Betty Bossi

DIE IDEE

Das **Ofen-Set «Menü»** von Betty Bossi ist schlicht revolutionär! Mit den drei **Ofen-Formen** und den perfekt darauf **abgestimmten Rezepten** zaubern Sie spielend leicht ein ganzes Gericht oder gar ein komplettes Menü! Alles, was Sie tun müssen, ist, die Formen zu füllen und in den Ofen zu schieben; danach bleibt viel Zeit für anderes. Am Ende ist alles gleichzeitig servierbereit. Herrlich!

VOR- UND ZUBEREITEN

Ofen-Formen einfach der Reihe nach (A, B, dann C) füllen, auf ein Blech stellen und Gerichte gemäss Anleitung zubereiten.

WELCHE FORM?

Rot hervorgehoben ist die Form, die jeweils verwendet wird.

UNSER ANGEBOT

Ofen-Set «Menü» = Ofen-Formen + Buch «Kochen im Ofen».

VORBEREITEN

A) Poulet Marrakesch

1	**Poulet** (z. B. Bio, ca. 1,3 kg)
1½ EL	**flüssiger Honig**
1 EL	**Olivenöl**
1 EL	**Raz el Hanout** oder Curry
1½ TL	**Salz**
180 g	**Joghurt nature**
2 EL	**Pfefferminze,** fein geschnitten

Poulet innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen, binden, in die Form legen. Honig, Öl, Raz el Hanout und Salz mischen, Poulet damit bestreichen.

B) Pflaumenkuchen

1 EL	**Zucker**
20 g	**Butter,** in Stücken
2	**Pflaumen** oder Zwetschgen, halbiert, in Scheiben
170 g	**Mehl**
60 g	**Zucker**
1 TL	**Backpulver**
1 Prise	**Salz**
1	**Ei**
70 g	**Butter,** sehr weich
1 dl	**Milch**
2 EL	**ungesalzene geschälte Pistazien,** grob gehackt

Form mit Backpapier auslegen. Zucker und Butter auf dem Boden verteilen, Pflaumen darauflegen. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Butter und Milch beigeben, mischen, auf den Pflaumen verteilen.

C) Couscous

250 g	**Stangensellerie,** in Würfeli
4 dl	**heisse Gemüsebouillon**
250 g	**Couscous**
6	**entsteinte Datteln,** in Würfeli
1 EL	**Butter**
1 EL	**Wasser**
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Stangensellerie und Bouillon in die Form geben, Deckel aufsetzen.

ZUBEREITEN

Ofen auf 200 Grad vorheizen. **Zeit im Ofen:** ca. 1 Std.

1. Alle Formen auf ein Backblech stellen, in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens einschieben.
2. **Nach 45 Min.** Kuchen herausnehmen, auf eine Platte stürzen. Couscous und Datteln in die mittlere Form geben, mischen, zugedeckt weitergaren.
3. **Nach ca. 15 Min.** alles herausnehmen. Butter und Wasser unter das Couscous mischen, würzen. Joghurt und Pfefferminze verrühren, zum Poulet servieren. Pistazien über den Kuchen streuen.

Portion: 1058 kcal, F 47 g, Kh 114 g, E 48 g

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 08/2014
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch