

Betty Bossi

mix

Das Schweizer Magazin für THERMOMIX®

9 772571 655002 04



thermomix

Offizieller
PARTNER

Winter 2017/2018
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

HEISS GELIEBTE SUPPEN

Seelenwärmer
für kalte Wintertage

HERZLICH EINGELADEN

Verwöhnprogramm
für Ihre Gäste



Rezept
auf Seite 30

Einfach fein!





Unkomplizierte Gerichte für jeden Tag

Das Wichtigste in Kürze

DAS GERÄT

Alle Rezepte wurden exklusiv für den **Thermomix® TM5** entwickelt. Wer ein Vorgängermodell besitzt, sollte besonders die Abweichungen bei den Füllmengen beachten.

DIE SYMBOLE

-  **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
-  **Gesamtzeit:** Insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. Backen und Kühlen)
-  **Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
-  **Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
-  **Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt.
-  **Vegi:** Für Vegetarier geeignet. Gericht, das weder Fleisch noch Fisch noch Gelatine enthält.
-  **Linkslauf:** Muss bei jeder Angabe neu eingegeben werden.
-  **Rührmodus**
-  **Knetmodus**

WEITERE ANGABEN

Zutaten: Bei den in Gramm angegebenen Zutaten ist immer das Nettogewicht gemeint, also zum Beispiel *geschälte* Kartoffeln. Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

Masseinheiten: Flüssige Zutaten werden in Gramm angegeben, nicht in Dezilitern, da die Waage des Thermomix® Gramm anzeigt.

Backofen: Die Angaben beziehen sich immer auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Backzeit bleibt gleich.



Sarah
Produktionsleiterin

Claudia
Leitende
Rezeptredaktorin

Sofie
Rezeptredaktorin



Rezept gelungen! Die herrlich cremige Rüeblisuppe aus dem Thermomix® überzeugt auf ganzer Linie.

Ein Tausendsassa lässt Herzen höherschlagen

Liebe Leserinnen und Leser

Wer ihn kennenlernt, ist sofort Feuer und Flamme. Und wer ihn einmal lieben gelernt hat, wird nie mehr auf ihn verzichten wollen: Der Thermomix® ist nicht einfach nur ein Küchengerät, sondern ein treuer Begleiter, der einem das Leben um ein Vielfaches erleichtert. Zwei in eins? Lächerlich. Zwölf in eins! Der Thermomix® kann wägen, mixen, zerkleinern, mahlen, kneten, mischen, dampfgaren, kochen, erhitzen, schlagen, rühren und emulgieren.

Ganz unschlagbar wird er aber erst in Kombination mit Betty Bossi. Der Thermomix® bringt unsere bewährten Rezepte zur Perfektion – sozusagen auf Knopfdruck. Ein riesen Kochspass mit doppelter Geling-Garantie und genussvollem Happy End.

Viel Freude mit unserem neuen Magazin und: Gut mix!

Betty Bossi

Inhaltsverzeichnis



49 Backen im Advent



62 Genuss verschenken



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Suppen - heiss geliebt**
- 20 News
- 22 Schnell etwas Süsses
- 23 **Für jeden Tag**
- 31 **Köstliche Currys**
- 36 **Gesund und schlank**
- 40 **Herzlich eingeladen**
- 49 **Backen im Advent**
- 62 **Genuss verschenken**
- 68 Dream-Team
- 71 **Schwiizer Chuchi**
- 72 Tipps & Tricks
- 74 Hochprozentiges

IMPRESSUM

© Betty Bossi AG

Bürglistrasse 29, Postfach, 8021 Zürich

Kunden-Center: +41 (0) 44 209 19 29
(CH-Festnetzтариф), Mo-Fr, 8.00-17.00 Uhr

Leitende Rezeptredaktorin: Claudia Boutellier

Leiterin Produktion: Sarah Oeschger

«Betty Bossi mix» erscheint 4-mal jährlich auf chlorfreiem
Papier. ISSN 2571-6557

Jahresabonnement:

Schweiz CHF 39,90, Ausland CHF 48.-

Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-

Food-Fotografie: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Peter Derron,
Sylvan Müller

Styling: Katja Rey, Natascha Sanwald, seven up styling,
Christian Splettstösser

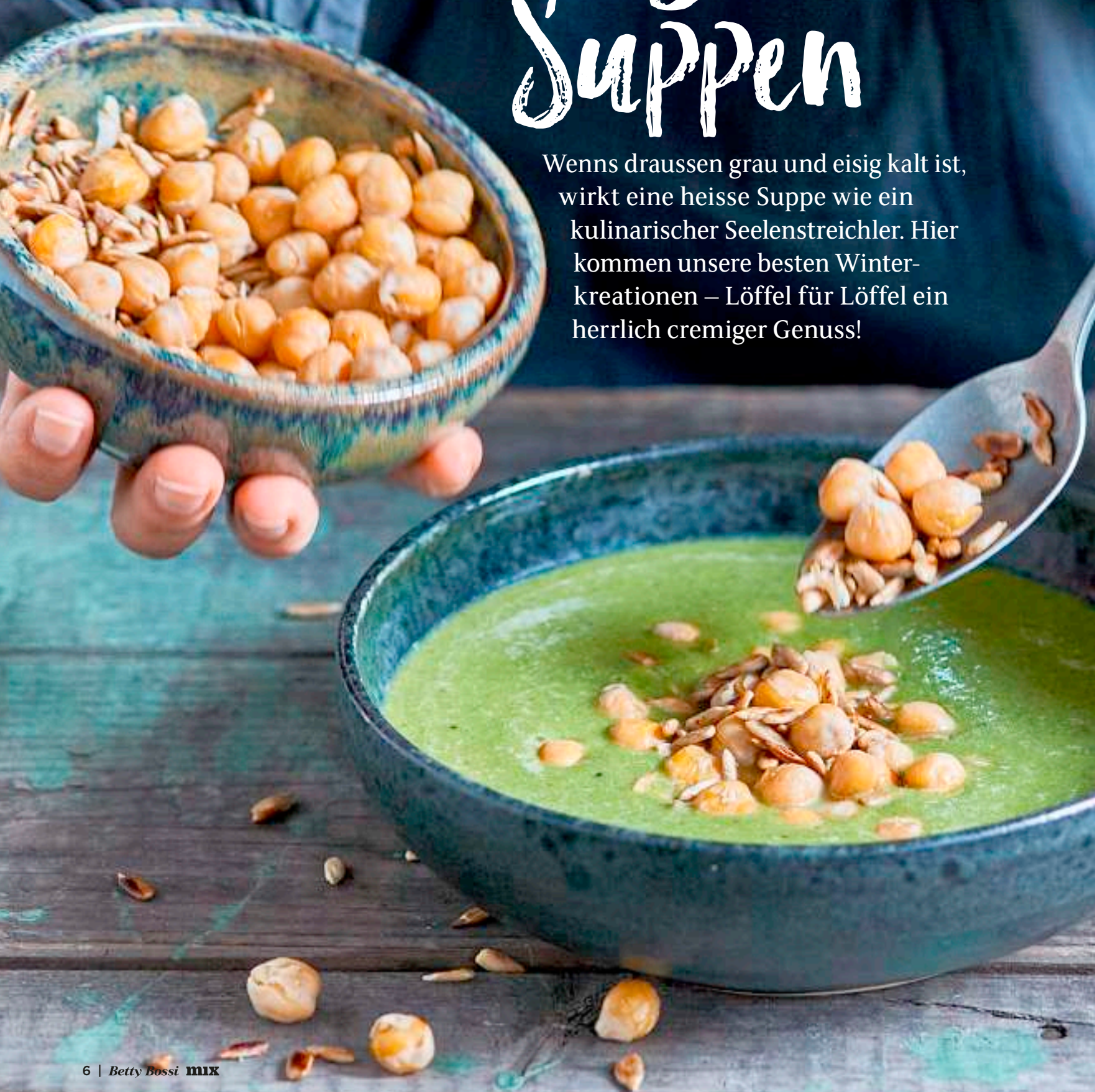
Die nächste Ausgabe erscheint am 5. März 2018

71 Schwiizer Chuchi



Heiss geliebte Suppen

Wenns draussen grau und eisig kalt ist, wirkt eine heisse Suppe wie ein kulinarischer Seelenstreichler. Hier kommen unsere besten Winterkreationen – Löffel für Löffel ein herrlich cremiger Genuss!



Kichererbsen-Nüsslisalat-Suppe

1 Knoblauchzehe
50g Zwiebeln, halbiert

530g Kichererbsen, gekocht,
abgespült, abgetropft

30g Olivenöl

800g Wasser

1½ Gemüsebouillonwürfel
(für 0,75 l, z. B. Knorr
Natürlich Fein! Gemüse-
bouillon Würfel)

40g Sonnenblumenkerne

120g Nüsslisalat, gewaschen,
abgetropft

1 Prise Salz, nach Belieben

1 Prise Pfeffer, nach Belieben

1 — Knoblauch und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — 400 g Kichererbsen und Olivenöl zugeben und **3 Min./120°C/ Stufe 1** dünsten.

3 — Wasser und Bouillonwürfel zugeben und **10 Min./100°C/ Stufe 2** garen. In dieser Zeit Sonnenblumenkerne und 130 g Kichererbsen in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett ca. 5 Min. rösten.

4 — Nüsslisalat zugeben und **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen-Kernen-Mischung über die Suppe streuen und heiss servieren.

Portion: 318 kcal (1323 kJ) =
F 17 g, Kh 26 g, E 12 g



10 Min.



25 Min.



einfach



4 Port.



318 kcal



vegi

← Tipp für Fleischtiger: Statt Sonnenblumenkernen Speckwürfeli verwenden.

Die
Schweiz
isst
japanisch.



SAITAKU[®]

simply Japanese

JETZT NEU: SAITAKU Miso Paste

Ideal für Marinaden, Risotto,
Suppen und Dressings



Kürbis-Tomaten-Suppe

500 g Kürbis (z. B. Butternut),
geschält, in Stücken (3 cm)

100 g Zwiebeln, halbiert

10 g Ingwer, geschält

20 g Butter

230 g gehackte Tomaten,
aus der Dose

500 g Wasser

1 TL Salz

60 g Grissini

100 g Rohschinken,
in Tranchen

2 EL Kürbiskerne

1 — Kürbis, Zwiebeln und Ingwer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

3 — Tomaten, Wasser und Salz zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen. Währenddessen Grissini mit dem Rohschinken umwickeln und beiseitestellen.

4 — Suppe **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren, in Suppentellern anrichten, Kürbiskerne darüberstreuen und mit umwickelten Grissini servieren.

Portion: 266 kcal (1109 kJ) =
F 11 g, Kh 30 g, E 13 g



15 Min.



25 Min.



einfach



4 Port.



266 kcal





Sellerie-Äpfel-Suppe

400 g Sellerie, geschält,
in Stücken (3 cm)

250 g Äpfel, geschält, entkernt,
in Stücken

1 EL Rapsöl

800 g Wasser

1 EL Zucker

1½ TL Salz

2 Prisen Cayennepfeffer,
gemahlen

12 Physalis, halbiert

20 Basilikumblätter

1 — Sellerie und Äpfel in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Rapsöl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

3 — Wasser, Zucker und Salz zugeben und **20 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

4 — Cayennepfeffer zugeben und **45 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe in Suppentellern anrichten, mit Physalis und Basilikum bestreuen und servieren.

Portion: 116 kcal (484 kJ) =
F 4 g, Kh 16 g, E 2 g



10 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



116 kcal



vegi

Süsskartoffelsuppe mit Pouletspiessli

100 g	Zwiebeln, halbiert
1	Knoblauchzehe
20 g	Butter
450 g	Süsskartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)
900 g	Wasser
2	Gemüsebouillonwürfel (für 1 l, z. B. Knorr Natürlich Fein! Gemüsebouillon Würfel)
300 g	Pouletbrüstli, in Würfeln (1½ cm)
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
120 g	Bratspeck, in Tranchen
1 EL	Oliveneröl
1	Zweiglein frischer Salbei, Blätter abgezupft
100 g	Halbrahm

1 — Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

3 — Süsskartoffeln zugeben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Wasser und Bouillonwürfel zugeben und **15 Min./100°C/Stufe 2** garen. Währenddessen Poulet mit Salz und Pfeffer würzen, Speck falten. Poulet und

Speck abwechslungsweise an vier Holzspiesschen stecken. Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 3 Min. braten. Salbei beigegeben, kurz mitbraten.

5 — Halbrahm zur Suppe geben und **30 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren und abschmecken. Suppe in Suppentellern anrichten, Spiessli darauf anrichten, servieren.

Portion: 470 kcal (1966 kJ) =
F 29 g, Kh 28 g, E 25 g



20 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



470 kcal



Gerstensuppe

50 g Bündnerfleisch,
in Stücken

1 Zwiebel, halbiert

150 g Lauch, in Stücken

150 g Rübli, geschält,
in Stücken (3 cm)

100 g Sellerie, geschält,
in Stücken (3 cm)

30 g Butter

80 g Rollgerste

800 g Wasser

2 Fleischbouillonwürfel
(für 1 l, z. B. Knorr
Natürlich Fein! Rinds-
bouillon Würfel)

1 Prise Salz, nach Belieben

1 Prise Pfeffer, nach Belieben

200 g Vollrahm

½ Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

1 — Bündnerfleisch in den Mixtopf geben und **Turbo/2.0 Sek./1-mal** zerkleinern.

2 — Zwiebel, Lauch, Rübli und Sellerie zugeben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

4 — Rollgerste zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

5 — Wasser und Bouillonwürfel zugeben und **60 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen.

6 — Salz, Pfeffer und Rahm zugeben und **2 Min./100 °C/↻/Stufe 1** warm werden lassen. Suppe in Suppentellern anrichten, Schnittlauch darüberstreuen.

Portion: 367 kcal (1527 kJ) =
F 25 g, Kh 23 g, E 10 g



Info



Knorr Natürlich Fein! Rindsbouillon Würfel aus 100 % natürlichen Zutaten. 100 % natürliche Zutaten, feinste Zwiebeln, Rübli und Gewürze – das zeichnet die Knorr Rindsbouillon aus. Würfel für Würfel bildet die feine Rindsbouillon die Grundlage für diverse Suppen und ist dank der Portionierung auch für kleine Mengen geeignet.



Tipp: Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



100% NATÜRLICHE ZUTATEN



Rotkabis-Speck-Suppe

120 g Gruyère, in Stücken

2 Eier

1 Prise Pfeffer

400 g Rotkabis, in Stücken

100 g Zwiebeln, halbiert

20 g Butter

120 g Speck, in Tranchen,
in Stücken (2 cm)

1000 g Wasser

2 Fleischbouillonwürfel
(für 1 l, z. B. Knorr
Natürlich Fein! Rinds-
bouillon Würfel)

2 EL Aceto balsamico

1 Prise Nelkenpulver

250 g Ruchbrot, in Scheiben,
halbiert

1 — Gruyère in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern. Eier und Pfeffer zugeben und **3 Sek./Stufe 4** vermischen. In eine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.

2 — Rotkabis und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Butter und Speck zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen. In dieser Zeit Ofen auf 220 °C vorheizen.

4 — Wasser, Bouillonwürfel, Aceto balsamico und Nelkenpulver zugeben und **20 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

5 — In dieser Zeit Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Käsemischung auf den Brotscheiben verteilen und 10 Min. in der Mitte des Ofens (220 °C) backen. Suppe in Suppentellern anrichten, mit den Käseschnitten servieren.

Portion: 520 kcal (2177 kJ) =
F 30 g, Kh 37 g, E 24 g



15 Min.



35 Min.



einfach

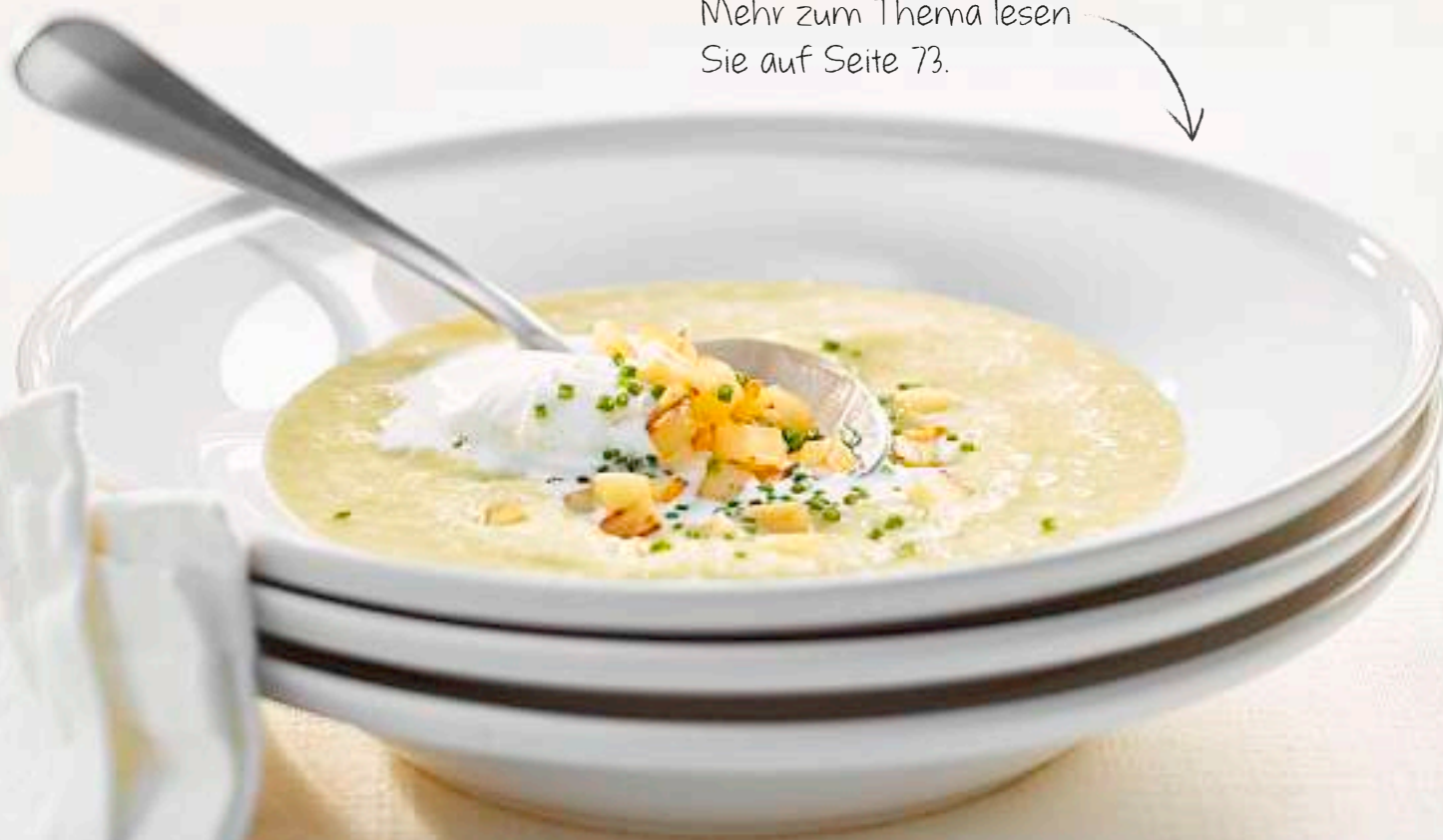


4 Port.



520 kcal

Schon lange nicht mehr mit Pastinaken gekocht? Jetzt ist die perfekte Zeit dafür! Mehr zum Thema lesen Sie auf Seite 73.



Pastinaken-Lauch-Suppe

200 g	Vollrahm
100 g	Zwiebeln, halbiert
250 g	Pastinaken, geschält, in Stücken (3 cm)
250 g	Lauch, in Stücken
1 EL	Olivenöl
700 g	Wasser
1¼ TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten

1 — Rühraufsatz einsetzen. Rahm in den Mixtopf geben, **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** unter Beobachtung steif schlagen, umfüllen und kühl stellen. **Rühraufsatz entfernen**, Mixtopf spülen.

2 — Zwiebeln und Pastinaken in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Lauch zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Olivenöl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

4 — Wasser und Salz zugeben und **20 Min./98 °C/Stufe 1** garen.

5 — Pfeffer und 100 g des Schlagrahms zugeben, **45 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe in Suppentellern anrichten, restlichen Schlagrahm darauf verteilen, Schnittlauch darüberstreuen, servieren.

Tipp: 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. 150 g Pastinaken, in Würfeli, zugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze rührbraten, Suppe damit garnieren.

Portion: 267 kcal (1103 kJ) = F 21 g, Kh 13 g, E 4 g



Rüebli-*suppe* mit Minze

- 1 Schalotte**, in Stücken
500 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)
200 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)
30 g Butter
800 g Wasser
1½ Gemüsebouillonwürfel (für 0,75 l, z. B. Knorr Natürlich Fein! Gemüsebouillon Würfel)
1 Prise Pfeffer, nach Belieben
12 Pfefferminzblätter, frisch, fein geschnitten

1 — Schalotte, Rüebli und Kartoffeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Butter zugeben und **5 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

3 — Wasser und Bouillonwürfel zugeben und **15 Min./100°C/Stufe 2** garen.

4 — Suppe **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe würzen, in Suppentellern anrichten, Pfefferminze darüberstreuen, servieren.

Portion: 159 kcal (658 kJ) =
 F 7 g, Kh 18 g, E 3 g



Kartoffelsuppe mit Baumnusstrahm

200 g Vollrahm

40 g Baumnuskerne

100 g Zwiebeln, halbiert

20 g Butter

500 g mehlig kochende
Kartoffeln, geschält,
in Stücken (3 cm)

900 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel
(für 1 l, z. B. Knorr
Natürlich Fein! Gemüse-
bouillon Würfel)

¼ TL Muskatnuss, gemahlen
Salz, nach Belieben

1 Prise Pfeffer

1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

1 — Rühraufsatz einsetzen.

150 g Rahm in den Mixtopf geben und auf **Stufe 3 ohne Zeiteinstellung** unter Beobachtung bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen, in eine Schüssel umfüllen und kühl stellen. **Rühraufsatz entfernen** und Mixtopf spülen.

2 — Baumnuskerne in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

3 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

5 — Kartoffeln zugeben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

6 — Wasser und Bouillonwürfel zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen.

7 — 50 g Rahm und Muskatnuss zugeben, **30 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in Suppentellern anrichten, Schlagrahm, Schnittlauch und Nüsse darauf verteilen.

Portion: 394 kcal (1636 kJ) =
F 29 g, Kh 24 g, E 6 g





15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



394 kcal



vegi

Gourmet-Tipp: Statt mit Muskatnuss die Kartoffelsuppe mit 2 Prisen Zimt verfeinern. Klingt ungewohnt, schmeckt aber hervorragend!



Orangen, schnell filetiert

Eine Orange schälen, filetieren und in Stücke schneiden geht jetzt in einem Dreh!



Die halbierte Orange einfach in den neuen, handlichen **Orangen-Blitz** von Betty Bossi legen, Mesereinsatz herunterdrücken.



Rundherum drehen und von der Schale lösen.



Schon sind die Orangenstücke fürs Müesli, das Dessert oder die Sauce bereit.

Orangen-Blitz, ab CHF 24.90.

Infos und Bestellmöglichkeit auf unserer Website



Kokosnuss light: 30% weniger Fett!

Kokosnussmilch ist in jeder thailändischen Küche zu finden. Ob in scharfen Currys, aromatischen Suppen oder fruchtigen Smoothies: Die Kokosnussmilch bringt schöne Süsse in die verschiedensten Rezepte, balanciert Schärfe, Salz und Säure aus und verleiht den unverkennbaren Thai-Geschmack.

Die beliebtesten Thai-Gerichte nun noch leichter geniessen mit der Kokosnussmilch light von Thai Kitchen: einmaliger Geschmack mit 30% weniger Fett. Einfach ausprobieren und geniessen!



Der Trick mit dem Klick!

Einhändig öffnen dank cleverem Klick-System. Die andere Hand bleibt frei.

Luftdichter Verschluss. Der Inhalt bleibt sauber und hygienisch.

Spülmaschinenfest und darum im Nu gereinigt.



Transparent. Packungs-informationen, Haltbarkeitsdatum und Rezepte sind sichtbar.

Das clevere Aufbewahrungssystem von Betty Bossi: «Klick»-Dosen, ab CHF 17.90 Infos und Bestellmöglichkeit auf unserer Website



Let's twist again!

So macht Gemüseessen noch viel mehr Spass! Mit dem **Twister «Maxi» von Betty Bossi** zaubern Sie im Handumdrehen verlockende Spaghetti und Spiralen aus Gemüse oder Früchten. Gratis dazu: ein Büchlein mit 13 spannenden und gesunden Rezeptideen (wie zum Beispiel dieser Kohlrabisalat «Som Tam»)



Twister «Maxi», ab CHF 29.90
Infos und Bestellmöglichkeit
auf unserer Website

 bettybossi.ch/onlineshop

Alles Schoggi!



Knusprig, krokant, geschmolzen, dunkel oder hell ... entdecken Sie Schokolade in all ihren Varianten, und realisieren Sie diese schokoladigen Rezepte für jede Gelegenheit einfach und mühelos in Ihrem Thermomix®. Das Buch und der Chip sind erhältlich unter:

shop.thermomix-schweiz.ch



Cookidoo® und Cook-Key®

Auf cookidoo.ch finden Sie eine ganze Welt von Thermomix® Rezepten. Für Zutaten, die Sie zu Hause haben, und für Rezepte, die Ihnen und Ihren Liebsten schmecken. Mit Wochenplaner und Einkaufsliste haben Sie Ihre Einkäufe fix geplant – schon kanns losgehen!

Der Cook-Key® ist das Zubehör für Ihren Thermomix®, das es ermöglicht, Ihre Lieblingsrezepte von Cookidoo® via WLAN auf das Display Ihres Thermomix® TM5 zu senden. Aktivieren Sie Ihren Cook-Key® und freuen Sie sich auf Ihr kostenloses 6-Monats-Probe-Abo Cookidoo®!

www.thermomix.ch



Feines Haselnussöl

Haselnüsse aus der Vesuv-Region sind die Grundlage für dieses harmonische Öl von **Fine Food**, das im Kaltpressverfahren aus ganzen gerösteten Nüssen gewonnen wird. Perfekt zum Verfeinern von Gemüse-, Fisch- und Teigwarengerichten sowie für Dressings und Desserts. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.



Schnell
etwas Süßes

EXPRESS DESSERT

Dazu passen Amaretti
oder Cantucci.



Zabaglione

150 g Moscato d'Asti
40 g Zucker
3 frische Eigelbe

Rühraufsatz einsetzen. Moscato, Zucker und Eigelbe in den Mixtopf geben und **9 Min./70 °C/ Stufe 3** schaumig schlagen, **Rühraufsatz entfernen.** Zabaglione sofort in Gläser gießen und servieren.

Portion: 123 kcal (511 kJ) =
F 5 g, Kh 11 g, E 3 g



5 Min.



15 Min.



einfach



4 Port.



123 kcal

Hinweis

Die Zabaglione ist eine luftige Weinschaumcreme aus der klassischen italienischen Küche. Anstatt Moscato kann auch Marsala, weisser oder roter Portwein, süßer Sherry, Vinsanto oder Weisswein (Gewürztraminer) verwendet werden.

Für dieses Rezept haben wir uns für den Moscato d'Asti entschieden. Die Provinz und das gleichnamige Städtchen Asti liegen im Herzen des Piemonts. Berühmt geworden ist es durch den süßen Schaumwein Asti Spumante. Der Moscato d'Asti ist sein edler Bruder. Er wird reinsortig aus der Traube Moscato bianco gekeltert und verfügt bei weniger Kohlensäure und Alkohol über mehr Restsüsse. Als eleganter Dessertwein eignet er sich hervorragend gekühlt serviert.



Für jeden Tag

Ideen für die Alltagsküche kann man nie genug haben. Hier kommen die besten Saisonrezepte: unkompliziert, gesund und einfach fein!

Rüebli-Chicorée-Risotto

Ein Risotto mit dem gewissen Etwas



100 g Parmesan, in Stücken (3 cm)

100 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

200 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)

250 g Chicorée

20 g Butter

300 g Risottoreis (z. B. Arborio)

900 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel (für 1 l, Knorr Natürlich Fein! Gemüsebouillon Würfel)

125 g Frischkäse mit Meerrettich

1 — Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 — Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Rüebli und Chicorée zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Butter zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

5 — Risottoreis zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

6 — Wasser und Bouillonwürfel zugeben und **20–22 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

7 — Frischkäse und Parmesan zugeben, mit dem Spatel darunter-mischen. Risotto in tiefen Tellern anrichten.

Tipp: Statt Chicoreé Fenchel verwenden.

Portion: 549 kcal (2317 kJ) = F 22 g, Kh 67 g, E 19 g

Kürbiswähe

für Kürbisaner



Für ein Wähenblech von ca. 28 cm Ø,
mit Backpapier belegt

75 g Butter, kalt, in Stücken
150 g Dinkelmehl, hell
1½ TL Salz
50 g Wasser
2 EL Paniermehl

650 g Kürbis (z. B. Butternut),
geschält, entkernt,
in Stücken (3 cm)

3 Eier
200 g Halbrahm
160 g Speckwürfeli
1 Bio-Zitrone,
nur ½ abgeriebene Schale
4 Zweiglein Thymian,
Blätter abgezupft
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL Kürbiskerne

1 — Backofen auf 220 °C vorheizen.

2 — Butter, Mehl, ¼ TL Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig mit einem Wallholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (ca. 32 cm Ø) rund auswallen und in das vorbereitete Blech legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Paniermehl auf dem Teig verteilen, Teig kühl stellen.

3 — Kürbis in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Eier, Rahm, Speckwürfeli, Zitronenschale, Thymian, ¼ TL Salz und Cayennepfeffer zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

5 — Teigrand wellenförmig formen. Masse auf dem Teigboden verteilen, Kürbiskerne darüberstreuen und Wähe 30–35 Min. auf der untersten Rille des Backofens (220 °C) backen.

Portion: 710 kcal (2947 kJ) = F 48 g, Kh 49 g, E 22 g

Lauch-Kartoffelstock

mit Brätkügel-Sauce



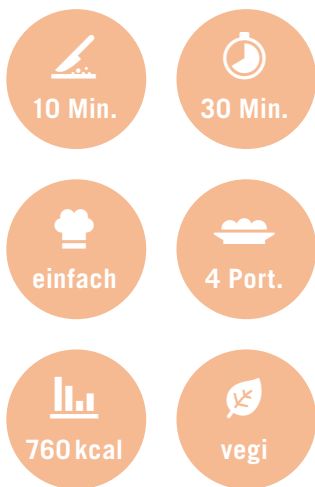
300 g Lauch , in Stücken
700 g mehlig kochende Kartoffeln , geschält, in Stücken (1 cm)
300 g Milch
1 TL Salz
50 g Butter , in Stücken
¼ TL Muskatnuss , gemahlen
½ Fleischbouillonwürfel (für 0,25 l, z. B. Knorr Natürlich Fein!)
150 g Wasser
200 g Saucen-Halbrahm
400 g Brätkügel
1 Prise Salz , nach Belieben
1 Prise Pfeffer , nach Belieben
20 g Schnittlauch , fein geschnitten

- 1** — Lauch in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
- 2** — **Rühraufsatz einsetzen**. Kartoffeln, Milch und Salz in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel aufsetzen und **25–30 Min./95 °C/Stufe 1** garen.
- 3** — **Rühraufsatz entfernen**, Butter und Muskat zugeben, **30 Sek./Stufe 4** pürieren, umfüllen und warm stellen. Mixtopf spülen.
- 4** — Bouillonwürfel, Wasser und Saucen-Halbrahm in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **6 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen.
- 5** — Brätkügel zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen, mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
- 6** — Lauch-Kartoffelstock mit der Brätkügel-Sauce anrichten, Schnittlauch darüberstreuen.

Portion: 623 kcal (2602 kJ) = F 43 g, Kh 36 g, E 21 g

Spaghetti mit Cicorino-Pesto

Das nussige Pesto ist der Hit!



100 g	Parmesan, in Stücken
400 g	Cicorino rosso
70 g	Mandeln, geschält
2	Knoblauchzehen
80 g	Olivenöl
2 TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1200 g	Wasser
400 g	Spaghetti

1 — Parmesan in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 9** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 — 350 g Cicorino, Mandeln, Knoblauch, Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Pesto in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

3 — Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/ Stufe 1** zum Kochen bringen.

4 — Spaghetti durch die Deckelöffnung zugeben und ohne Messbecher **Zeit gemäss Packungsangaben/100 °C/☞/Stufe 1** al dente garen (siehe Hinweis). Spaghetti zum Abtropfen in den Varoma-Behälter geben, umfüllen und mit dem Cicorino-Pesto mischen. Restliche Cicorinoblätter zerzupfen, mit dem Parmesan über die Spaghetti streuen. Sofort servieren.

Hinweis: Wenn beim Pastakochen Wasser in den Mixtopfdeckel hochschäumt, 1 TL Öl oder Butter zugeben, um die Schaumbildung zu reduzieren.

Portion: 760 kcal (3184 kJ) = F 38 g, Kh 73 g, E 28 g

Spinatwähe

Popeyes Lieblingswähe



15 Min.



55 Min.



einfach



4 Port.



538 kcal



vegi

Für ein Wähenblech von ca. 28 cm Ø,
gefettet, bemehlt

80 g Butter, kalt, in Stücken

250 g Halbfettquark

160 g Mehl

¼ TL Backpulver

¾ TL Salz

60 g Gruyère, in Stücken

800 g Spinat, tiefgekühlt,
gehackt

2 Eier

2 Prisen Pfeffer

1 — Ofen auf 220 °C vorheizen.

2 — Butter, 80 g Quark, Mehl, Backpulver und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen, Teig herausnehmen, mit einem Wallholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auswallen (ca. 34 cm Ø) und in das vorbereitete Blech legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.

3 — Gruyère in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

4 — Spinat in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Spinat **8 Min./120 °C/Stufe 4** erwärmen. Spinat muss nicht warm, aber aufgetaut sein.

6 — Eier, restlichen Quark, ½ TL Salz, Pfeffer und beiseitegestellten Gruyère zugeben und **5 Sek./Stufe 4** mischen.

7 — Teigrand wellenförmig formen, Spinatmasse auf dem Teigboden verteilen und die Wähe 30 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens (220 °C) backen.

Portion: 538 kcal (2243 kJ) = F 32 g, Kh 36 g, E 22 g

Polenta mit Pilzragout

Fleisch vermisst hier niemand



20 g Meerrettich, frisch, geschält, in Stücken

200 g rote Zwiebeln, halbiert

500 g kleine Champignons, halbiert

1 EL Olivenöl

200 g Saucen-Halbrahm,
3 Gemüsebouillonwürfel (für 1,5 l, z. B. Knorr Natürlich Fein!)

1200 g Wasser

300 g Maisgriess, mittelfein (4 Min.)

125 g Frischkäse nature

1 Prise Salz, nach Belieben

1 Prise Pfeffer, nach Belieben

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 — Meerrettich in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Champignons und Olivenöl zugeben, **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Saucen-Halbrahm und 1 Bouillonwürfel zugeben, **9 Min./100 °C/☞/Stufe 4** kochen und umfüllen, warm stellen. Mixtopf spülen.

5 — Wasser und 2 Bouillonwürfel in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

6 — Maisgriess durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und **4 Min./95 °C/☞/Stufe 2** kochen.

7 — Frischkäse und Meerrettich zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./☞/Stufe 4** mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Suppentellern anrichten. Pilzragout darauf verteilen, Schnittlauch darüberstreuen.

Portion: 560 kcal (2345 kJ) = F 26 g, Kh 65 g, E 15 g

One-Pot-Tomatenreis

Auf dem Tisch in 30 Minuten!

Erkennen Sie es wieder? Das ist unser Titelrezept!



5 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



440 kcal



vegi

1 Bund Petersilie, frisch, Stiele entfernt

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

800 g gehackte Tomaten, aus der Dose

290 g rote Bohnen, aus der Dose, ab gespült, abgetropft

300 g Langkornreis (z. B. Parboiled)

1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenpüree

2 Gemüsebouillonwürfel (für 1 l, z. B. Knorr Natürlich Fein! Gemüsebouillon Würfel)

350 g Wasser

1 Prise Salz, nach Belieben

1 Prise Pfeffer, nach Belieben

1 — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen, beiseitestellen.

2 — Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Tomaten, Bohnen, Reis, Öl, Tomatenpüree, Gemüsebouillonwürfel und Wasser zugeben, **22 Min./100°C/☞/Stufe 1** kochen. Beiseitegestellte Petersilie darunter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Portion: 440 kcal (1865 kJ) = F 5 g, Kh 76 g, E 15 g

KÖSTLICHE CURRYS

Keine Chance dem Winterblues! Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die Curry-Küchen dieser Welt. Die intensiven Farben und die kräftigen Gewürze lassen Sie die Kälte ganz schnell vergessen.

POULETCURRY

50 g Cashew-Nüsse
 ½ TL Koriandersamen
 1 TL Kurkuma, gemahlen
 600 g Pouletbrüstli, in 3 cm grossen Stücken
 2 EL Erdnussöl
 1 EL Sojasauce
 1 EL Sambal Oelek

80 g Zwiebeln, halbiert
 1 Knoblauchzehe
 2 Stängel Zitronengras, frisch, äusserste Blätter entfernt, in Stücken
 2 rote Chilis, entkernt, in Stücken
 10 g Ingwer, geschält, in Stücken
 ½ TL Zucker

500 g Kokosmilch
 2 Kaffirlimetten-Blätter, gequetscht
 1 Prise Salz, nach Belieben

1 — Cashew-Nüsse, Koriandersamen und Kurkuma in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und Poulet, 1 EL Erdnussöl, Sojasauce und Sambal Oelek zugeben, vermischen und beiseitestellen.

2 — Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras, Chilis, Ingwer und Zucker in den Mixtopf zugeben und **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

3 — 1 EL Erdnussöl in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

4 — Kokosmilch und Kaffirlimetten-Blätter in den Mixtopf zugeben. Die Hälfte des zuvor gewürzten Poulets in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, restliches Poulet auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen, aufsetzen und **18 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen. Poulet mit dem Curry in eine Schüssel geben, salzen und mischen. Pouletcurry in Schalen anrichten und servieren.

Dazu passt: Fladenbrot.

Portion: 559 kcal (2340 kJ) =
 F 38 g, Kh 14 g, E 40 g



10 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



559 kcal



LAMMCURRY

- 350 g Rüebl**i, geschält, in Stücken (3 cm)
- 350 g Süsskartoffeln**, geschält, in Stücken (3 cm)
- 100 g Zwiebeln**, halbiert
2 Knoblauchzehen
1 roter Chili, entkernt
- 30 g Butter**
- 600 g Lammvoressen** (Gigot)
2½ EL Currypulver
- 245 g Kichererbsen**, gekocht (oder 1 Dose à 420 g), abgespült und abgetropft
- 250 g Kokosmilch**
100 g Wasser
1½ EL Salz
- 4 Zweiglein Koriander**, Blätter abgezupft

1 — Rüebl*i* in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 — Süsskartoffeln in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 — Zwiebeln, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

5 — Lammvoressen und Curry zugeben und **8 Min./120°C/☞/Stufe** ☞ dämpfen.

6 — Kichererbsen, Kokosmilch, Wasser und Salz zugeben und **60 Min./98°C/☞/Stufe** ☞ vorgaren.

7 — Beiseitegestelltes Gemüse zugeben und **20 Min./98°C/☞/Stufe** ☞ fertig garen, anrichten, Koriander darüberstreuen.

Portion: 617 kcal (2578 kJ) =
F 33 g, Kh 42 g, E 38 g



15 Min.

1 Std.
50 Min.

einfach



4 Port.



617 kcal





INDISCHES GEMÜSECURRY

4 cm Ingwer, geschält,
in Stücken

2 Knoblauchzehen

150 g Zwiebeln, halbiert

500 g Kürbis (Butternut),
geschält, entkernt,
in Stücken (2 cm)

**400 g mehlig kochende
Kartoffeln**, geschält,
in Stücken (2 cm)

2½ EL Currypulver

1½ TL Salz

30 g Erdnussöl

½ TL Chiliflocken

120 g Tomaten, in Stücken

245 g Kichererbsen, gekocht
(oder 1 Dose à 420 g),
abgespült und abgetropft

250 g Kokosmilch

200 g Wasser

½ Gemüsebouillonwürfel
(für 0,25 l, z. B. Knorr
Natürlich Fein! Gemüse-
bouillon Würfel)

2 EL Limettensaft

4 Zweiglein Koriander,
Blätter abgezupft

1 — Ingwer in den Mixtopf geben,
Turbo/2.0 Sek./1-mal zerkleinern
und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Knoblauch und Zwiebeln zu-
geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern
und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Kürbis, Kartoffeln, Curry,
Salz und Erdnussöl zugeben
und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 4**
andämpfen.

4 — Chiliflocken, Tomaten, Ki-
chererbsen, Kokosmilch, Was-
ser und Bouillonwürfel zugeben
und **35 Min./100 °C/☞/Stufe 4**
garen.

5 — Limettensaft zugeben und
5 Sek./☞/Stufe 1.5 unterrüh-
ren. Koriander darüberstreuen.

Portion: 425 kcal (1776 kJ) =
F 21 g, Kh 51 g, E 10 g



20 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4 Port.



425 kcal



vegi

GEMÜSECURRY MIT CREVETTEN UND SULTANINENREIS

500 g Kokosmilch
250 g Wasser
2 EL rote Currypaste
1 TL Salz

250 g Basmati-Reis (12 Min.)
50 g dunkle Sultaninen

300 g Kürbis (Butternut),
geschält, entkernt,
in Würfeln (1 cm)

300 g Lauch, in Stücken (1 cm)

400 g rohe geschälte
Crevettenschwänze

1 — Kokosmilch, Wasser, Currypaste und ½ TL Salz in den Mixtopf geben.

2 — Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, Reis einwiegen und unter fließendem kaltem Wasser gut abspülen. Gareinsatz mit dem Reis einhängen, Sultaninen auf den Reis wiegen.

3 — Varoma-Behälter aufsetzen, Kürbis und Lauch hineingeben, Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In dieser Zeit Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, Crevetten darauflegen.

4 — Nach dem Vorgaren Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen. Gemüse mit Currysauce vermischen, Crevetten mit ½ TL Salz würzen und mit Reis und Gemüsecurry auf Tellern anrichten.

Portion: 660 kcal (2742 kJ) =
F 28 g, Kh 68 g, E 30 g



15 Min.



35 Min.



mittel



4 Port.



660 kcal



Quinoa-Birnen-Bowl

600 g Wasser

1 **Gemüsebouillonwürfel**
(für 0,5 l, z. B. Knorr
Natürlich Fein! Gemüse-
bouillon Würfel)

200 g **Quinoa tricolore**

50 g **Aceto Balsamico
bianco**

50 g **Rapsöl**

2 Prisen **Salz**

3 Prisen **Pfeffer**

4 **Birnen**, ungeschält,
geviertelt, entkernt

3 **Frühlingszwiebeln
mit dem Grün**,
in feinen Ringen

400 g **Hüttenkäse nature**

1 **Bio-Zitrone**, nur Schale

3 EL **Kürbiskerne**

1 — Wasser und Bouillonwürfel in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen.

2 — Quinoa durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben, **18 Min./100 °C/☞/Stufe 2** garen und durch den Varoma-Behälter abtropfen und beiseitestellen.

3 — Aceto balsamico, Rapsöl, Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.

4 — Birnen zugeben, **6 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Gekochte Quinoa und Frühlingszwiebeln zugeben, **5 Sek./☞/Stufe 1.5** darunterrühren und in Bowls anrichten.

6 — Hüttenkäse, Zitronenschale und 1 Prise Pfeffer verrühren, auf dem Salat anrichten, Kürbiskerne darüberstreuen.

Portion: 546 kcal (2284 kJ) =
F 24 g, Kh 54 g, E 24 g



Info



Knorr Natürlich Fein! Gemüsebouillon Würfel aus 100 % natürlichen Zutaten und Meersalz.

100 % natürliche Zutaten, feinstes Meersalz und aromatische Kräuter machen die fettarme Knorr Gemüsebouillon so besonders. Die feine Gemüsebouillon gibt Suppen das gewisse Etwas und ist dank der Portionierung auch für kleine Mengen geeignet. Ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe.

Gut für die Linie

Ob Sie nun planen, Gewicht zu verlieren, oder einfach nur gerne gesund und ausgewogen essen möchten: Diese drei Gerichte sorgen in jedem Fall für Leichtigkeit auf Ihrem Teller!



Randen-Hirsotto

40 g Meerrettich , frisch, in Stücken
650 g Randen , gekocht, geschält, geviertelt
1 Zwiebel , halbiert
1 EL Olivenöl
250 g Goldhirse
900 g Wasser
1 EL Rotweinessig
2 Gemüsebouillonwürfel (für 1 l, z. B. Knorr Natürlich Fein! Gemüsebouillon Würfel)
1 Prise Salz , nach Belieben
1 Prise Pfeffer , nach Belieben
200 g Crème fraîche
30 g Randenblätter oder 30 g Rucola

1 — Meerrettich in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 — Randen und Zwiebel in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

4 — Goldhirse zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 2** dünsten.

5 — Wasser, Essig und Bouillonwürfel zugeben, gut mit dem Spatel vermischen und **18 Min./100 °C/Stufe 1** garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hirsotto auf Tellern anrichten, Crème fraîche, Randenblätter und beiseitegestellten Meerrettich darauf verteilen.

Portion: 518 kcal (2165 kJ) =
F 24 g, Kh 61 g, E 12 g





Tomaten-Kartoffelstock mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce

800 g Kartoffeln, mehlig kochend, in Stücken (3 cm)

250 g Milch
1 1/2 TL Salz

8 Dörrtomaten, in Öl, abgetropft, trocken getupft, in Streifen

1/4 TL Muskatnuss, gemahlen

300 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)

300 g Stangensellerie, in Stücken (3 cm)

100 g Zwiebeln, halbiert

400 g Rindshackfleisch
1 EL Mehl
1 EL Olivenöl

800 g Tomaten, gehackt, aus der Dose

100 g Wasser

2 Fleischbouillonwürfel (für 1 l, z. B. Knorr Natürlich Fein! Rindsbouillon Würfel)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 – Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln, Milch und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **25–30 Min./98 °C/Stufe 1** garen. Wenn Milch in den Mixtopfdeckel hochkocht, Temperatur auf 95 °C reduzieren.

2 – Dörrtomaten und Muskat zugeben, Messbecher einsetzen, **40 Sek./Stufe 4** pürieren, umfüllen und warm stellen. **Rühraufsatz entfernen**, Mixtopf spülen.

3 – Rüebl, Sellerie und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Hackfleisch, Mehl, Öl und 1/2 TL Salz zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren und nochmals **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

5 – Tomaten, Wasser und Bouillonwürfel zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **25 Min./98 °C/☞/Stufe 1** einkochen und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Gut durchrühren, mit dem Kartoffelstock auf Tellern anrichten und heiss servieren.

Portion: 591 kcal (2474 kJ) = F 24 g, Kh 57 g, E 31 g



Herzlich eingeladen

Gäste verwöhnen

Egal, bei welcher Gelegenheit, mit diesem herrlichen Verwöhnmenü werden Sie sich direkt in die Herzen Ihrer Gäste kochen. Beim Hauptgang haben Sie die Wahl zwischen einem Fleisch-, Fisch- oder Vegi-Gericht. Gutes Gelingen!

Dekotipp



Gemüsetatar

350 g Rüebli, geschält,
in Stücken (3 cm)

100 g Sellerie, geschält,
in Stücken (3 cm)

50 g Zwiebeln, halbiert

6 Dörrtomaten, in Öl,
abgetropft

2 EL Tomatenpüree

2 EL Olivenöl

8 Scheiben Toastbrot
(2 Scheiben in Stücken,
6 Scheiben beiseitegelegt)

2 EL Kapern aus dem Glas,
abgespült, abgetropft

1–2 TL Sambal Oelek

30 g Jungsalat

1 Schalotte,
in feinen Ringen

2 TL Aceto balsamico

1 — Rüebli, Sellerie, Zwiebeln
und Dörrtomaten in den Mixtopf
geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern
und mit dem Spatel nach
unten schieben.

2 — Tomatenpüree und 1 EL Olivenöl
zugeben und **5 Min./120 °C/ Stufe 6**
dämpfen.

3 — 2 Scheiben Toastbrot in Stücken,
1 EL Kapern und Sambal Oelek
zugeben und **6 Sek./Stufe 6**
zerkleinern, etwas abkühlen.

4 — Eine Ausstechform (8 cm Ø)
auf einen Teller stellen, ¼ der
Tatarmasse einfüllen, Ausstechform
entfernen. Mit restlicher
Masse gleich verfahren und mit
Salat, Schalotten und 1 EL Kapern
garnieren. 1 EL Olivenöl und
Aceto balsamico darüberträufeln.
6 Scheiben Toastbrot toasten,
halbieren, zum Tatar servieren.

Tipp: Statt Toastbrot Brioche
verwenden.

Portion: 304 kcal (1270 kJ) =
F 13 g, Kh 36 g, E 8 g



15 Min.



25 Min.



einfach



4 Port.



304 kcal



vegi



Roastbeef mit Randen-Knödel und Ingwer-Hollandaise

800 g	Entrecôte, am Stück
2 EL	Erdnussöl
1¼ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer, nach Belieben
200 g	Randen, roh, in Stücken
50 g	Schalotten, halbiert
170 g	Butter
300 g	Silberbrot, vom Vortag, in Stücken (3 cm)
120 g	Milch
2	Eiweisse
500 g	Wasser
2 EL	Weisswein
½ EL	Aceto balsamico bianco
2	Eigelbe
1 cm	Ingwer, fein gerieben

1 — Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 150 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

2 — Erdnussöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch mit ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen, rundum bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken und ca. 45 Min. (150 °C) braten. Die Kerntemperatur soll ca. 55 °C (à point) betragen.

3 — In dieser Zeit Randen und Schalotten in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — 20 g Butter und ¼ TL Salz zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen**.

5 — Brot, Milch und Eiweisse zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Aus der Knödelmischung 12 Knödel formen und je 6 Stück in den Varoma-Behälter und 6 Stück in den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma verschliessen. Mixtopf spülen.

6 — Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Knödel auf eine Platte geben und zudecken. Fleisch aus dem Backofen nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Knödel im ausgeschalteten, aber noch heissen Backofen warm halten. Mixtopf leeren.

7 — 150 g Butter in den Mixtopf geben, **4 Min./70 °C/Stufe 2** schmelzen, in einen Messkrug umfüllen und beiseitestellen.

8 — Rühraufsatz einsetzen. Weisswein, Aceto balsamico, Eigelbe und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./70 °C/Stufe 4** erhitzen. Dann **4–5 Min./70 °C/Stufe 4** emulgieren und dabei die geschmolzene Butter langsam auf den Mixtopfdeckel geben, sodass sie in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer rinnt. Hollandaise umfüllen.

9 — Ingwer unter die Hollandaise mischen. Roastbeef in Tranchen schneiden, mit den Knödeln und der Ingwer-Hollandaise sofort servieren.

Portion: 998 kcal (4155 kJ) = F 66 g, Kh 42 g, E 57 g



30 Min.



2 Std.
5 Min.



mittel



4 Port.



998 kcal

Anrichtetipp:

Fein geschnittene Petersilie
oder Estragon über das
Fleisch und die Sauce streuen.



Herzlich eingeladen



Lachsfilets mit Zimt-Granatapfel-Reis und Nüsslisalat-Pesto

120 g	Nüsslisalat
60 g	Haselnüsse
50 g	Olivenöl
2¾ TL	Salz
4 Prisen	Pfeffer
<hr/>	
1100 g	Wasser
1 TL	Zimt, gemahlen
350 g	Parboiled-Reis
800 g	Lachsfilets, frisch, ohne Haut, in 4 gleich grossen Stücken
1	Bio-Orange, ½ abgeriebene Schale, Rest geschält, halbiert, in Scheiben
<hr/>	
1	Granatapfel, Kerne ausgelöst
20 g	Butter

1 — Nüsslisalat, Haselnüsse, Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

2 — Wasser, Zimt und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel gut vermischen und **12 Min./100 °C/Stufe 4** vorgaren. In dieser Zeit Varoma-Behälter mit Backpapier belegen. Lachsfilets mit Orangenschale, ¾ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen, auf das Backpapier im Varoma-Behälter legen.

3 — Nach dem Vorgaren Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma verschliessen und **9 Min./Varoma/Stufe 4** fertig garen.

4 — Varoma zur Seite stellen. Reis umfüllen und Granatapfelkerne und Butter unter den Reis mischen, mit dem Lachs und dem Nüsslisalat-Pesto anrichten. Orangenscheiben darauflegen.

Portion: 998 kcal (4181 kJ) = F 55 g, Kh 78 g, E 47 g



15 Min.



25 Min.



einfach



4 Port.



998 kcal

So schnell fertig!

Fast nicht zu glauben: Dieses elegante Gericht ist in weniger als einer halben Stunde servierbereit!

Vegi-Filetpäckli mit Petersiliensauce

100 g **Zwiebeln**, halbiert

180 g **tiefgekühlte Erbsli**

1 EL **Butter**

200 g **Tofu**, geräuchert,
in Stücken

2 Bund **glattblättrige Petersilie**, Blätter abgezapft

1½ TL **Salz**

2 Prisen **Pfeffer**

1 **Blätterteig**, ausgewählt
(ca. 25 × 42 cm)

2 **vegetarische Bratwürste** (200 g),
quer halbiert,
längs eingeschnitten

1 **Ei**, verklopft,
zum Bestreichen

50 g **Milch**

200 g **saurer Halbrahm**

1 — Ein Backblech mit Backpapier belegen. Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Erbsli und Butter zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Tofu, 1 Bund Petersilie, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben und **20 Sek./Stufe 8** pürieren, in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen.

3 — Vom Blätterteig quer einen Teigstreifen von ca. 5 cm für die Garnitur abschneiden und kühl stellen. Restlichen Teig längs und quer halbieren. Die Hälfte der Füllung auf die Teigmitten verteilen, je ein Wurststück darauflegen, restliche Füllung auf den Würsten verteilen.

4 — Teigränder mit Ei bestreichen, locker über die Würste legen, gut andrücken, mit dem Verschluss nach unten auf das Backblech legen. Aus dem kühl gestellten Teigstreifen Sterne ausstechen, Sterne mit Ei bestreichen, auf die Päckli legen und leicht andrücken. Päckli mit Ei bestreichen, dicht einstechen, ca. 20 Min. kühl stellen. In der Zwischenzeit Ofen auf 220 °C vorheizen.

5 — Vegi-Filetpäckli 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens (220 °C) backen.

6 — In dieser Zeit restliche Petersilie und Milch in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10** pürieren. Sauerrahm, Salz und Pfeffer zugeben, ca. **20 Sek./Stufe 3** mischen. Petersilienrahm zu den Filet-Päckli servieren.

Portion: 708 kcal (2959 kJ) = F 45 g, Kh 47 g, E 26 g



15 Min.



1 Std.
15 Min.



mittel



4 Port.



708 kcal



vegi



Dekotipp:

Mithilfe von Tannzapfen lassen sich herzige Platzkärtli basteln. Auf Seite 72 sehen Sie, wie.

Mandarinenereme

300 g Mandarinsaft
2 EL Zucker
1½ EL Maizena
½ TL Kardamom, gemahlen

300 g Vollrahm

1 — Mandarinsaft, Zucker, Maizena und Kardamom in den Mixtopf geben und **9 Min./ 100 °C/Stufe 3** kochen. In eine Schüssel umfüllen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

2 — Rühraufsatz einsetzen. Rahm in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** unter Beobachtung bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen.

3 — Creme mit dem Spatel glatt rühren, Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig darunterziehen. Creme in Gläsern oder Schalen anrichten.

Tipp: Statt Mandarinsaft Orangensaft verwenden.

Portion: 288 kcal (1186 kJ) =
F 26 g, Kh 12 g, E 2 g



15 Min.



2 Std.
30 Min.



einfach



4 Port.



288 kcal

Dekotipp:

Creme mit Mandarinen- oder Orangenschnitzen verzieren.



Der süsse Duft von Weihnachten

Alle Jahre wieder bestimmen Zucker, Zimt und Liebe unsere Küchen: Es ist Hochsaison für Backfans und Naschkatzen! Werfen Sie einen Blick in unsere Weihnachtsbackstube, und entdecken Sie ein paar unserer liebsten Adventsrezepte.

Rezept auf Seite 50/51

Glühwein-Stollen

200 g **getrocknete Cranberrys**

80 g **Glühweinsirup** oder
80 g Rumpunsch-Sirup

30 g **roter Portwein**

200 g **Milch**

200 g **Butter**, weich, in Stücken

100 g **Zucker**

½ **Würfel frische Hefe**
(20 g)

570 g **Weissmehl**

½ TL **Salz**

½ TL **Kardamom**, gemahlen

½ TL **Zimt**

2 **Marzipanrollen**
(je ca. 80 g)

1 TL **Puderrucker**
zum Bestäuben

1 — Cranberrys in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 50 g Glühweinsirup und Portwein zugeben und **10 Sek./Stufe 2** vermischen, umfüllen und beiseitestellen, Mixtopf spülen.

2 — Milch, 125 g Butter, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

3 — Mehl, Salz, Kardamom und Zimt zugeben, **3 Min./¼** kneten. Teig in eine grosse Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens 2 Std. aufgehen lassen.

4 — Teig in den Mixtopf geben, Cranberrys mit dem Saft zugeben und **1 Min./¼** kneten.

5 — Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig halbieren, eine Hälfte auf wenig Mehl oval ca. 2 cm dick auswallen. Eine Marzipanrolle in die Mitte legen, Teig längs zu ⅓ überschlagen. Zweite Hälfte gleich formen. Stollen auf das Backblech legen. Stollen zugedeckt im Kühlschrank nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Währenddessen Backofen auf 180 °C vorheizen.

6 — 75 g Butter und 30 g Glühweinsirup in den Mixtopf geben und **3 Min./80°C/Stufe 2** schmelzen.

7 — Stollen aus dem Kühlschrank nehmen, mit 20 g Sirupbutter bestreichen und 15 Min. (180 °C) backen, herausnehmen, wieder mit 20 g Sirupbutter bestreichen und 20 Min. (180 °C) fertig backen. Stollen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, mit 20 g Sirupbutter bestreichen und mit Puderrucker bestäuben.

Stück: 383 kcal (1612 kJ) = F 17 g, Kh 50 g, E 6 g



30 Min.



3 Std.
30 Min.



mittel



16 Stück



383 kcal

DeKotipp: Mit Puderrucker und einem Spitzen-Tortenpapier lassen sich wunderhübsche Muster zaubern.



Cranberry-Pfeffernüsse

Für 2 Backbleche, mit Backpapier belegt

100 g Zucker

75 g Mandeln, ungeschält

100 g getrocknete Cranberrys

200 g Rohrzucker

1 Bio-Zitrone,
abgeriebene Schale
und 1 EL Saft

¼ TL schwarze
Pfefferkörner

2 Eier

3 Tropfen
Bittermandelaroma

1 Prise Salz

250 g Mehl

1 TL Backpulver

1–2 EL Sonnenblumenöl

1 — Zucker in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen.

2 — Mandeln und Cranberrys in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 — Rohrzucker, Zitronenschale und Pfeffer in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — **Rühraufsatz einsetzen**, Eier, Bittermandelaroma und Salz zugeben und **3 Min./Stufe 3.5** verrühren. **Rühraufsatz entfernen**.

5 — Mandelmischung, Mehl und Backpulver zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mischen. Hände mit wenig Sonnenblumenöl einreiben, aus dem Teig ca. 1½ cm grosse Kugeln formen und mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche legen.

6 — Pfeffernüsse bei Raumtemperatur 6 Std. oder über Nacht trocknen lassen.

7 — Backofen auf 220 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Pfeffernüsse jeweils 8 Min. pro Blech in der Mitte des Backofens backen und mit dem Backpapier auf einem Kuchengitter auskühlen.

8 — Währenddessen pulverisierten Zucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 3.5** verrühren. Pfeffernüsse damit bestreichen und trocknen lassen.

Stück: 61 kcal (257 kJ) = F 1 g, Kh 11 g, E 1 g



35 Min.



6 Std.
50 Min.



einfach



50 Stück



61 kcal

Süss-salzige Florentiner

Für 2 Backbleche, mit Backpapier belegt

150 g gesalzener Nuss-Mix
(z. B. Pistazien, Erdnüsse,
Cashew-Nüsse, Mandeln)

50 g Mandelstifte

50 g Dörraprikosen

50 g Zucker

30 g Butter

2 EL Honig, flüssig

2 EL Vollrahm

80 g dunkle Kuchenglasur,
in Stücken

5 Prisen Fleur de Sel

1 — Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 — Nüsse, Mandelstifte und Aprikosen in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 — Zucker, Butter, Honig und Rahm in den Mixtopf geben und **7 Min./90 °C/Stufe 2** erhitzen.

4 — Nuss-Aprikosen-Mischung zugeben, **5 Min./90 °C/Stufe 2** erhitzen. Masse in kleinen Häufchen mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Bleche geben (ca. 24 Häufchen), mit einem nassen Löffelrücken rund ausstreichen (ca. 6 cm Ø), dabei Löffelrücken immer wieder nass machen.

5 — Ein Backblech mit den Florentinern 7 Min. backen (180 °C). Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem zweiten Blech gleich verfahren. Florentiner mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen. Mixtopf spülen.

6 — Kuchenglasur in den sauberen Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **3 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen und in eine Tasse umfüllen. Florentiner bis zur Hälfte in die Glasur tauchen, Fleur de Sel darüberstreuen und auf dem Kuchengitter trocknen lassen.

Stück: 100 kcal (420 kJ) = F 7 g, Kh 6 g, E 3 g



30 Min.



50 Min.



mittel



24 Stück



100 kcal



Brunsli-Zimtsterne

Für 2 Backbleche, mit Backpapier belegt

350 g Zucker

2 Zimtstangen,
in Stücken

250 g Mandeln

4 EL Mehl

1 Prise Salz

3 frische Eiweisse

100 g dunkle Schokolade
(60 % Kakao), in Stücken

1 — 150 g Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen. 200 g Zucker und Zimtstangen in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 — Mandeln, Mehl und Salz zugeben und **30 Sek./Stufe 10** fein mahlen.

3 — 2 Eiweisse zugeben und **10 Sek./Stufe 5** gut verrühren, in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

4 — Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Schokolade **3 Min./70 °C/ Stufe 4** schmelzen.

6 — Mandelmasse zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./ Stufe 3** verrühren.

7 — Teig portionenweise auf der gezuckerten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick auswallen und mit einem Sterne-Ausstecher (5 cm Ø) Sterne ausstechen. Den Ausstecher dabei immer wieder in den Zucker tauchen, damit der Teig nicht kleben bleibt.

8 — Sterne auf die vorbereiteten Backbleche legen und bei Raumtemperatur 6 Std. oder über Nacht trocknen lassen.

9 — Backofen auf 240 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Brunisli-Zimtsterne jeweils 4 Min. pro Blech in der Mitte des Backofens backen, herausnehmen, mit dem Backpapier auf einem Kuchengitter auskühlen.

10 — In dieser Zeit **Rühraufsatz einsetzen**, den beiseitegestellten pulverisierten Zucker und ein Eiweiss in den Mixtopf geben und **3 Min./Stufe 3.5** schaumig rühren, bis die Glasur weiss und dicklich ist. In einen Spritzsack mit glatter Tülle (2 mm Ø) füllen. Die Gutzli mit der Glasur verzieren und trocknen lassen.

Stück: 149 kcal (625 kJ) =
F 7 g, Kh 18 g, E 3 g



45 Min.



7 Std.



mittel



24 Stück



149 kcal



Süss-salzige Florentiner

Cranberry-Pfeffernüsse

Brunsl-Zimtsterne



Nuss-Hefekranz

150 g Milch
160 g Butter, weich
¼ Würfel frische Hefe (10 g)
45 g Zucker
350 g Zopfmehl
¾ TL Salz
1 Ei
200 g Haselnüsse
50 g dunkle Schokolade (64 % Kakaoanteil), in Stücken
100 g Honig
1 EL Kakaopulver
40 g Puderzucker

1 — Milch, 40 g Butter, Hefe und Zucker in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

2 — Mehl, Salz und Ei zugeben, **3 Min./⅜** kneten, in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens 2 Std. aufgehen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

3 — 100 g der Haselnüsse in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun rösten, in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 9** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

4 — 100 g Haselnüsse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

5 — Schokolade in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

6 — Honig zugeben und **1 Min. 30 Sek./70°C/Stufe 2** schmelzen lassen.

7 — 120 g Butter zugeben und **2 Min./Stufe 3** rühren.

8 — Zerkleinerte geröstete Nüsse und Kakao zugeben und **30 Sek./Stufe 3** verrühren, umfüllen und beiseitestellen.

9 — Backofen auf 180 °C vorheizen.

10 — Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 × 50 cm auswallen. 200 g der Nuss-Schokolade-Masse darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen und die restlichen Nüsse darüberstreuen. Teig von der Längsseite her aufrollen, längs halbieren. Stränge so zusammenflechten, dass die Schnittflächen nach oben liegen. Zu einem Kranz formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Zugedeckt nochmals 30 Min. aufgehen lassen.

11 — Kranz 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens backen. Hefekranz herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Restliche Nuss-Schokolade-Masse dazu servieren oder als Brotaufstrich verwenden.

Stück: 410 kcal (1707 kJ) = F 25 g, Kh 36 g, E 8 g



25 Min.



3 Std.
15 Min.



mittel



12 Stück



410 kcal

Lebkuchenwähe mit Zitrusfrüchten

Für ein Wähenblech von ca. 28 cm Ø,
mit Backpapier belegt

Teig

- 75 g Butter, in Stücken
- 150 g Mehl
- ½ TL Salz
- 50 g Wasser

Füllung

- 150 g Haselnüsse
- 3 Eiweisse
- 1 Prise Salz
- 105 g Zucker
- 3 Eigelbe
- 15 g Wasser
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 Grapefruit, rosa, geschält, filetiert
- 2 Orangen, geschält, in Scheiben
- 1 Mandarine, geschält, in Scheiben

Teig

1 — Ofen auf 200 °C vorheizen. Butter, Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig herausnehmen, mit einem Wallholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auswallen (ca. 32 cm Ø) und in das vorbereitete Blech legen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen.

2 — Den Teigboden mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Den Teig 15 Min. im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille blindbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen und Teig etwas auskühlen. Mixtopf spülen und trocknen.

Füllung

3 — 40 g Haselnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

4 — 110 g Haselnüsse **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

5 — **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und Salz in den Mixtopf geben und **3 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. 15 g Zucker zugeben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** weiterschlagen, bis die Masse glänzt. In eine Schüssel umfüllen.

6 — **Rühraufsatz eingesetzt lassen.** Eigelbe, 90 g Zucker und Wasser in den Mixtopf geben, **3 Min./37°C/Stufe 3.5** schaumig rühren und auf den Eischnee geben. **Rühraufsatz entfernen.**

7 — Fein gemahlene Haselnüsse, Kakao und Lebkuchengewürz mischen, mit einem Spatel vorsichtig mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse ziehen.

8 — Masse auf dem Teigboden verteilen und nochmals 20 Min. fertig backen (200 °C). Auskühlen und aus dem Backblech nehmen.

9 — Grob zerkleinerte Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun rösten.

10 — Grapefruit, Orangen und Mandarinen auf der Wähe verteilen, Haselnüsse darüberstreuen.

Stück: 377 kcal (1571 kJ) = F 22 g, Kh 34 g, E 9 g



30 Min.



65 Min.



mittel



8 Stück



377 kcal



*Tipp: Schlagrahm
dazu servieren.*



Schneemann-Brot

330 g Buttermilch nature
½ Würfel frische Hefe (20 g)

500 g Bauernmehl
1½ TL Salz

1 Marzipanrüebl

1 — Buttermilch und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/ Stufe 2** erwärmen.

2 — Mehl und Salz zugeben, **3 Min./¼** kneten und in eine Schüssel umfüllen. Teig mit Frischhaltefolie zudecken und bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen (ca. 1½ Std).

3 — Für den Körper des Schneemanns vom Teig ca. 100 g, ca. 200 g und ca. 300 g zu je einer Kugel formen und rund im Durchmesser von ca. 8, 12 und 16 cm auswallen. Aus restlichem Teig Arme, Füße und Verzierungen

formen. Schneemann auf einem mit Backpapier belegten Blech zusammensetzen, dabei die Verbindungsstellen mit wenig Wasser bestreichen und etwas andrücken. Zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 240°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

4 — Schneemann 10 Min. in der unteren Hälfte des Backofens backen. Hitze auf 180°C reduzieren, Brot 20 Min. fertig backen. Schneemann herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen. Marzipanrüebl mit etwas Wasser bestreichen und als Nase ankleben.

Tipp: Mit Konfitüre (z. B. Mango-Passionsfrucht) servieren.

Stück: 158 kcal (670 kJ) = F 1 g, Kh 30 g, E 6 g



Mango-Passionsfrucht-Konfitüre

Für 2 Gläser mit Schraubdeckel von je ca. 2½ dl

300 g Mango, geschält, in Stücken (3 cm)

2 Passionsfrüchte, nur das Fruchtfleisch

1 EL Zitronensaft

200 g Gelierzucker (2:1)

1 — Mango, Passionsfruchtfleisch, Zitronensaft und Gelierzucker in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und **9 Min./100°C/ Stufe 2** kochen.

2 — Gelierprobe vornehmen (siehe Tipp). Konfitüre in die heiss ausgespülten Gläser geben und sofort verschliessen. Gläser umdrehen und 5 Min. auf dem Deckel stehen lassen, dann aufrecht stellen und auskühlen lassen.

Tipp: Für die Gelierprobe einen kleinen Teller in den Kühlschrank stellen (5–10 Min.). 1 TL Konfitüre auf den kalten Teller geben, etwas abkühlen. Fingerdrucktest durchführen. Wenn die Konfitüre faltig wird, ist sie bereit zum Einfüllen. Wenn nicht, einfach noch weitere 2 Min. kochen.

Portion (100 g): 205 kcal (873 kJ) = F 0 g, Kh 49 g, E 1 g

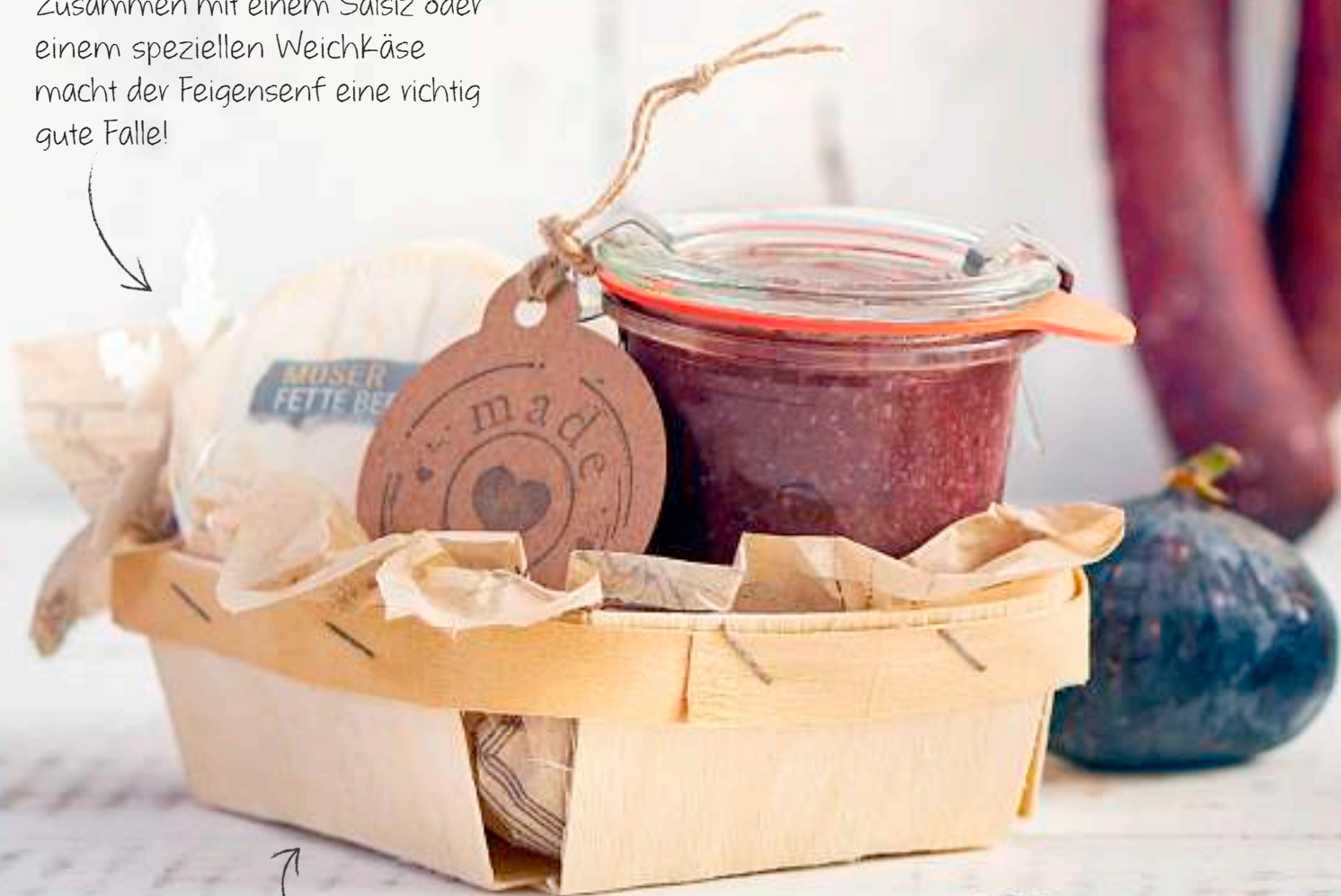




Mit viel Liebe

Selbst gemachte Geschenke sind immer eine ganz besondere Freude. Umso mehr, wenn sie essbar und dazu noch hübsch verpackt sind! Hier kommen ein paar lässige Rezeptideen und Basteltipps für kulinarische Präsente oder Mitbringsel.

Zusammen mit einem Salsiz oder einem speziellen Weichkäse macht der Feigensenf eine richtig gute Falle!



Tipp: Diese Art Körbchen werden in Bioläden, Bäckereien oder im Supermarkt als Verpackung benutzt. Sie lassen sich wunderbar weiterverwenden.

Feigensenf

Für 2 Gläser mit Schraubdeckel von je ca. 1 dl

50 g Senfkörner, gelb

½ TL schwarze Pfefferkörner

½ TL Koriandersamen

300 g Feigen, halbiert

100 g Weissweinessig

30 g Rohrzucker

½ TL Salz

1 — Senfkörner, Pfefferkörner und Koriandersamen in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 — Feigen in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Weissweinessig zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

4 — Messbecher eingesetzt lassen und **30 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Beiseitegestellten Senfkörnermix, Rohrzucker und Salz zugeben, **3 Min./100 °C/Stufe 1** kochen, bis die Masse dicklich ist. Senf in die heiss ausgespülten Gläser geben und sofort verschliessen.

Tipp: Zu Käse, kaltem Braten, Pouletbrüstli, Schweinssteaks oder Weisswürsten servieren.

Portion (100g): 193 kcal (809 kJ) = F 2 g, Kh 37 g, E 3 g



5 Min.



25 Min.



einfach



2 Port.



193 kcal

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 1 Monat. Einmal geöffnet, Senf rasch konsumieren.



Gelierprobe

Einen kleinen Teller in den Kühlschrank stellen (5–10 Min.).
Einen Teelöffel Konfitüre auf den kalten Teller geben, etwas
abkühlen. Fingerdrucktest durchführen. Wenn die Konfitüre
faltig wird, ist sie bereit zum Einfüllen. Wenn nicht, einfach
noch weitere 2 Min. kochen.



Hübsche Schatullen dieser Art finden
Sie zum Beispiel in Bastelläden.
Oder vielleicht haben Sie im Haushalt
noch eine alte Weinbox aus Holz?

Knusper-Brownies

 10 Min.

 50 Min.

 mittel

 49 Stück

 91 kcal

Für eine quadratische Backform (23 × 23 cm), mit Backpapier ausgelegt

150 g Mandeln, geschält
½ TL Backpulver

200 g dunkle Schokolade (64 % Kakao), in Stücken

150 g Butter, in Stücken

200 g Zucker
2 Eier

2 Eigelbe

3 EL Rum

50 g Mehl und 1 EL für die Mandelmasse

2 Prisen Fleur de Sel

1 — Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

2 — 50 g Mandeln und Backpulver in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 — Schokolade in den Mixtopf zugeben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — 100 g Butter zugeben und **5 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen.

5 — 100 g Zucker, Eier, Eigelbe und 2 EL Rum zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren.

6 — 50 g Mehl und beiseitegestellte Mandel-Backpulver-Mischung zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren. Teig in die vorbereitete Form geben, 10 Min. in der Mitte des Backofens vorbacken. Mixtopf spülen und trocknen.

7 — In dieser Zeit 100 g Mandeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 100 g Zucker, 50 g Butter, 1 EL Mehl, 1 EL Rum und Fleur de Sel zugeben und **5 Min./50 °C/☞/Stufe 1** schmelzen.

8 — Den Brownie-Kuchen aus dem Backofen nehmen, Mandelmasse darauf verteilen und 20 Min. fertig backen. Brownie-Kuchen etwas abkühlen, in kleine Würfel schneiden, aus der Form heben, auf einem Kuchengitter auskühlen.

Tip: Statt Mandeln Pekannüsse verwenden.

Stück: 91 kcal (380 kJ) = F 6 g, Kh 6 g, E 2 g

Pikante Orangenkonfitüre

 10 Min.

 30 Min.

 einfach

 8 Port.

 200 kcal

Für 4 Gläser mit Schraubdeckel von je ca. 1½ dl

2 Orangen

500 g Orangensaft, frisch gepresst

1 roter Chili, entkernt, in Ringen

25 g Geliermittel für Konfitüre (3:1)

300 g Zucker

1 — Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch weg-schneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden.

2 — Orangenfilets, Orangensaft, Chili, Geliermittel und Zucker in den Mixtopf geben und **13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Gelierprobe vornehmen (siehe Seite 64).

3 — Konfitüre in die heiss ausgespülten Gläser giessen und sofort verschliessen. Gläser umdrehen und 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen, dann aufrecht stellen und auskühlen.

Portion (100 g): 200 kcal (850 kJ) = F 0 g, Kh 48 g, E 1 g

Tipp: Sirup mit Prosecco auffüllen und zum Apéro servieren.



Glühwein-Sirup

Für 3 Flaschen von je ca. 2½ dl

1 Bio-Orange,
dünn abgeschälte Schale
und Saft

500 g Weisswein

300 g Zucker

2 Nelken

2 Sternanis

4 Kardamomkapseln

1 Zimtstange, halbiert

**5 schwarze
Pfefferkörner**

1 — Orangenschale in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Orangensaft, Weisswein, Zucker, Nelken, Sternanis, Kardamomkapseln, Zimtstange und Pfeffer zugeben und **20 Min./100°C/Stufe 1** kochen. Durch ein Sieb giessen.

3 — Sirup siedend heiss mit dem Trichter in die heiss ausgespülten Flaschen bis knapp unter den Rand abfüllen, sofort verschliessen und auskühlen.

Tipps

– Als Dessert mit Glace und Fruchtsalat servieren.

– **Haltbarkeit:** Kühl und dunkel gelagert, ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, die Flasche im Kühlschrank aufbewahren, Sirup rasch konsumieren.

Portion (1 dl): 207 kcal (869 kJ) =
F 0 g, Kh 40 g, E 0 g



5 Min.



30 Min.



einfach



8 Port.



207 kcal

Alles rund ums Geniessen

Geniessen statt suchen auf bettybossi.ch

Bratpfannen
ab CHF 24.90

Backformen
ab CHF 9.90

Schneidebretter
ab CHF 11.90

Betty Bossi

Das Beste aus zwei Welten

In diesem Rezept verschmelzen die einzigartigen Kompetenzen von Thermomix® und Betty Bossi zu einem intergalaktischen Dessert. Das Backblech Chnuser-Chüechli gibt die Form, den Rest macht Thermomix® fast automatisch. Unbedingt ausprobieren!

Das Backblech Chnuser-Chüechli können Sie im Onlineshop von Betty Bossi bestellen (ab CHF 27,90): bettibossi.ch/onlineshop

Mit essbaren Sternen und Glitzerschnee bestreut, sehen die Törtli noch schöner aus.

Galaxy-Rahmtörtli

Für das Backblech Chnuser-Chüechli für 12 Chüechli von je ca. 6 cm Ø, gefettet

Teig

40 g Zucker

120 g Mehl

50 g Butter, in Stücken, und etwas mehr für die Form

1 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

2 EL Milch

Füllung

30 g Zucker

1 Bio-Zitrone,
½ Schale und 2 TL Saft

½ Vanillestängel,
in kleinen Stücken

400 g Vollrahm

30 Tropfen Lebensmittelfarbe, blau

30 Tropfen Lebensmittelfarbe, rot

3 Prisen Fleur de Sel

Teig

1 — Zucker in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 — Mehl, Butter, Kakaopulver, Salz und Milch zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen und ca. 30 Min. kühl stellen. Mixtopf spülen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

3 — Das Backblech Chnuser-Chüechli mit Butter einfetten. Teig portionenweise auf wenig Mehl ca. 2 mm dick auswallen. Mit dem Ausstecher 12 Rondellen von ca. 8 cm ausstechen. In die Vertiefungen des Blechs legen und andrücken. Teig mit einer Gabel dicht einstechen.

4 — Teig 8 Min. (200 °C) auf der untersten Rille backen. Etwas abkühlen, aus den Formen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen.

Füllung

5 — Zucker, Zitronenschale und Vanille in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren

6 — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm und Zitronensaft in den Mixtopf geben **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3**, unter Beobachtung knapp steif schlagen, in drei Schüsseln verteilen.

7 — In die eine Schüssel 20 Tropfen rote Lebensmittelfarbe, in die zweite Schüssel 20 Tropfen blaue Lebensmittelfarbe und in die dritte Schüssel 10 Tropfen blaue und 10 Tropfen rote Lebensmittelfarbe (siehe Tipp) geben, mit dem Spatel sorgfältig mischen. Alle drei Schlagrahmvarianten nebeneinander in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen, sodass alle drei Farben senkrecht im Spritzsack sind. Kühl stellen. Füllung grosszügig in die Törtliböden spritzen, mit Fleur de Sel bestreuen.

Tipp: Hochwertige flüssige Lebensmittelfarbe aus der Drogerie oder Apotheke ergibt eine intensive Farbe.

Stück: 215 kcal (901 kJ) = F 16 g, Kh 17 g, E 3 g



30 Min.



1 Std.



mittel



12 Stück



215 kcal

Dipl. Ing. **Fust** Küchen – Jetzt vom Aktionsvorteil profitieren!

Eventküche mit grosser Kochinsel



Grifflose Küchenkombination mit Fronten und Arbeitsplatte in Eiche Halifax Nachbildung und Lacklaminat, Schiefergrau supermatt, Arbeitsplattenkante in Schiefergrau, inkl. Markeneinbaugeräte.
Masse: ca. 260 + 160 cm, Insel ca. 160 x 90 cm

Stauraumoptimierung



nur **Fr. 16'900.-**
Vorher: Fr. 19'400.-
Aktionsvorteil: Fr. 2'500.-*

Aktionen gültig für Neubestellungen bis 23. Dezember 2017

Winkelküche mit Fronten in Lack, Alpenweiss Ultra-Hochglanz, Wandschränke und Regal in der Farbabsetzung Salbei, Arbeitsplatte in Pettersson inkl. Markeneinbaugeräte.
Masse: ca. 230 x 350 cm.

Fust-Küchen machen glücklich



Besonders schön eignen sich die Segmentglastüren, um Ihr Geschirr zu präsentieren. Eleganter Frontenmix aus Fronten in Lack, Seidengrau matt und Eiche Ontario NB.
Masse: 123,5 x 110 / 363,5 / 123,5 cm.

Das spricht für **Fust** Küchen

1. Kompetente Bedarfsanalyse und Top-Beratung mit Gratis-Offerte.
2. Montage durch eigene Schreiner.
3. Lebenslange Qualitätsgarantie auf alle Möbel und auf Wunsch 12 Jahre Garantie auf alle Geräte.
4. Eigener Service für alle Reparaturen.
5. Superpunkte mit der Coop Supercard/Supercard Plus. Je Franken 1 Superpunkt.
6. Auf alle Bauleistungen haben Sie volle Garantie durch die Dipl. Ing. Fust AG.
7. Sicherheit eines soliden Schweizer Unternehmens.

Heimberatung Kostenlos und unverbindlich.



Wir kommen zu Ihnen nach Hause und planen Ihre Küche dort, wo sie später auch stehen soll. So können Sie sicher sein, dass auch alles genau passt.

Jetzt Heimberatung anfordern: Tel. 0848 844 100 oder Mail an: kuechen-baeder@fust.ch

Umbauen und Renovieren.

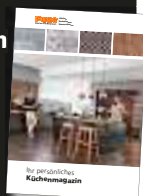


Alles aus einer Hand.

Der Fust Bauleiter arbeitet mit lokalen Handwerkern, garantiert die Einhaltung von Terminen und Budgets und sorgt für die beste Qualität in der Ausführung.

AG: Spreitenbach, 056 418 14 20 • **Suhr,** 062 855 05 40 • **Wohlen,** 056 619 14 70 • **BE:** Biel, 032 344 16 04 • **Langnau i. E.,** 034 408 10 42 • **Lyssach,** 034 428 21 40 • **Niederwangen,** 031 980 13 32 • **Thun,** 033 225 14 44 • **BL:** Füllinsdorf, 061 906 95 10 • **Oberwil,** 061 406 90 20 • **FR:** Villars-sur-Glâne, 026 409 71 30 • **GR:** Chur, 081 257 19 50 • **LU:** Emmenbrücke, 041 268 64 30 • **SG:** Jona-Rapperswil, 055 225 37 10 • **Mels,** 081 720 41 30 • **Oberbüren-Uzwil,** 071 955 51 27 • **St. Gallen-Neudorf,** 071 282 37 77 • **SH:** Schaffhausen, 052 633 02 80 • **SO:** Egerkingen, 062 389 00 66 • **Zuchwil,** 032 686 81 36 • **TG:** Frauenfeld, 052 725 01 55 • **TI:** Giubiasco, 091 850 10 24 • **Grancia,** 091 960 53 90 • **VS:** Visp-Eyholz, 027 948 12 50 • **ZG:** Zug, 041 726 70 35 • **ZH:** Hinwil, 044 938 38 65 • **Horgen,** 044 718 17 67 • **Volketswil,** 044 908 31 51 • **Glattzentrum,** 044 839 50 90 • **Winterthur,** 052 235 15 05 • **Zürich,** 044 296 66 90

Jetzt das über 220-seitige **Küchenmagazin per Mail bestellen:**
kuechen-baeder@fust.ch
oder Coupon ausschneiden und einsenden an:
Dipl. Ing. FUST AG,
Riedmoosstrasse 10,
3172 Niederwangen



- Bitte senden Sie mir kostenlos das Küchenmagazin
 Ich wünsche eine unverbindliche Beratung bei mir zu Hause. Bitte rufen Sie mich zur Terminvereinbarung an.

Name: _____ E-Mail: _____
Vorname: _____ Telefon P: _____
Adresse: _____ Telefon G: _____
PLZ/Ort: _____ Mobile: _____



DER KLASSIKER
Schwiizer
Chuchi

Äplermagronen

60 g Gruyère

400 g fest kochende
Kartoffeln, geschält,
in ca. 2 cm grossen Würfeln

600 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel
(für 0,5 l, Knorr Natürlich
Fein! Gemüsebouillon
Würfel)

300 g Halbrahm

500 g Äpfel (z. B. Boskoop),
geschält, in Stücken

250 g Teigwaren
(z. B. Maccaroni, 7 Min.)

150 g Speckwürfeli

2 Zwiebeln, in Ringen

2 Knoblauchzehen,
in Scheibchen

20 g Zitronensaft

50 g Zucker

½ TL Zimt, nach Belieben

Pfeffer, nach Belieben

1 — Gruyère in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 — Kartoffeln, Wasser, Bouillonwürfel und Halbrahm in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen. Äpfel in den Varoma-Behälter einwiegen, Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/☞/Stufe 1** kochen. Varoma-Behälter absetzen und beiseitestellen.

3 — Teigwaren durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben, Varoma-Behälter wieder aufsetzen und **7 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Speck, Zwiebeln und Knoblauch ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten. Varoma mit den Äpfeln absetzen und beiseitestellen, TeigwarenKartoffel-Mischung in eine Schüssel umfüllen und warm stellen. Mixtopf gründlich spülen.

4 — Gedämpfte Äpfel, Zitronensaft, Zucker und Zimt in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 5** pürieren oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

5 — Äplermagronen mit dem Käse und dem Pfeffer mischen und anrichten. Apfelmus und Speck-Zwiebel-Mischung dazu servieren.

Tipp: Statt Apfelmus Zwetschgenkompott dazu servieren.

Portion: 886 kcal (3702 kJ) =
F 43 g, Kh 95 g, E 26 g



20 Min.



30 Min.



mittel



4 Port.



886 kcal





Guetzli zu jeder Zeit

Weihnachtsguetzli frisch geniessen: Guetzli wie Mailänderli, Brunzli, Zimsterne, Chräbeli backen, auskühlen, gefrieren. **Auftauen:** auf einem Gitter ca. 20 Min. oder auf einem Teller in der Mikrowelle ca. 40 Sek. bei 450 Watt.



Kerzenwachs entfernen

Wie das Kerzenwachs von Gläsern sauber und einfach entfernen? Ab in den Tiefkühler damit! Bereits nach ca. 1 Std. löst sich das Wachs vom Glas wie von selbst und kann mühelos abgelöst werden.

Tannzapfen-Platzkärtli

Eine schnelle, originelle Art, die Plätze für die Gäste zu kennzeichnen: Namensschildchen in Tannzapfen stecken, und schon weiss jeder, wo er hingehört.



1 Avocado, entsteint, geschält, in Stücken (ca. 160g), **80 g Federkohl**, grobe Blattrippen entfernt, in Stücken, **600g Traubensaft**, weiss, oder 600g Apfelsaft, **300 g Wasser**, **2 EL Zitronensaft** und **8 Eiswürfel** in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 10** pürieren. Smoothie in Gläser umfüllen und sofort servieren.

Federkohl-Avocado-Smoothie



3

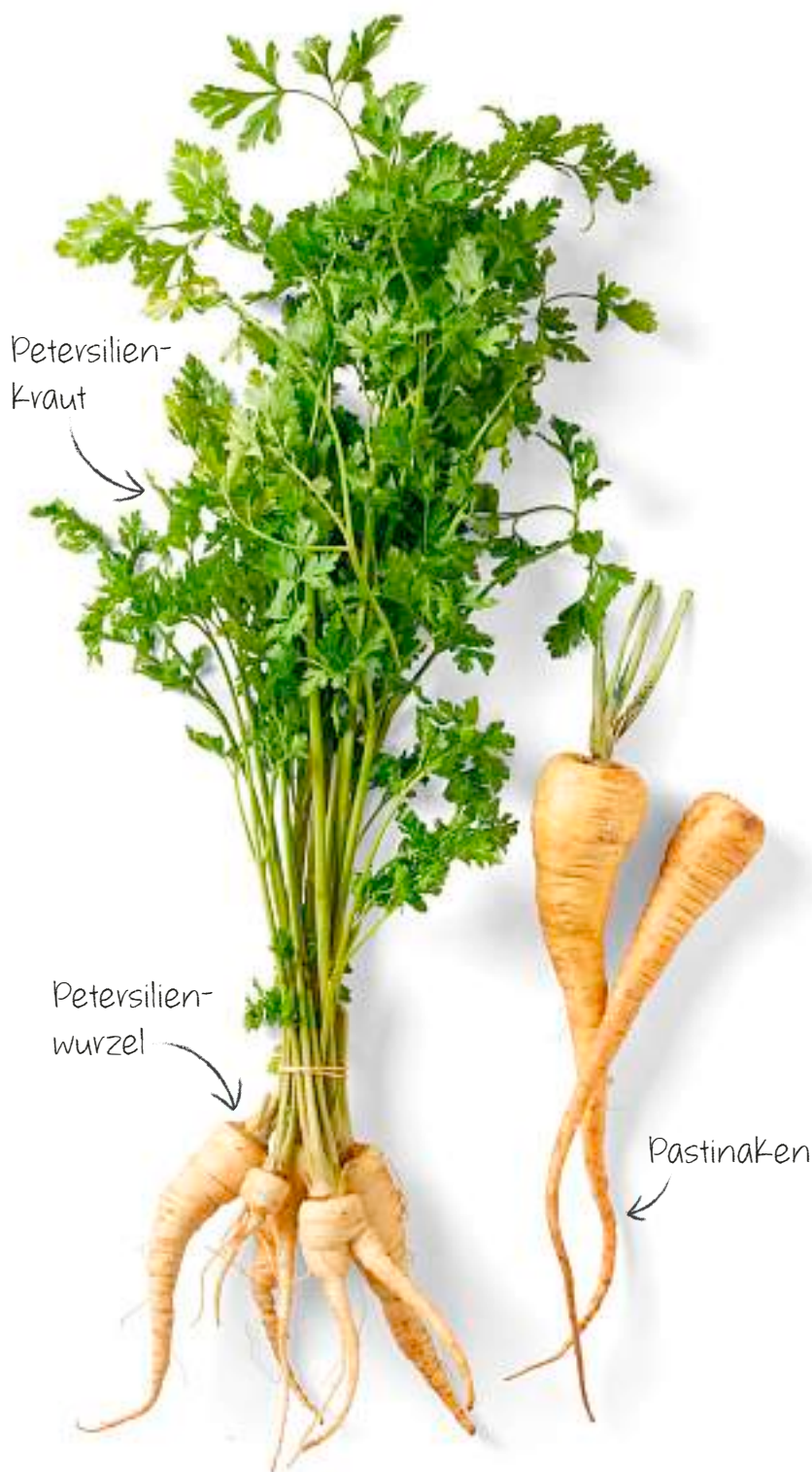
Mahlzeiten am Tag

in regelmässigen Abständen sind ideal. Wer ständig zwischendurch isst – auch wenn es nur etwas Kleines ist – nimmt im Schnitt insgesamt mehr Kalorien auf. Zudem steigt bei jeder Nahrungsaufnahme der Blutzuckerspiegel, und die dadurch ausgelöste Insulinausschüttung bremst die Fettverbrennung.

Kernlos glücklich

Für viele ein Muss zu panierten Schnitzeln, Fischfilets oder Pouletbrust: ein Schuss Zitronensaft. Seine fruchtige Säure ist oft das Tüpfelchen auf dem i, vor allem, wenn er direkt bei Tisch aus der frischen Zitrone gepresst über das Gericht geträufelt wird. Wenn da nur die lästigen Kerne nicht wären! Statt zur Zitronenpresse zu greifen: Packen Sie doch einmal Zitronenhälften in Mulltuch ein. Das feine Gewebe hält nicht nur die Kerne zurück, sondern sieht auch noch überraschend dekorativ aus.





Petersilienwurzeln und Pastinaken

Sie sehen sich zum Verwechseln ähnlich: Petersilienwurzeln und Pastinaken. Doch wer genau hinschaut, erkennt sehr wohl einen Unterschied: Die Petersilienwurzel ist bedeutend kleiner und weniger dick am Blattansatz als Pastinaken.

Beide haben ein angenehm würziges Aroma. Bei der Pastinake ist zudem eine feine Anisnote herauspürbar. Verwendet werden beide in Schmorgerichten, Suppen, zusammen mit Kartoffeln und Rübli in Gratins oder als Beilage zu Fleischgerichten. Das Petersilienkraut ist die bekannte glattblättrige Petersilie und kann mitgegessen werden.

Pastinaken und Petersilienwurzeln sind von Herbst bis Frühling erhältlich.



Schnell zum Apéro!

290 g Kichererbsen, gekocht, abgespült, **200 g Randen**, gekocht, geschält, in Stücken, **1 Knoblauchzehe**, **100 g Olivenöl**, **1 TL Zitronensaft**, **½ TL Salz** und **¼ TL Pfeffer** in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 6** pürieren. Hummus in einer kleinen Schüssel anrichten. **Passt zu:** Fladenbrot, Tortillachips oder Gemüsesticks.



Schön angerichtet

Tatar, ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, ist immer eine schnell zubereitete, wirkungsvolle Vorspeise, besonders, wenn es hübsch präsentiert wird. Mit der **Back- und Anrichteform «Stern»** von Betty Bossi mit Ausstosshilfe gelingt das im Nu. Die Form ist aus Silikon und eignet sich daher auch zum Backen. Viele tolle Ideen werden in der Rezeptbroschüre gleich mitgeliefert. **Back- und Anrichteform «Stern» (8er-Set)**, ab CHF 27.90. Mehr Infos und Bestellmöglichkeit auf unserer Website

 bettybossi.ch/onlineshop

Ananas-Bananen-Gin-Shot

Für 10 Shot-Gläser von je ca. ½ dl

- 300 g Ananas**, geschält, in Stücken
- 1 Banane**, in Stücken
- ¼ TL Salz**
- 100 g Wasser**
- 3 EL Gin**
- 6 Eiswürfel**
- 10 Zweiglein Thai-Basilikum**

Ananas, Banane, Salz, Wasser, Gin und Eiswürfel in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 9** pürieren. Basilikumzweiglein in die Gläser geben, Ananas-Gin-Shot dazugießen und servieren.

Portion (Glas): 37 kcal (155 kJ) =
F 0 g, Kh 5 g, E 0 g



*Tipp vom Bartender:
Gläser 1 Std. vor dem Servieren ins Gefrierfach legen. So bleiben die Shots herrlich kühl.*



Betty Bossi

Sichern Sie sich schon heute die nächste Nummer von «Betty Bossi mix»!

Jetzt, wo Sie das neue Traumpaar der Schweizer Küche kennengelernt haben, wollen Sie sicher wissen, wie die Story weitergeht. So viel sei verraten: Diese Liebe geht durch den Magen ...

Neu!



Jahres-Abo

4 saisonale Ausgaben
für nur CHF

39.90

Jetzt
bestellen:

→ www.bettybossi.ch/mix-abo

→ oder 044 209 19 29*

*CH-Festnetzтарif, Mo-Fr, 8.00-17.00 Uhr



COOK-KEY® UND COOKIDOO® GRENZENLOSE INSPIRATION

Thermomix® Rezepte von Betty Bossi finden Sie ab 2018 auch auf der Cookidoo® Rezeptplattform. Hier finden Sie ausserdem eine ganze Welt von Thermomix® Rezepten – nationale und internationale Gerichte, pikante und süsse Backrezepte, feine Desserts und vieles mehr.

Lassen Sie sich inspirieren!

Werden Sie Mitglied von Cookidoo® und erhalten Sie Zugang zu unserer umfangreichen Guided-Cooking-Rezeptplattform. Erfahren Sie mehr über Cookidoo® unter: cookidoo.ch.

Mit dem Cook-Key® hat Ihr Thermomix® Zugang zur digitalen Rezeptwelt. Kaufen Sie ihn online im Thermomix® Shop: shop.thermomix-schweiz.ch.



Huber-Schindler AG

Offizieller Distributor
Thermomix®
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon