

Betty Bossi

VORBEREITEN



A) Nussbrot

250g Bauernmehl

¼ Würfel Hefe (ca. 10g), zerbröckelt

¾ TL Salz

ca. 1½ dl lauwarmes Wasser

30g Baumnusskerne, grob gehackt

Form mit Backpapier auslegen. Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Nüsse darunterkneten, Teig in die Form geben, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teigoberfläche mit wenig Mehl bestäuben, 3-mal einschneiden.

Pro Person: 276kcal, F 7g, Kh 44g, E 9g



B) Ofengemüsesalat

600g Rüebli, in ca. 1 cm dicken Stängeli

600g rohe Randen, in ca. 1 cm dicken Stängeli

2 EL Thymianblättchen

3 EL Olivenöl

1¼ TL Salz, wenig Pfeffer

3 EL Apfelessig

300g Ziegenfrischkäse (z. B. Formaggini), in Stücken

Rüebli und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in der Form mischen.

Pro Person: 296kcal, F 19g, Kh 21g, E 9g



C) Weinsuppe

2½ dl Vollrahm

2 dl Weisswein (z. B. Petite Arvine)

2 dl Gemüsebouillon, heiss

1 Päckli Gemüsewürfeli (Brunoise, ca. 70g)

2 EL Mehl

1 Zwiebel, halbiert

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 EL Petersilie, fein geschnitten

Rahm und alle Zutaten bis und mit Mehl mit dem Schwingbesen in der Form verrühren. Zwiebel begeben, Deckel aufsetzen.

Pro Person: 247kcal, F 22g, Kh 5g, E 2g



ZUBEREITEN

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zeit im Ofen: ca. 40 Min.

1 Alle Formen auf ein Backblech stellen, in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens einschieben.

2 Nach ca. 40 Min. alles herausnehmen. Brot auf einem Gitter etwas abkühlen. Zwiebel aus der Suppe entfernen, Suppe würzen, Petersilie darüberstreuen. Essig unter das Gemüse mischen, Käse darauf verteilen.

Rezept Betty Bossi
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty Bossi