

Betty Bossi

mix

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



Im Reisfieber

Raffinierte Reisgerichte von A wie Arancini bis Z wie Zitronenrisotto

1 Tag vegan

Kochen und geniessen mit pflanzlichen Zutaten

Power-Proviant

Süsses für unterwegs



Hier blubbert unsere feine selbst gemachte Käsemischung.

Das Rezept finden Sie auf Seite 23!

Fondueplausch





Unerwartete Liebe

Liebe Leserinnen und Leser

Reis war in meinen Augen einst nicht viel mehr als ein günstiger Notnagel. Während meiner Ausbildung – das Geld war chronisch knapp – rettete er mich immer wieder vor dem grossen Hunger. Irgendwann war das Studium abgeschlossen und damit auch meine Beziehung zu Reis.

Erst Jahre später wurde ich von einem charmanten Mann mit japanischen Wurzeln in eine ganz neue Welt des Reis entführt. Ich lernte verschiedenste Sorten kennen, alten Reis und jungen Reis – ein neues Universum eröffnete sich mir. Mit der Liebe zu diesem Mann wurde aus dem einstigen Überdruß eine Faszination. Heute gehört Reis zu meinen liebsten Zutaten überhaupt.

Reis spielt auch in dieser Ausgabe eine grosse Rolle. Ich hoffe, Sie finden unsere Kreationen genauso verführerisch wie ich.

Viel Vergnügen beim Nachkochen!

Sarah Oeschger

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Schreiben Sie mir: sarah.oeschger@bettybossi.ch

kulinarisc

04

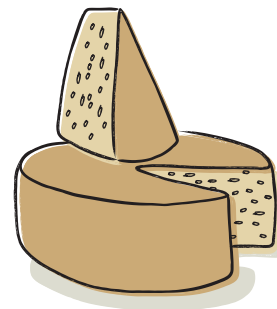
Im Reisfieber
Kleines Korn ganz gross

Das
Special



30

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: Carole Arbenz, Styling: Katja Rey, Monika Hansen (S. 4-6)

Werbung/Kooperationen:

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

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80

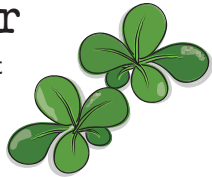


myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-22-413820



Die Winterwonnepfunde

- 4 Im Reisfieber
- 6 Zitronenrisotto mit Spinat
- 7 Arancini
- 8 Linsen-Reistopf
- 11 Lazy Sushi
- 12 Lauwarmer Hackfleisch-Reissalat



- 14 News
- 16 Schnell & einfach
- 17 Selleriesuppe mit Lachs
- 18 Gemüseauflauf
- 19 Bohnen-Wurst-Eintopf
- 21 Quesadillas
- 22 Quiche-Lorraine-Toasts
- 23 Fondue mit eigener Käsemischung
- 25 Panang Curry
- 26 Toastbrot
- 27 Toastbrot
- 29 Vollkorn-Toastbrot

*Unser
Titelrezept!*



32

1 Tag vegan
Abstecher in die
pflanzliche Küche

39

Flammkuchen

Welche Farbe darfs denn sein? Rot, grün oder gelb?



- 30 Tipps & Tricks
- 32 Vegan durch den Tag
- 33 Bananen-Pancakes mit Beeren
- 35 Wintersalat mit Kofu
- 36 Linsenbällchen mit Kartoffelstock

39 Apéro: Flammkuchen

- 39 Speck-Randen-Flammkuchen
- 40 Flammkuchen mit Federkohl und Apfel
- 41 Mais-Curry-Flammkuchen

43 Power-Proviant

- 44 Nussgipfel
- 45 Apfel-Müesli-Muffins
- 47 Getreideriegel mit Schokolade
- 48 Aprikosen-Energy-Balls
- 49 Früchte-Nussbrötli



50 Gutes im Glas

- 50 Panang-Currypaste
- 51 Wissenswertes/Vorschau

SPECIAL:
IM REISFIEBER

Reis

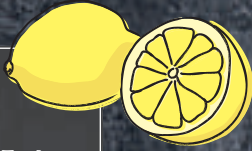
Das kleine Korn steht in unseren Breitengraden klar im Schatten von Kartoffel und Pasta. Schade eigentlich – so vielfältig und interessant, wie es doch ist! Lassen Sie sich vom Reisleiden anstecken und entdecken Sie fünf unserer aktuell liebsten Gerichte mit Reis.



Unser Tipp

Mehr Aroma?

Vergessen Sie nicht, den Risotto am Ende gut abzuschmecken. Verträgt er noch einen Tick mehr Zitronensaft? Wenn ja, in kleinen Mengen zugeben und wieder probieren, so lange bis Sie richtig zufrieden sind.



Zitronenrisotto
mit Spinat
Seite 6



Zitronenrisotto mit Spinat

10 Min.
 30 Min.
 einfach
 4 Portionen
 418 kcal
 uegi
 laktosefrei

80 g Halbhartkäse (z. B. Appenzeller Rahmkäse), in Stücken (3 cm)	Halbhartkäse in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 7 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.
80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.) 20 g Olivenöl 1 Bio-Zitrone , abgeriebene Schale	Risottoreis, Olivenöl und Zitronenschale zugeben, ohne Messbecher 1 Min. 30 Sek./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
730 g Wasser 100 g Weisswein 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5l) ½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Wasser, Weisswein, Gemüsebouillonwürfel, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Risotto 16 Min./100 °C/↻/Stufe 1 garen.
150 g Jungspinat 2 EL Zitronensaft	Jungspinat nach und nach zugeben und mit dem Spatel mischen. Zerkleinerten Käse und Zitronensaft mit dem Spatel unter den Risotto heben und anrichten.

Portion: 418 kcal (1761 kJ) = F 12 g, Kh 63 g, E 12 g

Unser Tipp

Zartes Grün

Jungspinat passt wunderbar in dieses feine Risotto. Er muss am Ende nur noch untergehoben werden, die zarten Blätter verschmelzen dann von allein mit dem heißen Reis. Im Frühling und Sommer können Sie statt Spinat auch Rucola verwenden. Dieser bringt sogar noch etwas mehr Würze mit. Jungspinat und Rucola sind bereits portioniert und gewaschen im Supermarkt erhältlich.



Arancini

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 20 Min. 🍴 mittel 🍴 8 Stück 📊 383 kcal

Risotto

120 g	Rohschinken in Tranchen, in Stücken (5 cm)	Rohschinken in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.
120 g	Parmesan, in Stücken (3 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen und trocknen.
100 g	Zwiebeln, halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
40 g	Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 2 Min./100 °C/Stufe 1 dämpfen.
300 g	Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Reis, Wasser, Rindsbouillonwürfel, Salz und Safran zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto 17 Min./100 °C/🌀/Stufe 1 garen.
730 g	Wasser	
	1 Rindsbouillonwürfel (für 0,5l)	
	½ TL Salz	
	1 Briefchen Safran	

40 g des zerkleinerten Parmesans mit dem Spatel unter den Risotto heben. Risotto auf einem Backblech ausstreichen, 30 Minuten auskühlen lassen.

Arancini

3	Eier	Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
100 g	Paniermehl	
50 g	Weissmehl	
8	Mini-Mozzarella-Kugeln (ca. 60 g)	Restlichen zerkleinerten Parmesan (80 g) mit den Eiern in einem tiefen Teller verrühren. Paniermehl und Weissmehl in je einen tiefen Teller geben. Risotto in 8 gleich grosse Portionen teilen. Eine Portion in die nasse Handfläche geben, flach drücken. 1 Mozzarella-Kugel und ⅓ des zerkleinerten Rohschinkens in die Mitte geben. Füllung mit dem ringsum überstehenden Risotto umschliessen, zu einer Kugel formen. Mit restlichem Risotto, Mozzarella und Rohschinken gleich verfahren. Arancini zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, dann in der Ei-Parmesan-Mischung und dann im Paniermehl wenden. Panade gut andrücken, auf das vorbereitete Backblech legen.

Arancini 30 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, anrichten.

Stück: 383 kcal (1607 kJ) = F 14 g, Kh 44 g, E 19 g

Die machen sich auch in der Lunchbox gut!



Linsen-Reistopf

35 Min. 45 Min. mittel 4 Portionen 711kcal vegi Für den TM6

Sesam-Joghurt

80 g gerösteter Sesam

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

360 g Joghurt nature

½ TL Salz

Joghurt und Salz zugeben, **20 Sek./Stufe 3** mischen, umfüllen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Linsen-Reistopf

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

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

200 g Langkornreis

(Parboiled, Kochzeit 20 Min.)

150 g grüne Linsen (Kochzeit 25 Min.)

10 g Butter

800 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel

(für 0,5 l), zerbröckelt

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Kurkumapulver

¼ TL Zimt

¾ TL Salz

300 g gekochte Randen, geschält, in Schnitzen (2 cm)

160 g Zwiebeln, in Schnitzen (1 cm)

2 EL Weissmehl

4 EL Bratbutter

Gareinsatz einsetzen, Reis und Linsen einwiegen und unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist. Reis, Linsen, Butter, Wasser, Gemüsebouillon, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt und ¼ TL Salz zu den Petersilienwurzeln in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **Reis kochen** ☺. Währenddessen Randen- und Zwiebelschnitze im Weissmehl wenden. 2 EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren. Die Hälfte der Randen- und Zwiebelschnitze beidseitig je 5 Minuten goldbraun braten, auf einen Teller geben. Mit restlichen Randen- und Zwiebelschnitzen gleich verfahren. Randen und Zwiebeln mit ½ TL Salz salzen.

½ Bio-Zitrone, in Schnitzen

4 Zweiglein Koriander,

Blätter abgezupft

Reis mit Randen, Zwiebeln und Zitronenschnitzen anrichten, Korianderblätter darüberstreuen, kühl gestelltes Joghurt dazu servieren.

Portion: 711kcal (2974 kJ) = F 31g, Kh 77g, E 26g

Saisonal kochen



Randen – pink is beautiful

Frische Randen sind ab November bis weit ins Frühjahr hinein erhältlich, gekochte (abgepackt) das ganze Jahr über. Das pinke Wurzelgemüse hat diverse gesundheitsfördernde Eigenschaften. Einige verdankt es dem sekundären Pflanzenstoff Betanin, der nicht nur entzündungshemmend und antioxidativ wirken kann, sondern gleichzeitig verantwortlich ist für die tolle Farbe.

Die Säure der Zitrone gibt dem Gericht den letzten Schliff.





Sarah, Produktionsleiterin

Woher kommen Lazy Sushi?

Falls Sie hier zum ersten Mal von Lazy Sushi (Faule Sushi) lesen, ist das kein Wunder: Die Bezeichnung ist eine Erfindung meines japanischen Mannes. Er dachte, ich könne mir den korrekten Namen, **Temaki Sushi** (jap. handgerollte Sushi), nicht merken, und hat darum kurzum einen neuen kreiert.

Warum «lazy», fragen Sie sich? Das ist schnell erklärt: Der relativ aufwändige Teil der Sushi-Zubereitung, das Formen mit der Bambusmatte, wird bei Temaki Sushi übersprungen bzw. er wird an jene am Tisch abdelegiert. In einer grösseren Runde ist das Füllen und Rollen eine unterhaltsame Angelegenheit. Ein bisschen wie eine Fajita-Party, einfach auf Japanisch.



Lazy Sushi (Temaki Sushi)

🕒 20 Min. ⏱ 50 Min. 🍴 einfach 🍽 4 Portionen 📊 786 kcal 🚫 laktosefrei

Reis

250 g **Sushi-Reis**

Reis 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Reis in den Gareinsatz geben und unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist.

450 g **Wasser**

Reis und Wasser in den Mixtopf geben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **Reis kochen** 🍲. Reis im geschlossenen Mixtopf 10 Minuten quellen lassen. Reis in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Mayonnaise zubereiten.

Mayonnaise

100 g **Sonnenblumenöl**

Einen kleinen Krug auf den Mixtopfdeckel stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.

1 **frisches Eigelb**
 1 TL **Reisessig**
 1 TL **milder Senf**
 2 TL **Wasabi-Paste** oder Miso-Paste
 ¼ TL **Salz**

Eigelb, Reisessig, Senf, Wasabi-Paste und Salz zugeben und **4 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. Wasabi-Mayonnaise in ein Schälchen umfüllen. Mixtopf spülen.

Fertigstellung

50 g **Reisessig**
 1 TL **Zucker**
 1 TL **Salz**
 8 Stück **Nori-Blätter**, geviertelt
 180 g **Thunfisch** (Sushi-Qualität), in dünnen Scheiben
 200 g **Lachsrückenfilet** (Sushi-Qualität), in dünnen Scheiben
 150 g **gekochte geschälte Crevettenschwänze**, kalt ab gespült, abgetropft
 1 **Gurke** (ca. 450 g), in Stängeln (6 cm)
 200 g **Rüebli**, geschält, in Stängeln (6 cm)
 1 **Avocado**, geschält, halbiert, entkernt, in Schnitzen
 100 g **Sojasauce**

Reisessig, Zucker und Salz in den Mixtopf geben, **4 Min./100°C/Stufe 1** erwärmen, über den gegarten Reis giessen, mischen. Reis mit Nori-Blättern, Thunfisch, Lachs, Crevettenschwänzen, Gurkenstängeln, Rüeblistängeln und Avocado schnitzen anrichten, Wasabi-Mayonnaise und Sojasauce dazu servieren.



Hinweis: Bei diesem Gericht wird der klassische letzte Schritt der Sushi-Zubereitung, das aufwändige, kunstvolle Einrollen mit der Bambusmatte, weggelassen. Stattdessen werden die Sushi individuell von Hand geformt. Dazu Nori-Blätter mit Reis, Fisch und Gemüse belegen, falten oder locker zu einem Cornet drehen. Bei den Zutaten darf man kreativ sein, der persönliche Geschmack entscheidet. «Lazy Sushi» eignen sich wunderbar für grössere Runden. Stellen Sie einfach die einzelnen Komponenten auf dem Tisch bereit. So können sich alle nach Lust und Laune bedienen.

Reis mit dem TM5 kochen: Reis und Wasser in den Mixtopf geben und **11 Min./95°C/🌀/Stufe 1** garen, einmal mit dem Spatel den Reis überall vom Mixtopf lösen, Mixtopfdeckel mit dem Messbecher wieder aufsetzen und Reis 10 Minuten quellen lassen.

Portion: 786 kcal (3271 kJ) = F 42 g, Kh 62 g, E 39 g

IM REKSFIEBER



Dazu passt
Nüsslisalat!

Lauwarmer Hackfleisch-Reissalat

🔪 25 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 733 kcal 🚫 laktosefrei



Reis im TM5 kochen

Reis, Wasser und Fleischbouillon zum Hackfleisch in den Mixtopf geben, mit dem Spatel mischen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **20 Min./98°C/ Stufe 4** garen. Zugedeckt im Mixtopf 5 Minuten ruhen lassen.

Hackfleisch und Reis

1 EL Erdnussöl
500 g Hackfleisch (Rind)

½ EL Erdnussöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Hackfleischs 5 Minuten anbraten, in den Mixtopf geben, mit restlichem Hackfleisch gleich verfahren.

250 g Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)

500 g Wasser
1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l), zerbröckelt

Reis, Wasser und Fleischbouillon zugeben, mit dem Spatel mischen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **Reis kochen** 🍴. Reis und Hackfleisch in eine grosse Schüssel umfüllen und 30 Minuten abkühlen lassen. Mixtopf kalt spülen, Gemüse und Sauce zubereiten.

Gemüse und Sauce

80 g Zwiebeln, halbiert
400 g Rosenkohl

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

80 g Olivenöl
50 g Wasser
½ TL Salz

10 g Olivenöl, Wasser und Salz zugeben, **7 Min./120°/Stufe 1** dämpfen, zum Hackfleisch-Reis geben.

40 g Weissweinessig
15 g Zitronensaft
15 g Senf
30 g getrocknete Cranberrys

70 g Olivenöl, Weissweinessig, Zitronensaft, Senf und Cranberrys in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** mischen. Sauce zum Salat geben, mischen, anrichten.

Portion: 733 kcal (3062 kJ) = F 39 g, Kh 60 g, E 33 g

Modus im Fokus



So geht Reiskochen mit dem TM6

Reis gehört zu den sieben wichtigsten Getreidearten und ist eines der artenreichsten Grundnahrungsmittel überhaupt. Insgesamt existieren weltweit über 100 000 Sorten. In Asien kommt Reis zu fast jeder Mahlzeit auf den Tisch. 90 Prozent der Weltproduktion werden denn auch dort konsumiert, etwa 150 Kilogramm pro Kopf und Jahr. Bei uns liegt der Jahreskonsum pro Kopf durchschnittlich bei knapp vier Kilogramm. Auch wenn Reis nicht ganz so beliebt ist wie Pasta oder Kartoffeln, aus unserer Ernährung ist er dennoch nicht wegzudenken. Er ist eine wahre Bereicherung in der Küche, als Beilage wie auch als Hauptmahlzeit.

Reis lässt sich auf unterschiedliche Arten garen. Allerdings ist nicht jede Methode gleich praktikabel und gelingsicher.

Mit dem Modus **Reis kochen** sind Sie ab sofort auf der sicheren Seite. Das Ergebnis: perfekt gegarter, bissfester und geschmackvoller Reis, jedes Mal von Neuem. Hier zeigen wir Ihnen step-by-step, wie die Zubereitung funktioniert:

1



Einwiegen und abspülen

Gareinsatz auf den Mixtopf stellen, **Reis einwiegen**. Anschliessend falls nötig Reis im Gareinsatz gut abspülen und abtropfen.

2



Reis in den Mixtopf geben

Den gewaschenen und abgetropften **Reis in den Mixtopf geben**, Wasser und nach Belieben Butter, Bouillon, Salz oder andere Gewürze begeben.

3



Reis kochen

Deckel aufsetzen und den Gareinsatz anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen. **Reismodus starten**.

Weitere Infos und Tipps:

- 💡 Nach dem Garen Inhalt des Mixtopfs in eine Schüssel geben, einmal umrühren und zugedeckt 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren. Fertig!
- 💡 Dank der vollständigen Aufnahme der Garflüssigkeit bleiben nahezu alle Nährstoffe im Reis enthalten. Im Vergleich zum Kochen im Wasser ist das ein klarer Vorteil.
- 💡 Wenn der Reis als Hauptmahlzeit serviert wird, können Sie mit ca. 60 g pro Person rechnen. Insgesamt können Sie bis zu 500 g Reis aufs Mal im Mixtopf garen.
- 💡 Immer den Messbecher durch den Gareinsatz ersetzen, wenn Sie den Modus «Reis kochen» verwenden.
- 💡 Der Anteil des verwendeten Wassers hängt von der Körnung, der Menge und der Marke des Getreides ab. Am besten beginnen Sie mit den Grundrezepten und tasten sich dann weiter vor. Die entsprechenden Rezepte finden Sie in der Kollektion «Reis & Co.» auf Cookidoo®.
- 💡 Der Modus heisst zwar «Reis kochen», mit seiner Hilfe lassen sich aber auch andere Getreidesorten garen.

Hier eine kleine Auswahl an Getreidesorten, die Sie mit dem Modus zubereiten können:



Langkornreis
(parboiled)



Basmatireis



Parfümreis



Sushireis



Bulgur



Hirse

... auch Dinkel, Quinoa und Rollgerste funktionieren super. Viel Freude beim Ausprobieren!



Von A wie Apfelmus bis Z wie Zopf – in unserem neuen Bereich **Betty Family** finden Familien nicht nur Rezepte für kinderfreundliche Alltagsmenüs, sondern auch saisonale Kreativideen wie Osterkörbchen basteln oder Tipps und Tricks für die nächste Fasnachtsparty. Informative Beiträge zur Ernährung oder zum ersten Lebensjahr mit Baby runden das Angebot ab. Viel Spass beim Stöbern!

Betty Family – bettybossi.ch/bettyfamily

Produktneuheiten und Highlights von Betty Bossi
Weitere Infos auf bettybossi.ch

NEWS

«Ein Muss für alle, die gerne perfekt geformte Chäschüechli oder süsse Fruchttörtli servieren!»

Susanne, Leiterin Innovation



Backform, rund, mit Heheboden,
10 cm - 12 Stk. + Rezeptflyer
ab CHF 29.90



Bettys Vegan-Wiki

ABC der veganen Küche

Sie sind noch nicht ganz sattelfest, wenn es um Zutaten aus der pflanzlichen Küche geht? Kein Problem! Schauen Sie in unserem Vegan-Wiki vorbei. Dort sind Begriffe wie Seitan, Agar-Agar oder Edelhefe beschrieben, ergänzt mit jeder Menge Tipps rund um die vegane Lebensweise.

Bettys Vegan-Wiki,
QR-Code scannen oder
unter bettybossi.ch/vegankochen



Unsere Newsletter

Blieben Sie à jour

Haben Sie gewusst, dass Betty Bossi verschiedene Newsletter im Angebot hat? Wählen Sie zwischen feinen Rezeptideen für die ganze Woche, spannenden Produkt-News und himmlischen Back-Inspirationen. Auch für frische Mamas und Papas hats etwas Interessantes dabei.

Jetzt anmelden!

bettybossi.ch/news



Neue Kräuter-Mixe

Vielfältige Geschmacksgeber

Betty Bossi hat sich der Food-Waste-Problematik bei Kräutern angenommen und dazu eine **neue Produktlinie** entwickelt. Die Idee: beliebte Kräuter, thematisch in einer Packung kombiniert, damit nicht mehr unterschiedliche Sorten einzeln gekauft werden müssen. Neben Tipps zur korrekten Lagerung gibt es auf der Verpackungsrückseite **Anregungen, wie Kräuterresten verwertet** werden können. Vom Kräutersalz über asiatisches Pesto bis zum aromatisierten Öl – es gibt für jedes Kraut eine passende Verwertungsinspiration!

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten, in den Sorten Pizza, BBQ, Asia und Dip.

Unser neues Buch

Schlank im neuen Jahr

Die Low-Carb-Ernährung mit nur wenigen, aber den richtigen Kohlenhydraten ist eine der zuverlässigsten Methoden für einen **langfristigen Gewichtsverlust**. Wie sie genau funktioniert, zeigen wir Ihnen in unserem **neuesten Kochbuch**. Neben einem spannenden Ratgeberteil, allerlei Hintergrundinfos und einer hilfreichen Carbs-Tabelle geben wir Ihnen **100 neue, genussvolle und alltagstaugliche Rezepte** an die Hand, die Sie frei untereinander kombinieren können. Damit werden die Pfunde purzeln, und zwar 3 kg in 3 Wochen. Viel Erfolg!

Gesund & Schlank, Low Carb, minus 3 kg in 3 Wochen, Kochbuch, ab CHF 29.95



Anzeige



thermomix

Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Viel zu tun ... da bleibt bestimmt kaum Zeit, in der Küche etwas Neues zu garen.

Dank Thermomix® und Cookidoo® kannst du beides verbinden: ein aktives Leben führen und trotzdem neue Rezepte ausprobieren. Auf Cookidoo® unter «Meine Woche» kannst du die neusten Rezepte aus dem «Betty Bossi mix» mit einem Klick in den Wochenplaner eintragen. Genauso einfach lassen sich die Zutaten der Einkaufsliste hinzufügen.

So hast du alles zur Hand, wenn du mit dem Kochen startest.

Lass dich jetzt auf www.cookidoo.ch inspirieren!

VORWERK

SCHNELL & EINFACH

Sie suchen unkomplizierte, saisonale Gerichte, die allen schmecken? Dann sind Sie 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



Dazu passen geröstete Pumpnickelscheiben!



One-Pot-Hit
Alles im Mixtopf
zubereitet



AKTIV

15'

GESAMT

40'

Selleriesuppe mit Lachs

15 Min. 40 Min. einfach 4 Portionen 256 kcal glutenfrei

80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
15 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
600 g Knollensellerie , geschält, in Stücken (3 cm) 100 g mehlig kochende Kartoffeln , geschält, in Stücken (3 cm)	Knollensellerie und Kartoffeln zugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
800 g Wasser 1 1/4 TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und 25 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
140 g Frischkäse mit Meerrettich 100 g geräucherter Lachs in Tranchen , zerzupft 15 g Rettichsprossen	Frischkäse zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Suppe 1 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend pürieren. Suppe anrichten, Lachs und Rettichsprossen darauf verteilen.

Tipp: Statt Rettichsprossen Dill oder Micro Greens verwenden.

Portion: 256 kcal (1071 kJ) = F 17 g, Kh 10 g, E 12 g

Saisonal kochen

Knollensellerie, der knubbelige Kumpan

Knollensellerie gehört zur grossen Familie der Wurzelgemüse. Unter seiner dicken, knubbeligen Schale versteckt er ein würziges, helles Fruchtfleisch. Geerntet wird er zwischen Juli und November, als Lagergemüse ist er aber ganzjährig verfügbar. Knollensellerie gehört neben Rüeblen und Petersilie zum klassischen Suppengrün. Ihn nur dafür zu verwenden, wäre allerdings schade, denn er hat noch einiges mehr drauf, als Schmorgerichte zu aromatisieren. Unsere Suppe ist nur ein Beispiel von vielen.





AKTIV

15'

GESAMT

45'

Gemüseauflauf

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 👤 einfach 🍷 4 Portionen 📊 458 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

½ EL **Butter** zum Einfetten Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (30 × 25 × 6 cm) einfetten.

600 g Kürbis (Butternut), geschält, entkernt, in Stücken (2 cm) Kürbis in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit den Erbsli in der vorbereiteten Form verteilen.

300 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut, abgetropft

200 g Appenzeller Käse, in Stücken (2 cm)

8 Eier

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

¼ TL **Cayennepfeffer**

¼ TL **gemahlene Muskatnuss**

¼ TL **Zimt**

1¼ TL **Salz**

Appenzeller Käse, Eier, Petersilie, Cayennepfeffer, Muskat, Zimt und Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** pürieren, über das Gemüse giessen und mit dem Spatel mischen.

Gemüseauflauf 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.



Say no to Food Waste

Gratins sind super zum Aufbrauchen von Käse-
resten. Nehmen Sie, was Sie gerade da haben.
Man kann auch unterschiedliche Käsesorten mi-
schen. Wenn Sie Halbhartkäse verwenden, die-
sen nur **4 Sek./Stufe 7** zerkleinern und Weichkäse
von Hand in Würfel schneiden.

Dazu passt: Brot.

Portion: 458 kcal (1908 kJ) = F 29 g, Kh 16 g, E 30 g



Wenns pressiert, ist dieses Rezept Gold wert.



AKTIV

15'

GESAMT

30'

**One-Pot-Hit**Alles im Mixtopf
zubereitet

Bohnen-Wurst-Eintopf

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 490 kcal ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

2 Zweiglein Salbei, Blätter abgezapft	Salbei in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
200 g Zwiebeln, halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1 Dose gehackte Tomaten (800 g) 1 TL Salz	Tomaten und Salz zugeben und 12 Min./100 °C/☞/Stufe 0.5 garen.
2 Dosen weiße Bohnen, ab gespült, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 500 g) 420 g geräucherte Brühwürste (z. B. St. Galler Schübli), in Scheiben (1cm)	Bohnen und Brühwürste zugeben, mithilfe des Spatels mischen, 5 Min./100 °C/☞/Stufe ↻ heiss werden lassen und anrichten.

Portion: 490 kcal (2036 kJ) = F 30 g, Kh 25 g, E 24 g

Dazu passt
Bauernbrot



Tipps für Kids

Quesadillas sind ein tolles Familienessen. Die Füllung kann, je nach Geschmack, angepasst oder ergänzt werden, zum Beispiel mit Hackfleisch, Bohnen, Salat oder Frischkäse.



Quesadillas

**Tilsiter geht auch!*

🔪 25 Min. ⌚ 30 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 642 kcal 🌱 uegi

200 g Cheddar-Käse,* in Stücken (3 cm)	Cheddar in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.
120 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe , halbiert 1 roter Peperoncino , längs halbiert, entkernt, in Stücken (1 cm)	Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino in den Mixtopf geben, 4 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. Währenddessen Backofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
800 g tiefgekühlter Blattspinat , aufgetaut, ausgepresst (ergibt ca. 450 g) ¼ TL Salz 1 Prise Pfeffer	Spinat, Salz und Pfeffer in den Mixtopf zugeben und nochmals 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
100 g saurer Halbrahm 20 g Limettensaft	Sauren Halbrahm und Limettensaft zugeben, 5 Min./100 °C/ Stufe 1 garen.
1 Dose Maiskörner , ab gespült, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 285 g)	Zerkleinerten Cheddar und Maiskörner zugeben und 3 Sek./Stufe 3 mischen.
8 Weizentortillas (soft, ca. 320 g)	Füllung auf je einer Hälfte der Weizentortillas verteilen, zuklappen. Die Hälfte der Quesadillas aufs vorbereitete Backblech legen und 5 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf Tellern anrichten und servieren. Restliche Quesadillas gleich backen.

Portion: 642 kcal (2684 kJ) = F 30 g, Kh 61 g, E 27 g



AKTIV

25'

GESAMT

30'

Unser Tipp für Sie



Quesadillas für zwei

In unserem Rezept werden die Quesadillas im Backofen erwärmt. Das spart Zeit und ist angenehmer, wenn man eine grössere Runde zu verpflegen hat. Quesadillas lassen sich aber auch wunderbar in der Pfanne erhitzen, wenn Sie weniger am Tisch sind oder der Fladen als Imbiss gedacht ist.

SCHNELL & EINFACH



AKTIV

10'

GESAMT

30'



Say no to Food Waste

Das Brot für die Toasts muss nicht unbedingt frisch sein. Sie können dafür auch gut Übriggebliebenes vom Vortag verwenden. Die Sorte spielt übrigens keine grosse Rolle. Ausser Schwarzbrot funktioniert eigentlich alles.

Quiche-Lorraine-Toasts

10 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 532 kcal

<p>3 Eier 60 g Milch ½ TL gemahlene Muskatnuss ½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer</p>	<p>Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Eier, Milch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 4 mischen und in einen tiefen Teller umfüllen.</p>
<p>100 g Lauch, in Stücken (2 cm) 80 g Zwiebeln, halbiert</p>	<p>Lauch und Zwiebeln in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.</p>
<p>100 g Gruyère, in Stücken (2 cm)</p>	<p>Gruyère zugeben, mit dem Spatel mischen, 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.</p>
<p>100 g Crème fraîche</p>	<p>Crème fraîche zugeben und 7 Sek./Stufe 4 mischen.</p>
<p>8 Scheiben Ruchbrot (je ca. 40 g) 80 g Bratspeck in Tranchen, in Streifen (1 cm)</p>	<p>Brotscheiben in der Ei-Milch-Masse wenden, etwas andrücken. Brotscheiben auf das vorbereitete Backblech legen. Lauchmasse und Speck darauf verteilen. Toasts 20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, warm servieren.</p>

Portion: 532 kcal (2224 kJ) = F 30 g, Kh 39 g, E 23 g

Dazu passt ein knackiger
Blattsalat

Auch fein zum Tauchen: geschweifte Kartoffeln oder Birnen.



AKTIV

10'

GESAMT

20'

Fondue mit eigener Käsemischung

🔪 10 Min. ⌚ 20 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 1286 kcal 🌱 uegi 🚫 laktosefrei

1 Knoblauchzehe Knoblauch und Rosmarin in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
1 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft

300 g rezenten Gruyère, in Stücken (3 cm) Gruyère, Bergkäse, Vacherin Fribourgeois und Maisstärke zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
300 g rezenten Bergkäse, in Stücken (3 cm)
200 g Vacherin Fribourgeois, in Stücken (3 cm)
20 g Maisstärke

250 g trockener Weisswein Weisswein zugeben und **8 Min./90 °C/Stufe 2** schmelzen.

¼ TL gemahlene Muskatnuss Muskatnuss und Pfeffer zugeben und **20 Sek./Stufe 2** mischen. Geschmolzene Käsemischung in ein vorgeheiztes Caquelon umfüllen und auf ein Rechaud stellen, mit den Brotwürfeln zum Eintauchen servieren.
3 Prisen Pfeffer
750 g Brot, in Würfeln (3 cm)

Portion: 1286 kcal (5398 kJ) = F 63g, Kh 98g, E 70g

Anzeige



Weintipp

**Alsace AOC Riesling
Blanck, 75 cl**

Herkunft: Elsass, Frankreich

Rebsorte: Riesling

Charakter: helles Zitronengelb, sehr intensive Aromatik von Aprikosen, Pfirsich, blumigen Rosennoten und Apfel. Am Gaumen typische frische Rieslingsäure, viel Aroma, komplex und ausgewogen, hat Schmelz und Frische, langer Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondouino.ch



Panang Curry

🕒 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 579 kcal 🚫 laktosefrei

600 g Poulet-Würfel 3 EL Sojasauce	Poulet und Sojasauce in einem Teller mischen, beiseitestellen.
100 g geröstete gesalzene Erdnüsse	Erdnüsse in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen, umfüllen und beiseitestellen.
300 g Rüebl, geschält, in Stücken (2 cm) 160 g Zwiebeln, halbiert 1 Knoblauchzehe	Rüebl, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g geröstetes Sesamöl 60 g Panang-Curry-paste* (siehe Tipp)	Sesamöl und Currypaste zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
350 g Wasser 250 g Kokosmilch 30 g Fischsauce 3 EL Maisstärke	Wasser, Kokosmilch, Fischsauce und Maisstärke zugeben 10 Sek./Stufe 3 mischen.
360 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut, abgetropft (ergibt ca. 280 g)	Kefen zugeben, mit dem Spatel nach unten schieben und 10 Min./100 °C/↻/Stufe 1 garen.

Beiseitegestelltes Poulet zugeben, mit dem Spatel unter das Gemüse mischen und **10–12 Min./95 °C/↻/Stufe 1** garen (Garprobe beim Poulet vornehmen). Gemahlene Erdnüsse mit dem Spatel unterheben, anrichten.

Portion: 579 kcal (2427 kJ) = F 29 g, Kh 29 g, E 48 g



AKTIV

15'

GESAMT

45'

Unser Tipp

*Panang-Paste selbst gemacht

Panang-Currypaste ist in der asiatischen Abteilung grösserer Lebensmittelläden erhältlich. Sie können die Paste aber auch selber machen. Das Rezept dazu finden Sie unter «Gutes im Glas» auf Seite 50. Bei Verwendung der eigenen Paste ist die Dosierung beim Curry ein bisschen anders. Wir empfehlen 130 g Paste statt 100 g und nur 50 g Erdnüsse.



Toastbrot

Selbst gemachtes Toastbrot ist so fein! Ob Gross oder Klein, davon wollen alle eine Scheibe abhaben.

Unser Tipp

Toastbrot – allzeit bereit

Legen Sie sich einen Toastbrot-Vorrat an. Das Brot nach dem Auskühlen in Scheiben schneiden, zwischen Backpapierstreifen legen und in einem Gefrierbeutel tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Bei Bedarf bei Raumtemperatur auftauen lassen oder toasten.

Toastbrot

🔪 15 Min. ⌚ 3 Std. 🍳 einfach 🍞 1 Brot (ca. 780 g) 📊 270 kcal 🚫 laktosefrei

320 g Wasser
15 g Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

Wasser, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./ 37°C/ Stufe 2** erwärmen.

500 g Weismehl und etwas mehr zum Bemehlen
40 g Butter, in Stücken (1 cm), und etwas mehr zum Einfetten
1½ TL Salz

Weismehl, Butter und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit eine Cakeform (30 cm) einfetten und bemehlen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 2 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teigstücke zu Kugeln, dann leicht länglich formen (je 15 cm), hintereinander in die vorbereitete Form legen. Ein Stück Alufolie (20 × 35 cm) einfetten, mit der gefetteten Seite nach unten auf die Form legen, ringsum gut verschliessen. Teig nochmals 1 Stunde aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 200 °C vorheizen.

Brot mit der Folie 40 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Alufolie entfernen und noch mal 20 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens fertig backen. Brot herausnehmen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

100 g: 270 kcal (1140 kJ) = F 5 g, Kh 47 g, E 8 g



*Getoastet, mit Butter und Honig,
ein Klassiker zum Zmorge!*



Tipps für Kids

So wird Ihr Toast besonders attraktiv (und gesund): Scheiben mit Frischkäse bestreichen, mit gekochten Eiern, geschnittenem Gemüse, Oliven und Kräutern dekorieren.

Vollkorn-Toastbrot

🕒 30 Min. ⌚ 15 Std. 10 Min. 🍳 einfach 🍞 1 Brot (ca. 880 g) 📊 254 kcal

Weizenkörner

50 g Weizenkörner
(siehe Hinweis)

Weizenkörner in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

200 g Wasser

Wasser zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen, **2 Min./98°C/Stufe 1** aufkochen, mit der Flüssigkeit in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen und zugedeckt 12 Stunden kühl stellen.

Teig

200 g Wasser
15 g Honig

½ Würfel Hefe (ca. 20 g),
zerbröckelt

Wasser, Honig und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

300 g Vollkornmehl

200 g Weismehl
und etwas mehr
zum Bemehlen

40 g Butter und etwas
mehr zum Einfetten

1½ TL Salz

Kühl gestellte Weizenkörner mit Vollkornmehl, Weismehl, Butter und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit eine Cakeform (30 cm) einfetten und bemehlen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 2 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teigstücke zu Kugeln, dann leicht länglich formen (je 15 cm), hintereinander in die vorbereitete Form legen (siehe Bild 1). Ein Stück Alufolie (20 × 35 cm) einfetten, mit der gefetteten Seite nach unten auf die Form legen, ringsum gut verschliessen (siehe Bild 2). Teig nochmals 1 Stunde aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 200 °C vorheizen.

Brot mit der Folie 40 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Alufolie entfernen und nochmals 20 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens fertig backen. Brot herausnehmen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hinweis: Ganze Weizenkörner sind in Reformhäusern erhältlich.

100 g: 254 kcal (1072 kJ) = F 5 g, Kh 42 g, E 9 g



*Kreativ belegt als Canapé oder
gefüllt als Sandwich - mit
selbst gemachtem Toastbrot schmeckts
einfach viel besser!*

Tipps & Tricks

Käseresten retten



Haben Sie vom Raclette- oder Fondueschmaus Käse übrig? Hier kommen ein paar Tipps für die Verwertung:

Fondue-Masse aus dem Caquelon nehmen, Käse auskühlen lassen und zugedeckt kühl stellen. Am nächsten Tag auf Brotscheiben geben, mit Schinken, Ananas, Birnen- oder Apfelschnitzen belegen, würzen und für ein paar Minuten in den Ofen schieben. Die Käsemasse eignet sich auch zum Überbacken von Gschwellti, Spätzli oder Gratins.

Raclettekäse können Sie in Scheiben portionenweise gut verpackt bis zu 6 Monate tiefkühlen. Bei Bedarf den Käse gefroren oder aufgetaut verwenden, zum Beispiel für Käsewähen, Risotto oder Lasagne.

Generell gilt für die Aufbewahrung: Käse von der Offentheke im Käsepapier belassen und gut eingepackt im Kühlschrank aufbewahren. Die Rinde immer dranlassen. Sie schützt vor dem Austrocknen! Abgepackten Käse aus der Folie nehmen und in Käse- oder Sandwichpapier oder in Kühl Dosen aufbewahren.

Zartbittere Schokolade, süsse Birnen und wärmende Gewürze – eine feine Kombination, die gleich mehrfach wohltut. Vollkorn-Haferflocken sättigen lange. Kardamom und Zimt können entzündungshemmend wirken, und dunkle Schokolade mit einem hohen Anteil Kakao gilt als gesunde Süssigkeit.



Schoggi-Porridge

⚡ 5 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 406 kcal
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

100 g Schokolade (72% Kakao)	Schokolade und Birnen in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8
2 Birnen (ca. 300 g), geviertelt, entkernt	zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
180 g Vollkorn-Haferflocken (fein)	Haferflocken, Mandeldrink, Kardamom, Zimt und Salz zugeben, 10 Min./98°C/ Stufe 1
350 g Mandeldrink	garen und im Mixtopf 5 Minuten ziehen lassen. Porridge anrichten.
¼ TL Kardamompulver	
¼ TL Zimt	
1 Prise Salz	

Tip: Porridge mit selbst gemachten Schokoladespänen und Birnenschnitzen verzieren.

Portion: 406 kcal (1702 kJ) = F 17g, Kh 47g, E 10g

Yum!



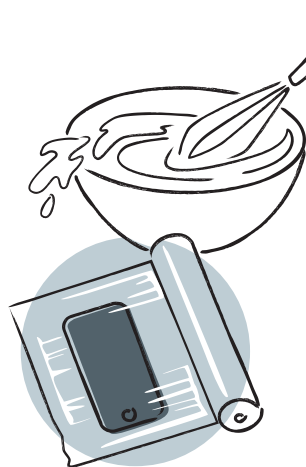
SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Mein Mixtopf weist manchmal ein regenbogenfarbenes Muster auf. Ist das ein Materialfehler?»

Das Wichtigste vorab: Es ist kein Materialfehler, sondern ein bekanntes, ungefährliches, rein kosmetisches Phänomen, das typisch für Edelstahl ist. Dieser neigt dazu, als Schutz vor äusseren Einflüssen eine (für das menschliche Auge) unsichtbare Schicht zu bilden. Unter gewissen Umständen, zum Beispiel nach dem Kochen von stärkehaltigen Zutaten, wird diese Schicht in Form von Regenbogenfarben sichtbar. Meist verschwindet dieser Effekt von selbst wieder. Wenn Sie der Schimmer stört, reinigen Sie Ihren Mixtopf mit Essig und Zitronensaft. Dann glänzt er wieder wie neu.



Sofie, Rezeptredaktorin



LIFE HACK N° 6

Das Smartphone ist überall ein treuer Begleiter, auch in der Küche. Nur: Nass und schmutzig sollte es auf keinen Fall werden! Der Trick: Wickeln Sie es mit Klarsichtfolie ein. Der Screen lässt sich trotzdem bedienen, das Gerät bleibt aber geschützt.



Flammkuchen-Fiesta

Haben Sie gewusst, dass Ihr heimischer Racletteofen auch Flammkuchen backen kann? Für die perfekte Flammkuchen-Fiesta ausgewählten, in Stücke geschnittenen Teig zusammen mit diversen Toppings (Crème fraîche, Zwiebeln, Ziegenkäse, Honig, Feigen, Champignonscheiben etc.) bereitstellen, Racletteofen aufheizen und mit Belegen loslegen. Viel Spass!

Das Gleiche funktioniert übrigens auch mit Pancakes: Teig vorbereiten, Bananen, Schoggistücke, Nüsse, Ahornsirup etc. anrichten, und die Party kann steigen.



Dos and Don'ts

Kochen für 2



- 1. Filter setzen.** Suchen Sie auf cookidoo® explizit nach Rezepten für 2 Portionen. Es hat auch einige von Betty Bossi darunter.
- 2. Von 4 auf 2 runterrechnen.** Zutaten halbieren, Rezeptanleitung beibehalten. Funktioniert unter anderem bei Suppen, Smoothies, Rohkostsalaten und Hefeteigen (Achtung bei Varoma und Flüssigkeiten/Saucen!).
- 3. Meal Prep ausprobieren.** Einzelne Komponenten für mehrere Tage vorkochen und später untereinander kombinieren.



- 1. Resten wegschmeissen.** Besser: tiefkühlen oder am nächsten Tag ins Büro mitnehmen. Ist gut für die Umwelt und spart Geld.
- 2. Blind halbieren.** Bei gewissen Rezepten klappts, bei anderen nicht. Es gibt ein paar Grundsätze zu beachten (Mindestfüllmenge, Kochen mit Varoma usw.).
- 3. Das Handtuch werfen!** Übung macht den Meister. Eine gute Unterstützung beim Anpassen der Rezepte bieten die Tabellen im Grundkochbuch.



Trick 77

Für die gründliche Reinigung des Mixmessers nehmen Sie am besten eine kleine Bürste zur Hand (Trinkhalmreiniger, kleine Flaschen- oder Reinigungsbürste). Damit können Sie auch die schwer erreichbaren Stellen unter dem Messer säubern.

SPECIAL:
VEGAN GENIESSEN

Vegan

durch den Tag

*Sind Sie offen für Neues?
Wir zeigen Ihnen, wie
Sie einen Tag lang vegan
kochen – gelingsicher
und garantiert yummy!*

*Helle oder dunkle
Pancakes? Wir konnten uns
nicht entscheiden ...*



Bananen-Pancakes mit Beeren

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 400 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

40 g Kokosöl und etwas mehr zum Backen	40 g Kokosöl in den Mixtopf geben und 2 Min./70 °C/Stufe 1 schmelzen.
100 g Bananen , reif, in Stücken (2 cm)	Bananen, Sojadrink, Weissweinessig, Weissmehl, Haferflocken, 20 g Ahornsirup, Backpulver, Natron, Salz und Zimt zugeben und 30 Sek./Stufe 5 mischen. Teig in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen.
300 g Sojadrink	
15 g Weissweinessig	
200 g Weissmehl	
50 g Haferflocken	
80 g Ahornsirup	
1 TL Backpulver	
1 TL Natron	
½ TL Salz	
¼ TL Zimt	

½ EL Kokosöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. ¼ des Teigs in 3 Portionen in die Pfanne geben, etwas ausstreichen, sodass Pancakes von Ø 10 cm entstehen. Pancakes bei mittlerer Hitze beidseitig je 3 Minuten goldbraun backen, auf einen Teller geben. Mit restlichem Teig gleich verfahren.

300 g tiefgekühlte gemischte Beeren , aufgetaut	In dieser Zeit Beeren und 60 g Ahornsirup in den Mixtopf geben und 10 Min./70 °C/🌀/Stufe 1 garen. Pancakes anrichten, Beerenkompott dazu servieren.
--	--

Tipp: Für dunkle Pancakes 30 g Kakaopulver unter den Teig mischen.

Portion: 400 kcal (1687 kJ) = F 13 g, Kh 66 g, E 12 g



Say no to Food Waste

Sie haben überreife Bananen übrig? Sehr gut! Diese Pancakes sind eine super Möglichkeit, sie zu verwerten.



Frühstück
 Besser kann man fast nicht in den Tag starten, oder?

Mein Tipp für Sie

Lebensmittelredakteurin



Kofu? Nie gehört!

Was ein bisschen wie eine griechische Insel klingt, ist in Wahrheit eine **sojafreie Alternative zu Tofu**. Kofu wird seit Generationen in Myanmar aus **Kichererbsenmehl, Wasser und Gewürzen** hergestellt und als nahrhafter Proteinspender zu unterschiedlichen Gerichten serviert.

Kofu hat eine angenehme Konsistenz und schmeckt leicht nach Kichererbsen. Besonders fein ist er in Würfeln geschnitten und knusprig gebraten wie in unserem Salat. Wenn Sie mal keine Zeit haben, ihn selber zuzubereiten, können Sie ihn auch in grösseren Supermärkten kaufen.



Lunch

Winter oder Sommer: Ein netter Salat ist immer eine gute Idee!

Wintersalat mit Kofu

🕒 30 Min. ⌚ 2 Std. 55 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 530 kcal ✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

Kofu

500 g Wasser Wasser, Salz und Kurkuma in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.
1 TL Salz
½ TL Kurkumapulver

250 g Kichererbsenmehl Kichererbsenmehl zugeben und **2 Min./98 °C/Stufe 4** garen. Masse in eine rechteckige Form (12 × 18 × 4 cm) geben, glatt streichen. Kofu auskühlen lassen und zugedeckt 2 Stunden oder über Nacht kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen.

Gemüsesalat

50 g Baumnusskerne Baumnusskerne in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun rösten, herausnehmen.

200 g Wirz, in Stücken (2 cm) Wirz in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

60 g Olivenöl 10 g Olivenöl und Wasser zugeben, **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen, in eine Schüssel umfüllen.
30 g Wasser

300 g Rüebl, geschält, in Stücken (3 cm) Rüebl, Schalotten, Aceto balsamico bianco, Senf, Salz, Pfeffer und 50 g Olivenöl in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, zum Wirz geben, mischen und 15 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit Kofu braten.

30 g Schalotten
30 g Aceto balsamico bianco

10 g Senf
¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Kofu braten

2 EL Erdnussöl Kofu in 1½ cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Erdnussöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze etwas reduzieren. Die Hälfte der Kofuwürfel rundum 5 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, mit restlichem Kofu gleich verfahren. Gemüsesalat mit dem Kofu und den gerösteten Baumnusskernen anrichten.

Portion: 530 kcal (2199 kJ) = F 32 g, Kh 37 g, E 16 g



Lust nach mehr veganer Inspiration? In unserem neusten Buch finden Sie jede Menge davon. Ausserdem: viele Hintergrundinfos und Tipps, wie man sich ausgewogen pflanzlich ernährt.



Jetzt bestellen unter bettybossi.ch

Linsenbällchen mit Kartoffelstock

35 Min. 1 Std. mittel 4 Portionen 761kcal ✓ vegan ✗ laktosefrei

Linsenbällchen

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
1 Bund Thymian (ca. 20 g), Blättchen abgezupft

Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte des Thymians in den Mixtopf geben **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

200 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)
80 g rote Zwiebeln, halbiert
80 g Haselnüsse
2 Knoblauchzehen, halbiert
40 g Tomatenpüree

Rüebl, Zwiebeln, Haselnüsse, Knoblauch, Tomatenpüree und restlichen Thymian in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

3 Dosen gekochte grüne Linsen, abgetropft (Abtropfgewicht total ca. 480 g)
75 g Paniermehl
1½ TL Salz

Linsen, Paniermehl und Salz zugeben, mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Kartoffelstock

1200 g Wasser
750 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)
2¾ TL Salz
200 g Rüebli, geschält, schräg in Scheiben (1 cm)
200 g rote Zwiebeln, in Schnitzen (1½ cm)
200 g Lauch, in Ringen (2 cm)
6 EL Olivenöl
30 g Weissmehl

Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Kartoffeln einwiegen, mit 1½ TL Salz salzen und mit dem Spatel mischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Rüebl, Zwiebeln und Lauch einwiegen, mit ¾ TL Salz und 2 EL Olivenöl mischen. Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Linsenmasse zu 24 Bällchen formen, im Weissmehl wenden. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 12 Linsenbällchen rundum 12 Minuten braten, herausnehmen, beiseitestellen. Restliche Linsenbällchen gleich braten.

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
3 Prisen Pfeffer

1 EL Olivenöl und beiseitegestellte Zwiebel-Thymian-Mischung in dieselbe Pfanne geben, kurz andämpfen, Tomaten, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen, 2 Minuten kochen. Alle Linsenbällchen wieder beigegeben, nur noch warm werden lassen.

100 g Mandeldrink
¼ TL gemahlene Muskatnuss

Varoma auf einen Teller absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und beiseitestellen. Garwasser umfüllen. Gegarte Kartoffeln, 130 g aufgefangenes Garwasser, 1 EL Olivenöl, Mandeldrink und Muskat in den Mixtopf geben, Messbecher einsetzen und **30 Sek./Stufe 3** rühren. Kartoffelstock, Gemüse und Linsenbällchen mit der Sauce anrichten.

Portion: 761kcal (3177 kJ) = F 33 g, Kh 86 g, E 21 g



Tipps für Kids

Linsen sind verpönt bei Ihnen am Tisch? Hier sind sie weder sicht- noch schmeckbar.

Ausser Mandelmilch

braucht es hierfür keine speziell veganen Zutaten.



Abendessen

*Mit diesem feinen Znacht machen
Sie die ganze Familie happy!*

Schlank ohne Heisshunger

Einfaches Kalorienzählen mit personalisierten Rezeptvorschlägen. So erreichen Sie Ihr Wunschgewicht ohne Verzicht und mit Genuss.



NEU!
Aktivitäts-Tracking

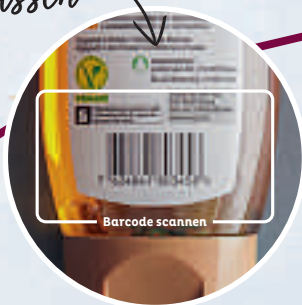
-3 kg



Über 700
Rezepte

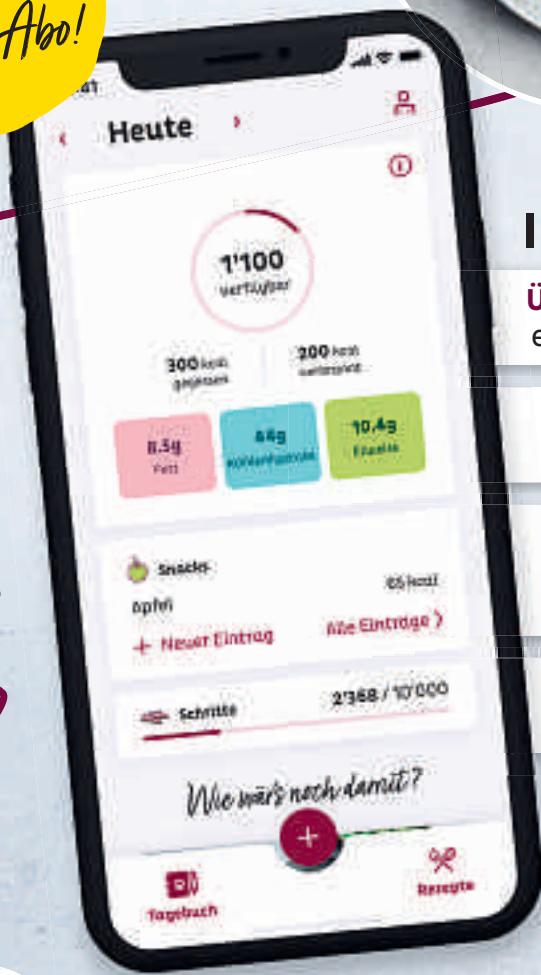
Starten Sie
jetzt Ihr Abo!

Kalorien
erfassen



Barcode scannen

-8 kg



Ihre Abo-Vorteile

Über 700 gesunde und exklusive Betty Bossi **Rezepte**



NEU: automatisches **Tracking** Ihrer Aktivitäten



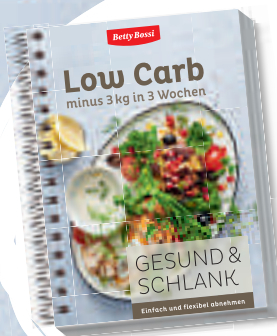
Mit dem **Barcode-Scanner** Schweizer Lebensmittel schnell erfassen



Fitness-Videos zum Mitmachen für zu Hause



Das Betty Bossi Abnehmprogramm «Gesund abnehmen»



Mit allen 100 Rezepten aus dem neuen Buch

Jetzt downloaden und 7 Tage gratis testen!



Flammkuchen

Bekennen Sie Farbe beim nächsten Apéro. Wir zeigen Ihnen, wie!

Speck-Randen-Flammkuchen

🕒 20 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 395 kcal

190 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen

¼ TL Salz

110 g Randensaft

15 g Rapsöl

Weissmehl, Salz, Randensaft und Rapsöl in den Mixtopf geben und **Teig** $\frac{2}{3}$ Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

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

1 EL Hartweizengriess

100 g Crème fraîche

100 g rohe Randen, geschält, in Scheiben (2 mm)

50 g rote Zwiebeln, in Schnitzen (3 mm)

80 g Bratspeck in Tranchen, in Stücken (3 cm)

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz zu einem Rechteck (25 x 35 cm) auswallen. Hartweizengriess darüberstreuen, mit dem Wallholz einwallen. Teig mit der griesigen Seite nach unten aufs vorbereitete Backblech legen. Teig mit Crème fraîche bestreichen, Randen, Zwiebeln und Speck darauf verteilen.

2 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft

¼ TL Fleur de Sel

4 Prisen Pfeffer

Flammkuchen 15 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Flammkuchen herausnehmen, Thymian, Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen, in Stücke schneiden und als Apéro servieren.

Portion: 395 kcal (1655 kJ) = F 21g, Kh 41g, E 10g



Flammkuchen mit Federkohl und Apfel

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 420 kcal 🌱 vegi

40 g ungesalzene geschälte Pistazien	Pistazien in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
100 g Federkohl 90 g Wasser	50 g Federkohl und Wasser in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 8 Sek./Stufe 8 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 8 Sek./Stufe 8 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
220 g Weissmehl 30 g Olivenöl ¾ TL Salz	Weissmehl, 15 g Olivenöl und Salz zugeben und Teig ⅔/3 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
1 Knoblauchzehe, halbiert 100 g Crème fraîche	20 g Federkohl, Knoblauch und Crème fraîche in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 8 pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 4 Sek./Stufe 8 pürieren.
1 EL Hartweizengriess 50 g säuerlicher Apfel, in Scheiben (3 mm)	Backofen auf 240 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz zu einem Rechteck (25 × 35 cm) auswallen. Hartweizengriess darüberstreuen, mit dem Wallholz darüberwallen. Teig mit der griesigen Seite nach unten aufs vorbereitete Backblech legen, mit der Federkohlmasse bestreichen. Restlichen Federkohl (30 g) und zerkleinerte Pistazien mit dem restlichen Olivenöl (15 g) mischen, mit den Apfelscheiben auf der Federkohlmasse verteilen.
¼ TL Fleur de Sel 2 Prisen Pfeffer	Flammkuchen 15 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Flammkuchen herausnehmen, Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen, in Stücke schneiden und zum Apéro servieren.

Portion: 420 kcal (1756 kJ) = F 21g, Kh 45g, E 11g

Mais-Curry-Flammkuchen

🔪 25 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 393 kcal 🌱 vegi

190 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen

30 g feiner Maisgriess (Kochzeit 2 Min.) und 1 EL zum Bestreuen

¾ TL Salz

1 EL mildes Currypulver

110 g Wasser

30 g Olivenöl

Weissmehl, 30 g Maisgriess, Salz, Curry, Wasser und 15 g Olivenöl in den Mixtopf geben und **Teig ¾/3 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

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

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz zu einem Rechteck (25 x 35 cm) auswallen. 1 EL Maisgriess darüberstreuen, mit dem Wallholz einwallen. Teig mit der griesigen Seite nach unten aufs vorbereitete Backblech legen.

100 g Crème fraîche

100 g fest kochende Kartoffeln, in Scheiben (2 mm)

50 g Zwiebeln, in Ringen (3 mm)

1 Dose Maiskörner, abgetropft (Abtropfgewicht 140 g)

1 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft

Teig mit Crème fraîche bestreichen. Kartoffeln, Zwiebeln, 70 g Maiskörner und Rosmarin mit dem restlichen Olivenöl (15 g) mischen, auf der Crème fraîche verteilen.

½ TL Fleur de Sel

4 Prisen Pfeffer

Flammkuchen 15 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Flammkuchen herausnehmen, Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen, in Stücke schneiden und zum Apéro servieren.

Tipp: Restlichen Mais für einen Salat, als Suppeneinlage oder für einen weiteren Flammkuchen verwenden.

Portion: 393 kcal (1645 kJ) = F 17g, Kh 51g, E 9g



Betty Bossi

Entdecken Sie unsere Neuheiten ...



Mit 100 neuen Low-Carb-Rezepten, um gesund abzunehmen.

Gesund & Schlank, Buch + Dressing-Shaker – Kombi

Art.-Nr. 40302



Direkt in die Schüssel raffeln!

Salatschüssel mit Raffeldeckel

Art.-Nr. 25825



Backform, rund, mit Heheboden

Art.-Nr. 40293

*♥
Lieblingküchlein selbst gemacht*

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

SÜSS VERFÜHRT

Power-Proviant

Ob neben der Skipiste, auf dem Winterwanderweg, bei der Arbeit oder nach der Schule: Diese kleinen Süßes verhelfen mit Genuss zu neuer Energie!

Nussgipfel

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍳 einfach 🍰 8 Stück 📊 347 kcal 🚫 laktosefrei

Füllung

40 g Zucker	Zucker in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 10 pulverisieren.
100 g Haselnüsse	Haselnüsse zugeben, 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern, 2 EL davon umfüllen und beiseitestellen.
80 g Baumnusskerne 1 Vanillestängel , gedrittelt	Baumnusskerne und Vanille zugeben, 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
30 g Wasser	Wasser zugeben, 2 Min./Stufe 3 cremig rühren und mit dem Spatel nach unten schieben.
50 g Aprikosenkonfitüre 20 g Zitronensaft	Aprikosenkonfitüre und Zitronensaft zugeben und 10 Sek./Stufe 4 mischen.

Formen

- 1 ausgewallter Blätterteig** (Ø 32 cm)
 - 1 Ei**, verklöpft
- Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Teig entrollen, in 8 gleich grosse Kuchenstücke schneiden. Füllung auf dem breiteren Drittel der Teigstücke verteilen. Teigstücke bis zur Spitze aufrollen. Gipfel auf das vorbereitete Backblech legen, mit dem Ei bestreichen, beiseitegestellte Haselnüsse darüberstreuen.

Gipfel 20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 347 kcal (1442 kJ) = F 25 g, Kh 23 g, E 7 g

Statt Haselnüsse
können Sie auch Mandeln
verwenden!

Apfel-Müesli-Muffins

🔪 25 Min. ⌚ 55 Min. 🍳 einfach 🍪 12 Stück 📊 230 kcal 🚫 laktosefrei

50 g **Baumnußkerne**

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je Ø 7 cm mit Papier-Backförmchen auslegen.

Baumnußkerne in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

200 g **ungesüßtes Apfelmus***

Apfelmus, Sonnenblumenöl, Rohrzucker, Zimt, Salz, Eier, Weismehl, Natron und Backpulver zugeben und **40 Sek./Stufe 5** mischen. Apfelwürfel mit dem Spatel daruntermischen. Teig ins vorbereitete Blech geben. Haferflocken auf dem Teig verteilen.

100 g **Sonnenblumenöl**

100 g **grobkörniger Rohrzucker**

1 TL **Zimt**

½ TL **Salz**

2 **Eier**

200 g **Weismehl**

1 TL **Natron**

1 TL **Backpulver**

80 g **Apfel**, entkernt, in Würfeln (1cm)

50 g **Vollkorn-Haferflocken** (grob)

Muffins 35 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, aus dem Blech nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 230 kcal (960 kJ) = F 12 g, Kh 25 g, E 4 g



*DIY-Apfelmus ohne Zucker

1000 g **Äpfel**, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm) und **20 g Zitronensaft** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und **12 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Anschließend **20 Sek./Stufe 5-7 schrittweise ansteigend pürieren**.

Wenn Sie nicht die ganze Menge brauchen, können Sie das Apfelmus ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen.



*Schmutzige Finger?
Gibts hier nicht!*

Getreideriegel mit Schokolade

🔪 30 Min. ⌚ 3 Std. 🍴 einfach 🍳 30 Stück 📊 135 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

110 g Rohzucker
200 g Vollkorn-Haferflocken

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rohzucker und Haferflocken in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

150 g Ruchmehl
150 g Sonnenblumenöl
70 g Wasser
¼ TL Zimt
¼ TL Salz

Ruchmehl, Sonnenblumenöl, Wasser, Zimt und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf ein Backpapier geben. Ein zweites Backpapier darauflegen, mit dem Wallholz zu einem Rechteck (16 × 30 cm) auswallen. Oberes Backpapier abziehen, auf ein Backblech legen. Teig längs halbieren, Teighälften in je 15 Riegel (8 × 2 cm) schneiden und die Hälfte davon auf das vorbereitete Backblech legen.

Riegel 20–25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, mit dem Blech auf ein Küchengitter stellen, auskühlen lassen. In dieser Zeit restliche Riegel mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen, Riegel etwas auseinanderziehen und gleich backen.

200 g dunkle Schokolade

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

Schokolade **10 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Riegel bis zu $\frac{2}{3}$ in die Glasur tauchen, auf einem Backpapier trocknen lassen.

Stück: 135 kcal (563 kJ) = F 8 g, Kh 14 g, E 2 g

Meine Tipps für Sie



Schokolade schmelzen und Riegel baden

Schokolade schmelzen mit dem Thermomix® ist extrem praktisch. Kein umständliches Hantieren mit dem Wasserbad, kein Anbrennen oder Verklumpen. Einfach Schokolade im Mixtopf zerkleinern und dann bei milder Temperatur langsam verflüssigen.

Anschließend die Masse in eine kleine Schüssel umfüllen und Riegel einzeln darin baden. Wenn Sie sie lieber ganz mit Schokolade verkleiden möchten, nehmen Sie am besten eine Gabel zu Hilfe.



Laura, Rezeptred.



Unser Tipp für Sie

Schnelle Energie in Kugelform

Energy Balls, auch Bliss Balls oder Energiekugeln genannt, sind kleine süsse Bällchen, die den Körper ruckzuck mit Energie versorgen. Sie bestehen hauptsächlich aus Trockenfrüchten, Nüssen und Gewürzen und sind, das ist das Praktische, sehr schnell und einfach zubereitet. Energy Balls sind ideal für alle, die einem kleinen Leistungs- und Konzentrationsstief in der Schule, der Uni, bei der Arbeit oder beim Sport entgegenwirken wollen. Auch stillenden Frauen werden sie gerne empfohlen.



Aprikosen-Energy-Balls

🔪 20 Min. 🕒 20 Min. 🍴 einfach 🍪 12 Stück 📊 85 kcal ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

80 g Mandeln	40 g Mandeln in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen, 2 EL davon in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
40 g Baumnuskerne	Baumnuskerne und restliche 40 g Mandeln zugeben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
100 g Dörraprikosen (soft)	Dörraprikosen, Birnendicksaft und Zimt zugeben, 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Birnendicksaft (Birnel)	Masse nochmals 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Masse umfüllen, zu 12 Kugeln formen, in den gemahlenden Mandeln wenden.
¼ TL Zimt	

Haltbarkeit: in einer Vorratsdose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 85 kcal (352 kJ) = F 6 g, Kh 4 g, E 3 g

Mit einem kleinen
Glaceportionierer geht das
besonders gut.

Früchte-Nussbrötli

🔪 30 Min. ⌚ 3 Std. 5 Min. 🍴 einfach 🍷 16 Stück 📊 213 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

80 g Haselnüsse ¼ TL Fleur de Sel	20 g Haselnüsse in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 7 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, Fleur de Sel daruntermischen.
150 g getrocknete entsteinte Pflaumen 150 g getrocknete entsteinte Datteln 150 g getrocknete Feigen, Stiele entfernt	60 g Haselnüsse, Pflaumen, Datteln und Feigen in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen.
300 g Wasser ½ Würfel Hefe* (ca. 20 g), zerbröckelt	Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und 2 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.
200 g Roggenschrotmehl 300 g helles Dinkelmehl und etwas mehr zum Bemehlen 1½ TL Salz	Roggenschrotmehl, Dinkelmehl und Salz zugeben und Teig ¼ / 1 Min. 30 Sek. kneten. Beiseitegestellte Früchte-Nuss-Mischung zugeben und Teig ¼ / 1 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten, bis sich die Früchte gleichmässig verteilt haben. Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, sorgfältig zu einem Quadrat (22 x 22 cm) ausziehen, mit einem Teighorn in 16 gleich grosse Stücke teilen, auf das vorbereitete Backblech legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

2 EL Wasser

Backofen auf 220 °C vorheizen. Brötchen mit Wasser bestreichen, zerkleinerte Haselnüsse darüberstreuen.

Früchtebrötchen 25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Statt Roggenschrotmehl können Sie auch Roggen-Vollkornmehl verwenden.

Stück: 213 kcal (895 kJ) = F 4 g, Kh 36 g, E 5 g



*Sensible Hefe

Die richtige Temperatur ist das A und O bei der Zubereitung von Hefeteigen. Ist die Hefe zu kalt, wird sie nicht aktiv. Ist ihr wiederum zu warm, können die Hefebakterien abgetötet werden. Die niedrigste Temperatureinstellung Ihres Thermomix® beträgt **37 °C**. Sie ist gleichzeitig die ideale Temperatur, um Hefe zu aktivieren!



Das Rezept fürs Panang Curry
finden Sie auf Seite 25!



Panang-Currypaste

30 Min. 30 Min. einfach 3 Gläser (ca. 450 g) 293 kcal glutenfrei laktosefrei

- 130 g Schalotten, halbiert
- 200 g geröstete gesalzene Erdnüsse
- 50 g Ingwer, geschält, in Stücken (2 cm)
- 6 Kaffirlimetten-Blätter
- 4 Stängel Zitronengras, nur Inneres, in Stücken (3 cm)
- 3 rote Peperoncini, halbiert, entkernt, in Stücken (2 cm)
- 3 rote Chilis, halbiert, entkernt
- 3 Knoblauchzehen, halbiert
- 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale
- 20 g Limettensaft
- 30 g Fischsauce
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver

Schalotten, Erdnüsse, Ingwer, Kaffirlimetten-Blätter, Zitronengras, Peperoncini, Chilis, Knoblauch, Limettenschale, Limettensaft, Fischsauce, Korianderpulver und Kreuzkümmel in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Mischung **20 Sek./Stufe 4-9 schrittweise ansteigend** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben.

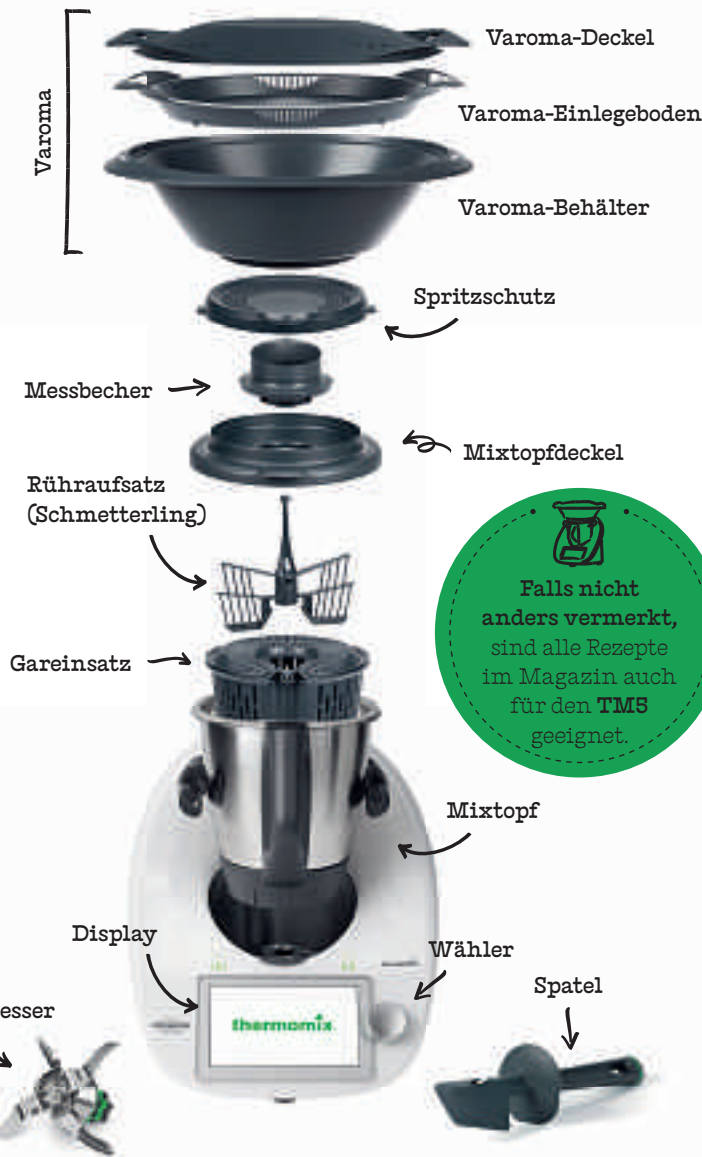
Nochmals **20 Sek./Stufe 4-9 schrittweise ansteigend** pürieren.

Paste in 3 saubere Einmachgläser (je 150 ml) füllen und gut verschliessen. Für Currys verwenden.

Haltbarkeit: Tiefgekühlt ca. 3 Monate. Einmal aufgetaut, Glas im Kühlschrank aufbewahren und Paste rasch aufbrauchen.

100 g: 293 kcal (1217 kJ) = F 22 g, Kh 9 g, E 13 g

Thermomix® TM6



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. Beachten Sie 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

Das nächste Heft erscheint am
3. März



Neue Rezepte!

Freuen Sie sich auf unsere neusten Kreationen, unter anderem zu diesen Themen:

Frühlingserwachen

Kochen Sie sich mit den ersten Frühlingsboten in die Herzen Ihrer Liebsten.



Ei, ei, ei ...!

Wir präsentieren: Vier neue Ideen mit Ei - von ei-nfach bis raffiniert.



Ostergebäck

Backen gehört zu Ostern wie Eier zum Huhn. Freuen Sie sich auf süsse Hasen, Osterkuchen & Co.

Nutze die grosse
Rezeptauswahl für
ausgewogene Kost:
#Gesund/Natürlich,
#Leichte Küche, #Salat,
#Gemüsegericht,
#Smoothie,
#Suppe

thermomix

Wir helfen dir bei deinen Vorsätzen für 2022!

Die Schlemmerwochen sind vorüber, du möchtest dich wieder gesund ernähren und auf den Genussfaktor setzen. Dabei steht dir Cookidoo® tatkräftig zur Seite, schnell und einfach. Wir haben viele leckere Rezepte für dich zusammengestellt, die dich beim gesunden Lebensstil unterstützen. Mit den Schritt-für-Schritt-Anleitungen auf dem Thermomix® geht das auch noch ganz entspannt.

Lass dich von gesunden Köstlichkeiten inspirieren!
Geh jetzt auf:

www.cookidoo.ch



VORWERK



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

