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1 Eigelb mit 1 EL Milch verrührt

Zubereitung

1 Teig: Mehl, Salz, Safran und Zitronenschale mischen, Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Quark hineingeben, zu einem Teig zusammenfügen, wenn nötig wenig Wasser beifügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen. **2** Fleisch in der Bratbutter rundum anbraten, herausnehmen, würzen. **3** Teig zu einem Rechteck auswallen, sodass beidseitig des Filets ca. 10 cm vorstehen und das Fleisch gut eingewickelt werden kann. **4** Füllung: Alles mischen, ½ davon in der Länge des Filets in der Teigmitte glatt streichen. Filet darauflegen, mit der restlichen Füllung bestreichen. Filet mit dem Teig einwickeln. Übrigen Teig wegschneiden, für die Garnitur beiseitelegen. Filet auf das vorbereitete Blech legen. **5** Aus den Teigresten Sterne ausstechen, darauflegen, alles mit Eigelb bestreichen. In der unteren Hälfte des auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 5–40 Minuten backen. Filet herausnehmen, kurz nachziehen lassen, am Tisch tranchieren.



Dessert: Bûche de Noël / Baumstamm

Für 12 – 14 Stück
Zubereitung: ca. 30 Minuten
Backpapier

Zutaten

Biskuitroulade

4 Eigelb
80 g Zucker
1 Prise Salz
2 EL warmes Wasser
1 Orange, abgeriebene Schale
4 Eiweiss, steif geschlagen
80 g Mehl

Füllung

200 g dunkle Schokolade, zerbrochen
200 g weiche Butter
100 g Puderzucker
1½ dl Vollrahm, steif geschlagen

Zubereitung

1 Roulade: Eigelb, Zucker, Salz und Wasser ca. 3 Minuten rühren, bis die Masse hell und schaumig ist. Orangenschale dazugeben, Eischnee und Mehl sorgfältig darunterziehen.
2 Teig auf das mit Backpapier belegte Blech geben. Zu einem 1 cm dicken Rechteck ausstreichen. In der Mitte des auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens ca. 8 Minuten backen. **3** Biskuit entweder sofort auf ein Backpapier stürzen und mit dem umgedrehten heissen Blech zudecken oder mit dem Backpapier aufrollen und auskühlen lassen. **4** Füllung: Schokolade in eine Metallschüssel geben, über dem leicht siedenden Wasserbad schmelzen und glatt rühren. Die Schüssel sollte das Wasser nicht berühren. **5** Butter mit dem Handrührgerät ca. 2 Minuten rühren, Puderzucker darunterrühren, dann Schokolade darunterrühren. Rahm darunterziehen. **6** Biskuit mit gut der Hälfte der Schokoladenmasse bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, von der Längsseite her satt aufrollen. Mit der restlichen Masse die Oberfläche rundum bestreichen. Masse mit einer Gabel ungleichmässig einkerben, sodass die Rolle wie ein Baumstamm aussieht. Ca. 2 Stunden kühl stellen.



Dessert: Zimtstern-Parfait mit Zwetschgenkompott

Für 6 Personen
Zubereitung: ca. 1 Stunde
Tiefkühlen: ca. 5 Stunden
1 rechteckiges Backblech oder Backform von ca. 30 × 22 cm
Backpapier für das Blech
1 Stern-Ausstechform von ca. 9 cm Ø

Zutaten

Parfait

6 Eigelb
½ dl Wasser
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 EL Zimtpulver
200 g Mascarpone, cremig gerührt
2½ dl Rahm, steif geschlagen

Überzug

100 g Mascarpone, cremig gerührt
4 EL Zucker
½ Päckchen Vanillezucker
2 dl Rahm, steif geschlagen

Kompott

1 TL Maisstärke
1 dl Apfelsaft
1 Zitrone, 1 Stück Schale und 1 EL Saft
3 – 4 EL Zucker
600 g tiefgekühlte Zwetschgen, halbiert
Zimtpulver zum Garnieren

Zubereitung

1 Parfait: Eigelb zu einer hellen und cremigen Masse schlagen. Wasser, Zucker, Vanillezucker und Zimt aufkochen. Heisse Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgerätes zum Eigelb geben und 8 Minuten weiterschlagen. Mascarpone dazurühren, Rahm sorgfältig darunterziehen. **2** Masse in das mit Backpapier belegte Blech oder die Form giessen. 2 – 3 Stunden tiefkühlen. **3** Überzug: Mascarpone, Zucker und Vanillezucker glatt rühren, Rahm darunterziehen. Auf dem Parfait verteilen, glatt streichen, mindestens 2 Stunden tiefkühlen. **4** Kompott: Maisstärke mit Apfelsaft anrühren. Unter Rühren aufkochen. Restliche Zutaten dazugeben, knapp unter dem Siedepunkt 3 – 5 Minuten ziehen lassen, auskühlen lassen, Zitronenschale entfernen. **5** Aus dem Parfait 6 Sterne ausstechen, mit dem Kompott auf Desserttellern anrichten, garnieren.

Lovelys Briefkasten

Zeichnen, schreiben, basteln



Chloé, 10, Vuisternens-devant-Romont



Luana, 5, Rebstein



Naomi, 11, Aadorf



Ella, 6, Teufen



Tim, 8, Bürglen

Deine Brieffreundin mit Herz!

Jedes Mal, wenn der Briefträger mit seinem Velo an der Weide vorbeifährt, freut sich Lovely über die viele Post, die sie von euch bekommt. Nicht nur liest sie eure Briefe gerne – Lovely schreibt zurück und zeigt die schönsten Einsendungen hier auf der Seite!

Du möchtest Lovely eine Zeichnung oder eine Bastelarbeit schenken oder ihr einen Brief schreiben? Dann schicke deine Post an folgende Adresse:

Schweizer Milchproduzenten SMP
Lovelys Briefkasten
Postfach 1002
3000 Bern 6

Exklusiv für Sie

Leserangebote



Moulinex Küchenmaschine Masterchef Gourmet Plus

Edelstahlschüssel, 4 Liter Fassungsvermögen
Kneithaken, Schneebesen, Rührhaken
Mixaufsatz aus Kunststoff, 1,5 Liter
Trommel-Schnitzelwerk
Leistung: 900 Watt
Masse (H × B × L): 33 × 39 × 27 cm

Artikel-Nr. 121213

Nur CHF 260.– statt CHF 329.–



ADE Küchenwaage Ladina

Edelstahl-Küchenwaage mit 15 kg Höchstlast
Masse (B × T × H): 31 × 26,5 × 2,5 cm

Artikel-Nr. 122018

Nur CHF 45.– statt CHF 59.–



Trisa Bretzeleisen Bricelet classique

Für vier hauchdünne, goldbraun gebackene Bretzeli auf einmal
Inkl. 7 Bretzel-Rezepte
Masse (H × B × T): 8,5 × 22 × 23,5 cm

Artikel-Nr. 121286

Nur CHF 59.– statt CHF 79.–



Stronghold Butterdose

Material: Porzellan weiss
Grösse: 15 × 8,5 cm (CH-Norm)

Artikel-Nr. 122015

Nur CHF 9.90 statt CHF 15.90



Silikomart FreeBake Backform

Mit einem Silikonband, das sich Ihrer Formgebung anpasst, wie Sie es sich wünschen.
Masse: 1070 × 55 mm

Artikel-Nr. 122025

Nur CHF 55.– statt CHF 68.90



Ibili Lebkuchenhaus-Förmchen

Set, bestehend aus 7 Formen (2 Wände, 1 Dach,
1 Kamin, 2 Fenster und 1 Tanne)
Haus wird ca. 19 × 22 cm gross

Artikel-Nr. 121314

Nur CHF 29.90 statt CHF 39.–



Muuhmory Spiel

12 Pärchen, Anleitung (Deutsch, Französisch,
Italienisch und Rätoromanisch)
Kartenformat: 49 × 49 mm

Artikel-Nr. 114415

CHF 7.–



Plüschkuh mit Decke

Weiche Plüschkuh mit Kuscheldecke im Mund
Decke aus Polarfleece, Masse: ca. 80 × 100 cm

Artikel-Nr. 114556

CHF 39.–

Schaukelkuh

Aus weichem Plüschmaterial, auf Holzkufen
Ab 2 Jahren
Masse: ca. 75 × 58 cm
Sitzhöhe: ca. 45 cm

Artikel-Nr. 114211

CHF 69.–



Kinder-Badeponcho Grittibänz

Material: 100% Baumwolle
Grösse (B × H): 75 × 90 cm
Für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren

Artikel-Nr. 114811

CHF 29.–



So können Sie bestellen

- > per Telefon: 031 359 57 66
- > online: www.swissmilk.ch/shop

Alle Geräte haben mindestens 2 Jahre Herstellergarantie.
Die Angebote sind gültig bis zum 15.12.2017 oder solange
der Vorrat reicht.

- >> Alle Produktinformationen finden Sie unter:
www.swissmilk.ch/shop



Schweizer Milch. Echt stark.

Wir wünschen allen eine schöne Wintersaison.

www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



swissmilk