

Betty Bossi

MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



thermomix
Offizieller
Partner

ab Seite 32

Spitzentreffen

Spargelgenuss
in Grün und Weiss



Best of Biskuit

Traumhaft luftige
Dessertklassiker

Zmorge-Brötli

Auch für Lang-
schläfer machbar!

Apéro

3 Blitz-Rezepte
mit Blätterteig



Gluschtigs vom Grill

ab Seite 4





Feuer frei!

Liebe Leserinnen und Leser

Aufgewachsen in Australien, an einem Ort mit Strand in Reichweite und richtig viel Sonne, gehörten BBQs über viele Jahre quasi zum fixen Tagesprogramm meines Mannes. Damals wie heute steht er leidenschaftlich gerne an seinem «Barbie» und brutzelt stundenlang Fleisch, Fisch und Gemüse bis zur Perfektion. Weder Schnee noch Regen können ihn aufhalten!

So toll ich das auch finde, richtiges Grillfeeling kommt bei mir erst jetzt im Frühsommer auf – wenn die Temperaturen stimmen und wir wieder unter freiem Himmel essen können. Geht es Ihnen gleich wie mir? Dann lassen Sie sich von unseren Ideen für auf und neben dem BBQ inspirieren. Ausserdem finden Sie in dieser Ausgabe: spitzenmässig feine Spargelrezepte und himmlische Desserts mit Biskuit. Viel Spass beim Entdecken!

Sarah Oeschger

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

Unsere Früh



Saison Special

04

Gluschtigs vom Grill
Inspiration fürs nächste BBQ

«hmmm...
Nicecream!»



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: Monika Hansen

Werbung/Kooperationen:

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

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80



INHALT

sommerfreunden

- 4 Gluschtigs vom Grill
- 6 Hot Chicken Buffalo Style
- 7 Teigwarensalat mit grillierten Spargeln
- 8 Hotdog vom Grill
- 10 Hacktätschli mit Gewürzbutter
- 13 Blumenkohlschnitze mit Peperoni-Hummus
- 14 **Aktuell**
- 16 **Schnell & einfach**
- 17 Gemüsestrudel mit Joghurtdip
- 18 Salami-Risotto
- 19 Rigatoni mit Peperonisauce
- 21 Tomaten-Basilikum-Omelette
- 22 Hackfleisch-Champignons-Topf
- 23 Grünes Gemüse-Curry
- 25 Honig-Limetten-Poulet mit Reis
- 26 **Zmorge-Brötli**
- 27 Schnelle Kernenbrötli
- 28 Brioche-Rosetten



16

Schnell & einfach
Neue Ideen für Ihre Alltagsküche



42

Süss verführt
Traumhafte
Biskuitdesserts

- 30 **Tipps & Tricks**
- 32 **Spargeln**
- 33 Spargelsalat mit Erdbeeren
- 34 Spargeln mit Quark-Tartarsauce
- 35 Spargelsuppe mit Zitrone und Speck
- 36 Spargelwähe ← *Titelrezept!*
- 39 **Apéro mit Blätterteig**
- 39 Schinkengipfeli
- 40 Tomaten-Schnecken
- 41 Lachsstangen
- 42 **Best of Biskuit**
- 43 Schwarzwälder-Roulade
- 45 Erdbeer-Rahmtorte
- 46 Löffelbiskuits
- 47 Rhabarber-Tiramisu
- 48 Schwedentorte
- 50 **Gutes im Glas**
- 50 Erdbeer-Vanille-Konfitüre
- 51 Wissenswertes/Vorschau



SPECIAL:
GLUSCHTIGS VOM GRILL

Grill an!

Wir Schweizer brennen für Grilliertes, das ist ein offenes Geheimnis. Über der Glut gebrutzelt, schmeckt aber auch alles extra fein! Entdecken Sie hier unsere heissesten Ideen für Ihr nächstes Family-BBQ.

*Sie mögen lieber Pouletbeinli?
Dann nehmen Sie diese!*



Unser Tipp



Manche mögens heiss

Wie «hot» Ihr Poulet am Ende wird, ist abhängig von der verwendeten Chilisauce. Das Angebot ist gross, von süss bis super scharf. Wenn Sie es nicht so feurig wünschen, nehmen Sie eine süssliche Chilisauce und lassen den Honig weg.



Hot Chicken
Buffalo Style

Seite 6



Hot Chicken Buffalo Style

🔪 25 Min. ⏱ 55 Min. 🍴 einfach 🍽 4 Portionen 📊 759 kcal 🚫 glutenfrei

Ranch-Dressing

- 2 Zweiglein Liebstöckel, Blätter abgezupft
- 40g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

Gas-, Holzkohle- oder Elektrogrill auf 220 °C vorheizen.

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

- 200g saurer Halbrahm
- 100g Mayonnaise
- 40g Weissweinessig
- ½ TL Edelsüss-Paprika
- ½ TL Salz

Sauren Halbrahm, Mayonnaise, Weissweinessig, Paprika und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Buffalo-Sauce

- 30g Butter
- 70g Hot Chili Sauce
- 20g Honig (siehe Tipp auf Seite 5)

Butter, Chilisauce und Honig in den Mixtopf geben und **3 Min./70°C/Stufe 1** erwärmen.

Poulet

- 8 Pouletoberschenkel mit Haut (ca. 1kg)
- 1 Päckli Backpulver (15g)
- ¾ TL Salz
- 1 EL Erdnussöl

Poulet trocken tupfen, in eine Schüssel geben. Zuerst Backpulver und Salz, dann Erdnussöl daruntermischen.

Poulet bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (220 °C) unter gelegentlichem Wenden 20 Minuten grillieren. Poulet mit wenig Buffalo-Sauce bestreichen und 5 Minuten fertig grillieren (Garprobe vornehmen). Poulet auf einen Teller geben, restliche Buffalo-Sauce darüberträufeln.

- 3 Mini-Lattiche, längs geviertelt

Lattiche nach Belieben beidseitig je 1 Minute grillieren, mit Ranch-Dressing und Poulet anrichten.

Portion: 759 kcal (3144 kJ) = F 63g, Kh 11g, E 37g

Rezept zum Bild
von Seite 5



Kochen für 2

Ganz einfach: Zutaten halbieren. Bei der Buffalo-Sauce Kochzeit auf zwei Minuten reduzieren.

Teigwarensalat mit grillierten Spargeln

🕒 40 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 739 kcal
🌱 vegi

Teigwaren

3l Wasser
1½ EL Salz
350 g Teigwaren
(z. B. Farfalle)

Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Teigwaren begeben und nach Verpackungsangabe al dente kochen. Teigwaren durch den Varoma-Behälter abgießen, abtropfen, etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit den Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 220 °C vorheizen und Sauce zubereiten.

Sauce

350 g Rüebl, geschält,
in Stücken (3 cm)
80 g schwarze Oliven,
entsteint, halbiert
**1 Bundzwiebel mit
dem Grün**,
in Ringen (3 mm)

Rüebl in den Mixtopf geben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern, mit den Oliven und den Bundzwiebelringen in eine Schüssel geben.

1 Bund Schnittlauch
(ca. 10 g), grob
geschnitten
**80 g Aceto balsamico
bianco**
80 g Olivenöl
¾ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Schnittlauch, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit den Teigwaren zum zerkleinerten Gemüse in die Schüssel geben, mischen.

Spargeln

400 g grüne Spargeln,
unteres Drittel
geschält
1 EL Olivenöl
½ TL Salz

Spargeln mit Olivenöl bestreichen, salzen.

4 Burrata Piccola
(ca. 200 g)

Spargeln bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (220 °C) beidseitig je 5 Minuten grillieren. Spargeln mit dem Salat und der Burrata anrichten.

Portion: 739 kcal (3073 kJ) = F 37g, Kh 78g, E 18g

Hotdog vom Grill

40 Min. 2 Std. einfach 4 Portionen 883 kcal

*Mit selbst gemachtem
Hotdog-Brötli!*

Teig

200 g Milch 20 g Zucker ½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt	Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37°C/ Stufe 2 erwärmen.
300 g Weissmehl 1¼ TL Salz	Weissmehl und Salz zugeben und Teig ¼/3 Min. kneten.
30 g Butter , weich	Butter zugeben und Teig ¼/1 Min. kneten, Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Coleslaw zubereiten.

Coleslaw

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
600 g Weisskabis , Strunk entfernt, in Stücken (4 cm)	300 g Weisskabis und 100 g Rüeblen zugeben, mithilfe des Spatels 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in eine Schüssel geben.
200 g Rüeblen , geschält, in Stücken (4 cm)	300 g Weisskabis und 100 g Rüeblen in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in dieselbe Schüssel geben.
200 g Crème fraîche 80 g Apfelessig 10 g Olivenöl ½ TL Zucker 1¼ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Crème fraîche, Apfelessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 3 mischen, zum Weisskabis und zu den Rüeblen in die Schüssel geben, mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Formen

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 8 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen, in dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig zu Kugeln, dann zu länglichen Brötchen (15 cm) formen. Brötchen auf das vorbereitete Backblech legen, mit wenig Weissmehl bestäuben, zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen.

1 Ei, verknüpft Brötchen mit Ei bestreichen.

Brötchen 22 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit den Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 220 °C vorheizen.

Brötchen aus dem Backofen nehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit Wienerli grillieren.

Grillieren

8 Wienerli (je 50 g)	Wienerli bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (220 °C) beidseitig je 5 Minuten grillieren.
4 Essiggurken , in Scheiben 4 EL getrocknete Röstzwiebeln	Brötchen aufschneiden, nach Belieben kurz auf dem Grill rösten. Brötchen mit wenig Coleslaw, Wienerli, Essiggurken und Röstzwiebeln füllen, restlichen Coleslaw dazu servieren.

Portion: 883 kcal (3681 kJ) = F 50 g, Kh 74 g, E 30 g

*Dazu passt
Ketchup.*



Tipp von
Betty

Family



Hotdogs sind ein richtiger Fun Food für Familien. Jeder kann beim Topping selber Hand anlegen. Ob Ketchup, Senf, frische oder getrocknete Zwiebeln, Chips, Gurken, Nüsse – es passt fast alles, was schmeckt.

Hacktäschi mit Gewürzbutter

35 Min. 55 Min. einfach 4 Portionen 581kcal

Gewürzbutter

- 2 **Zweiglein Majoran**, Blätter abgezupft
 2 **Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft
 1 **Knoblauchzehe**
- Majoran, Thymian und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

- 100 g **Butter**, weich
 10 g **milder Senf**
 10 g **Tomatenpüree**
 ½ EL **mildes Currypulver**
 1 TL **Edelsüß-Paprika**
 ½ TL **Salz**
 4 **Prisen Pfeffer**
- Rühraufsatz einsetzen.** Butter, Senf, Tomatenpüree, Currypulver, Paprika, Salz und Pfeffer zugeben und **1 Min./Stufe 3** mischen. **Rühraufsatz entfernen** und Butter mit dem Spatel kurz durchmischen. Gewürzbutter auf ein Stück Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen, 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen, den Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 220 °C vorheizen und Hacktäschi zubereiten.

Hacktäschi

- 80 g **Brot** vom Vortag, in Stücken (2 cm)
 100 g **Milch**
- Brot in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Milch zugeben, mit dem Spatel mischen und 5 Minuten quellen lassen.
- 160 g **Zwiebeln**, halbiert
 1 **Knoblauchzehe**
- Zwiebeln und Knoblauch zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 600 g **Hackfleisch** (Rind und Schwein)
 1 **Ei**
 1 TL **Edelsüß-Paprika**
 1¼ TL **Salz**
- Hackfleisch, Ei, Paprika und Salz zugeben und **Teig ½ Min.** mischen. Aus der Hackfleischmasse 8 Täschi (Ø 8 cm) formen, in eine Grillschale legen.

Hacktäschi bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (220 °C) beidseitig je 7 Minuten grillieren (Garprobe vornehmen).

Hacktäschi mit der Kräuterbutter anrichten.

Dazu passen: grillierte Peperoni, Zucchini und Mais.

Portion: 581kcal (2415kJ) = F 43g, Kh 14g, E 34g





Modus im Fokus

Teig kneten

Wer gerne bäckt, weiss: Teigkneten kann recht zeitraubend und anstrengend sein. Vor allem bei schweren, kompakten Teigen sind Muskelkraft und Geduld gefragt. Gut, dass Ihnen hier der Thermomix® unter die Arme greifen kann!

Der kraftvolle Motor in Verbindung mit dem genialen Knet-Modus schafft jeden Teig mit links. Von Pizza- über Nudel- bis hin zu Zopfsteig: Das Ergebnis wird perfekt, sogar besser als von Hand geknetet.

Der Teigmodus ☞ wurde zusammen mit dem TM21 im Jahr 1996 als erster Modus überhaupt lanciert. Seither hat er sich in der Praxis tausendfach bewährt. Der Clou: Er imitiert durch das Arbeiten in Intervallen die walkenden Hände eines Bäckers. Das Mixmesser dreht sich abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn, dazwischen macht es eine kleine Pause. Bei diesem Prozess verbinden sich die Zutaten optimal, und der Teig bzw. die Masse erhält die gewünschte Struktur und Konsistenz.

1



Knetdauer klassischer Teige (Richtwerte):

- ☞ Süsse Hefeteige und Zopfsteige: 3–4 Min.
- ☞ Pizza-, Brotteige: 2–3 Min.
- ☞ Strudel-, Nudelteige: 2–3 Min.
- ☞ Brioche insgesamt: 4–10 Min.
- ☞ Baguette: 10 Min.
- ☞ Panettone insgesamt: 15 Min.

Die Knetdauer orientiert sich jeweils an der Art des Teiges. Je nach Zutaten (z. B. Mehlsorte) kann sie auch variieren.

Weitere Einsatzmöglichkeiten

Der Knet-Modus ist auch zum Mischen anderer Massen praktisch. Zum Beispiel für:

- ☞ Energy Balls (Datteln, Flocken, Nüsse): 1 Min.
- ☞ Hacktätschli oder Hackbraten: 30 Sek. – 2 Min.
- ☞ Bratlinge, Vegi-Burger: 3–4 Min.

Weitere Infos und Tipps

- ☞ Das Symbol für den Teigmodus ist seit jeher die Ähre. Wenn Sie den Modus aktivieren wollen, tippen Sie auf dem Display auf ☞ und stellen die gewünschte Zeit ein. Der Modus startet dann automatisch.
- ☞ Achten Sie darauf, dass Ihr Thermomix® sicher platziert ist, und gehen Sie während der Ausführung des Teigmodus nicht ausser Reichweite. Durch das kräftige Kneten kann sich das Gerät auf der Arbeitsplatte bewegen.
- ☞ Bei Teigen mit längerer Knetzeit ist das vorgängige Erwärmen von Hefe und Flüssigkeit nicht nötig. Die beim Kneten entstehende Wärme reicht aus, um die Hefe zu aktivieren.
- ☞ Geben Sie die Zutaten am besten immer in der Reihenfolge wie im Rezept angegeben zu. Wenn Sie Zutaten ergänzen möchten, tun Sie das, wenn der Knetvorgang abgeschlossen ist. Zum Hineinarbeiten einfach am Ende nochmals den Teigmodus aktivieren.

2



Saisonal kochen

Welcome back: Blumenkohl

Der gute, alte Blumenkohl feiert seit einigen Jahren ein Comeback in unseren Breitengraden. Wo man ihn früher nur gedämpft mit weisser Sauce serviert bekam, wird er heute auch gerne als Low-Carb-Reis, als Pizzaboden, grilliert oder als Suppe genossen.

Blumenkohl hat von Frühling bis Herbst Saison und ist nicht nur in Weiss, sondern auch in Violett, in Orange und in Grün erhältlich.



*Dazu passt geröstetes
oder grilliertes Brot.*

Blumenkohlschnitze mit Peperoni-Hummus

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 321kcal
 ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

Blumenkohl

- 50 g Schalotten, halbiert
- 1 Knoblauchzehe

Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 220 °C vorheizen und zum indirekten Grillieren vorbereiten.

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

- 40 g Olivenöl
- 20 g Zitronensaft
- 40 g Ahornsirup
- 1 TL geräucherter Paprika oder Edelsüss-Paprika
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Paprika, Chiliflocken, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen, Blumenkohl-Schnitze mit der Marinade bestreichen, in eine Grillschale legen.

- 2 Blumenkohl (je ca. 500 g), in je 8 Schnitzen

Blumenkohl bei indirekter Hitze beidseitig je 15 Minuten (220 °C) knapp weich grillieren (Garprobe vornehmen). In dieser Zeit Mixtopf spülen und Hummus zubereiten.

Hummus

- 1 Glas grillierte Peperoni in Öl (290 g)
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 240 g)
- 1 Bio-Zitrone, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält
- 20 g Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Salz

Peperoni abtropfen, dabei Öl auffangen.

Peperoni, 80 g aufgefangenes Öl, Kichererbsen, Zitronenschale, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

Hummus mit den Blumenkohlschnitzen anrichten, Granatapfelkerne darüberstreuen.

Portion: 321 kcal (1341 kJ) = F 16 g, Kh 35 g, E 12 g



Kochen für 2

Zutatenmengen für den Blumenkohl halbieren, ausser die Menge der Schalotten und des Knoblauchs, diese bitte beibehalten. Beim Hummus empfehlen wir, die ganze Menge zuzubereiten. Allfällige Resten können 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder in einer Tiefkühlbox gut verschlossen tiefgekühlt werden.



WeNeed: die neue App!

Können Sie Unterstützung beim Managen Ihrer täglichen Einkäufe gebrauchen? Dann legen wir Ihnen die neue App «WeNeed» ans Herz! Planen, erstellen, teilen und bearbeiten gemeinsamer digitaler Einkaufslisten werden damit auf Fingertipp möglich. Die App ist komplett kostenlos und werbefrei. Jetzt im App Store oder im Google Play Store downloaden und gleich testen!



News und Info-Häppchen aus der Welt von Betty Bossi.
Mehr finden Sie auf unserer Website bettybossi.ch

AKTUELL

«Das Grillgut könnte auch von einem Gasgrill kommen, so gut schmeckts!»

Laura, Rezeptredaktorin und Beraterin Produktentwicklung



Elektrogrill mit Glasdeckel, ab CHF 99.95 (mit Abo)

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, Romanesco, Rüeblli, 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



Neue Dessertgläsl

Spielerisch serviert

Unten Dessert, Müesli oder Süpli – oben Topping oder Saucen: Unsere Gläsl mit befüllbarem Deckel sind multifunktional und ein Hingucker vom Zmorge bis zum Dessert.

Dessertglas doppelstöckig, 2 dl – 4 Stk. für CHF 27.90 (mit Abo)



«À point»

Betty Bossi am Radio SRF 1

Haben Sie gewusst, dass Betty Bossi auch Radio macht? Einmal im Monat sind unsere Koch- und Backexpert*innen Bettina, Laura und Nils zu Gast in der Kulinariksendung «À point» und teilen dort während einer Woche ihr Fachwissen zu einem saisonalen Themenschwerpunkt. Im Mai zum Beispiel verrät Ihnen Bettina Spannendes zum Rhabarber, und im Juni lüftet Nils das Geheimnis rund um die Entstehung des ultimativen Brownies. Reinhören lohnt sich!

Infos zur Sendung:
bettybossi.ch/srf1apoint

Unser neuestes Buch **Früchte sind Trumpf!**

Jetzt gehts ans Schlemmen! Unsere neuen Fruchtkreationen enthalten wenig Zucker, sind leicht und spielend einfach zubereitet. Die Rezepte sind saisonal, und ihre grosse Vielfalt wird Sie überraschen: Viel Spass beim Reinbeissen, Auslöffeln, Aufstreichen und Trinken!

Früchtetraum, Buch
 CHF 29.95 (mit Abo)



**Blättern Sie online
 im neuen Buch!**
bettybossi.ch/fruechte



Anzeige

thermomix

Unser E-Shop lässt keine Wünsche offen!

Fehlt dir noch ein Zubehörteil, um deinen Thermomix® zu vervollständigen? Oder bist du vielleicht auf der Suche nach einer Geschenkidee für eine geliebte Person?

Wir lassen deine Träume wahr werden!

Finde jetzt das perfekte Zubehör auf www.vorwerk.ch

VORWERK

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

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



***Paniermehl selber machen**

100 g trockenes Brot in Stücken (3 cm) in den Mixtopf geben und **15–20 Sek./Stufe 7** zerkleinern. In ein Einmachglas umfüllen und gut verschlossen aufbewahren.

Gemüsestrudel mit Joghurtdip

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 361 kcal 🌱 vegi

Strudel

- 2 Zweiglein Rosmarin,** Rosmarin und Thymian in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8**
Nadeln abgezupft zerkleinern.
- 2 Zweiglein Thymian,**
Blättchen abgezupft

- 80 g Zwiebeln,** halbiert Zwiebeln, Knoblauch, Rüebl und Zucchini in den Mixtopf
1 Knoblauchzehe geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem
400 g Rüebl, geschält, Spatel nach unten schieben.
in Stücken (2 cm)
- 400 g Zucchini,**
in Stücken (3 cm)

- 20 g Olivenöl** Olivenöl, Zitronensaft, Curry, Salz und Pfeffer zugeben,
20 g Zitronensaft **3 Min./ 120°C/Stufe 1** dämpfen, umfüllen und auskühlen lassen.
2 TL mildes Currypulver Mixtopf spülen.
1 TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer**

- 50 g Butter** Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier
belegen.
Butter in den Mixtopf geben, **3 Min./60 °C/Stufe 2** schmelzen.

- 1 Päckli Strudelteig** (120 g) Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit flüssiger Butter
2 EL Paniermehl* bestreichen. Alle vier Teigblätter aufeinanderlegen. 1 EL Panier-
mehl auf dem unteren Längsviertel des Teigs verteilen, Füllung
in ein Sieb geben, gut abtropfen, auf dem Paniermehl verteilen,
dabei seitlich einen Rand von 2 cm frei lassen. 1 EL Paniermehl
darüberstreuen. Seitliche Ränder einschlagen, Strudel locker
aufrollen, mit der Verschlussseite nach unten auf das vorberei-
tete Backblech legen. Strudel mit restlicher Butter bestreichen,
mit einem gezackten Messer 4-mal schräg einschneiden.

Strudel 30 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Dip

- 150 g griechisches Joghurt nature** Joghurt mit Zitronenschale, Thymian, Salz und Pfeffer mischen,
zum Strudel servieren.
- 1 Bio-Zitrone,** nur abgeriebene Schale
- 2 Zweiglein Thymian,** Blättchen abgezupft
- ¼ TL Salz**
- 2 Prisen Pfeffer**

↙ *Der Dip ergänzt den Strudel optimal:
Er sorgt für extra Würze und Frische.*

Dazu passt: Blattsalat.

Portion: 361kcal (1506 kJ) = F 21g, Kh 33g, E 8g



AKTIV

20'

GESAMT

60'



AKTIV

15'

GESAMT

30'



Salami-Risotto

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 531kcal

80 g Parmesan , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
100 g Salami am Stück , geschält, in Stücken (2 cm)	Salami in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 7 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.
250 g Fenchel* , in Stücken (3 cm) 100 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch 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.
300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Risottoreis zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.
100 g Weisswein	Weisswein zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/☞/Stufe 1 ablöschen.
700 g Wasser 1 Rindsbouillon- würfel (für 0,5 l)	Wasser und Rindsbouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen, Risotto 17 Min./98 °C/☞/Stufe 1 garen.
20 g Butter ¼ TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Zerkleinerten Parmesan, ¼ der zerkleinerten Salami, Butter, Salz und Pfeffer mit dem Spatel unter den Risotto heben, anrichten. Restliche zerkleinerte Salami darüberstreuen und servieren.

Tipp: Mit fein gehobelten Fenchelscheiben garnieren.

Portion: 531kcal (2227 kJ) = F 22g, Kh 62g, E 20g

** Sie sind kein Fenchel-Fan?
Ersetzen Sie ihn durch Zucchini!*



AKTIV

15'

GESAMT

30'

Rigatoni mit Peperonisauce

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 721 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

1 Knoblauchzehe	Knoblauch, Thymian und Oregano in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
½ Bund Thymian (ca. 10 g), Blättchen abgezupft	
¼ Bund Oregano (ca. 5 g), Blätter abgezupft	
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (280 g)	Getrocknete Tomaten abtropfen (ergibt ca. 140 g), dabei Öl auffangen.
250 g rote Peperoni , in Stücken (4 cm)	Getrocknete Tomaten, Peperoni und Zwiebeln zu den Kräutern im Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
140 g Zwiebeln , halbiert	30 g aufgefangenes Tomatenöl zugeben, 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
250 g Wasser	250 g Wasser, Tomatenpüree, Aceto balsamico und ½ TL Salz zugeben und 12 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Währenddessen 3 l Wasser in einem Topf aufkochen, 1 EL Salz und Teigwaren begeben und nach Verpackungsangabe al dente kochen. Teigwaren in den Varoma-Behälter abgiessen, abtropfen, mit der Sauce anrichten.
40 g Tomatenpüree	
15 g Aceto balsamico	
½ TL Salz	
3 l Wasser	
1 EL Salz	
500 g Teigwaren (z. B. Rigatoni)	

Portion: 721 kcal (3020 kJ) = F 11 g, Kh 125 g, E 25 g



*Pasta mit Oregano
oder Thymian garnieren!*

Low Carb!



Betty Bossi



Genussvoll abnehmen

Erreichen Sie mit unserem cleveren Diätprogramm «Gesund abnehmen» genussvoll Ihr Wunschgewicht. Alle Rezepte im Abo sind unter 600 Kalorien! QR-Code scannen, App downloaden und 7 Tage gratis testen.





AKTIV

15'

GESAMT

45'

Tomaten-Basilikum-Omelette

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 436 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Sauce

50 g Olivenöl
30 g Rotweinessig
¼ TL Salz
2 Prisen Pfeffer

Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** mischen, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Omelette

50 g Parmesan, in Stücken (2 cm)

Ein Backpapier kalt abspülen, zerknautschen und Varoma-Einlegeboden damit auslegen. Einlegeboden in den Varoma-Behälter setzen. Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

80 g Zwiebeln, halbiert

1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft

8 frische Eier

¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

350 g Cherry-Tomaten mit Rispen, Rispen halbiert

Zwiebeln, Basilikum, Eier, Salz und Pfeffer zugeben, **30 Sek./Stufe 8** pürieren, auf den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden geben, Cherry-Tomaten darauflegen. Mixtopf spülen.

An einem Ästchen (Rispe) sollten 4-5 Tomaten hängen.

500 g Wasser

Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen. Überstehendes Backpapier bis auf 3 cm zurückschneiden, Ränder leicht nach innen klappen, sodass die Dampfschlitze am oberen Ende nicht vom Backpapier verdeckt werden (siehe Hinweis). Varoma verschliessen und Omelette **25 Min. Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen, Varoma-Einlegeboden herausnehmen, Omelette mit Backpapier auf ein Brett ziehen. Omelette in Stücke schneiden.

Salat

100 g Rucola

80 g Rohschinken in Tranchen

60 g Parmesan, in Spänen

Rucola zur beiseitegestellten Sauce geben, mischen. Omelette und Rucolasalat anrichten, Rohschinken und Parmesanspäne darauf verteilen.

Tipp: Geröstete Pinienkerne darüberstreuen.

Hinweis: Beim Verschliessen des Varoma darauf achten, das sich kein Backpapier zwischen Varoma-Einlegeboden und Varoma-Deckel befindet.

Portion: 436 kcal (1811 kJ) = F 32 g, Kh 5 g, E 30 g

Saisonal kochen

Cherry-Tomaten

Die fruchtigen, meist sehr süssen kleinen Cherry-Tomaten (auch Kirschtomaten genannt) gehören zu Herrn und Frau Schweizers liebstem Gemüse. Je nach Sorte können Cherry-Tomaten rund, oval, länglich oder gar herzförmig sein. Auch farblich gibt es eine schöne Bandbreite: Man findet sie in Tomatenrot über Gelb, Orange bis Dunkelviolett. Cherry-Tomaten haben von Juni bis in den November hinein Saison. Bewahren Sie sie besser nicht im Kühlschrank auf, sie verlieren sonst an Aroma. Gut zu wissen (auch wenn nicht geeignet für das Rezept): Cherry-Tomaten gibt es auch in der Dose.





AKTIV

20'

GESAMT

40'

Hackfleisch-Champignons-Topf

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 554 kcal

160 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3 EL Olivenöl zum Braten 200 g Champignons	1 EL Olivenöl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen. In dieser Zeit Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.
600 g Hackfleisch (Rind)	Champignons zugeben, mit dem Spatel mischen und 6 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen. Währenddessen 1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Hackfleischs 2 Minuten anbraten, in eine Schüssel geben. 1 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, restliches Hackfleisch gleich anbraten.
500 g Cherry-Tomaten 200 g Saucen-Halbrahm 80 g Wasser 30 g Tomatenpüree 1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l) 1 EL Edelsüss-Paprika ¼ TL Salz ¼ TL Cayennepfeffer (optional)	Angebratenes Hackfleisch, 250 g Cherry-Tomaten, Saucen-Halbrahm, Wasser, Tomatenpüree, Fleischbouillonwürfel, Paprika, Salz und Cayennepfeffer zugeben und 20 Min./98 °C/☞/Stufe 2 garen.

Restliche Cherry-Tomaten (250 g) zugeben, mit dem Spatel mischen und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 2** heiss werden lassen, anrichten.

Dazu passt: Kartoffelstock.

Portion: 554 kcal (2310 kJ) = F 41g, Kh 11g, E 34g

*Gnocchi wären
auch fein dazu.*



Kochen für 2

Die Zutatenmengen in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren. Das Hackfleisch auf einmal mit 1 EL Öl anbraten.



AKTIV

20'

GESAMT

45'



One-Pot-Hit
Alles im Mixtopf
zubereitet

Grünes Gemüse-Curry

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 515 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

- 1 Bundzwiebel mit dem Grün** (ca. 80 g),
in Stücken (3 cm)
1 Knoblauchzehe

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

- 20 g geröstetes Sesamöl**
100 g vegane grüne Currypaste
(Naturaplan, siehe Tipp)

Sesamöl und grüne Currypaste zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

- 200 g grüne Linsen** (Kochzeit 25 Min.)
900 g Wasser
2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)
300 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut,
ausgedrückt (ergibt ca. 150 g)
200 g Frühkartoffeln, in Stücken (2 cm)
200 g Pak-Choi, in Streifen (2 cm)
200 g tiefgekühlte grüne Bohnen, aufgetaut
¾ TL Salz

Linsen, Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Blattspinat, Frühkartoffeln und Pak-Choi einwiegen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Bohnen darauf verteilen, Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen (Garprobe bei den Kartoffeln vornehmen). Varoma absetzen. Kartoffeln, Pak-Choi, Spinat und Bohnen in eine Schüssel geben, Salz daruntermischen.

- 250 g Kokosmilch**
2 EL Maisstärke
3 EL Wasser
3 EL geröstete gesalzene Erdnüsse
4 Zweiglein Koriander, Blätter abgezupft
1 Bio-Limette, in Scheiben

Kokosmilch zu den Linsen im Mixtopf giessen. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, zugeben, mit dem Spatel mischen und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Gemüse und Kartoffeln mit der Linsen-Currysauce anrichten. Erdnüsse und Koriander darüberstreuen, mit Limettenscheiben garnieren.

Tipp: Wenn Sie statt veganer Currypaste die herkömmliche mit Fischsauce verwenden, reduzieren Sie die Bouillon auf 1 Würfel und würzen Sie am Ende nach Bedarf nach.

Portion: 515 kcal (2153 kJ) = F 24 g, Kh 47 g, E 21 g

Mein Tipp für Sie

Grün und knackig

Der Name «Pistazie» kommt von «Pistacia vera», was übersetzt grüne Mandel bedeutet. Pistazien sind botanisch gesehen Steinfrüchte und stammen ursprünglich aus dem Nahen Osten. Aufgrund ihrer aufwändigen Zucht, Ernte und Verarbeitung sind sie relativ teuer.

Die knackigen Pistazien verleihen unserer Sauce nebenan einen edlen Touch. Das Gericht eignet sich daher auch wunderbar für Gäste. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen als Beilage Risotto (neutral oder mit Kräutern), den Sie am besten im Rezeptablauf anstelle des Trockenreises zubereiten.



Sara, Rezeptredaktorin





AKTIV

15'

GESAMT

40'

Honig-Limetten-Poulet mit Reis

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 582 kcal 🌾 glutenfrei

Sauce

- 1 Bund glattblättrige Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft
Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 40 g ungesalzene geschälte Pistazien**
2 Knoblauchzehen
1 roter Chili, halbiert, entkernt
Pistazien, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 3 Bio-Limetten**
Von der Limette Schale abreiben, beiseitestellen, Saft auspressen (ca. 80 g) zur Pistazienmischung in den Mixtopf geben.
- 80 g flüssiger Honig**
40 g Wasser
½ TL Salz
4 Prisen Pfeffer
Honig, Wasser, Salz, Pfeffer und die Hälfte der zerkleinerten Petersilie zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Reis und Poulet

- 1000 g Wasser**
2 TL Salz
300 g Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)
½ EL Erdnussöl
4 Pouletbrüstli (je ca. 140 g)
Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel mischen und **20 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen Erdnussöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet mit ½ TL Salz salzen, beidseitig je 1 Minute anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je 4 Minuten fertig braten. Poulet herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen.
- 1 EL Butter**
Beiseitegestellte Sauce in dieselbe Pfanne geben, aufkochen, 2 Minuten kochen. Poulet beigegeben, nur noch warm werden lassen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Reis mit Butter und abgeriebener Limettenschale mischen, mit dem Poulet anrichten, restliche zerkleinerte Petersilie darüberstreuen.

Portion: 582 kcal (2457 kJ) = F 11g, Kh 78g, E 41g



Zmorge-Brötli

ofenfrisch auf den Tisch!



Selbst gebackene Brötli zum Zmorge – ein unerreichbarer Traum für Langschläfer? Nicht unbedingt! Wir zeigen Ihnen, wie Sie entspannt zu ofenfrischem Gebäck kommen, ohne dafür in aller Herrgottsfrühe aufstehen zu müssen.

Schnelle Kernenbrötli

Teig zubereiten
und gleich backen!

15 Min. 40 Min. einfach 8 Stück 193 kcal

vegan laktosefrei

150 g **Vollkornmehl**
100 g **Weissmehl**
und etwas mehr
zum Bemehlen
1 TL **Backpulver**
½ TL **Natron**
½ TL **Zucker**
¼ TL **Salz**
250 g **Wasser**
20 g **Olivenöl**
und etwas mehr
zum Bestreichen
10 g **Apfelessig**
100 g **Kernen-Mix**
(z. B. Campiuns)

Backofen auf 180 °C vorheizen. Von einem Muffinsblech mit 12 Vertiefungen (je Ø 7 cm) 8 Vertiefungen mit wenig Olivenöl bestreichen, mit wenig Weissmehl bemehlen.

Vollkornmehl, Weissmehl, Backpulver, Natron, Zucker, Salz, Wasser, Olivenöl, Apfelessig und 50 g Kernenmischung in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4** mischen.

Teig in die vorbereiteten Mulden des Muffinblechs verteilen, restliche Kernenmischung (50 g) darüberstreuen.

Brötchen 25 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Brötchen herausnehmen, auf einem Kuchengitter 20 Minuten abkühlen lassen.

Stück: 193 kcal (805 kJ) = F 8 g, Kh 21 g, E 7 g



Auch die Konfi ist
selbst gemacht.
Rezept auf Seite 50!

Brioche-Rosetten



Teig fertig vorbereiten und am nächsten Morgen ab in den Ofen damit!

🔪 20 Min. ⌚ 13 Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍞 12 Stück 📊 293 kcal

Teig

500 g Zopfmehl und etwas mehr zum Bemehlen	Zopfmehl, Hefe, Zucker, Salz, Eier und Milch zugeben und Teig $\frac{1}{4}$ / 3 Min. kneten.
$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt	
80 g Zucker	
2 TL Salz	
3 Eier	
150 g Milch	
150 g Butter , kalt, in Stücken (1 cm) und etwas mehr zum Einfetten	Butter zugeben, Teig mit dem Spatel vom Mixtopfboden lösen und Teig $\frac{1}{4}$ / 3 Min. kneten (der Teig ist sehr feucht). Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, mit wenig Mehl bestäuben, zu einem Rechteck (20 x 40 cm) auswallen. Teig von den Schmalseiten zur Mitte einschlagen, in der Mitte nochmals falten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen (je \varnothing 7 cm) einfetten und bemehlen.

Formen

Teig mit wenig Mehl bestäuben, in 6 gleich grosse Portionen teilen, zu Rechtecken (10 x 20 cm) auswallen. Teigstücke von der Schmalseite her aufrollen, quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in das vorbereitete Blech geben. Zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden aufgehen lassen. Blech in den Kühlschrank stellen und 8 Stunden oder über Nacht ruhen lassen.

1 Eigelb	Blech aus dem Kühlschrank nehmen, Eigelb mit dem Salz verklopfen, Teig damit bestreichen.
1 Prise Salz	

Blech in der unteren Hälfte des kalten Backofens einschieben. Backofen auf 180 °C einstellen. Brioche-Rosetten 30–35 Minuten (180 °C, siehe Hinweise) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, 15 Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen, lauwarm servieren.

Hinweise

- Die Backzeit ist ab Einstellen des Backofens gerechnet. Sie kann variieren, je nachdem, wie lange Ihr Backofen zum Vorheizen braucht.
- Sie können die Brioche-Rosetten auch direkt nach dem Aufgehenlassen fertigstellen: In dem Fall 25–30 Minuten in der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens (180 °C) backen.

Stück: 293 kcal (1226 kJ) = F 13 g, Kh 36 g, E 7 g



Tipps und Tricks von Sofie



Brioche ist ein besonders feines, luftiges Hefengebäck aus der französischen Küche. Der klassische Teig besteht aus Weissmehl, Eiern, Milch und Butter. Brioche genießt man am besten nature zum Kaffee oder mit Konfitüre bestrichen zum Frühstück. In Frankreich gibt es auch gefüllte Brioche oder regionale Varianten mit Zucker, kandierten Früchten, Rosinen, Orangenblütenwasser oder Schnaps. Pikante Brioche werden gerne zum Apéro oder zu Salat serviert. Auch beliebt sind sie in Form von Hamburger-Buns.

Hier kommen ein paar spannende Zusatzinfos und Tipps zur Zubereitung unserer Brioche-Rosetten. Der Clou: Sie können den Teig am Vortag vorbereiten, die Rosetten formen und direkt ins Blech legen. Am nächsten Morgen müssen Sie das Blech nur noch in den Ofen schieben...



1 Butter zugeben

Damit die Hefe richtig arbeiten und der Teig besser aufgehen kann, Butter erst nach dem ersten Kneten zugeben. Anschliessend Teig nochmals kneten, in eine Schüssel umfüllen und 1 Stunde ruhen lassen.



2 Teig falten

Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (20 x 40 cm) auswalzen. Schmalseiten zur Mitte einschlagen, in der Mitte nochmals falten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.



3 Rollen formen

Teig in 6 gleich grosse Portionen teilen. Teigstücke zu Rechtecken (10 x 20 cm) auswalzen, von der Schmalseite her aufrollen, quer halbieren und mit der Schnittseite nach unten ins vorbereitete Blech legen. Locker zugedeckt 3 Stunden aufgehen lassen.



4 Im Kühlschrank übernachteten

Aufgegangene Brioche-Rosetten bis zum nächsten Morgen kühl stellen. Kurz vor dem Frühstück in den kalten Ofen schieben. Die Backzeit kann variieren, je nachdem, wie lange Ihr Backofen zum Vorheizen braucht. Haben die Brötli eine goldbraune Farbe und hören sich beim Klopfertest hohl an, sind sie genussbereit.

Tipps & Tricks



Milch clever verwerten

Was tun, wenn man zu viel Milch zu Hause hat und sie zu verderben droht?

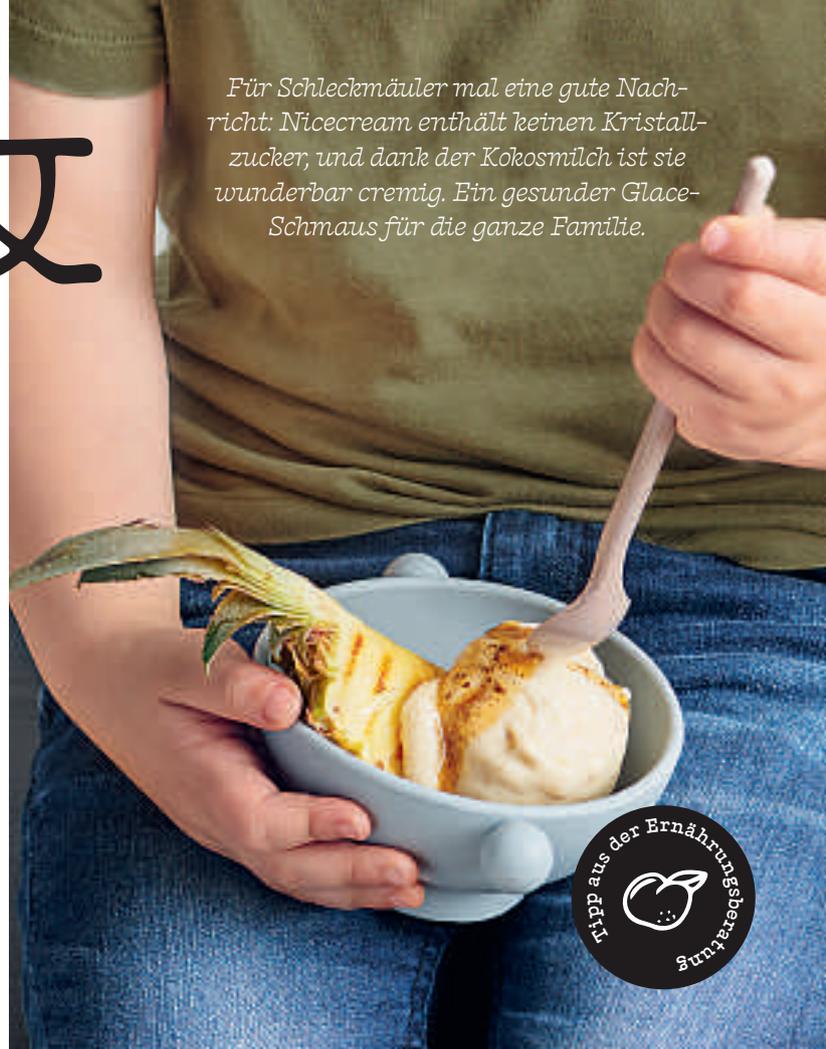
1. Tipp: Für Suppen verwenden. Einen Teil der Flüssigkeit (Bouillon) durch Milch ersetzen. Die Suppe wird

so reichhaltiger und schön cremig, hat aber deutlich weniger Kalorien als mit Rahm.

2. Tipp: Ein milchhaltiges Gericht einplanen: z. B. Lasagne (Béchamelsauce), Kartoffelgratin, Kartoffelstock, Omelette, Smoothie, Frappé, Shake, Milchreis, Porridge, Pannacotta, Vanillecreme usw.

3. Tipp: Naturjoghurt damit zubereiten.

4. Tipp: Tiefkühlen. Überschüssige Past- und UHT-Milch lassen sich in der Originalverpackung (kein Glas!) tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Milch bei Bedarf im Kühlschrank auftauen und schnell verwerten.



Für Schleckmäuler mal eine gute Nachricht: Nicecream enthält keinen Kristallzucker, und dank der Kokosmilch ist sie wunderbar cremig. Ein gesunder Glace-Schmaus für die ganze Familie.



Nicecream mit Ananas

🕒 20 Min. ⌚ 5 Std. 20 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 176 kcal
 ✓ vegan ✗ glutenfrei ✗ laktosefrei

400 g sehr reife Bananen, geschält
 Einen Teller mit Backpapier belegen. Bananen in Scheiben (1 cm) schneiden, lose auf den vorbereiteten Teller legen, zugedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht gefrieren.

Gefrorene Bananen in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g Kokosmilch oder 100 g Milch
 Kokosmilch zugeben und **20-30 Sek./Stufe 4** cremig rühren. Nice Cream in eine Tiefkühldose umfüllen und zugedeckt nochmals 1 Stunde gefrieren.

1 Baby-Ananas, in 4 Schnitzen, Strunk entfernt (ergibt ca. 330 g)
 Ananasschnitze in einer heißen Grillpfanne beidseitig je 5 Minuten grillieren. In dieser Zeit Ahornsirup und Zimt verrühren.

3 EL Ahornsirup
¼ TL Zimt

Nicecream mit den Ananasschnitzen anrichten, Zimt-Ahornsirup darüberträufeln.

Portion: 176 kcal (745 kJ) = F 5 g, Kh 36 g, E 2 g



Sind Mixmesser und -fuss eingesetzt?
 Vor dem Kochen immer kurz überprüfen!*

*Gewöhnen Sie sich an, den Mixtopf nur komplett ins Gerät zu stellen. Wenn Sie aus Versehen Lebensmittel in den Topf geben, ohne dass Messer und Boden eingesetzt sind, kann der Motor Schaden nehmen.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

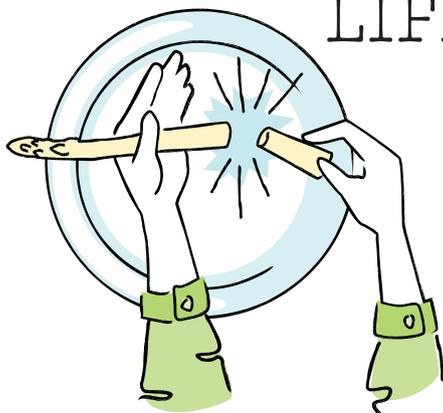
«Was muss ich bei einer Fehlermeldung auf dem Display beachten?»

Ruhig Blut, eine Systemmeldung heisst nicht automatisch, dass etwas am Gerät kaputt ist. Meist handelt es sich um eine kleine Störung, die Sie gleich selber beheben können (z. B. Deckel richtig aufsetzen). Die entsprechende Handlungsanweisung wird Ihnen direkt mit dem Systemmeldungscode angezeigt. Bei Wiederholung gewisser Meldungen kann es sinnvoll sein, eine Reparatur in Erwägung zu ziehen (unbedingt zwischendurch einmal Gerät abschalten und Stecker ziehen). Eine Übersicht über alle Systemmeldungen, inklusive Ursachen und Handlungsempfehlungen, finden Sie auf der Support-Seite von Vorwerk unter «Störungen und Fehlerbehebungen».



Sofie, Rezeptredaktorin

LIFE HACK N°8



Haben Sie gewusst, dass Sie beim Rüsten frischer, grüner Spargeln gut auf Messer und Sparschäler verzichten können? Spargeln lassen sich nämlich auch wunderbar brechen. Da der ungeniessbare Teil fest bleibt, teilt sich die Spargelstange ganz automatisch dort, wo der holzige Bereich aufhört. Aus dem Rüstabfall können Sie anschliessend noch einen Spargelsud für Risotto oder Suppen kochen.



Stöpsel verschwunden?



Vielleicht ist er Ihnen schon einmal aufgefallen, vielleicht auch nicht: der kleine Verschlussstöpsel am Griff des Mixtopfs. Er verdeckt die darunterliegende Schraube, die den Griff befestigt. Normalerweise hält diese Abdeckung ewig. Es kann aber auch mal vorkommen, dass sie sich löst, zum Beispiel während eines Spülvorgangs in der Abwaschmaschine. Am einfachsten ist es, Sie drücken den Stöpsel wieder in die kleine Öffnung. Sollte er wieder abfallen, können Sie ihn mit etwas Sekundenkleber ankleben. Falls Sie die Verschlusskappe nicht mehr finden und Sie das Loch stört, wenden Sie sich an den Kundenservice von Vorwerk.

Dos and Don'ts

Gareinsatz



- Nutzen Sie ihn!** Im Gareinsatz können zum Beispiel bis zu 350 g Reis, 700 g Kartoffeln, 8 Eier oder 500 g Rüebligaren. Der Deckel muss sich immer gut schliessen lassen. Ist eine grössere Menge erwünscht (Gemüse, Fleisch, Eier): Auf den Varoma ausweichen.
- Super Sieb!** Er kann auch als Sieb zum Beispiel zum Abgiessen oder Abspülen genutzt werden.
- Schleudertrauma verhindern!** Beim Zerkleinern von Kräutern, Knoblauch oder beim Pürieren von Mini-Portionen Gemüse (Babybrei) Korb einsetzen. So bleibt alles in Messernähe.



- Finger verbrennen!** Nach dem Garen den Korb nicht von Hand, sondern mit dem Spatel aus dem Gerät heben.
- Nie ohne Schutz!** Bei der Zubereitung von Konfi, Risotto u. Ä. den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
- Verformungen riskieren!** Nicht in die Spülmaschine zwingen, sondern lose hineinlegen.



Trick 77

Wenn Sie Spargeln im Varoma garen möchten, legen Sie am besten die ersten zwei Spargeln übers Kreuz auf den Varoma-Einlegeboden und anschliessend die restlichen darauf. So kann der Dampf besser zirkulieren.

SPECIAL: SPARGELN



Spitzen treffen

*Freuen Sie sich auf 4 Mal spitzenmässigen Genuss
mit grünen und weissen Spargeln.*

Spargelsalat mit Erdbeeren

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 342 kcal

🌱 vegi 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Spargeln

50 g Haselnüsse

Haselnüsse in den Mixtopf geben **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in eine Bratpfanne umfüllen und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen, beiseitestellen.

600 g Wasser

700 g weisse Spargeln, geschält, je nach Dicke längs halbiert, schräg in Stücken (5 cm)

1 TL Salz

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Spargeln einwiegen, Salz darauf verteilen, mischen. Darauf achten, dass genügend Dampfschlitze frei bleiben, damit der Dampf zirkulieren kann. Varoma verschliessen und **18–20 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe bei den Spargeln vornehmen). Varoma absetzen, Spargeln 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf kalt spülen und Sauce zubereiten.

Sauce

50 g Schalotten, halbiert

80 g Olivenöl

50 g Aceto balsamico bianco

20 g milder Senf

10 g flüssiger Honig

1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale

½ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Schalotten, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Senf, Honig, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** pürieren, in eine Schüssel umfüllen.

230 g Erdbeeren, je nach Grösse halbiert oder geviertelt

Gegarte Spargeln und Erdbeeren zur Sauce geben, mischen, geröstete Haselnüsse darüberstreuen.

Portion: 342 kcal (1417 kJ) = F 26 g, Kh 16 g, E 7 g



Anzeige

Weintipp

Valais AOC Johannisberg Terrasses du Rhône Bibacchus, 75 cl

Herkunft: Schweiz, Wallis

Rebsorte: Silvaner

Charakter: dunkles Zitronengelb, attraktiver Blütenduft mit exotischen Noten, im Gaumen fein und elegant. Sehr ausgewogen mit lebhafter Fülle, charaktervolles Finale.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondouino.ch



Dazu passen
Bratkartoffeln.



Spargeln mit Quark-Tartarsauce

🔪 25 Min. 🕒 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 504 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Tartarsauce

½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
60 g Essiggurken, in Stücken (3 cm) 30 g Zwiebeln, halbiert 2 hart gekochte Eier, geschält	Essiggurken, Zwiebeln und hart gekochte Eier zugeben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
150 g Sonnenblumenöl	Einen Messkrug auf den Mixtopf stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseite stellen.
1 frisches Ei 1 TL Zitronensaft 2 TL Senf ½ TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Ei, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 3 Min./Stufe 3.5 emulgieren, währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen. Mit dem Spatel nach unten schieben.
250 g Halbfettquark	Zerkleinerte Essiggurkenmischung und Halbfettquark zugeben, 10 Sek./Stufe 3 mischen, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Spargeln

600 g Wasser 1100 g weiße Spargeln, geschält 1½ TL Salz	Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Spargeln einwiegen, Salz darauf verteilen, mischen. Varoma verschliessen und 20–22 Min./Varoma/ Stufe 1 garen (Garprobe bei den Spargeln vornehmen). Varoma absetzen, Spargeln mit der Tartarsauce anrichten.
---	--

Portion: 504 kcal (2088 kJ) = F 42 g, Kh 12 g, E 18 g

Spargelsuppe mit Zitrone und Speck

🔪 35 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 228 kcal

Suppe

150 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm)	Bundzwiebeln und Dill in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
½ Bund Dill (ca. 10 g), zerzupft	
400 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält	Von den Spargeln Spitzen abschneiden, je nach Dicke längs halbieren und beiseitestellen.
10 g Olivenöl	Restliche Spargeln (ca. 250 g) schräg in Scheiben (1 cm) schneiden, mit dem Olivenöl in den Mixtopf zugeben und 3 Min./Stufe 1 dämpfen.
800 g Wasser	Wasser, Gemüsebouillonwürfel und Salz zugeben und 15 Min./100°C/ Stufe 1 garen. Währenddessen Garnitur zubereiten.
2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)	
¼ TL Salz	
Garnitur	
1 EL Bratbutter	1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren und Toastbrotwürfel bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen. Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben. Speck in derselben Pfanne langsam knusprig braten. Beiseitegestellte Spargelspitzen 3 Minuten mitbraten. Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen.
2 Scheiben Toastbrot, in Würfeln (8 mm)	
80 g Bratspeck in Tranchen, in Streifen (2 cm)	
2 Prisen Fleur de Sel	
2 Prisen Pfeffer	
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale	Zitronenschale und Zitronensaft zur Suppe geben, mit dem Spatel mischen. Suppe mit den gebratenen Spargeln und dem Speck anrichten, mit Dill garnieren, Brotwürfel dazu servieren.
20–30 g Zitronensaft	
2 Zweiglein Dill	

Portion: 228 kcal (958 kJ) = F 16 g, Kh 13 g, E 8 g



Say no to Food Waste

Sollten Specktranchen in der Verpackung zurückbleiben, können Sie diese gut verpackt ca. 2 Monate tiefkühlen.



Spargelwähe

Das ist unser
Titelrezept!

20 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 635 kcal vegi

Teig

50 g Haselnüsse	Backofen auf 220 °C vorheizen.
50 g Gruyère, in Stücken (2 cm)	Haselnüsse und Gruyère in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 7 zerkleinern.
150 g Weismehl	Weismehl, Butter, Salz und Wasser zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz rund (Ø 32 cm) auswallen. Teig mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Mixtopf spülen und trocknen.
75 g Butter, kalt, in Stücken (1 cm)	
½ TL Salz	
50 g Wasser	

Füllung

150 g Gruyère, in Stücken (2 cm)	Gruyère und Knoblauch in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
1 Knoblauchzehe	
400 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält	Von den Spargeln Spitzen abschneiden, je nach Dicke längs halbieren und beiseitestellen. Restliche Spargeln (ca. 250 g) in Stücke (3 cm) schneiden, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
2 Eier	Eier, Milch, Salz, Pfeffer und zerkleinerten Käse zugeben und 15 Sek./Stufe 4 mischen. Füllung auf dem Teigboden verteilen. Beiseitegelegte Spargelspitzen und Bundzwiebel darauf verteilen, Fleur de Sel darüberstreuen.
100 g Milch	
¾ TL Salz	
2 Prisen Pfeffer	
1 Bundzwiebel mit wenig Grün (ca. 10 cm), längs gesechelt	
¼ TL Fleur de Sel	

Wähe 30–35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und warm servieren.

Tipp: Mit Kresse und wenig Bundzwiebelringen garnieren.

Portion: 635 kcal (2641 kJ) = F 43 g, Kh 33 g, E 26 g

Kochen für 2

Zutatenmengen in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren. Teig rund auswallen (Ø 22–24 cm), mit dem Backpapier in ein Wähenblech oder eine Springform (Ø 18–20 cm) legen. Bundzwiebel so zurechtschneiden, dass sie gut auf die Wähe passt. Die Backzeit bleibt gleich.

Saisonal kochen

Hochsaison für Spargeln

Schon lange prangen sie weiss und grün in den Läden, doch Spargeln aus der Region haben, je nach Wetter, erst ab Ende März/Anfang April Saison. Die Grünen sind meist vor den Weissen zu haben. Die letzten Spargeln werden traditionell am 24. Juni gestochen. Grüne Spargeln rüsten Sie am besten so: Stangen frisch anschneiden und das untere Drittel mit dem Sparschäler schälen. Noch schneller: Spargeln brechen (so wie im Life Hack auf Seite 31 beschrieben).



Betty Bossi

Entdecken Sie unsere Neuheiten...



**Ravioliform
mit Füllhilfe – Set**

Art.-Nr. 25785

*Schnell und einfach:
18 selbst gemachte Ravioli
aufs Mal*



*Vielseitig backen
im Miniformat*

**Backform
Mini-Rösti – 2 Stk.**

Art.-Nr. 25862

**Aufbewahrungsbeutel
Zwiebeln & Knoblauch –
2er-Set**

Art.-Nr. 40339



*Aus robustem,
langlebigem Baumwollstoff*

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

3 Ideen mit Blätterteig

*Spontaner Besuch steht vor der Tür?
Kein Grund, nervös zu werden. Mit diesem
pikanten Blitz-Blätterteig-Gebäck zaubern
Sie im Nu einen knusprigen Apéro auf den Tisch!*

Schinkengipfeli

15 Min. 35 Min. einfach 8 Stück 173 kcal

**160 g Hinterschinken
in Tranchen,
in Stücken (5 cm)**

**4 Zweiglein Petersilie,
Blätter abgezupft**

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

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

**75 g Rahmquark
10 g grobkörniger Senf
¼ TL Salz**

2 Prisen Pfeffer

Rahmquark, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.

**1 ausgewallter
Blätterteig
(Ø 32 cm)**

1 Ei, verklopft

Blätterteig entrollen, in 8 Kuchenstücke schneiden. Je ¼ der Füllung (ca. 30 g) auf dem breiteren Teil der Teigstücke verteilen. Stücke zur Spitze hin aufrollen, auf das vorbereitete Backblech legen, mit dem Ei bestreichen.

Schinkengipfeli 15–18 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, lauwarm servieren.

Stück: 173 kcal (723 kJ) = F 11 g, Kh 11 g, E 7 g



Tomaten-Schnecken

🔪 25 Min. ⌚ 55 Min. 🍄 einfach 🍷 ca. 40 Stück 📊 37kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

80 g Schalotten, halbiert Schalotten, Knoblauch und Rosmarin in den Mixtopf geben,
1 Knoblauchzehe **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten
2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft schieben.

10 g Olivenöl Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 140 g) Dörrtomaten zugeben und **5 Sek./Stufe 4–7 schrittweise ansteigend** pürieren.
 Masse mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **5 Sek./Stufe 4–7 schrittweise ansteigend** pürieren, auskühlen lassen.

1 ausgewallter Blätterteig (25 x 42 cm) Teig entrollen, quer halbieren. Tomatenmasse auf den Teigstücken verteilen, von der Längsseite her satt aufrollen, zugedeckt 30 Minuten anfrieren. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Teigrollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf die vorbereiteten Backbleche legen.

Tomaten-Schnecken pro Blech 15 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, lauwarm servieren.

Stück: 37 kcal (156 kJ) = F 2 g, Kh 3 g, E 1 g





Say no to Food Waste

Haben Sie gewusst, dass wir beim Rezeptieren ständig darauf achten, keine unnötigen Resten bei den Zutaten zu kreieren? Wenn immer möglich brauchen wir ganze Päckli auf (hier zum Beispiel Frischkäse und geräucherten Lachs) oder lassen mindestens keine unbrauchbaren Überbleibsel zurück.

Lachsstangen

🔪 15 Min. ⌚ 25 Min. 🍴 einfach 🍷 12 Stück 📊 156 kcal

100 g geräucherter Lachs in Tranchen

140 g Frischkäse mit Meerrettich

20 g Kapern in Essig, abgespült, abgetropft

1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale

½ Bund Dill (ca. 10 g), zerzupft

4 Prisen Pfeffer

Backofen auf 220 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Lachs, Frischkäse, Kapern, Zitronenschale, Dill und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** pürieren.

1 ausgewallter Blätterteig (25 x 42 cm)

1 Ei, verkopft

Teig entrollen, quer halbieren. Die Lachsmasse auf einem Teigstück verteilen, zweites Teigstück darauflegen, mit wenig Ei bestreichen. Teig quer in 12 Streifen schneiden. Streifen etwas verdrehen, auf die vorbereiteten Backbleche legen.

Streifen pro Blech 15 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, lauwarm servieren.

Stück: 156 kcal (652 kJ) = F 11g, Kh 9g, E 5g

*Fein dazu als Dip:
Meerrettichschaum!*

SÜSS VERFÜHRT

Best of Biskuit

*Zaubern Sie mit Ihrem Thermomix®
die luftigsten Biskuit-Desserts aller Zeiten.*



Schwarzwälder-Roulade

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 🍳 einfach 🍰 8 Stücke 📊 317 kcal

3 Eiweisse
1 Prise Salz

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3.5** steif schlagen.

80 g Zucker
3 Eigelbe
60 g Weissmehl
2 EL Schokoladepulver

40 g Zucker zugeben und **2 Min./Stufe 3.5** weiterschlagen, währenddessen restlichen Zucker (40 g) nach und nach beigegeben. **Rühraufsatz entfernen**, Eischnee in eine Schüssel umfüllen. Eigelbe mit dem Spatel darunterziehen. Weissmehl und Schokoladepulver mischen, dazusieben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Biskuitteig auf dem vorbereiteten Backblech zu einem Rechteck (29 × 35 cm) ausstreichen.

Biskuit 6 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Biskuit herausnehmen, mit dem Papier auf ein frisches Backpapier stürzen, mit einem nassen Tuch über das obere Backpapier streichen, Papier sorgfältig abziehen (siehe kleines Bild nebenan). Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf und Rühraufsatz spülen.

300 g Vollrahm, kalt

Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

150 g Kirschenkonfitüre
20 g Kirsch
1 TL Zitronensaft
60 g Schokoladespäne

Konfitüre, Kirsch und Zitronensaft verrühren, auf dem Biskuit verteilen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm frei lassen. $\frac{2}{3}$ des Schlagrahms auf der Konfitüre verteilen, Biskuit von der Schmalseite her satt aufrollen. Ränder gerade schneiden, mit der Verschlussseite nach unten auf eine Platte legen. Roulade mit restlichem Schlagrahm bestreichen, Schokoladespäne darauf verteilen. Roulade 30 Minuten kühl stellen und servieren.

Tipp: Die Roulade schmeckt frisch am besten.

Stück (1/8): 317 kcal (1324 kJ) = F 17 g, Kh 33 g, E 5 g



Tipp von
Betty

Family

Am 8. Mai ist Muttertag! Der Tag, an dem die ganze Familie zusammenkommt, um Mama wieder mal richtig danke zu sagen. Sie suchen noch ein passendes Geschenk? Jetzt nicht mehr! Diese herrliche Erdbeertorte wird jedes Mami in Erstaunen versetzen.



Weitere fruchtige Ideen finden
Sie in unserem neuen Buch ↗

Mehr Infos auf Seite 15

Erdbeer-Rahmtorte

🕒 45 Min. ⌚ 1 Std. 45 Min. 🍴 mittel 🍰 12 Stücke 📊 358 kcal

Biskuit

150 g Zucker
5 Eier
2 Prisen Salz
150 g Weissmehl

Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 23–24 cm) mit Backpapier belegen.

Rühraufsatz einsetzen. Zucker, Eier und Salz in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **5 Min./50 °C/Stufe 4** schaumig rühren. **Rühraufsatz entfernen.** Masse in eine Schüssel umfüllen, Weissmehl dazusieben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Biskuitteig in die vorbereitete Form geben.

Biskuit 30 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf und Rühraufsatz spülen. Biskuit herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Formenrand entfernen. Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier entfernen, auskühlen lassen. Biskuit zweimal aufschneiden.

Füllung

500 g Vollrahm, kalt
1 Päckli Vanillezucker (8 g)

Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm und Vanillezucker in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

100 g Holunderblütensirup
60 g Wasser
20 g Zitronensaft
400 g Erdbeeren, in Scheiben (5 mm)

Holunderblütensirup, Wasser und Zitronensaft verrühren. Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, $\frac{1}{3}$ des Sirups darüberträufeln, die Hälfte des Schlagrahms und die Hälfte der Erdbeerscheiben darauf verteilen. Mittleres Biskuit darauflegen, die Hälfte des restlichen Sirups darüberträufeln, restlichen Schlagrahm und restliche Erdbeerscheiben darauf verteilen. Biskuitdeckel mit restlichem Sirup beträufeln, mit der beträufelten Seite nach unten darauflegen. Torte 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Verzierung zubereiten.

Verzierung

120 g Zucker
250 g Erdbeeren, je nach Grösse ganz oder halbiert

Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben. 40 g Erdbeeren zugeben und **20 Sek./Stufe 5** pürieren.

Masse mit dem Spatel gut durchmischen, auf der Torte verteilen, mit den restlichen Erdbeeren (210 g) verzieren.

Stück ($\frac{1}{12}$): 358 kcal (1491 kJ) = F 17 g, Kh 44 g, E 5 g



Löffelbiskuits*

15 Min. 45 Min. einfach ca. 30 Stück 49 kcal laktosefrei

5 Eiweisse
2 Prisen Salz

Backofen auf 160 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3.5** steif schlagen.

140 g Zucker
5 Eigelbe
150 g Weissmehl

50 g Zucker zugeben und **2 Min./Stufe 3.5** weiterschlagen, währenddessen 60 g Zucker nach und nach beigegeben. **Rühraufsatz entfernen**, Eischnee in eine Schüssel umfüllen. Eigelbe mit dem Spatel darunterziehen. Weissmehl dazusieben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben.

Biskuitteig in einen Spritzsack mit glatter Tülle (Ø 10 mm) geben, Streifen (je 7 cm) auf die vorbereiteten Backbleche spritzen (siehe kleines Bild nebenan). Restlichen Zucker (30 g) in ein Sieb geben, darüberstreuen.

Löffelbiskuits 15 Minuten (160 °C) im Backofen hellbraun backen. Herausnehmen, Biskuits auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Löffelbiskuits in einer Guetzlidose aufbewahren, zu Kaffee servieren oder für ein Tiramisu verwenden.

Tipp: Für dunkle Löffelbiskuits 30 g Kakaopulver mit nur 120 g Weissmehl mischen, zubereiten wie im Rezept beschrieben.

Haltbarkeit: komplett trocken, in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

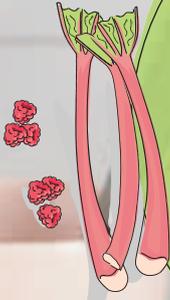
Stück: 49 kcal (205 kJ) = F 1g, Kh 8g, E 2g



Saisonal kochen

Eine himmlische Kombi

Reife Himbeeren sind wunderbar süß-sauer und überzeugen durch ein blumiges Aroma. Sie passen hervorragend zu allerlei Früchten wie Birnen oder Pfirsichen, zu Basilikum, zu Geflügel, aber auch zu weisser Schoggi oder Mascarpone (um nur ein paar Beispiele zu nennen). Die Kombination mit Rhabarber ist eine klassische und sehr beliebte. Beide, Himbeeren und Rhabarber, haben jetzt Saison. Der richtige Moment, unser Tiramisu zuzubereiten!



Rhabarber-Tiramisu

🔪 20 Min. ⌚ 2 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 506 kcal

Kompott

250 g Rhabarber,
in Stücken (3 cm)

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

200 g Himbeeren
50 g Zucker

1 Msp. Zimt

Himbeeren, Zucker und Zimt zugeben und **7 Min./98°C/Stufe 1** garen. Kompott umfüllen und auskühlen lassen. Währenddessen Mixtopf spülen und Mascarpone-Masse zubereiten.

Mascarpone-Masse

250 g Mascarpone
250 g Magerquark
30 g flüssiger Honig

Mascarpone, Magerquark und Honig in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** mischen.

80 g Löffelbiskuits*
(z. B. selbst gemachte),
in Stücken (2 cm)

50 g Himbeeren

4 EL vom Rhabarberkompott beiseitestellen. Löffelbiskuits, Kompott und Mascarpone-Masse in 4 Gläser (je 300 ml) schichten, mit dem beiseitegestellten Kompott und den Himbeeren verzieren. Zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

Tipp: Tiramisu ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion: 506 kcal (2106 kJ) = F 31g, Kh 39g, E 13g

*Wer Lust und Zeit hat,
↪ macht sie selber!

Yum!

Schwedentorte

🕒 1 Std. ⏱️ 6 Std. 🍴 mittel 🍰 12 Stücke 📊 381 kcal

Biskuit

1 TL Öl Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 23–24 cm) mit Backpapier belegen. Eine Schüssel (Ø 22 cm) mit Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen.

120 g Zucker
4 Eier
1 Bio-Zitrone, nur ¼ abgeriebene Schale
Rühraufsatz einsetzen. Zucker, Eier, Zitronenschale und Salz in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **5 Min./50 °C/Stufe 4** schaumig rühren. **Rühraufsatz entfernen.** Masse in eine Schüssel umfüllen, Maisstärke und Weismehl dazusieben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Biskuitteig in die vorbereitete Form geben.

1 Prise Salz
60 g Maisstärke
60 g Weismehl
Biskuit 30 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf und Rühraufsatz spülen. Biskuit herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Formenrand entfernen. Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier entfernen, auskühlen lassen.

Füllung

200 g Milch, kalt
2 frische Eier
50 g Zucker
1 EL Maisstärke
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
1 Prise Salz
Milch, Eier, Zucker, Maisstärke, Vanillestängel und -samen und Salz in den Mixtopf geben und **7 Min./95 °C/Stufe 3** garen.

---> *Statt einen Vanillestängel können Sie auch Vanillepaste oder gemahlene Vanille verwenden.*

3 Blatt Gelatine, 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
Gelatine zugeben und ohne Messbecher **1 Min./Stufe 3** mischen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, komplett auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Biskuit zweimal aufschneiden. Creme kühl stellen, bis sie am Rand leicht fest ist (20 Minuten). Bei einem Biskuitstück (Deckel) ringsum 2 cm abschneiden, Biskuit in die vorbereitete Schüssel legen, leicht andrücken.

350 g Vollrahm, kalt
2 Päckli Rahmhalter (Dr. Oetker, je 8 g)
Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3** anschlagen. Rahmhalter zugeben und Rahm unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Die Hälfte des Schlagrahms in die Biskuitmulde geben (siehe Bild 1)*. Mittleres Biskuit darauflegen, leicht andrücken, sodass sich eine Mulde bildet. Vanillecreme glatt rühren, restlichen Schlagrahm sorgfältig mit dem Spatel unterheben, in die Biskuitmulde geben.

100 g Himbeerkonfitüre ohne Kerne
Biskuitboden zuschneiden, sodass er schön auf die Torte passt, mit Himbeerkonfitüre bestreichen (siehe Bild 2)*, mit der bestrichenen Seite nach unten auf die Creme legen, leicht andrücken. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

Verzierung

80 g Himbeerkonfitüre ohne Kerne
Torte mithilfe der Frischhaltefolie kurz anheben, zurück in die Schüssel geben, auf eine Tortenplatte stürzen. Schüssel und Folie entfernen. Himbeerkonfitüre glatt rühren, Torte damit bestreichen.

260 g grünes Modelliermarzipan
1–2 EL Puderzucker zum Bestäuben
3 Marzipanrosen mit Blättern
Marzipan zusammenkneten zu einer Kugel formen. Arbeitsfläche mit wenig Puderzucker bestäuben. Marzipan daraufgeben, etwas flach drücken, rund auswallen (30 cm Ø), dabei Marzipan mit einem Spachtel immer wieder von der Arbeitsfläche lösen. Marzipan über die Torte legen, Oberfläche mit der Hand glatt streichen. Überstehendes Marzipan mit einem Messer wegschneiden, Marzipanrand nach Belieben mit einem Teighorn unter die Torte schieben. Torte nach Belieben mit wenig Puderzucker bestäuben, mit Marzipanrosen und Blättern verzieren.

Lässt sich vorbereiten: Torte ohne Verzierung ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, kurz vor dem Servieren stürzen und verzieren.

Stück (½): 381kcal (1592 kJ) = F 18 g, Kh 49 g, E 7 g

* So geht's

**Biskuit verschliessen**

Zugeschnittenes Biskuitstück in die vorbereitete Schüssel legen, leicht andrücken. Sollte das Biskuit reißen, können Sie die Risse mit Biskuitanschnitten verschliessen.

**Mit Konfi bestreichen**

Konfi auf dem zugeschnittenen Biskuitboden verteilen. Konfi-Seite auf die Creme legen, leicht andrücken. Übrigens: Falls Sie nur Konfi mit Kernen zu Hause haben, diese leicht erwärmen und durch ein Sieb streichen.





Erdbeer-Vanille-Konfitüre

🔪 10 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍷 2 Gläser (je 220 ml) 📊 284 kcal ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

470 g Erdbeeren, halbiert
300 g Zucker
1 Vanillestängel,
 längs aufgeschnitten,
 nur ausgekrazte Samen
30 g Zitronensaft
10 g Sonnenblumenöl

Backofen auf 100 °C vorheizen. 2 saubere Einmachgläser (je 220 ml) mit den Deckeln auf ein Backblech stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben.

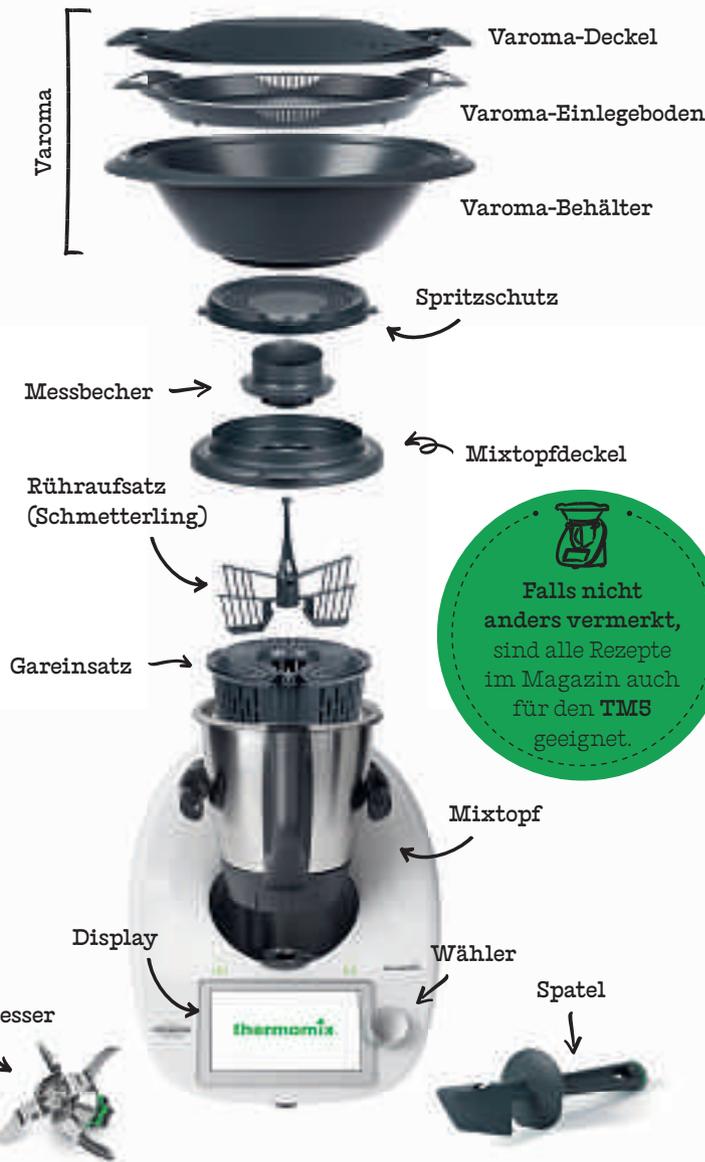
Erdbeeren, Zucker, Vanillesamen, Zitronensaft und Sonnenblumenöl in den Mixtopf geben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **20–30 Min./Varoma/Stufe 1** kochen. Währenddessen 2 oder 3 kleine Teller ins Gefrierfach legen (mindestens 5 Minuten). Für die Gelierprobe wenig Konfitüre auf einen kalten Teller geben, sie sollte rasch fest werden. Sonst kurz weiterkochen und erneut testen.

Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorgewärmten Gläser füllen. Gläser sofort verschliessen, auf einer isolierenden Unterlage auskühlen lassen.

Haltbarkeit: Gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, Glas im Kühlschrank aufbewahren und Konfitüre rasch geniessen.

100 g: 284 kcal (1203 kJ) = F 2 g, Kh 64 g, E 1 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
30. Juni



Neue Rezepte!

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

Sommersalate

Frischer Wind für Ihr Salatrepertoire. Freuen Sie sich auf köstliche Kombis und delikate Dressings.



Griechisch geniessen

Schlemmen wie in den Ferien! Ein Biss und Sie fühlen sich wie in der Taverne am weissen Sandstrand.



So cool!

Eine Kugel Kaffeeglace gefällig? Oder lieber ein erfrischendes Stück Joghurt-Tarte? Wir servieren fünf sommerliche Verführungen aus Frigo und Tiefkühler.



Newsletter

News über Aktionen und mehr findest du im Thermomix® Newsletter.



Facebook

In unseren Beiträgen begeistern wir unsere Community mit neuen Menüideen.

Instagram

Finde deine Inspiration auf unserer Instagram-Seite!



thermomix

Thermomix® Community Immer in Reichweite!

Werde Teil unserer Community! Auf verschiedenen Plattformen bieten wir dir den Austausch von Rezepten und Anregungen mit anderen Thermomix® Fans sowie unseren kompetenten Berater*innen.

