

Betty Bossi

MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



thermomix
Offizieller
Partner

ab Seite 22

Alltagssküche

Schnell & saisonal für jeden Tag

**Reis(e) um
die Welt**

Länderküchen,
aufs Korn genommen

Gurken

Frischekick
in Grün!

Würzbutter

Das gewisse Etwas
für Geniesser

ab Seite 42

Reif für Erdbeeren



Das Warten hat ein Ende:
Schweizer Erdbeeren sind da!





Vererbtes Faible

Hast du gewusst, dass die Vorliebe für bestimmte Lebensmittel angeboren sein kann? Die Wahrnehmung von Bitterstoffen zum Beispiel ist scheinbar genetisch bedingt. Deshalb reagieren einige Menschen super empfindlich auf Chicorée, Artischocken & Co., andere wiederum fast gar nicht.

Seit ich das weiss, muss ich schmunzeln, wenn ich meinen Sohn beim Gurkenverdrücken beobachte. Sein Faible für die knackige Grüne, das ist mir jetzt klar, muss vererbt sein! Denn nicht nur sein Papa, auch seine Mama ist ein ganz grosser Gurkenfan. Auf die spannenden Rezepte in dieser Ausgabe freuen wir uns darum ganz besonders - du hoffentlich auch! Ausserdem gibt es Folgendes zu entdecken: Reisgerichte aus aller Welt, zweierlei Zwirbelbrot und herrliche Desserts mit Schweizer Erdbeeren. Viel Spass beim Ausprobieren und herzliche Grüsse!

Sarah

PS: Vielleicht ist es dir aufgefallen: Ich habe mir erlaubt, ins «Du» zu wechseln. Das ist ein bisschen vertrauter und persönlicher. **Hast du Fragen oder Anregungen?** Schreib mir: sarah.oeschger@bettybossi.ch

Frühso

Unser Special



04

Reis(e) um die Welt

Reisgerichte aus aller Herren Länder



20

Tipps & Tricks



Impressum

Herausgeberin: Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich
ISSN 2571-6557 · Copyright © Coop Genossenschaft, gedruckt in der Schweiz
Kunden-Service: +41 (0) 44 209 19 29 (Mo-Sa, 8.00-20.00 Uhr)

Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH
Fotos: Michael Fehr
Styling: Katja Rey

Werbung/Kooperationen:

Anina Boss, media@bettybossi.ch
Mehr Infos unter: bettybossi.ch/Mediadaten

Jahresabonnement (6 Ausgaben):


Schweiz CHF 49.95 / Ausland CHF 58.95



merliche Ideen

4 Reis(e) um die Welt

5 Gemüse-Paella

7 Djuvec (Hackfleisch-Reistopf) 

8 Reis mit Spargeln und Szechuan-Pfeffer

11 Reissalat Levante

12 Aktuell

14 Frischekick in Grün

15 Gurken-Avocado-Gazpacho

16 Asiatischer Gurkensalat mit Fisch


18 Zitronen-Gurken-Sorbet

20 Tipps & Tricks

22 Schnell & einfach

23 Mangoldwähe mit Salsiz

24 Schnelle Fajitas

25 Gebackener Blumenkohlsalat 

26 Dorsch mit Tomatenragout

29 Fleischkäseröllchen mit Kohlrabi *Titelrezept!*

30 Spargel-Pasta mit Rucola-Pesto 

31 Rhabarber-Auflauf mit Quark

42

Erdbeeren

Wir sind reif für
beerige Desserts!



32 Zwirbelbrot

33 Speck-Zwiebel-Zwirbelbrötli

34 Zwirbelbrot

36 Alles in Butter? 

37 Senfbutter

37 Rosa-Pfeffer-Butter

38 Rotweibutter

38 Basilikum-Zitronenbutter

40 Apéro

41 Spargel-Flammkuchlein

42 Erdbeeren

43 Schoggi-Erdbeertörtchen

44 Waffeln mit Erdbeersalat

45 Erdbeer-Coupe

46 Mandel-Chöpfli mit Erdbeeren

48 Erdbeer-Kokos-Galette

50 Gutes im Glas

50 BBQ-Rub

51 Wissenswertes/Rückblick & Ausblick



40

Apéro

Frühlingshafte
Flammkuchlein

SPECIAL:
REIS(E) UM DIE WELT

Grenzenloser Reisgen

*Die Welt ist voller raffinierter
Reisgerichte. Wir haben vier
besonders tolle Beispiele aufs
Korn genommen.*



Gemüse-Paella

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 472 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln , halbiert 2 Knoblauchzehen	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/ ↻/Stufe 1 dünsten.
250 g Rundkornreis (Bomba, Kochzeit 20 Min.) 350 g tiefgekühlte Bohnen , angetaut, halbiert 6 getrocknete Tomaten in Öl , abgetropft, in Streifen 750 g Wasser 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5l) 3 Zweiglein Thymian 1 Briefchen Safran 1 TL Salz 4 Prisen Pfeffer 1 EL Olivenöl 1 Dose Artischockenherzen , abgetropft (Abtropfgewicht 250 g), halbiert 125 g Cherry-Tomaten 100 g entsteinte schwarze Oliven , halbiert 2 Prisen Fleur de Sel	Rundkornreis, Bohnen, getrocknete Tomaten, Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Thymian, Safran, Salz und Pfeffer zugeben. Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 15–20 Min./98 °C/ ↻/Stufe 1 garen. Währenddessen Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Artischocken 5 Minuten anbraten, Cherry-Tomaten und Oliven 1 Minute mitbraten. Fleur de Sel darüberstreuen. Garprobe beim Reis vornehmen. Reis anrichten, Artischocken, Tomaten und Oliven evtl. nochmals erhitzen, auf dem Reis anrichten.

Portion: 472 kcal (1969 kJ) = F 20g, Kh 59g, E 10g

Woher kommt's?

Paella, das leuchtend gelbe Reisgericht mit mediterranen Zutaten, ist nicht irgendein Reisgericht, nein: Es ist das **Nationalgericht von Spanien** und als solches in der ganzen Welt bekannt.

Die prächtige Reispfanne lässt sich nach Belieben variieren. Immer dabei sind Reis und Safran. Typisch für Paella ist die lockere Konsistenz, die weniger «suppig» ist als Risotto. Gut geeignet für die Zubereitung ist der traditionelle spanische Bomba-Reis oder ein Parboiled-Risottoreis.

*Saisonal kochen***Populäre Peperoni**

Peperoni sind in der Schweizer Gemüse-Hitparade immer ganz vorne mit dabei. Besonders beliebt sind die roten Exemplare, da sie im Gegensatz zu den grünen herben und den mild-würzigen gelben ein süßes und kräftiges Aroma mitbringen. Die Peperonisaison dauert von Mitte/Ende Juni bis September.



Das war eines unserer Lieblingsrezepte beim Testen!





Djuvec (Hackfleisch-Reistopf)

🔪 30 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 707kcal 🚫 laktosefrei

Gemüse

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft $\frac{3}{4}$ der Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.

600 g rote Peperoni, in Stücken (2 cm)
3 Knoblauchzehen
2 rote Peperoncini, halbiert, entkernt
Peperoni, Knoblauch und Peperoncini in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

300 g Rüebli, geschält, in Würfeln (1½ cm)
80 g Zwiebeln, halbiert, in Streifen
40 g Olivenöl
30 g Aceto balsamico
1 TL Zucker
½ TL Salz
Rüebl, Zwiebeln, Olivenöl, Aceto balsamico, Zucker und Salz zugeben. Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen Hackfleisch zubereiten.

Hackfleisch

2 EL Erdnussöl
500 g Hackfleisch (Rind)
1 EL Erdnussöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren, die Hälfte des Hackfleischs 3 Minuten anbraten, in einen Teller geben. 1 EL Erdnussöl in dieselbe Pfanne geben, restliches Hackfleisch gleich anbraten. Angebratenes Hackfleisch zum Gemüse in den Mixtopf geben.

Fertigstellung

250 g Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)
100 g tiefgekühlte Erbsli
550 g Wasser
1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l)
1 TL Salz
4 Prisen Pfeffer
Reis, Erbsli, Wasser, Fleischbouillonwürfel, Salz und Pfeffer zugeben, mit dem Spatel mischen. Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **9 Min./98 °C/☞/Stufe 1** vorgaren. Masse mit dem Spatel gut durchmischen und **9–11 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig garen (Garprobe vornehmen). Zerkleinerte Petersilie darunter mischen, anrichten. Djuvec mit restlichen Petersilienblättern garnieren.

Portion: 707kcal (2975 kJ) = F 29 g, Kh 73 g, E 36 g

Woher kommt's?

Djuvec ist ein **südosteuropäisches** Schmorgericht, das je nach Region und Geschmack mit unterschiedlichen Zutaten zubereitet wird. Es kann Fleisch, verschiedene Gemüsesorten und sogar Kartoffeln enthalten und wird sowohl als Beilage wie auch als Hauptspeise serviert. Typisch für Djuvec sind die **rote Farbe** (von den roten Peperoni bzw. vom Ajvar) und die saftige, aber trotzdem **lockere Reiskonsistenz**.

Reis mit Spargeln und Szechuan-Pfeffer

🔪 35 Min. ⏰ 45 Min. 🌿 einfach 🍴 4 Portionen 📊 791kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

Sauce

2 TL Szechuan-Pfeffer oder ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer	Szechuan-Pfeffer in den Mixtopf geben und Turbo/2 Sek./2-mal zerkleinern.
1 Bundzwiebel mit dem Grün (ca. 120 g)	Von der Bundzwiebel Grün in feine Ringe schneiden, zugedeckt beiseitestellen. Zwiebel in Stücke (2 cm) schneiden, mit dem Knoblauch zugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Masse mit dem Spatel nach unten schieben.
3 Knoblauchzehen	
10 g geröstetes Sesamöl 15 g Ingwer , geschält, fein gerieben	Sesamöl und Ingwer zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/ Stufe 1 dämpfen.
180 g Wasser 110 g Sojasauce 50 g Reissessig oder Aceto balsamico bianco	Wasser, Sojasauce, Reissessig, Reiswein, Rohrzucker und Maisstärke zugeben und 10 Sek./Stufe 3 mischen.
50 g Reiswein (Mirin) oder Sherry	Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Sauce 10 Min./100 °C/ Stufe 1 kochen.
50 g grobkörniger Rohrzucker ½ EL Maisstärke	Messbecher einsetzen, Sauce 30 Sek./Stufe 4-7 schrittweise ansteigend pürieren, umfüllen, Mixtopf spülen.

Reis

300 g Jasminreis (Kochzeit 20 Min.) 1300 g Wasser	Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, Reis einwiegen und unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Reis 18 Min./100 °C/ Stufe 2 garen. Währenddessen Spargeln und Tofu zubereiten.
--	--

Spargeln und Tofu

3 EL geröstetes Sesamöl 500 g Tofu , in Scheiben (1 cm)	1 EL Sesamöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Tofus beidseitig je 3 Minuten braten, auf einen Teller geben. 1 EL Sesamöl in dieselbe Pfanne geben, restlichen Tofu gleich braten, herausnehmen.
420 g grüne Spargeln , unteres Drittel geschält, je nach Dicke längs halbiert, schräg in Stücken (4 cm) ½ TL Salz	1 EL Sesamöl in dieselbe Pfanne geben. Spargeln mit dem Salz 5 Minuten rührbraten.
2 EL gerösteter Sesam	Gareinsatz mit dem Reis mithilfe des Spatels aus dem Mixtopf nehmen, gut abtropfen. Reis mit dem Sesam zu den Spargeln geben, 3 Minuten weiterrührbraten, anrichten. Tofu wieder in dieselbe Pfanne geben, Sauce dazugiessen, aufkochen, anrichten. Beiseitegestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.

Portion: 791kcal (3327 kJ) = F 30 g, Kh 99 g, E 30 g

Woher kommt's?

Die Inspiration für dieses Reisgericht kommt aus dem **Westen Chinas**, genauer gesagt aus der **Provinz Szechuan**. Die Küche Szechuans ist für ihre Schärfe und die intensiven Aromen bekannt. Chili und Knoblauch gehören zum Standardprogramm, genauso wie eine breite Palette an Gewürzen, wie zum Beispiel der bekannte **Szechuan-Pfeffer**. Dieser gibt unserem Rezept den Charakter. Szechuan-Pfeffer schmeckt zitronig und ist leicht pikant. Wer ihn nicht mag, ersetzt ihn durch normalen Pfeffer.



Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren, jedoch die Wassermenge beim Reis beibehalten.

Sauce nur 6 Minuten statt 10 Minuten kochen. Tofu auf einmal braten.

Spargeln haben noch bis am 24. Juni Saison!



Anzeige

Express-Reis von Ben's Original:

Der schnelle und vielfältige Genuss

Mit dem vorgegarten Ben's Original™ Express-Reis zauberst du in Windeseile eine köstliche Beilage oder eine vollwertige Mahlzeit auf den Tisch. Du hast die Wahl zwischen vielen verschiedenen Sorten, vom neutralen Langkornreis bis hin zum indischen Curryreis, und alle in nur zwei Minuten zubereitet. Ähnlich wie Jasmin-Reis ist auch der Basmati ein Duftreis. Wenn die Zeit drängt, eignet er sich wunderbar als schneller Begleiter zu deinem Spargelgericht mit Szechuan-Pfeffer.

Granatäpfel entkernen

Das Auslösen von Granatapfelkernen kann schnell in eine regelrechte Farbschlacht ausarten. Das muss nicht sein! Frucht in vier Schnitze teilen, in den Mixtopf geben und **2-4 Sek./☞/Stufe 4** zerkleinern. Nach Bedarf wiederholen, bis sich alle Kerne von der Schale gelöst haben.



Reissalat Levante

🔪 25 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 670 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Reis und Poulet

1300 g Wasser
80 g grüne Linsen (Kochzeit 25 Min.)
2 Lorbeerblätter
2½ TL Salz
4 Pouletbrüstli (je ca. 120 g)
4 Prisen Pfeffer

Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Linsen einwiegen, Lorbeerblätter und 2 TL Salz zugeben, mischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Poulet mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen, auf den Varoma-Einlegeboden legen, in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/Stufe 0.5** aufkochen.

250 g Wildreis-Mix (Kochzeit 20 Min.)

Varoma absetzen, Wildreis-Mix in den Gareinsatz zu den Linsen geben, mischen. Varoma wieder aufsetzen und **20 Min./100 °C/ Stufe 2** garen. Varoma absetzen, beiseitestellen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Reis, Linsen und Poulet etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf leeren, kalt spülen, trocknen und Sauce zubereiten.

Sauce

1 Bund Dill (ca. 20 g), zerzupft
1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
1 Bund Pfefferminze (ca. 20 g), Blätter abgezupft

½ des Dills, ½ der Petersilie und Pfefferminze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine Salatschüssel umfüllen.

80 g Zwiebeln, halbiert

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

80 g Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Kardamompulver
¼ TL Zimt

20 g Olivenöl, Kreuzkümmel, Kardamom und Zimt zugeben und ohne Messbecher **5 Min./100 °C/ Stufe 1** dämpfen.

80 g Apfelessig
60 g Wasser
¾ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Poulet in Stücke (3 cm) schneiden, mit dem restlichen Olivenöl (60 g), Apfelessig, Wasser, Salz und Pfeffer zugeben, **3–4 Sek./ Stufe 4** zerkleinern und in die Schüssel mit den zerkleinerten Kräutern umfüllen.

1 Gurke, evtl. geschält, längs halbiert, entkernt, in Scheiben (5 mm)
1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

Gurke, Reis, Linsen, restlichen Dill und restliche Petersilie darunter mischen, anrichten, Granatapfelkerne darüberstreuen.

Tipp: Grob gehackte, geröstete Mandeln darüberstreuen, Zitronenschnitze dazu servieren.

Portion: 670 kcal (2820 kJ) = F 23 g, Kh 65 g, E 46 g

Woher kommt's?

Für diesen **trendigen Reissalat** haben wir uns an den **Aromen des Orients** bzw. der Levante bedient. Als Levante wird die **Region am östlichen Mittelmeer** bezeichnet, die unter anderem Syrien, Libanon und Israel umfasst. Typisch für diese Küchen ist die Verwendung von viel frischem Gemüse sowie von Hülsenfrüchten, Fisch und Kräutern.

JETZT AKTUELL



Hast du gewusst, dass Erdbeeren eine pralle Ladung Vitamine und Mineralstoffe beinhalten? Nebst Vitamin C, Kalium, Magnesium und Kalzium sind sie auch ein wertvoller Eisenlieferant. Im Mai beginnt endlich die Saison der **einheimischen Erdbeeren**. In welchen **Kombinationen** die Erdbeeren noch mehr hervorgehoben werden oder mit welchen anderen Zutaten sie besonders harmonisieren, verraten wir dir im Beitrag auf unserer Website.

Erdbeeren von Herzen gern



News und Info-Häppchen aus der Welt von Betty Bossi. Mehr findest du auf unserer Website [bettybossi.ch](https://www.bettybossi.ch).

AKTUELL



«Ein Komposteimer, der dicht hält, einfach zu reinigen ist und dabei noch gut aussieht – darauf habe ich gewartet!»

Marie,
Product Manager Küche

Kompost- und Kaffeekapselimer, Edelstahl 5l, ab CHF 49.95

Jetzt Saison

Mai/Juni

Gemüse

Saison Schweiz (ab Mai):

Blumenkohl, Gurken, Kohlrabi, Mangold, Rhabarber, Rucola, Spargeln, Spinat

Saison Schweiz (ab Juni):

Auberginen, Bohnen, Broccoli, Chinakohl, Erbsli, Kefen, Peperoni, Romanesco, Rüebli, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Früchte

Saison Schweiz (ab Mai):

Erdbeeren

Saison Schweiz (ab Juni):

Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen

Lagerware Schweiz:

Äpfel und Birnen

Saison Europa:

Grapefruits, Orangen, Pfirsich, Wassermelonen



12 Stück aufs Mal

Frisch aus dem Ofen!

Fluffige Waffeln kannst du auch ganz ohne Waffeleisen zubereiten. Wie das geht? Mit unserer platzsparenden Backform aus Silikon! Teig im Thermomix® mischen, in die Form füllen, backen und herauslösen. Geht kinderleicht, schnell, und das Ergebnis ist herrlich!

Backform Waffeln,

Silikon – 12er-Set

+ Rezeptblatt, ab CHF 24.95



Jetzt einschreiben

Unser Glutenfrei-Newsletter

Wenn du dich für die glutenfreie Ernährung interessierst und dir regelmässige Inspiration aus dem Hause Betty Bossi wünschst, empfehlen wir dir, unseren Glutenfrei-Newsletter zu abonnieren. Dieser versorgt dich monatlich mit neuen, saisonalen Rezepten, gelingensicheren Menüs sowie Tipps und Tricks rund ums Kochen und Backen ohne Gluten.

Einschreiben via **QR-Code** oder unter bettybossi.ch/glutenfrei-newsletter

Von Kindern ausgesucht Lieblingsrezepte für die ganze Familie

Kennst du schon unser neues Kochbuch für Familien? Es ist prall gefüllt mit den beliebtesten kinderfreundlichen Gerichten aus der vielfältigen Sammlung von Betty Bossi. Alle Rezepte sind schnell und unkompliziert zubereitet, gesund und mit gut erhältlichen Zutaten. Eine breite Palette an Ideen für jede Tages- und Jahreszeit, mit vielen Vegi-Tipps, ausgewählt, probiert und für gut befunden von unserer eigens für das Buch formierten Kinderjury, bestehend aus dem Nachwuchs von Betty Bossi Mitarbeitenden.

Familien-Rezepte, Kochbuch
ab CHF 24.95



Blättere hier online im neuen Buch!
bettybossi.ch/familienrezepte

Anzeige

Es ist wieder Picknick-Saison!

Aber Abgepacktes aus dem Supermarkt? Das kommt uns nicht auf die Picknickdecke! Leckere Rezepte für einen Nachmittag im Grünen findest du auf cookidoo.ch.

Suche einfach unter den Begriffen «*Picknick*», «*Brunch*», «*Zum Mitnehmen*» oder «*Lunchbox*» und du kannst aus vielen tollen Ideen für Fingerfood, Snacks, Smoothies u.v.m. deine liebsten Leckereien auswählen.

Tolle Rezepte
für dein Picknick
im Grünen auf
cookidoo.ch






Vorwerk Schweiz AG | Pilatusstrasse 29 | 6036 Dierikon | Tel. +41 41 422 10 08 | www.vorwerk.ch




SAISON-SPECIAL:
GURKEN

Frischekick in Grün

Knackig, frisch und fast kalorienfrei: Gurken bringen einfach alles mit, was wir uns im Sommer von einem Gemüse wünschen. Hier kommen drei richtig coole Rezepte mit Gurken im Zentrum.

Gurken-Avocado-Gazpacho

 10 Min.
  15 Min.
  einfach
  4 Portionen
  215 kcal

 vegan
  glutenfrei
  laktosefrei

- | | |
|--|---|
| <p>2 Gurken, geschält, entkernt (ergibt ca. 550 g), in Stücken (3 cm)</p> <p>1 Avocado, geschält, entkernt (ergibt ca. 150 g), geviertelt</p> <p>80 g Zwiebeln, halbiert</p> <p>1-2 Knoblauchzehen</p> <p>400 g veganes Kokosjoghurt nature</p> <p>80 g Wasser</p> <p>20 g Olivenöl</p> <p>20 g Aceto balsamico bianco</p> <p>½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezupft</p> <p>1½ TL Salz</p> <p>¼ TL Tabasco</p> | <p>40 g Gurken in Würfeli schneiden, für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Gurke, Avocado, Zwiebeln, Knoblauch, 300 g Kokosjoghurt, Wasser, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Pfefferminze, Salz und Tabasco in den Mixtopf geben und 50 Sek./Stufe 10 pürieren.</p> |
| <p>1 Zweiglein Pfefferminze, Blätter abgezupft</p> | <p>Suppe mit dem restlichen Kokosjoghurt (100 g), beiseitegestellten Gurkenwürfeli und Pfefferminze anrichten.</p> |

Portion: 215 kcal (896 kJ) = F 17g, Kh 9g, E 5g

*Suppe nach
Belieben 1 Stunde
kühl stellen.*



Asiatischer Gurkensalat mit Fisch

 30 Min.
  60 Min.
  einfach
  4 Portionen
  682 kcal
  laktosefrei

Gurken

- 2 Gurken**, evtl. geschält, entkernt, in Stücken (4 cm) Gurken mit dem Salz in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und 15 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit Sauce zubereiten.
- 1 TL Salz**

Sauce

- 60 g gesalzene Erdnüsse** 30 g Erdnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 1 Knoblauchzehe** Knoblauch und Koriander in den Mixtopf geben, **Turbo/2 Sek./1-mal** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 1 Bund Koriander** (ca. 20 g), Blätter abgezupft Nochmals **Turbo/2 Sek./1-mal** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 40 g geröstetes Sesamöl** Sesamöl, Reisessig, Sojasauce, Rohrzucker und Chiliflocken zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.
- 40 g Reisessig** oder Aceto balsamico bianco Zerkleinerte Gurken gut abtropfen, zurück in die Schüssel geben, Sauce darübergiessen, mischen und 30 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit Fisch zubereiten.
- 30 g Sojasauce**
- 2 TL Rohrzucker**
- ½-1 TL Chiliflocken**

Fisch

- 150 g Panko** (siehe Hinweis) Panko mit den zerkleinerten Erdnüssen in einem tiefen Teller mischen, Weissmehl und Eier je in einen tiefen Teller geben. Eier verklopfen. Fisch mit Limettensaft beträufeln, salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Fisch zuerst im Ei, dann im Panko wenden, gut andrücken.
- 2 EL Weissmehl**
- 2 Eier**
- 600 g Zanderfilets**, allfällige Gräten mit einer Pinzette entfernt, in 12 gleich grossen Stücken
- 1 EL Limettensaft**
- ¾ TL Salz**
- 6 EL Erdnussöl** 3 EL Erdnussöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren. Die Hälfte des Fisches rundum 6-7 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, warm stellen. 3 EL Erdnussöl in dieselbe Pfanne geben, restlichen Fisch gleich braten. Fisch mit den Limettenschnitzen und dem Gurkensalat anrichten, restliche Erdnüsse (30 g) darüberstreuen.
- 1 Bio-Limette**, in Schnitzen

Hinweis: Panko ist japanisches Paniermehl. Es ist gröber als herkömmliches Paniermehl und in der asiatischen Abteilung grösserer Coop Supermärkte erhältlich. Besonders knusprig wird die Panade mit Panko auf Maisbasis. Ersatz: selbst gemachtes Panko (siehe Box).

Tipps

- 4 EL Mayonnaise mit wenig Chilisauce (z. B. Sriracha) mischen, dazu servieren.
- Dazu passen Glasnudeln.

Portion: 682 kcal (2844 kJ) = F 38 g, Kh 43 g, E 39 g



Panko selber machen

200 g nicht mehr ganz frisches **Sandwich-Toastbrot** (mit oder ohne Rinde) in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern (Krumen sollten etwa so gross wie Reiskörner sein), umfüllen, auf einem mit Backpapier belegten Blech oder einer Platte ausbreiten und 1-2 Tage an der Luft trocknen lassen.











Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren. Den Fisch auf einmal in 3 EL Öl braten.

Statt Zander kannst du auch Dorsch verwenden!



Zitronen-Gurken-Sorbet

 15 Min.
  9 Std. 15 Min.
  einfach
  4 Portionen
  120 kcal
 vegan
  glutenfrei
  laktosefrei

100 g Zucker	Zucker und Zitronenschale in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
2 Bio-Zitronen, abgeriebene Schale	
100 g Wasser	Wasser zugeben. Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen, 5 Min./100 °C/Stufe 1 kochen und im Mixtopf auskühlen lassen (1 Stunde).
2 Gurken, geschält, entkernt (ergibt ca. 470 g), in Stücken (3 cm)	Gurken, Zitronensaft und Pfefferminzblätter zugeben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren. Masse in eine Tiefkühldose (z. B. 12 × 12 × 8 cm) giessen und zugedeckt mindestens 8 Stunden gefrieren.
50 g Zitronensaft	
6 Pfefferminzblätter	Gefrorene Gurkenmasse in Stücke (4 cm) schneiden, in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 15 Sek./Stufe 6 rühren und mit dem Spatel nach unten schieben.
	Masse nochmals mithilfe des Spatels 15 Sek./Stufe 6 rühren und anrichten.

Portion: 120 kcal (507 kJ) = F 0 g, Kh 28 g, E 1 g

Mit Schuss

Dieses Sorbet musst du unbedingt probieren! Die Gurken-Zitronen-Kombi ist wirklich sehr erfrischend. Ein Highlight – speziell auch für Gäste. Wer mag, beträufelt die kühle Köstlichkeit vor dem Anrichten mit ein wenig Gin, Wodka oder Champagner und/oder verziert sie mit Gurkenscheiben.



Betty Bossi

Entdecke unsere Neuheiten...



*Alle Rezepte im Buch sind
auf die Form abgestimmt*

+



**Desserts für grosse Runden,
Buch + Backform – Kombi**

Art.-Nr. 40376

*Ordnung
im Küchenschrank*



**Schrank-Organizer, Bambus,
unterteilbar – 2 Stk.**

Art.-Nr. 40401

*Kein Zerkratzen dank
Kunststoffgleiter*



**Pizza- und Wähenscherer,
Edelstahl**

Art.-Nr. 32047

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

Tipps & Tricks



Erdbeeren retten!

Du hast ein Kräftli Erdbeeren ergattert (oder gepflückt) und überlegst dir jetzt, was du damit anfangen sollst? Am besten keine Zeit verstreichen lassen und so schnell wie möglich geniessen. Wenn es nicht anders geht und du sie aufbewahren musst,

dann ungewaschen (mit Stiel) in einem Sieb oder auf einem mit Haushaltspapier belegten Teller in den Kühlschrank schieben. Denk aber daran: Sie bleiben nur 1 oder 2 Tage richtig schön. Danach ist Kreativität angesagt. Sind die Erdbeeren bereits etwas angeschlagen, kannst du sie zum Beispiel zu Konfi kochen (auch mit kleinen Mengen!), zusammen mit Wasser, (Kokos-)Milch, Joghurt oder Quark zu einem Smoothie mixen oder als Püree (evtl. mit Puderzucker gesüsst) in Tiefkühlboxen, Glacebehälter oder Eisdübeln tiefkühlen und später für Drinks, Desserts oder Birchermüesli verwenden.



Aufgrund der vielen Vitamine, der enthaltenen Antioxidantien und des hohen Wassergehalts gilt die Gurke als wahrer Allrounder. In Kombination mit Limette und Pfefferminze sorgt sie in dieser Limonade für den absoluten Frischekick.



Gurken-Limonade

🔪 5 Min. ⌚ 5 Min. 🍴 einfach 🍷 ergibt ca. 1l 📊 26 kcal
 ✓ vegan ✗ glutenfrei ✗ laktosefrei

1 Gurke (ca. 450 g)	Von der Gurke 12 dünne Scheiben abschneiden, beiseitelegen.
1l Wasser	Restliche Gurke in Stücke (3 cm) schneiden, mit Wasser, Limettenschale, Limettensaft, Pfefferminzblätter und Zucker in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 7 zerkleinern, durch ein feines Sieb in einen Krug giessen.
1 Bio-Limette , dünn abgeschälte Schale	
30 g Limettensaft	
½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
40 g Zucker	
100 g Eisdübel	Eisdübel, Pfefferminze und beiseitegelegte Gurkenscheiben in Gläser verteilen, Gurken-Limonade dazugiessen.
4 Zweiglein Pfefferminze	

1dl: 26 kcal (110 kJ) = F 0g, Kh 5g, E 0g

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Wenn es im Rezept heisst, ich soll den Gareinsatz aufsetzen, kann ich stattdessen auch den Spritzschutz nehmen?»

Nein, wenn das Rezept den Gareinsatz vorsieht, ist es wichtig, diesen zu verwenden. Durch die Sieböffnungen kann entstehender Dampf ungehindert aus dem Mixtopf entweichen. Beim Spritzschutz ist das nicht der Fall. Er wird von den Verriegelungsarmen festgehalten und ist darum zu wenig flexibel und durchlässig. Das Gleiche gilt für den TM6-Messbecher. Ist der Gareinsatz nicht verfügbar, kannst du auch den Varoma-Behälter nehmen. In gewissen Rezepten wird dieser sogar explizit als Spritz- oder Überlaufschutz empfohlen (z. B. bei Konfi). Sollte im Ausnahmefall während der Zubereitung Flüssigkeit hochkochen, wird diese, anstatt seitlich überzuschwappen, problemlos aufgefangen.

Sofie, Rezeptredaktorin



LIFE HACK N° 14

Hat sich dein Holzschneidebrett verfärbt oder unguete Gerüche angenommen, wird es Zeit für ein sanftes Peeling. Nimm dazu eine halbe Zitrone und etwas Salz und reibe damit das Brett gut ein. 15 Minuten einwirken lassen, nochmals einreiben, mit Wasser abspülen und stehend trocknen lassen. Das Salz entzieht dem Holz Feuchtigkeit und schleift die Oberfläche leicht ab, der Zitronensaft wirkt neutralisierend.



Besser als Augenmass



Hast du gewusst, dass sich die Öffnung des Mixtopfdeckels auch zum **Abmessen** von stückigen Zutaten eignet? Achte darauf, dass Rüebli, Äpfel & Co. sowohl **quer als auch längs durch die Deckelöffnung** passen. So stellst du sicher, dass sie alle vom Messer erfasst und gleichmässig verarbeitet werden. Kochst du nach Rezept? Dann halte dich am besten an die Grössenangaben, die dort vermerkt sind, wie zum Beispiel Rüebli in Stücken (2 cm). Ein Sonderfall bei den Lebensmitteln sind übrigens Hartkäse (Parmesan, Sbrinz usw.). Dieser sollte aufgrund seiner rutschigen Konsistenz nicht grösser als 2 cm sein. Er könnte sich unter dem Messer verklemmen.

Dos and Don'ts

Reis



- 1. Modus nutzen.** Nicht vergessen: Neutralen Reis kochst du am einfachsten mit dem Reismodus.
- 2. Richtig portionieren.** Wir rechnen mit ca. 75 g trockenem Reis pro Person als Beilage. Maximalmenge pro Kochgang mit dem Reismodus ist 500 g, im Gareinsatz 350 g.
- 3. Vorrätig haben!** Wir lieben Parboiled-Reis. Er muss nicht gewaschen werden, gart schnell und bleibt schön körnig (super auch für All-in-one-Gerichte).



- 1. Kochzeit überlesen.** Reiskochzeit auf der Verpackung sollte mit derjenigen in der Zutatenliste übereinstimmen, zum Beispiel Risottoreis (Kochzeit 20 Min.).
- 2. Nicht waschen.** Bei gewissen Reissorten (Sushi, Jasmin usw.) ist es wichtig, die Stärke abzuspielen. Das Endergebnis wird sonst nicht optimal.
- 3. Matschig werden lassen.** Achtung bei Risotto, Paella und One-Pots: Der Reis gart im Mixtopf nach. Ist das Gericht fertig, sofort servieren.



Trick 77

Wie oft kommt es vor, dass Tortillas übrig bleiben und dann hart und trocken werden? Hier kommt die rettende Idee: Tortillas portionweise (z. B. je 2 Stück) in einen Tiefkühlbeutel geben und tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

SCHNELL & EINFACH

Du suchst unkomplizierte, saisonale Gerichte, die allen schmecken? Dann bist du hier richtig! Unsere Rezepte sind entweder in 30 Minuten Gesamtzeit oder, falls Gar- oder Backzeit länger dauern, in maximal 20 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.

schnell & einfach

*Capuns in
Wähenform? Einen
Versuch wert!*

So sieht Blattmangold
in Realität aus!

Mangoldwähe mit Salsiz

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 601 kcal

100 g Salsiz	Backofen auf 220 °C vorheizen. Salsiz schälen, 20 g davon in Scheiben (3 mm) schneiden, beiseitestellen. Rest in Stücke (2 cm) schneiden, in den Mixtopf geben und Turbo/2 Sek./3-mal zerkleinern.
80 g Zwiebeln , halbiert 400 g Mangold , in Stücken (4 cm)	Zwiebeln und 200 g Mangold zugeben, mithilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezapft ½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezapft	Restlichen Mangold (200 g), Petersilie und Pfefferminze in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Zerkleinerte Mangold-Zwiebel-Mischung wieder zugeben.
10 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 5 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dämpfen.
150 g Rahmquark 50 g Milch 2 Eier 1½ EL Maisstärke 1 TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Rahmquark, Milch, Eier, Maisstärke, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Sek./☞/Stufe 3 mischen.
1 ausgewallter Dinkel-Kuchenteig (Ø 32 cm) 3 EL Paniermehl 80 g Bündner Bergkäse , in Würfeln (1 cm)	Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl darauf verteilen. Mangoldmasse und Käse darauf verteilen.

... oder selbst gemachten Teig verwenden

Wähe 30–35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, beiseitegestellte Salsiz-Scheiben darauf verteilen.

Tipp: Mit gebratenen Mangoldblättern garnieren.

Portion: 601 kcal (2507 kJ) = F 35 g, Kh 42 g, E 26 g



AKTIV

20'

GESAMT

60'

Saisonal kochen

Mangold – Gemüse mit vielen Namen

Mangold ist ein typisches Schweizer Gemüse – auf Englisch heisst er sogar Swiss Chard. Man unterscheidet zwei Mangoldsorten. Der Stielmangold, auch Rippenmangold oder Krautstiel genannt, hat stark ausgeprägte Rippen und schmale Blätter. Die Stängel können weiss, gelb, orange oder pink sein.

Der Schnittmangold bzw. Blattmangold andererseits hat schmalere Rippen und breitere Blätter. Letzterer wird traditionell für Capuns (und deshalb auch in unserer Wähe) verwendet. Blattmangold hat von Mai bis September Saison und ist auf Wochenmärkten erhältlich.



AKTIV

15'

GESAMT

40'



Schnelle Fajitas

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 543 kcal

160 g Zwiebeln , geviertelt 400 g gelbe Peperoni , entkernt, in Stücken (3 cm)	Zwiebeln und Peperoni in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Olivenöl 1 Knoblauchzehe , gepresst	Olivenöl und Knoblauch zugeben und ohne Messbecher 5 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dämpfen.
1 kleine Dose gehackte Tomaten (230 g) 30 g Tomatenpüree 1 EL Maisstärke 1 TL Zucker 2 TL geräucherter Paprika 1½ TL Salz ¼ TL Cayennepfeffer 8 Weizentortillas (soft)	Tomaten, Tomatenpüree, Maisstärke, Zucker, Paprika, Salz und Cayennepfeffer zugeben. Tortillas sich leicht überlappend in den Varoma-Behälter legen. Varoma aufsetzen, verschliessen und 10 Min./100 °C/☞/Stufe 1 vorgaren.
300 g Hackfleisch (Poulet)	Varoma abnehmen, Tortillas umschichten, damit sie gleichmässig heiss werden. Hackfleisch zur Sauce im Mixtopf geben, mit dem Spatel gut mischen. Varoma wieder aufsetzen und 10 Min./100 °C/☞/Stufe 1 garen.
200 g saurer Halbrahm 1 Bund Koriander (ca. 20 g) oder Petersilie, Blätter abgezupft	Hackfleischmasse in eine Schüssel umfüllen, mit den warmen Tortillas, dem sauren Halbrahm und dem Koriander zum Selberfüllen servieren.

Tipp: Limettenschnitze, gekochte Kidney-Bohnen und Eisbergsalat dazu servieren.

Portion: 543 kcal (2270 kJ) = F 20 g, Kh 60 g, E 28 g

So geht's

Fajita falten: kinderleicht!

Füllung (Achtung, nicht zu viel) auf die untere Hälfte der Tortilla legen, dabei rundherum genug Platz lassen. Anschliessend Seiten einschlagen. Danach Unterseite mit den Daumen nach oben klappen (Seiten weiterhin gut zudrücken). Schliesslich die Tortilla von unten her satt aufrollen.





AKTIV

15'

GESAMT

45'

Gebackener Blumenkohlsalat

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 627 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Gemüse

- 1 **Blumenkohl** (ca. 500 g),
in Röschen (4 cm)
- 800 g **festkochende Kartoffeln**,
in Scheiben (5 mm)
- 2 EL **Sonnenblumenöl**
- ½ TL **Salz**
- 2 Prisen **Pfeffer**

Backofen auf 200 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Blumenkohl, Kartoffeln, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf den vorbereiteten Backblechen verteilen. Gemüse 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Währenddessen Sauce zubereiten.

Sauce

- 160 g **rote Zwiebeln**, geviertelt
- 160 g **Essigurken**, in Stücken
(3 cm)

Zwiebeln und Essigurken in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Salatschüssel umfüllen.

- 150 g **nicht kalt gepresstes Sonnenblumenöl**

Einen Messkrug auf den Mixtopf stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.

- 1 **frisches Ei**
- 1 TL **Zitronensaft**
- 2 TL **Honigsenf**
- ½ TL **Salz**

Ei, Zitronensaft, Honigsenf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben **2 Min./Stufe 4** emulgieren. Währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen. Mayonnaise in die Schüssel mit den Gurken und Zwiebeln umfüllen. Kartoffeln, Blumenkohl und Schnittlauch beigegeben, mischen.

- 2 Prisen **Pfeffer**
- 1 **Bund Schnittlauch** (ca. 10 g),
fein geschnitten

Portion: 627 kcal (2632 kJ) = F 47g, Kh 40g, E 10g

*Dazu passen Wienerli
oder gekochte Eier.*





AKTIV

15'

GESAMT

40'

Dorsch mit Tomatenragout *Low Carb!*

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 286 kcal ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern, mit dem Schnittlauch in eine Schüssel umfüllen, mischen.
1 Bund Schnittlauch (ca. 10 g), fein geschnitten	
80 g Zwiebeln , halbiert 2 Knoblauchzehen 1 roter Peperoncino , geviertelt, entkernt	Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher, 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1 grosse Dose Pelati (ca. 800 g) 50g Wasser 1½ TL Zucker 1 TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Pelati, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Den Varoma-Behälter anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10 Min./Varoma/☞/Stufe 1 garen.
4 Dorschfilets (je ca. 150 g) 2 EL Weisswein ¾ TL Salz 2 Prisen Pfeffer 40g Pinienkerne	Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem feuchten, zugeschnittenen Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Dampfschlitze frei bleiben. Dorsch im Weisswein wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. In den beiseitegestellten Kräutern wenden, auf den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und 10 Min./Varoma/☞/Stufe 1 garen. Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne rösten.
80g entsteinte schwarze Oliven , in Ringen	Dorsch mit den Tomaten anrichten, Oliven und Pinienkerne darüberstreuen.

Portion: 286 kcal (1199 kJ) = F 12 g, Kh 12 g, E 29 g



Mmh... das schmeckt wie in den Ferien!



Genussvoll abnehmen

Erreiche dein Wunschgewicht und halte es dauerhaft! Betty Bossi unterstützt dich dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen. Jetzt 7 Tage gratis testen!



1st Low Carb kein Thema für dich? Serviere frische Baguette dazu!



Tipp von
Betty

Family



Rümpft deine Jungmannschaft bei Dill-Vinaigrette die Nase? Serviere in dem Fall einfach Ketchup. Vielleicht sogar selbst gemachten ...?



Kochen für 2

Menge für die Vinaigrette beibehalten und allfällige Überbleibsel für Salat verwenden. Restliche Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren, jedoch Wassermenge bei den Kartoffeln beibehalten.

Fleischkäse-Röllchen mit Kohlrabi

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 684 kcal

Vinaigrette

40 g Schalotten Schalotten und Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 Bund Dill (ca. 20 g, siehe Tipp), zerzupft

50 g Aceto balsamico bianco Aceto balsamico bianco, Rapsöl, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Sek./Stufe 3** mischen. Vinaigrette umfüllen und beiseitestellen.

20 g Rapsöl

10 g grobkörniger Senf

¼ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Kartoffeln und Kohlrabi

600 g Wasser Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen, 1 TL Salz darüberstreuen. Varoma-Behälter aufsetzen. Kohlrabi einwiegen, Rapsöl und ¼ TL Salz darauf verteilen, mischen. Varoma verschliessen und **25–30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Röllchen zubereiten.

750 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3–4 cm)

1¼ TL Salz

500 g Kohlrabi, geschält, in Stängeln (7 mm)

10 g Rapsöl

Röllchen

300 g Fleischkäse in Tranchen 12-mal 2 Tranchen Fleischkäse aufeinanderlegen, allfällige restliche Fleischkäse-Tranchen halbieren, darauflegen. Gruyère in 12 Portionen teilen, auf den Fleischkäse legen, aufrollen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren. Röllchen mit der Verschlussseite nach unten 3 Minuten anbraten, wenden und 3 Minuten fertig braten.

200 g milder Gruyère, in Stängeln (5 mm)

1 EL Bratbutter

Garprobe bei den Kartoffeln und den Kohlrabi vornehmen. Varoma auf einen Teller absetzen, Kohlrabi und Kartoffeln mit den Fleischkäse-Röllchen und der Vinaigrette anrichten.

Tipp: Statt Dill Petersilienblätter oder Schnittlauch, fein geschnitten, verwenden.

Portion: 684 kcal (2843 kJ) = F 44 g, Kh 37 g, E 29 g



AKTIV

20'

GESAMT

40'

Das ist unser
Titelrezept!



AKTIV

15'

GESAMT

30'

Spargel-Pasta mit Rucola-Pesto

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 793 kcal 🌱 vegi 🚫 laktosefrei

Pesto

100 g Rucola
80 g Parmesan, in Stücken (2 cm)
40 g geschälte Mandeln
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale

Rucola, Parmesan, Mandeln, Knoblauch und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben.

120 g Olivenöl
¼ TL Salz

Olivenöl und Salz zugeben und **5 Sek./Stufe 4** mischen. Pesto umfüllen und beiseitestellen.

Teigwaren

3 l Wasser
1½ EL Salz
400 g Teigwaren (z. B. Tagliatelle, Kochzeit 10–12 Min.)
400 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in Stücken (4 cm)
20 g Kresse

Wasser in einem Topf aufkochen, Salz zugeben. Teigwaren mit den Spargeln al dente kochen, in den Varoma-Behälter abgießen, abtropfen. Teigwaren und Spargeln zurück in den Topf geben, Pesto daruntermischen. Teigwaren anrichten, Kresse darüberstreuen.

Portion: 793 kcal (3343 kJ) = F 43 g, Kh 75 g, E 24 g



Wer mag, streut am Schluss Parmesanspäne über die Pasta.

SCHNELL & EINFACH



AKTIV

20'

GESAMT

50'

Rhabarber-Auflauf mit Quark

 20 Min.  50 Min.  einfach  4 Portionen  573 kcal  vegi



Rhabarber

½ EL **Butter** zum Einfetten
400 g Rhabarber, in Scheiben (1 cm)
200 g Rhabarber, in Stängeln
(1 × 6 cm)
60 g Zucker
¼ TL **Zimt**

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 5 cm) einfetten. Rhabarberstücke, Rhabarberstängel, Zucker und Zimt in der vorbereiteten Form mischen, Rhabarberstängel herausnehmen und beiseitestellen. Rhabarberstücke gleichmässig auf dem Formenboden verteilen.

Rhabarberstücke 10 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Mandeln und Guss zubereiten.

Mandeln und Guss

30 g Mandeln
500 g Halbfettquark
200 g Milch
4 Eier
50 g Zucker
2 Prisen Salz

Mandeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

Halbfettquark, Milch, Eier, Zucker und Salz in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen.

ca. 300 g Weissbrot (z. B. Tessiner), längs halbiert, in Scheiben (2 cm)

Rhabarber aus dem Backofen nehmen, Weissbrotscheiben darauf verteilen, Guss darübergießen. Beiseitegestellte Rhabarberstängel darauf verteilen, zerkleinerte Mandeln darüberstreuen.

Auflauf 30 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen, Auflauf 10 Minuten ruhen lassen.

Portion: 573 kcal (2410 kJ) = F 18 g, Kh 68 g, E 28 g



Zwirbelbrot

*Im Handumdrehen gebacken und
noch schneller gegessen!*

Speck-Zwiebel-Zwirbelbrötli

20 Min. 2 Std. 15 Min. einfach 4 Stück 273 kcal laktosefrei

120 g Bratspeck in Tranchen,
in Streifen (1½ cm)

80 g Zwiebeln, geviertelt,
in feinen Streifen

Speck und Zwiebeln in den Mixtopf geben, ohne Messbecher **4 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen, umfüllen, zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf kalt spülen.

250 g Ruchmehl und
etwas mehr zum
Bemehlen

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g),
zerbröckelt

1 TL Salz

170 g Wasser

Ruchmehl, Hefe, Salz und Wasser zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Den etwas klebrigen Teig auf die Arbeitsfläche geben, mit dem Teighorn zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

Hinweis

Wundere dich nicht:
Der Teig ist sehr klebrig.
Das muss aber so sein.
Nur so erhält das Brot
am Ende die richtige
Textur. Bitte verzichte
also auf die Zugabe
von mehr Mehl.

Ein Backblech mit Mehl bestäuben.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz zu einem Rechteck (20 × 25 cm) auswallen. Teig quer in 4 gleich breite Streifen schneiden. Speck-Zwiebel-Masse darauf verteilen, leicht andrücken.








Teigstücke seitlich fassen und 2-mal gegenläufig verdrehen. Stränge auf das vorbereitete Backblech legen, mit wenig Mehl bestäuben und locker zugedeckt nochmals 45 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 240 °C vorheizen.

Brötli 18–20 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Brötli auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 273 kcal (1149 kJ) = F 4 g, Kh 44 g, E 13 g



Zwirbelbrot

 15 Min.
  12 Std. 55 Min.
  einfach
  2 Brote (je ca. 370 g)
  241 kcal
 vegan
  laktosefrei

500 g Halbweissmehl und etwas mehr zum Bestäuben
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
340 g Wasser
1¼ TL Salz

Halbweissmehl, Hefe, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **Teig** $\frac{1}{3}$ Min. kneten. Den leicht klebrigen Teig auf die Arbeitsfläche geben, mit dem Teighorn zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen. In dieser Zeit eine weite rechteckige Form (20 × 30 × 6 cm) mit Mehl bestäuben.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz zu einem langen Rechteck (18 × 60 cm) aufwallen. Teig quer falten (Bild 1), sodass er in etwa die Grösse des Formenbodens hat. Teig in die vorbereitete Form legen, mit wenig Mehl bestäuben, mit Frischhaltefolie zudecken und im Kühlschrank 12–16 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Mehl bestäuben.

Teig mit dem Teighorn sorgfältig vom Formenrand lösen (Bild 2), auf die gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen (Bild 3). Der Teig sollte so nicht mehr gedrückt und nicht mehr geknetet werden. Teig längs in zwei Stücke teilen.

Teigstücke seitlich fassen und 2-mal gegenläufig verdrehen (Bild 4). Stränge auf das vorbereitete Backblech legen, mit wenig Mehl bestäuben und locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit eine kleine, ofenfeste, etwas flachere Schüssel mit heissem Wasser (1–1½ dl) füllen, in den Backofen stellen. Backofen auf 240 °C vorheizen.

Brote 15 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens vorbacken. Schüssel mit dem Wasser herausnehmen. Vorsicht, heiss! Brote 10–12 Minuten (240 °C) fertig backen, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, Brote auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

100 g: 241 kcal (1018 kJ) = F 1 g, Kh 47 g, E 9 g



Tipps und Tricks von Sara



Sara, Rezeptredaktorin

1 Auswallen und falten



Den Teig zu einem Rechteck (18 × 60 cm) auswallen, in der Mitte falten und in die vorbereitete Form legen. Mit wenig Mehl bestäuben und zugedeckt im Kühlschrank 12–16 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Vom Formenrand lösen



Teig mit dem Teighorn sorgfältig vom Formenrand lösen, dabei so wenig wie möglich drücken, damit die entstandenen Luftblasen im Teig nicht platzen.

3 Stürzen und halbieren



Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Sollte der Teig noch etwas an der Form kleben, mit dem Teighorn sorgfältig lösen. Anschliessend Teig mit dem Teighorn längs halbieren.

4 Zwirbeln und backen



Ein Teigstück an beiden Seiten fassen und 2-mal gegenläufig eindrehen, auf das vorbereitete Backblech legen. Mit dem zweiten Teigstück gleich verfahren. Teig locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen und backen wie im Rezept beschrieben.

SPECIAL:
WÜRZBUTTER

Alles in Butter?

*Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse,
Teigwaren, Brot oder Saucen – alles wird
besser mit aromatisierter Butter!*

Top in Form



Butter lässt sich nicht nur sehr spannend aromatisieren, sondern auch nach Lust und Laune formen. Mit Hilfe des Spritzsacks kannst du sie vielfältig spritzen (wie auf dieser Seite) oder rollen und in Scheiben schneiden (wie auf der nächsten Seite). Wenn du möchtest, kannst du die (weiche) Butter auch in Eiswürfel- oder Silikonförmchen streichen (anschliessend im Kühlschrank fest werden lassen). Am aller einfachsten ist es aber, die Würzbutter in einer kleinen Schale zu servieren.

*Passt zu grilliertem Schweinefleisch,
Poulet, Fisch und Gemüse.*

Senfbutter

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍷 ca. 20 Portionen 📊 98 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Butter

250 g Butter, weich,
in Stücken
30 g grobkörniger Senf
30 g milder Senf
5 g flüssiger Honig
¼ TL Kurkumapulver
¾ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Eine Platte oder ein Backblech mit Backpapier belegen.

Rühraufsatz einsetzen. Butter, grobkörnigen Senf, milden Senf, Honig, Kurkuma, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. **Rühraufsatz entfernen.** Senfbutter in einen Einweg-Spritzsack geben, eine Ecke (2½ cm) abschneiden. Häufchen (Ø 3½ cm) auf die vorbereitete Platte spritzen. Mit einem Espressolöffel je eine kleine Mulde eindrücken, Butter 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Garnitur

2 EL grobkörniger Senf
2 Zweiglein Dill

Senf in die Mulden der Butterportionen verteilen, mit Dill garnieren. Butter bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen (siehe Tipp).

Tipp: Butter gut verschlossen in einer Tiefkühlbox tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Portion: 98 kcal (402 kJ) = F 10 g, Kh 1 g, E 0 g

*Passt zu grilliertem
Rindfleisch.*

Rosa-Pfeffer-Butter

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍷 ca. 20 Portionen 📊 95 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

3 TL getrocknete rosa
Pfefferkörner
1 EL Himbeerstreusel

Eine Platte oder ein Backblech mit Backpapier belegen.

1 TL Pfefferkörner und Himbeerstreusel in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

250 g Butter, weich,
in Stücken
¾ TL Salz

Rühraufsatz einsetzen. Butter und Salz zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse nochmals **20 Sek./Stufe 4** mischen. **Rühraufsatz entfernen.**

Butter in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 10 mm) füllen, Rosetten (Ø 2½ cm) auf die vorbereitete Platte spritzen. Restliche Pfefferkörner von Hand zerdrücken, darüberstreuen, mindestens 30 Minuten kühl stellen. Butter zudecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen (siehe Tipp).

Tipp: Butter gut verschlossen in einer Tiefkühlbox tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Portion: 95 kcal (390 kJ) = F 10 g, Kh 0 g, E 0 g

Passt zu grilliertem Rind- und Lammfleisch.

Rotweinbutter

🔪 10 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍷 ca. 20 Portionen 📊 101kcal 🌱 vegi ✂️ glutenfrei

60 g Schalotten , halbiert	Schalotten in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
250 g Butter , weich, in Stücken	10 g Butter zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
150 g Rotwein 10 g Aceto balsamico 2 Zweiglein Thymian , Blättchen abgezupft	Rotwein, Aceto balsamico und Thymian zugeben und ohne Messbecher 10 Min./Varoma/Stufe 1 einreduzieren. Mixtopf herausnehmen, Deckel entfernen und Masse auskühlen lassen (30 Minuten).
¾ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Rühraufsatz einsetzen. Restliche Butter (240 g), Salz und Pfeffer zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Rühraufsatz entfernen. Die Hälfte der Rotweinbutter auf ein Stück Frischhaltefolie geben. Butter mithilfe der Frischhaltefolie zu einer Rolle formen. Mit restlicher Butter gleich verfahren. Butterrollen 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Butter bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen (siehe Tipp).

Tipp: Butter in Scheiben schneiden, gut verschlossen in einer Tiefkühlbox tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Portion: 101kcal (414 kJ) = F 10g, Kh 1g, E 0g

Passt zu Poulet, Fisch, Kartoffeln und Gemüse.

Basilikum-Zitronenbutter

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍷 ca. 20 Portionen 📊 127kcal 🌱 vegi ✂️ glutenfrei

2 Bund Basilikum (ca. 40 g), Blätter abgezupft	Basilikum in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
50 g Olivenöl	Olivenöl zugeben, 10 Sek./Stufe 6 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 10 Sek./Stufe 6 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 10 Sek./Stufe 6 pürieren.
250 g Butter , weich, in Stücken 1 Bio-Zitrone , abgeriebene Schale 30 g Zitronensaft ¾ TL Salz	Butter, Zitronenschale, Zitronensaft und Salz zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Die Hälfte der Basilikum-Zitronenbutter auf ein Stück Frischhaltefolie geben. Butter mithilfe der Frischhaltefolie zu einer Rolle formen. Mit restlicher Butter gleich verfahren. Butterrollen 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Butter bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen (siehe Tipp).

Tipp: Butter in Scheiben schneiden, gut verschlossen in einer Tiefkühlbox tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Portion: 127kcal (525 kJ) = F 13g, Kh 1g, E 1g



Klassische Kräuterbutter

1 Knoblauchzehe, $\frac{1}{2}$ Bund **Petersilie** (ca. 10 g), Blätter abgezupft, $\frac{1}{2}$ Bund **Schnittlauch** (ca. 5 g), fein geschnitten, **1 Zweiglein Rosmarin**, Nadeln abgezupft, **2 Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft, $\frac{1}{2}$ TL **Salz** und **1 Prise Pfeffer** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Kräuter nochmals **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. **100 g Butter**, weich, in Stücken, zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und gekühlt servieren.



Anzeige



Weintipp

**Alsace AOC Riesling
Baron de Hoen**

Herkunft: Elsass
(Frankreich)

Jahrgang: 2021

Rebsorte: Riesling

Charakter: angenehm fruchtig,
typisches, delikates, noch junges
Rieslingbukett mit frischen Blu-
menaromen, im Gaumen aroma-
tisch und frisch, trocken, zeigt
eine vielfältige Frucht, anspre-
chende Gaumenaromatik, feine
Herbe zum Schluss.

Bezugsquellen: in grösseren
Coop-Supermärkten und bei
mondovino.ch

Feuer und Fla

*Es sind Gäste im Anmarsch und du
möchtest sie mit etwas Speziellem begeistern?
Dieses Rezept ist dafür genau das Richtige.*

Spargel-Flammkuchlein

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 479 kcal 🌱 vegi

Teig

180 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen
90 g Wasser
20 g Olivenöl
½ TL Salz

Weissmehl, Wasser, Olivenöl und Salz in den Mixtopf geben und **Teig** $\frac{1}{2}$ Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Pesto zubereiten.

Pesto

40 g geschälte Mandeln
30 g ungesalzene geschälte Pistazien
1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft

Mandeln, Pistazien und $\frac{3}{4}$ des Basilikums in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

40 g Olivenöl
40 g Wasser
1 Bio-Zitrone, $\frac{1}{4}$ abgeriebene Schale
1 TL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
¼ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Olivenöl, Wasser, Zitronenschale, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.

Backofen auf 240 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Belag

100 g Crème fraîche
½ EL milder Senf
350 g weisse Spargeln, geschält, je nach Dicke längs halbiert oder geviertelt
¾ TL Fleur de Sel
4 Prisen Pfeffer

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 Portionen teilen. Teigstücke zu Rechtecken (8 x 28 cm) auswallen, auf das vorbereitete Backblech legen. Crème fraîche und Senf mischen, auf den Teigstücken verteilen. Spargeln darauflegen, Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen.

Flammkuchen 15–20 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen, Pesto und restliches Basilikum darauf verteilen, in Stücke schneiden.

Tipps

- Wenig grob gehackte Pistazien darüberstreuen.
- Statt Pistazien 30 g Mandeln verwenden.
- Für schöne Stücke empfiehlt unsere Food-Stylistin, die Flammkuchen mit einem grossen Gemüsemesser zu schneiden. Messer ansetzen und durch schnellen, intensiven Druck auf den Messerrücken Teig und Spargeln sauber durchtrennen.

Portion: 479 kcal (2009 kJ) = F 30 g, Kh 38 g, E 12 g

mmmme



Say no to Food Waste

Spargelschalen enthalten viel Geschmack. Anstatt sie wegzuworfen, kannst du daraus einen feinen Sud für Risotto, Suppen oder Saucen zubereiten. In Wasser aufkochen, 15 Min. köcheln, absieben.

SÜSS VERFÜHRT

Schweizer Erdbeeren

*Bist du reif für die besten Erdbeer-Desserts des Jahres?
Wir auch! Jetzt heisst es: zulangen und geniessen.*

*Schokolade und Erdbeeren:
ein Dream-Team!*

Schoggi-Erdbeertörtchen

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 🍳 einfach 🍰 6 Stück 📊 624 kcal 🌱 vegi

Förmchen

½ EL **Butter**
1 EL **Weissmehl**

6 Tartelettes-Förmchen (je Ø 10–11 cm) mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben, gut ausklopfen.

Teig

50 g **Mandeln**

Mandeln in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

120 g **Weissmehl**

80 g **Zucker**

20 g **Kakaopulver**

80 g **Butter**, in Stücken
(1 cm), kalt

1 **Ei**

2 **Prisen Salz**

Weissmehl, Zucker, Kakaopulver, Butter, Ei und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zusammenfügen, nicht kneten.

Teig sechsteln, zu Kugeln formen, in die vorbereiteten Förmchen drücken (siehe Tipp). Teigböden mit einer Gabel dicht einstechen, 30 Minuten kühl stellen. Währenddessen Mixtopf spülen und Backofen auf 220 °C vorheizen.

Tartelettes 15 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Tartelettes-Bödeli aus den Förmchen nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Füllung

200 g **dunkle Schokolade**,
in Stücken (2 cm)

Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

200 g **Vollrahm**

Vollrahm zugeben und **8 Min./50 °C/Stufe 1** schmelzen. Mixtopf aus dem Gerät nehmen, Masse im Mixtopf auskühlen lassen. Masse im Mixtopf 30 Minuten kühl stellen.

Rühraufsatz einsetzen. Masse **20 Sek./Stufe 3.5** mischen, in die Tartelettes-Bödeli füllen.

200 g **Erdbeeren**, je nach
Grösse halbiert
oder in Schnitzen

Erdbeeren darauf verteilen, mit Puderzucker bestäuben.

1 TL **Puderzucker**

Stück: 624 kcal (2595 kJ) = F 41g, Kh 52g, E 9g

Tipps zum Teig



Kleine Vorwarnung: Der Schokoladeteig ist sehr weich. Am einfachsten gehts, wenn du ihn von Hand direkt ins Förmchen drückst (so wie im Bild links). Achte dabei darauf, dass Boden und Rand gleichmässig dick sind. Du kannst die Böden auch einen Tag im Voraus backen, auskühlen lassen und bis zur Verwendung gut verschlossen bei Raumtemperatur in einer Guetzlidose aufbewahren.



Waffeln mit Erdbeersalat

🔪 20 Min. ⏰ 40 Min. 🍴 einfach 🍷 6 Portionen 📊 238 kcal 🌱 vegi

Erdbeeren

40 g Zucker
480 g Erdbeeren,
in Scheibchen
1 EL Limettensaft
1 Msp. Zimt

Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, in eine Schüssel umfüllen. Erdbeeren, Limettensaft und Zimt zugeben.

½ Bund Zitronenmelisse
(ca. 10 g),
Blätter abgezupft

Von der Zitronenmelisse einige Blätter für die Verzierung beiseitestellen, Rest in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Zitronenmelisse zu den Erdbeeren geben, mischen. Mixtopf spülen.

Waffeln

200 g Weissmehl
80 g Zucker
2 frische Eier
150 g Milch
100 g Vollrahm
1 Bio-Limette, wenig
abgeriebene Schale
10 g Limettensaft
½ EL Backpulver
1 Msp. Zimt

Weissmehl, Zucker, Eier, Milch, Vollrahm, Limettenschale, Limettensaft, Backpulver und Zimt in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

30 g Bratbutter, weich

Waffeleisen mit wenig Bratbutter einfetten. Teig in 6 Portionen im Waffeleisen je 3-4 Minuten goldbraun backen. Waffeln mit den Erdbeeren anrichten, mit beiseitegestellter Zitronenmelisse verzieren.

Portion: 238 kcal (1000 kJ) =
F 6g, Kh 38g, E 6g

Dazu passt: Schlagrahm!

*Fluffige Waffeln
ohne Waffeleisen?*

Mehr Infos auf Seite 12

Erdbeer-Coupe

🔪 15 Min. ⌚ 1 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen

🍴 288 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Glace

500 g tiefgekühlte Erdbeeren Erdbeeren in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

120 g Vollrahm
120 g Holunderblütensirup (optional) Vollrahm und Holunderblütensirup zugeben, **30 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Tiefkühldose umfüllen und zugedeckt 1 Stunde gefrieren. Mixtopf spülen.

Sauce und Schlagrahm

250 g frische Erdbeeren
20 g Holunderblütensirup 180 g Erdbeeren und Holunderblütensirup in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pürieren und umfüllen. Mixtopf spülen.

100 g Vollrahm, kalt
20 g Schokolade (z. B. Yogurette), in Spänen **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. Aus der Glace Kugeln formen, mit dem Schlagrahm, der Sauce und den restlichen Erdbeeren (70 g) anrichten. Schokoladespäne darüberstreuen.

Tipp: Mit Guetzi verzieren.

Portion: 288 kcal (1200 kJ) = F 17g, Kh 26g, E 4g

⇒ Mhhhh! ⇒



Mandel-Chöpfli mit Erdbeeren

🔪 15 Min. ⌚ 4 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 356 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Mandelchöpfli

50 g Mandeln

Mandeln in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mandeln in einer Bratpfanne goldbraun rösten, umfüllen und beiseitestellen.

500 g Vollmilch, kalt

50 g helles Mandelmus

50 g Zucker

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt

1 TL Agar-Agar (Betty Bossi)

Vollmilch, Mandelmus, Zucker, Vanillesamen, Vanillestängel und Agar-Agar in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** mischen.

Varoma-Behälter auf den Mixtopfdeckel setzen und Masse **9 Min./100 °C/ Stufe 2** kochen. Creme durch ein Sieb in 4 Förmchen (je 150 ml) giessen. Frischhaltefolie direkt auf die Masse legen, damit sich keine Haut bildet. Masse 1 Stunde auskühlen lassen.

Ausgekühlte Masse zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden fest werden lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.

Erdbeeren

350 g Erdbeeren

20 g Zucker

½ EL Zitronensaft

200 g Erdbeeren, Zucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** pürieren und in eine Schüssel umfüllen. Restliche Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder in Schnitze schneiden.

Mandel-Chöpfli mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen. Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Chöpfli auf Teller stürzen, mit der Erdbeersauce und den Erdbeeren anrichten, geröstete Mandeln darüberstreuen.

Tipp: Wir haben die Mandel-Chöpfli auch in einer veganen Variante getestet. Wenn du Lust hast, es auszuprobieren, ersetze die Vollmilch durch Mandeldrink und verwende statt 1 TL nur ½ TL Agar-Agar.

Hinweis: Desserts mit Agar-Agar nicht zu früh vorbereiten. Sie ziehen bereits nach 1 Tag stark Wasser.

Portion: 356 kcal (1482 kJ) = F 20g, Kh 31g, E 11g



Say no to Food Waste

Die Sauce ist eine wunderbare Möglichkeit, nicht mehr ganz frische Erdbeeren zu verwerten.

mit Agar-Agar!

Modus im Fokus



Zerkleinern

Was war schon wieder die Drehzahl für grob gehackte Mandeln? Und was die Zeit für fein gemahlene Kaffee oder Crushed Ice? Noch bis vor Kurzem musste man beim Zerkleinern einzelner Lebensmittel entweder raten, bei einem fertigen Rezept abgucken oder im TM6 Grundkochbuch «Einfach.Sälber.Gmacht» nachschlagen. Seit es den Modus «Zerkleinern» gibt, ist das alles nicht mehr nötig, denn die Einstellungen für bestimmte Zutaten sind jetzt bereits einprogrammiert. Das Zerkleinern von Mandeln geht zum Beispiel so:



Aus den gespeicherten Zutaten unter Schokolade & Nüsse ==> Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse) wählen. Wenn es einen Info-Button hat, diesen immer anklicken. Dahinter verstecken sich hilfreiche Tipps & Tricks.

Gewünschten Zerkleinerungsgrad (grob/fein) und Menge antippen. Tipp: Achte bei den Zutaten darauf, dass sie jeweils ungefähr die gleiche Grösse haben. So wird das Ergebnis gleichmässig.



grob gehackte Mandeln



gemahlene Mandeln

Über das entsprechende Icon die Waage aktivieren, Zutat einwiegen, «Übernehmen» klicken und anschliessend den Wähler drehen. Voilà – das Ergebnis ist genau so, wie du es wolltest!

Erdbeer-Kokos-Galette

🔪 20 Min. 🕒 1 Std. 🍳 einfach 🍴 8 Stücke 📊 450 kcal 🌱 vegi

200 g **Dinkelmehl**
 100 g **Kokosraspel**
 100 g **Zucker**
 150 g **Butter**, in Stücken
 (1 cm)
 1 **Ei**
 1 **Prise Salz**

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Dinkelmehl, Kokosraspel, Zucker, Butter, Ei und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einer Kugel formen, flach drücken. Ein Backpapier darauflegen, Teig mit dem Wallholz rund (Ø 32 cm) auswallen. Oberes Backpapier entfernen, Teig mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech legen.

600 g **Erdbeeren**, je nach Grösse halbiert oder geviertelt
 1 **Päckli Vanillezucker**
 (8–10 g)

Erdbeeren mit Vanillezucker mischen. 300 g Erdbeeren auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von 4 cm frei lassen. Rand sorgfältig einschlagen. Restliche Erdbeeren (300 g) beiseitestellen.

1½ **EL Erdbeerkonfitüre**
 20 g **getrocknete Kokoschnitze**

Galette 30–35 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Galette herausnehmen, Rand mit Erdbeerkonfitüre bestreichen, Kokoschnitze darüberstreuen, leicht andrücken. Galette auskühlen lassen.

Beiseitegestellte Erdbeeren darauf verteilen.

Stück (¼): 450 kcal (1873 kJ) = F 28 g, Kh 41g, E 6 g



Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren. Teig nur in der Grösse von Ø22 cm auswallen. Die Backzeit verringert sich um 5–10 Minuten.



Saisonal kochen

Voller Geschmack!

Ob himmlische Desserts oder herrliche Kuchen: Nie schmecken sie besser als mit frischen Schweizer Erdbeeren. Dank der kurzen Wege steht bei der Züchtung das Aroma im Vordergrund und nicht – wie bei ausländischen Erdbeeren – die Transportfähigkeit. Erdbeeren aus der Region werden vollreif geerntet und anschliessend direkt ausgeliefert. Saison: von Mai bis Oktober.



BBQ-Rub

 10 Min.
  10 Min.
  einfach
  3 Gläser (ca. 350 g)
  166 kcal
 vegan
  glutenfrei
  laktosefrei

- 150 g grobkörniges Meersalz
- 80 g grobkörniger Rohrzucker
- 30 g getrocknete Röstzwiebeln
- 20 g milder Paprika
- 20 g geräucherter Paprika
- 2 EL Knoblauchpulver
- 1 EL milde Senfkörner
- ½ EL getrockneter Oregano
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Zimtstange, halbiert
- 1 Gewürznelke

Meersalz, Rohrzucker, Röstzwiebeln, milden Paprika, geräucherten Paprika, Knoblauchpulver, Senfkörner, Oregano, Kurkuma, Pfeffer, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Zimt und Gewürznelke in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren. Pulver in drei Einmachgläser (je 180–200 ml) füllen, gut verschliessen.

Rub zum Marinieren von Schweine- und Rindfleisch verwenden. Fleisch trocken tupfen, mit dem Rub einreiben, in einen Tiefkühlbeutel geben und mindestens 3 Stunden oder über Nacht marinieren. Marinade etwas abstreifen, Fleisch trocken tupfen und grillieren oder braten.

2 EL (20 g) BBQ-Rub für 500 g Fleisch verwenden.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

100 g: 166 kcal (701 kJ) = F 4 g, Kh 29 g, E 3 g



WISSENSWERTES



Informationen zu den Rezepten

Alle Rezepte im Magazin sind, sofern nicht anders angegeben, ohne Einschränkung sowohl mit dem TM5 als auch mit dem TM6 machbar. Die Rezepte sind nicht für Vorgängermodelle konzipiert. Ihre Umsetzung mit einem älteren Gerät liegt in der Verantwortung der Anwenderin / des Anwenders.

Zutaten in Gramm: Hier ist immer das **Nettogewicht** gemeint (z. B. geschälte Kartoffeln). Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

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

Löffelmasse: Alle in den Rezepten aufgeführten Löffelmasse entsprechen den Massen des Betty Bossi Messlöffels bzw. den Standardmassen (1 EL = 15 ml / 1 TL = 5 ml). Wir gehen jeweils von gestrichenen Löffeln aus.

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

Symbole

- Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
- Gesamtzeit:** insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inklusive 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
- Linkslauf:** Muss jedes Mal neu eingegeben werden (ausser bei Guided Cooking)
- Rührmodus**
- Knetmodus**
- Vegi:** weder Fleisch- oder Fischprodukte noch Gelatine enthalten
- Vegan:** keine tierischen Produkte enthalten
- Glutenfrei:** enthält kein Gluten
- Laktosefrei:** enthält keine Laktose

RÜCKBLICK

Hat dir diese Ausgabe gefallen?

Lass uns wissen, was du denkst! Einfach QR-Code scannen, Fragebogen ausfüllen und (mit etwas Glück) Gutscheine gewinnen. Wir verlosen unter allen Umfrage-Teilnehmenden 10 x CHF 20 Guthaben für den Betty Bossi Online-Shop.

Teilnahmeschluss ist der 26.5.2023.



bettybossi.ch/umfrage-bbmix

AUSBLICK

Das nächste Heft erscheint am
3. Juli



Neue Rezepte!

Wir sind bereits fleissig daran, die Rezepte für das nächste Heft zu kreieren. Freu dich auf viele Tipps und saisonale Ideen, unter anderem zu diesen Themen:

Heisses mit Huhn, gemüselastige Pastasaucen und coole Cheesecakes.

Das **Juwel** in deiner Küche

Limited
Edition!

Jetzt
Vorführung
buchen!

Wir feiern 140 Jahre Vorwerk
und zu diesem Jubiläum gibt es nur
für kurze Zeit einen **diamantschwarzen**
Thermomix® TM6 als Limited Edition!*

Bis zum **18.06.2023** bei deinem/deiner Thermomix®
Berater/in bestellbar - limitierte Menge!

* Detaillierte
Informationen zum
Angebot und Bestellung
gibt es bei einem/einer
offiziellen Thermomix®
Berater/in. | Limitierte
Menge. | Angaben ohne
Gewähr. Änderungen
vorbehalten.

thermomix
VORWERK

140
VORWERK