

# Betty Bossi

# MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



thermomix  
Offizieller  
Partner

ab Seite 38

## Bärlauch



Endlich ist er wieder da!

## Osterggebäck

Feines für den  
Family-Brunch

## Lachs

Frischer Fisch  
auf den Tisch!

## Vanille

Verführerische  
Desserts mit der  
Königin der  
Gewürze



# Lieblings- Lasagnen

ab Seite 4





## Besser als im Resto!

*Liebe Leserinnen und Leser*

*Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich im Restaurant gerne Gerichte bestellen, die zu Hause nie aufgetischt werden? Genau aus diesem Grund gabs in meiner Singlezeit beim Italiener meistens Lasagne. Die Zubereitung dünkte mich damals einfach zu aufwendig. Seit Mann, Sohn und Thermomix® mein Leben bereichern, hat sich so einiges verändert, auch mein Bestellverhalten im Restaurant. Lasagne wird jetzt nur noch daheim zubereitet, und das mit minimalem Aufwand.*

*Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe gleich vier neue, köstliche Lasagne-Rezepte vor – allesamt mit Hitpotenzial (und das ist noch tiefgestapelt!). Des Weiteren dürfen Sie sich auf würzige Bärlauch-Rezepte, verführerische Vanilledesserts und feines Ostergebäck freuen.*

*Von Herzen einen guten Start in den Frühling!*

*Sarah Oeschger*

**Sie haben Fragen oder Anregungen?**  
Schreiben Sie mir: [sarah.oeschger@bettybossi.ch](mailto:sarah.oeschger@bettybossi.ch)

# Bereit für



## 26 Ostergebäck

### 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 (Michael Fehr: Seite 38–43)  
Styling: Monika Hansen (Katja Rey: Seite 38–43)

### Werbung/Kooperationen:

Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch)  
Mehr Infos unter: [bettybossi.ch/Mediadaten](http://bettybossi.ch/Mediadaten)

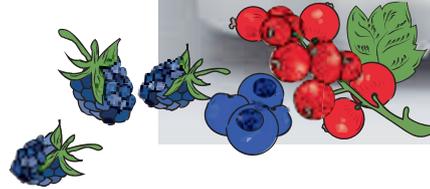
### Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 49.95 / Ausland CHF 58.95



# den Frühlings?

- 4 Lasagne
- 6 Frühlingslasagne
- 7 Blitz-Lasagne alla Carbonara
- 8 Linsenlasagne
- 11 Lasagne bianche al limone ← *Titelrezept!*
- 12 **Aktuell**
- 14 **Schnell & einfach**
- 15 Erbslirisotto mit Speck-Gremolata
- 16 Griechischer One Pot
- 17 Wähe mit Poulet und Lauch
- 19 Thai-Kohlrabisalat mit Rindsplätzli
- 20 Mango-Rüebli-Suppe
- 21 Reissalat mit Radiesli
- 22 Rüebli-Wurstkranz
- 24 **Tipps & Tricks**
- 24 Rüebli-Hummus
- 26 **Osterg Gebäck**
- 27 Zopfhasse
- 28 Osterlämmchen
- 29 Hot Cross Buns mit Schokolade



42

Verführerische  
Vanille

- 31 **Ein guter Fang!**
- 32 Lachs-Teriyaki-Bowl
- 33 Lachs-Tatar
- 35 Ofenlachs mit Kräuterpesto
- 36 **Apéro**
- 37 Apéro-Röllchen mit Ei
- 38 **Bärlauch**
- 39 Lammierstück mit Bärlauch-Hollandaise und Reis
- 40 Bärlauch-Ofenguck
- 41 Bärlauch-Chnöpfli
- 42 **Verführerische Vanille**
- 43 Vanilleplunder
- 44 Erdbeer-Vanille-Blech Kuchen
- 45 Vanillemousse
- 46 Vanille-Heidelbeer-Roulade
- 48 Vanillejoghurt mit Rhabarberkompott
- 50 **Gutes im Glas**
- 50 Frühlings-Bouillonpaste
- 51 Wissenswertes/Vorschau



14

Schnell & einfach

Alltagsrezepte für jeden Geschmack

SPECIAL:  
LASAGNE



# Hochstapeln erwünscht

*Mit dem Thermomix® wird sogar Schicht-  
arbeit zum Spass. Ein Hoch auf unsere vier  
neuen Lieblings-Lasagnen!*

## Unser Tipp



### Nur Geduld!

Lassen Sie Ihre Lasagne vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen. In dieser Zeit saugen die Teigblätter die Restflüssigkeit auf, was das Schneiden und Schöpfen vereinfacht. Wenn alles gutgeht, landet das Lasagne-Stück so auf Ihrem Teller wie unten auf dem Bild.

*Es ist angerichtet! Buon appetito!*



Frühlings-  
Lasagne

Seite 6



# Frühlingslasagne

🔪 25 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 6 Portionen 📊 497 kcal

*Überraschung:  
← Lasagne geht auch schlank!*

½ EL <b>Butter</b>	Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (20 x 30 x 6 cm) einfetten.
60 g <b>Sbrinz</b> , in Stücken (2 cm)	Sbrinz in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
80 g <b>Zwiebeln</b> , halbiert 1 <b>Knoblauchzehe</b> 400 g <b>Jungspinat</b> 1 <b>Bund Basilikum</b> (ca. 20 g), Blätter abgezupft 250 g <b>Ricotta</b> 200 g <b>Crème fraîche</b> 50 g <b>Wasser</b> 1 <b>Bio-Zitrone</b> , abgeriebene Schale 20 g <b>Zitronensaft</b> 1¼ TL <b>Salz</b> 4 <b>Prisen Pfeffer</b>	Zwiebeln, Knoblauch, 150 g Jungspinat, die Hälfte des Basilikums, Ricotta, Crème fraîche, Wasser, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und <b>20 Sek./Stufe 7</b> pürieren. Masse in eine grosse Schüssel umfüllen, 300 g davon zurück in den Mixtopf geben, beiseitestellen.
300 g <b>Hackfleisch</b> (Poulet) 300 g <b>tiefgekühlte Erbsli</b> , aufgetaut	Hackfleisch, Erbsli und restlichen Jungspinat (250 g) in die Schüssel zur Ricottamasse geben, mit dem Spatel mischen.
12 <b>grüne Lasagne-Blätter</b> 3 EL <b>Pinienkerne</b>	5 EL beiseite gestellte Ricottamasse in der vorbereiteten Form verteilen, Lasagne-Blätter und Hackfleischmasse lagenweise in die Form schichten, mit Lasagne-Blättern abschliessen. Restliche Ricottamasse darauf verteilen, zerkleinerten Sbrinz und Pinienkerne darüberstreuen.

Lasagne 35–40 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Lasagne 10 Minuten ruhen lassen. Restlichen Basilikum darüberstreuen.

**Tipp:** Lasagne ca. 1 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Backen wie im Rezept beschrieben.

**Portion:** 497 kcal (2075 kJ) = F 25 g, Kh 36 g, E 30 g





Dazu passt ein knackiger Gemüsesalat (z. B. mit Radiesli)

## Blitz-Lasagne alla Carbonara

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 557 kcal

½ EL Butter	Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine weite ofen feste Form (20 × 30 × 5 cm) einfetten.
60 g Parmesan, in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
300 g Bundzwiebeln mit dem Grün 2 Knoblauchzehen	20 g Bundzwiebelgrün in feine Ringe schneiden, beiseitestellen. Restliche Bundzwiebeln in Stücke (3 cm) schneiden, mit dem Knoblauch in den Mixtopf geben und <b>7 Sek./Stufe 6</b> zerkleinern.
200 g Saucen-Halbrahm 200 g Wasser ½ TL Salz ¼ TL Muskat 4 Prisen Pfeffer	Saucen-Halbrahm, Wasser, Salz, Muskat, Pfeffer und 30 g zerkleinerten Parmesan zugeben und <b>10 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
2 Rollen Pastateig (je 16 × 56 cm)	Pastateige entrollen, quer halbieren. 5 EL Zwiebel-Rahm-Masse in der vorbereiteten Form verteilen. 1 Stück Pastateig darauflegen. ¼ der Zwiebel-Rahm-Masse darauf verteilen. ½ des Schinkens zu Rosetten formen, darauflegen. Mit restlichen Pastateig-Stücken, restlicher Zwiebel-Rahm-Masse und restlichem Schinken gleich verfahren und mit der Zwiebel-Rahm-Masse abschliessen. Restlichen zerkleinerten Parmesan (30 g) darüberstreuen, Speck darauflegen.
160 g Hinterschinken in Tranchen (fein, siehe Hinweis) 6 Tranchen Bratspeck	Lasagne 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Lasagne 5 Minuten ruhen lassen. Beiseitegestellte Bundzwiebelringe darüberstreuen.

**Hinweis:** Verwenden Sie möglichst dünne Schinkentranchen. Diese lassen sich besser verteilen.

**Portion:** 557 kcal (2330 kJ) = F 31g, Kh 41g, E 27g

# Linsenasagne

🔪 30 Min. 🕒 1 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍴 6 Portionen 📊 551 kcal 🌱 vegi

## Linsensauce

<b>70 g Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>200 g Rüebl</b> i, geschält, in Stücken (3 cm)	Rüebl, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>6 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>200 g Sellerie</b> , geschält, in Stücken (3 cm)	
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert <b>2 Knoblauchzehen</b>	
<b>20 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>7 Min./120 °C/ Stufe 2</b> dämpfen.
<b>200 g Wasser</b>	Wasser, Rotwein, Tomaten, Linsen, Tomatenpüree, Majoran, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben, mit dem Spatel einmal mischen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>35 Min./100 °C/🌀/Stufe 1</b> garen. Mit dem Spatel noch einmal durchrühren, umfüllen. Majoran und Lorbeerblatt entfernen. Mixtopf spülen.
<b>200 g Rotwein</b> (z. B. Chianti)	
<b>1 grosse Dose gehackte Tomaten</b> (800 g)	
<b>200 g grüne Linsen</b>	
<b>20 g Tomatenpüree</b>	
<b>2 Zweiglein Majoran</b>	
<b>1 Lorbeerblatt</b>	
<b>1½ TL Salz</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	

## Béchamelsauce

<b>750 g Vollmilch</b>	Vollmilch, Butter, Weissmehl, Salz und Muskat in den Mixtopf geben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>12 Min./100 °C/Stufe 2</b> garen. Währenddessen Backofen auf 200 °C vorheizen und eine weite ofenfeste Form (20 x 30 x 6 cm) einfetten.
<b>50 g Butter</b> , in Stücken (1cm), und etwas mehr zum Einfetten	
<b>70 g Weissmehl</b>	
<b>1 TL Salz</b> <b>2 Prisen Muskat</b>	
<b>12 weisse Lasagne-Blätter</b>	4 EL Béchamelsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagne-Blätter, Linsen- und Béchamelsauce lagenweise in die Form schichten, mit Béchamelsauce abschliessen. Beiseitegestellten Parmesan darüberstreuen.

Lasagne 35 Minuten (200°) in der Mitte des Backofens backen. Lasagne herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

**Portion:** 551kcal (2307kJ) = F 20g, Kh 59g, E 24g

yum!

Tipp von  
Betty

## Family

Diese Lasagne eignet sich perfekt für viele hungrige Bäuche. Wenn Kinder am Tisch sitzen, empfehlen wir, den Rotwein durch Wasser zu ersetzen.



*Der Klassiker mit Linsen statt Hackfleisch!*



## Saisonal kochen

### Köstlich und kostbar: Morcheln

Sobald die Natur mit kulinarischen Frühlingsboten lockt, kribbelts Pilzsammeln und Gourmets in der Nase: Es ist Morchelzeit! Die Hochsaison der kostbaren Delikatesse löst Glücksgefühle aus wie jene der Trüffel. Wer keine Zeit hat, sich selber auf die Suche nach den kostbaren Pilzen zu machen, kann getrost auf getrocknete Morcheln zurückgreifen. Bitte immer gut einweichen und ausspülen!

Toll auch für Gäste

### Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren. Bei der Mascarpone-Masse 80 g Wasser verwenden. Pastateig vierteln. Statt einer grossen runden Form empfehlen wir eine kleinere rechteckige Form (z. B. 14 x 18 cm). Lasagne nur 25-30 Minuten (bei 200 C°) backen.

Mit Frühlingskräutern (z. B. Kerbel) garnieren!

↪ *Das ist unser Titelrezept!*

# Lasagne bianche al limone

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 5 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 707 kcal 🌱 vegi

## Lasagne

<b>100 g Pecorino</b> , in Stücken (2 cm)	Pecorino in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern. 50 g umfüllen und beiseitestellen.
<b>250 g Mascarpone</b> <b>200 g Hüttenkäse</b> <b>100 g Wasser</b> <b>1 Bio-Zitrone</b> , nur abgeriebene Schale <b>1½ TL Salz</b> <b>4 Prisen Pfeffer</b>	Mascarpone, Hüttenkäse, Wasser, Zitronenschale, $\frac{3}{4}$ TL Salz und Pfeffer zugeben und <b>20 Sek./Stufe 7</b> pürieren.
<b>½ EL Butter</b>	Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine runde ofenfeste Form (Ø 26 cm, Höhe 6 cm) einfetten.
<b>1 kg weisse Spargeln</b> <b>2 Rollen Pastateig</b> (je 16 × 56 cm)	Spargeln schälen. Von den Spargeln 8 Spitzen abschneiden, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln, beiseitelegen. Restliche Spargeln schräg in Scheiben (5 mm) schneiden, mit $\frac{3}{4}$ TL Salz mischen. Pastateige entrollen, quer halbieren.

3 EL Mascarpone-Masse in der vorbereiteten Form verteilen. 1 Stück Pastateig darauflegen,  $\frac{1}{2}$  der Spargeln und  $\frac{1}{4}$  der Mascarpone-Masse darauf verteilen. Ein Teigblatt etwas versetzt darauflegen, sodass sich am Rand Spitzen bilden. Mascarpone-Masse und Spargeln mit den restlichen Pastateig-Stücken in die Form schichten, mit der Mascarpone-Masse abschliessen. Beiseitegestellten Pecorino (50 g) darüberstreuen.

Lasagne 35 Minuten (200°) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Lasagne 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Morchel-Topping zubereiten.

## Morchel-Topping

<b>1 EL Bratbutter</b> <b>10 g getrocknete Morcheln</b> , eingeweicht, halbiert, gut gewaschen, abgetropft <b>¼ TL Salz</b>	Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren, beiseite gestellte Spargelspitzen und Morcheln mit dem Salz 5 Minuten braten, auf der Lasagne verteilen.
--	--

**Portion:** 707 kcal (2947 kJ) = F 46 g, Kh 44 g, E 27 g



# Inspiration fürs Osterfest



Sie wollen die bevorstehenden Ostertage mit neuer Deko und feinen kulinarischen Highlights aufpeppen? Dann sind Sie bei uns richtig. Wie wärs zum Beispiel mit Ideen fürs einfache und schnelle Bemalen von Ostereiern, Tipps und Tricks für den Osterbrunch oder herzigen, österlichen Malvorlagen zum Herunterladen und Ausdrucken? All dies und vieles mehr finden Sie online in unserer Sammlung zum Thema Ostern.

[bettybossi.ch/ostern](http://bettybossi.ch/ostern)

News und Info-Häppchen aus der Welt von Betty Bossi. Mehr finden Sie auf unserer Website [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

# AKTUELL

«Schon gesehen? Betty Bossi hat ihre Rezept-App weiterentwickelt. Sie kommt jetzt noch moderner, übersichtlicher und gluschtiger daher! Viel Spass beim (Aus-) Probieren!»

Julia, Produktverantwortliche Rezept-App



Jetzt Saison

März/April

Gemüse

**Saison Schweiz:**

Chicorée, Jungknoblauch, Kohlrabi, Krautstiel, Lauch, Mairüben, Radiesli, Rhabarber, Spinat, Topinambur (u.a.)

**Aus dem Lager (Schweiz):**

Randen, Rotkabis, Rüebli, Schwarzwurzeln, Sellerie, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln (u.a.)

Kräuter & Pilze

Bärlauch, Morcheln (u.a.)

Früchte

**Aus dem Lager (Schweiz):**

Äpfel, Birnen (u.a.)

**Saison Europa:**

Grapefruits, Kakis, Kiwis, Orangen, Zitronen (u.a.)



**Gefällt Ihnen die aktuelle Ausgabe?**

Lassen Sie uns wissen, was Sie denken! Einfach QR-Code scannen, Fragebogen ausfüllen und mit etwas Glück Gutscheine über CHF 100 für den Online-Shop von Betty Bossi gewinnen. Viel Glück!

Teilnahmeschluss ist der 19.3.2023.



[bettybossi.ch/umfrage-bbmix](http://bettybossi.ch/umfrage-bbmix)



Jetzt erhältlich!

### Gemeinsam gegen Food Waste

Noch immer werden in unseren Haushalten viel zu viele Lebensmittel verschwendet. Dabei wäre es gar nicht so schwer, Abfall zu reduzieren – wenn man nur wüsste, wie! Auf dem neuen

**Food-Waste-Plakat «resten los!» von Coop** finden Sie wertvolle Tipps zur Reduktion von Food Waste, Infos zur richtigen Lagerung Ihrer Einkäufe und vieles mehr. Erhältlich in Deutsch, Französisch und Italienisch via QR-Code



oder unter: [coop.ch/broschueren](https://coop.ch/broschueren)

Unser neuestes Buch

## Frisches Brot trotz Zeitmangel

Ofenfrisches, selbst gemachtes Brot daheim, auch wenn man viel unterwegs ist? Das geht tatsächlich! Unsere Back-Profis bei Betty Bossi haben Brotrezepte ausgetüfelt, die auch in einem hektischen Alltag gut umzusetzen sind. Die Lösung: Der Teig wird nur gemischt, nicht geknetet. Das spart schon mal einiges an Zeit. Anschliessend kann er 8 bis 24 Stunden aufgehen. Der Teig ist backbereit, sobald Sie es sind – ganz flexibel. Netter Nebeneffekt: Die Brote werden bei extra langer Aufgehzeit extra luftig und extra aromatisch.

**Brote ohne Kneten,**  
Backbuch, ab CHF 18.95



Anzeige

**thermomix**

«Beraterin zu sein, bedeutet für mich pure Freude! Gleichzeitig hilft mir die Tätigkeit auch finanziell weiter.»

- Larissa, Thermomix® Beraterin

Teile deine Leidenschaft mit einer grossartigen Community.  
Willkommen im Team!



## 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



### \* Unser Tipp

#### Auf den Reis kommt es an!

Achten Sie darauf, dass Sie Risottoreis mit einer Kochzeit von 20 Minuten verwenden. Ansonsten bitte Garzeit entsprechend anpassen!

Statt Speck geäucherten  
Tofu, in feinen Scheiben, verwenden.

# Erbslirisotto mit Speck-Gremolata

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 561kcal

<b>60 g Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.
<b>1 Bund glattblättrige Petersilie</b> (ca. 20 g), Blätter abgezupft <b>1 Bio-Zitrone</b> , nur abgeriebene Schale <b>1 Knoblauchzehe</b>	Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>Turbo/2 Sek./1-2-mal</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert	Zwiebeln in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>10 g Butter</b> <b>50 g Bratspeck in Tranchen</b> in Streifen (1cm) <b>300 g Risottoreis*</b> (Kochzeit 20 Min.)	Butter, Bratspeckstreifen und Risottoreis zugeben und ohne Messbecher <b>2 Min./120 °C/☞/Stufe 1</b> dünsten.
<b>100 g Weisswein</b>	Weisswein zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/☞/Stufe 1</b> ablöschen.
<b>900 g Wasser</b> <b>1 Hühnerbouillonwürfel</b> (für 0,5l) <b>1 TL Salz</b> <b>100 g Bratspeck in Trachen</b>	Wasser, Hühnerbouillonwürfel und Salz zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>12 Min./98 °C/☞/Stufe 1</b> garen. In dieser Zeit Bratspecktranchen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
<b>300 g tiefgekühlte Erbsli</b>	Erbsli zum Reis in den Mixtopf geben, mit dem Spatel mischen, den Gareinsatz wieder anstelle des Messbechers aufsetzen und <b>8 Min./98 °C/☞/Stufe 1</b> fertig garen. Zerkleinerten Parmesan mit dem Spatel unterheben, anrichten. Gebratenen Speck zerbröckeln, zur Petersilienmischung geben, mischen, über den Risotto streuen.



Portion: 561kcal (2353 kJ) = F 20g, Kh 70g, E 21g



AKTIV

20'

GESAMT

40'



Die Gremolata sorgt für Frische, Aroma und Biss!



AKTIV

15'

GESAMT

30'



One-Pot-Hit

Alles im Mixtopf zubereitet

## Griechischer One Pot

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 571 kcal 🌱 vegi

160 g Zwiebeln, halbiert 2 Knoblauchzehen ½ Bund Oregano, Blätter abgezupft	Zwiebeln, Knoblauch und Oregano in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
1 grosse Dose gehackte Tomaten (800 g) 300 g Wasser 1½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Tomaten, 100 g Wasser, Salz und Pfeffer zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>6 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> aufkochen.
350 g Teigwaren (Risoni) 200 g Feta, zerbröckelt 80 g grüne und schwarze entsteinte Oliven, in Ringen	Teigwaren zugeben, mit dem Spatel mischen, Garaufsatz wieder anstelle des Messbechers aufsetzen und <b>Zeit gemäss Verpackungsangabe/100 °C/☞/Stufe 1</b> garen. Teigwaren sofort in eine Schüssel umfüllen, 200 g Wasser daruntermischen. Teigwaren anrichten, Feta und Oliven darüberstreuen.

**Tipp:** Oregano darüberstreuen.

**Portion:** 571 kcal (2402 kJ) = F 20 g, Kh 72 g, E 23 g

### Unser Tipp

#### Schnell servieren

Am besten ist dieses Gericht direkt nach der Fertigstellung. Also lassen Sie es nicht im Mixtopf liegen. Die Teigwaren garen sonst nach und werden (zu) weich.

# Wähe mit Poulet und Lauch

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 569 kcal

*Was übrig bleibt, am nächsten Tag als Lunch mit zur Arbeit nehmen.*

<b>1 ausgewallter Kuchenteig</b> (Ø 32 cm)	Backofen auf 220 °C vorheizen.
<b>2 EL Paniermehl</b>	Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl darüberstreuen.
<b>80 g Schalotten</b> , halbiert	Schalotten und Lauch in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
<b>400 g Lauch</b> , längs halbiert, in Stücken (2 cm)	
<b>10 g Butter</b>	Butter zugeben und ohne Messbecher <b>5 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>100 g Vollrahm</b>	Vollrahm, Eier, Salz und Pfeffer zugeben und <b>10 Sek./Stufe 3</b> mischen. Poulet und Champignons zugeben, mit dem Spatel mischen, auf dem Teigboden verteilen.
<b>3 Eier</b>	
<b>1½ TL Salz</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	Wähe 35–40 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Wähe 10 Minuten ruhen lassen.
<b>350 g geschnetzeltes Pouletfleisch</b>	
<b>230 g Champignons</b> , geviertelt	

Portion: 569 kcal (2374 kJ) = F 31g, Kh 38g, E 37g



AKTIV

**20'**

GESAMT

**60'**



## Kochen für 2

Statt des ausgewallten Kuchenteigs einen Kuchenteig in der Backschale (140 g) verwenden. Zutaten in der Zutatenliste halbieren. Damit keine Eier halbiert werden müssen, bitte 2 verwenden, dafür nur 30 g Rahm oder Milch. Bei 200 °C statt 220 °C backen.

*Servieren Sie diesen Salat als leichtes Low-Carb-Gericht oder ergänzen Sie es mit Brioche, Brot oder Reis.*



### Genussvoll abnehmen

Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und halten Sie es dauerhaft! Betty Bossi unterstützt Sie dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen. Jetzt 7 Tage gratis testen!





AKTIV

20'

GESAMT

25'

# Thai-Kohlrabisalat mit Rindsplätzli

🕒 20 Min. ⌚ 25 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 337 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

**1 roter Chili**, halbiert, entkernt  
**1 Knoblauchzehe**  
**70 g Fischsauce**  
**50 g geröstetes Sesamöl**  
**60 g Limettensaft**  
**2 TL Zucker**

Chili, Knoblauch, Fischsauce, Sesamöl, Limettensaft und Zucker in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 6** pürieren.

**650 g Kohlrabi**, geschält, in Stücken (2 cm)  
**1 Bund Koriander** (ca. 20 g), Blätter abgezupft

Kohlrabi und Koriander zugeben und mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**1 EL geröstetes Sesamöl**  
**4 Rindsplätzli** (z. B. Huft, je ca. 120 g)  
**½ TL Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**

Sesamöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli beidseitig je 2 Minuten braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Plätzli in Streifen schneiden, mit dem Salat anrichten.

**Tipp:** Mit Koriander und Limettenschnitzen garnieren.

**Portion:** 337kcal (1410kJ) = F 18 g, Kh 11g, E 32 g

... oder Plätzli kurz grillieren.

## Saisonal kochen

### Beliebter Kohlrabi

Kohlrabi gehört zum Stängel- und Sprossengemüse und zeichnet sich durch seine runde Form und die grossen - übrigens essbaren - Blätter aus. Junge Kohlrabi haben eine zarte Haut, die nicht unbedingt entfernt werden muss. Ist sie aber zäh und holzig, sollte die Schale inklusive Wurzelansatz mit einem Messer bzw. mit einem Sparschäler weggeschnitten werden.





AKTIV

15'

GESAMT

40'

# Mango-Rüebli-Suppe

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 190 kcal ✓ vegan ✖️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

**80 g Bundzwiebeln mit dem Grün**,  
in Stücken, (3 cm)  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 roter Chili**, halbiert, entkernt

Bundzwiebeln, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **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.

**500 g Rüebli**, geschält, in Stücken (3 cm)

Rüebli zugeben, **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**900 g Wasser**

**1 TL Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und ohne Messbecher **20 Min./100 °C/ Stufe 1** garen.

**1 Mango**, geschält, in Stücken  
(3 cm, ergibt ca. 300 g)

Mango zugeben, Messbecher einsetzen und **1 Min./Stufe 4-8 schrittweise ansteigend** pürieren.

**40 g gerösteter Sesam**

½ **Bund Koriander** oder Petersilie  
(ca. 10 g), Blätter abgezupft

Suppe anrichten, Sesam und Koriander darüberstreuen.

**Portion:** 190 kcal (796 kJ) = F 9 g, Kh 22 g, E 4 g



*Eine Ladung Vitamine gefällig?*



AKTIV

15'

GESAMT

30'

Auch toll als  
Grillbeilage!

## Reissalat mit Radiesli

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 649 kcal ✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

### Vinaigrette

50 g Radiesli, halbiert  
30 g Kresse  
20 g Zwiebeln  
50 g Olivenöl  
40 g Aceto balsamico bianco  
10 g Wasser  
¼ TL Zucker  
1½ TL Salz  
2 Prisen Pfeffer

Radiesli, 10 g Kresse, Zwiebeln, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./ Stufe 7** pürieren. Vinaigrette in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen. Mixtopf spülen.

---> Sie können den Aceto balsamico bianco durch jeden anderen Essig ersetzen.

### Reis

1300 g Wasser  
1½ TL Salz  
300 g Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)

Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel mischen und **20 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

1 Dose schwarze Bohnen, abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht 240 g)  
80 g getrocknete Cranberrys  
300 g Radiesli mit wenig Grün, in Schnitzen

Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Reis kalt abspülen, abtropfen, mit den schwarzen Bohnen, Cranberrys und Radiesli zur Vinaigrette geben, mischen, mit der restlichen Kresse (20 g) anrichten.

Portion: 649 kcal (2744 kJ) = F 14 g, Kh 101 g, E 20 g



AKTIV

15'

GESAMT

40'

# Rüebli-Wurstkranz

15 Min. 40 Min. einfach 4 Portionen 545 kcal laktosefrei

**220 g Rüebli**, geschält, in Stücken (3 cm)  
**80 g Zwiebeln**, halbiert  
**1 Bund glattblättrige Petersilie** (ca. 20 g),  
 Blätter abgezupft  
 ¼ TL **Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**

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

**2 rohe Schweinsbratwürste** (je 130 g)

Würste längs aufschneiden, Brät herauslösen, in Stücke zupfen, zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen.

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

Backofen auf 220 °C vorheizen.

**2 EL Paniermehl**

**1 Ei**, verklopft

Teig entrollen, mit einem Messer 8 gleich grosse «Kuchenstücke» einkerben. «Kuchenstücke» von aussen je 4 cm tief und von innen je 7 cm tief einschneiden. Zuerst Paniermehl, dann Füllung ringsum auf dem Teig verteilen, sodass die Einschnitte frei bleiben. Äusseren Teigrand über die Füllung legen. Innere Teigspitzen über die Füllung auf die Teigränder legen (siehe kleines Bild), gut andrücken. Kranz mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen, mit Ei bestreichen.



Kranz 20–25 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Kranz 10 Minuten ruhen lassen.

**Portion:** 545 kcal (2268 kJ) = F 35 g, Kh 37 g, E 19 g



*Zum Kranz passt  
 ein frischer Blattsalat. →*



### Paniermehl selber machen

100 g trockenes Brot oder Brötchen, in Stücken (3 cm) in den Mixtopf geben und **15-20 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Das Paniermehl soll noch leicht körnig und nicht mehlfein sein. Paniermehl in ein Einmachglas umfüllen und bis zur späteren Verwendung trocken aufbewahren.

*Aussen knusprig ...*

*... innen saftig!*



# Tipps & Tricks

## No Food Waste: Vanillestängel



Vanille gehört neben Safran zu den teuersten Gewürzen der Welt. Die aromatischen Stängel nach dem Auskratzen einfach wegzuerwerfen, wäre also mehr als schade. Die Frage ist nur: Was macht man damit? Der Klassiker wäre natürlich Vanillezucker (Zucker und Stängel ein paar Tage in einem Glas trocknen lassen, anschliessend pulverisieren).

Eine andere Möglichkeit wäre dieser erfrischende Eistee. Dazu **1 ausgekratzten Vanillestängel** und **20–30 g Ingwer** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **700 g Wasser** zugeben, **8 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen. Flüssigkeit in eine Schüssel giessen, **2 Beutel Schwarztee** zugeben und 2 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen, **80 g Honig** darunterühren, auskühlen lassen. Tee durch ein Sieb in einen Krug (1 Liter) giessen, **2 EL Limettensaft** darunterühren, **300 g Eiswürfel** begeben und geniessen.

Logenplatz für Ihr Mixmesser:



So ist es in der Abwaschmaschine sicher platziert.

Dieser Hummus ist vollgepackt mit wichtigen Nährstoffen für den Körper. Während die proteinreichen Kichererbsen den Muskelaufbau unterstützen, verschaffen die Rüebli dank Beta-Carotin den nötigen Durchblick. Zum Apéro oder als Snack in jedem Fall eine gute Wahl!



Yum!

## Rüebli-Hummus

🔪 10 Min. ⌚ 20 Min. 🍴 einfach 🍽️ 2 Portionen 📊 402 kcal  
 🌱 vegi ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

<b>150 g Rüebli</b> , geschält, in Stücken (2 cm)	Rüebli und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>4 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>1 Knoblauchzehe</b>	
<b>10 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/Stufe 2</b> dämpfen.
<b>200 g Wasser</b> <b>¼ TL Salz</b> <b>2 Prisen Pfeffer</b>	Wasser, Salz und Pfeffer zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>10 Min./120 °C/Stufe 2</b> garen.
<b>1 Dose Kichererbsen</b> (400 g) <b>20 g Tahina</b> <b>10 g Honig</b> <b>1 EL Olivenöl</b> <b>2 Zweiglein Koriander</b> <b>¼ TL Fleur de Sel</b>	Dose mit den Kichererbsen öffnen, 20 g Kichererbsen-Wasser (Aquafaba) zur Rüebli Masse im Mixtopf geben. Kichererbsen abtropfen (ergibt ca. 240 g), mit Tahina und Honig zugeben, <b>6 Sek./Stufe 5</b> pürieren. Hummus anrichten, Olivenöl, Koriander und Fleur de Sel darauf verteilen.

**Hinweis:** Tahina ist eine Paste aus Sesam. Sie ist in grösseren Supermärkten und in türkischen Spezialitätenläden erhältlich.

**Tipp:** Mit Crackern und gerösteten Kürbiskernen garnieren.

**Portion:** 402 kcal (1672 kJ) = F 21 g, Kh 34 g, E 14 g

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

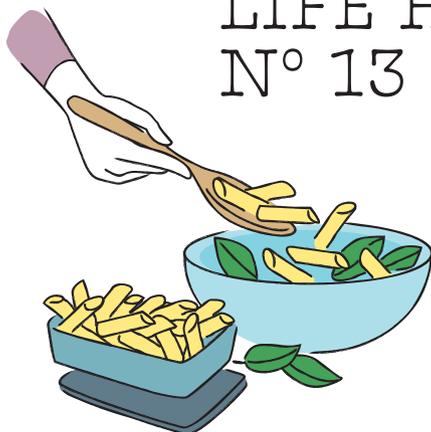
«Wenn bei einem Rezept im Cookidoo® steht, es sei aktualisiert worden, was heisst das?»

Wenn diese Info angezeigt wird, wurde von Vorwerk eine Anpassung am Rezept vorgenommen. Die Bandbreite der Gründe reicht von der Behebung eines Schreib-, Schritt- oder Darstellungsfehlers bis zu einem sicherheitstechnischen Update (wie zum Beispiel der Hinweis, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen). Es kann auch sein, dass eine Zutat in der Datenbank oder das Rezept aufgrund von User-Hinweisen aktualisiert worden ist. In den allermeisten Fällen haben die Korrekturen keinen Einfluss auf das kulinarische Endergebnis und wenn, dann nur im positiven Sinne.



Sofia, Rezeptredaktorin

## LIFE HACK N° 13



Zeit sparen und dabei etwas Gutes für die Gesundheit tun? Das geht! Kochen Sie Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Teigwaren gleich für mehrere Tage vor. Beim Abkühlen dieser Lebensmittel bildet sich die sogenannte **resistente Stärke** (eine Art Ballaststoff), die vom Körper nicht mehr aufgenommen werden kann. Resistente Stärke wirkt sich positiv auf den Blutzucker, die Verdauung und letztendlich auf Ihr Wohlbefinden aus. Lesen Sie mehr dazu auf unserer Website unter: [bettybossi.ch/ernaehrungswissen](http://bettybossi.ch/ernaehrungswissen)



### Lasagne auf Vorrat

Eine selbst gemachte **Lasagne im Tiefkühler** zu wissen, ist eine sehr beruhigende Angelegenheit. Produzieren Sie also eine auf Vorrat. Und zwar so: Lasagne **fertig eingeschichtet, gut ausgekühlt und verpackt tiefkühlen**. Haltbarkeit ca. 3 Monate. Achtung: Porzellanform nicht direkt aus der Kühle in den heissen Ofen stellen. Besser über Nacht **im Kühlschrank auftauen**. Auch möglich: Form **gefroren in den kalten Backofen schieben**, Ofen so programmieren, dass er nach maximal 6 Stunden mit dem Backen beginnt. So haben Sie ohne Aufwand auf einen bestimmten Zeitpunkt eine fertige Lasagne auf dem Tisch!

## Dos and Don'ts

### Bärlauch



- 1. Saison auskosten.** Die Bärlauchzeit läuft ab jetzt bis Ende April. Geniessen wir sie. Drei tolle Rezepte finden Sie ab Seite 38.
- 2. Haltbar machen.** Zum Beispiel als Salz oder Essig. In Eiswürfelbehälter tiefgekühlt als Pesto, Butter oder Öl (Rezepte im Cookidoo®).
- 3. Sammeln statt kaufen.** Suchen Sie an feuchten Stellen in humusreichen Laubwäldern.



- 1. Überboarden!** Pflücken Sie die Blätter einzeln und nur, was Sie auch verwerten können.
- 2. Nicht aufpassen!** Noch nicht blühender Bärlauch kann leicht mit den Blättern des giftigen Maiglöckchens verwechselt werden. Wichtig: Kontrollieren Sie jedes Blatt einzeln.
- 3. Zu lange kochen!** Das würzige Kraut sollte nicht über längere Zeit erhitzt werden, es verliert sonst sein Aroma.



## Trick 77

Haben Sie den Drehknopf beim Einstellen der Zeit etwas gar weit gedreht? Drücken Sie ein paar Sekunden auf die kleine Uhr unterhalb der Ziffern, dann springt die Anzeige ganz schnell wieder auf null. Nach dem gleichen Prinzip können Sie auch die Temperatureinstellung zurücksetzen.

# Tuhui, es ist Ostern!

*Ofenfrisches Gebäck ist einfach ein Muss am Osterbrunch. Überraschen Sie Gäste und Familie mit diesen süssen Kunstwerken.*

*Mehr Inspiration für Ostern unter [bettybossi.ch/ostern](https://bettybossi.ch/ostern)*

# Zopfphase

30 Min. 2 Std. 10 Min. mittel 1 Stück (ca. 820 g) 323 kcal vegi

<b>300 g Milch</b> <b>30 g Zucker</b> <b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20 g), zerbröckelt	Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und <b>3 Min./37°C/Stufe 2</b> erwärmen.
<b>500 g Zopfmehl</b> und etwas mehr zum Bemehlen <b>60 g Butter</b> , weich, in Stücken <b>1½ TL Salz</b>	Zopfmehl, Butter und Salz zugeben und <b>Teig ¼/3 Min.</b> kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.
<b>2 dunkle Sultaninen</b> <b>2 Spaghetti</b> <b>2 geschälte Mandeln</b> <b>1 Ei</b> , verklöpft	Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. 520 g Teig zu einem Oval (9 × 16 cm) formen, als Körper auf die untere Hälfte des vorbereiteten Backblechs legen. 130 g Teig zu einer Kugel formen, als Kopf an den Körper legen. 160 g Teig halbieren, zu zwei Strängen von je 60 cm formen. Stränge je in der Mitte falten, leicht eindrehen, als Ohren an den Kopf legen. 80 g Teig in vier gleich grosse Portionen teilen, zu Kugeln formen, als Pfoten an den Körper legen. Aus restlichem Teig 3 kleine Kugeln formen, als Nase und Schnäuzchen auf den Kopf legen. Sultaninen als Augen in den Kopf stecken, Spaghetti in Stücke brechen, als Schnauzhaare ins Schnäuzchen stecken. Mandeln als Zähne ins Schnäuzchen stecken. Hase mit Ei bestreichen.

Den Hasen 30 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, Hasen auf dem Blech auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

100 g: 323 kcal (1360 kJ) = F 9g, Kh 50g, E 9g

## Mein Tipp für Sie

### Zopfhasen vorbereiten: So geht's!

Den Zopfhasen wie im Rezept beschrieben am Vorabend zubereiten und formen. 25 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter bei Raumtemperatur 10 Minuten abkühlen. Den noch warmen Zopfhasen in einem Plastikbeutel gut verpacken, im verschlossenen Beutel komplett auskühlen lassen und bis zum nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren. Zopf aus dem Beutel nehmen, auf einem Blech in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben, bei 180 Grad 10–15 Minuten fertig backen.



Sara, Rezeptredaktorin

# Osterlämmchen

40 Min. 2 Std. 10 Min. mittel 8 Stück 454 kcal vegi

## Teig

**220 g Milch**  
**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g),  
zerbröckelt

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

**500 g Weissmehl**  
**70 g Zucker**  
**50 g Butter**, weich,  
in Stücken  
**1 Ei**  
**1½ TL Salz**

Weissmehl, Zucker, Butter, Ei und Salz zugeben und **Teig ¼ / 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 Mixtopf spülen und Belag zubereiten.

## Belag

**100 g Zucker**  
**60 g Weissmehl** und  
etwas mehr zum  
Bemehlen  
**40 g Butter**, kalt,  
in Stücken

Zucker, Weissmehl und Butter in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.

**10 g Zitronensaft**

Zitronensaft zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen, umfüllen und zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

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

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. 640 g Teig in 8 gleich grosse Stücke schneiden, zu Kugeln formen, oval auswallen (8 × 10 cm), auf die vorbereiteten Backbleche legen. 120 g Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, flach drücken, zu Köpfen formen, an die Ovale auf dem Backblech legen (Bild 1). 10 g Teig zu 8 Ohren formen, auf die Köpfe legen, andrücken. Restlichen Teig zu einem Rechteck (4 × 15 cm) auswallen, quer in 16 Stücke schneiden, als Beine zur Hälfte unter die Teigkörper legen (Bild 2).

## Verzierung

**1 Ei**, verklopft  
**8 dunkle Sultaninen**

Lämmchen mit Ei bestreichen. Belag als Fell auf den Lämmchen verteilen. Sultaninen als Augen in die Lammköpfe drücken.

Lämmchen 20–25 Minuten (160 °C) goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Lämmchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 454 kcal (1910 kJ) = F 12 g, Kh 72 g, E 12 g



# Hot Cross Buns mit Schokolade

20 Min. 3 Std. einfach 15 Stück 233 kcal uegi

## Buns

<b>500 g Weissmehl</b> und etwas mehr zum Bemehlen	Weissmehl, Zucker, Butter, Hefe, Ei, Orangenschale, Milch und Salz in den Mixtopf geben und <b>Teig</b> $\frac{1}{2}$ Min. kneten.
<b>60 g Zucker</b>	
<b>60 g Butter</b> , weich	
$\frac{1}{2}$ <b>Würfel Hefe</b> (ca. 20 g), zerbröckelt	
<b>1 Ei</b>	
<b>1 Bio-Orange</b> , nur abgeriebene Schale	
<b>250 g Milch</b>	
$\frac{1}{2}$ TL <b>Salz</b>	

*Orange nach dem Abreiben auspressen oder einpacken und kühlen, damit sie nicht austrocknet.*

<b>100 g Schokoladewürfeli</b>	Schokoladewürfeli zugeben und <b>Teig</b> $\frac{1}{2}$ Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur $\frac{1}{2}$ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.
--------------------------------	--

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 15 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Kugeln in drei Reihen dicht nebeneinander auf das vorbereitete Backblech legen, sodass ein Rechteck entsteht. Zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen und Verzierung vorbereiten.

## Verzierung

<b>35 g Weissmehl</b>	Weissmehl und Wasser zu einem dicklichen Teig verrühren, in einen kleinen Einweg-Spritzsack füllen.
<b>30 g Wasser</b>	
<b>1 Ei</b> , verklöpft	Teig mit Ei bestreichen. Vom Spritzsack mit der Mehlmasse eine kleine Ecke abschneiden, je ein Kreuz auf die Teigkugeln spritzen.
<b>40 g Aprikosenkonfitüre</b>	Buns 25–30 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Buns sofort mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen, 10 Minuten abkühlen lassen, warm servieren.

Stück: 233 kcal (980 kJ) = F 7g, Kh 35g, E 6g

## Unser Tipp

### Was sind Hot Cross Buns?

Hot Cross Buns stammen ursprünglich aus England. Die weichen, süßen Brötchen werden traditionell an Karfreitag (Good Friday) gebacken. Das Kreuz aus Mehlpaste erinnert an Jesus Christus, die Orangenschale an die Bitterkeit dieses Tages.

**Betty Bossi**

# Entdecken Sie unsere Neuheiten...

*Funktioniert ohne  
Druckerpatronen*



**Für schmale  
und breite  
Etiketten**

**Etikettendrucker - Set**

Art.-Nr. 40377

*Hoher Rand  
für extra viel Füllung*



**Backform mit Heheboden,  
antihaft, 28 cm**

Art.-Nr. 25951

*Für alle Herdarten*



**Bratpfannen Premium,  
Aluguss - 3er-Set**

Art.-Nr. 40404

**... und vieles mehr auf**



**bettybossi.ch**

SPECIAL:  
LACHS

# Ein guter Fang

*Werfen Sie die Rute aus und angeln Sie sich eines unserer lecker-leichten Lachsgerichte.*

## Unser Tipp

### Augen auf beim Fischkauf!



Betty Bossi plädiert für Fischgenuss mit Herz und Verstand. Wer sichergehen will, keinen Fisch aus gefährdeten Wildbeständen oder nicht nachhaltigen Zuchten zu kaufen, hält sich am besten an Fischanbieter, die sich einer konsequent nachhaltigen Fischbeschaffung verpflichtet haben. In der Schweiz sind dies die Mitglieder der WWF Seafood Group, zu denen auch Coop gehört. Coop und WWF bieten dazu einen praktischen Einkaufsratgeber zum Download an. Via QR-Code oder:

[taten-statt-worte.ch/174](https://taten-statt-worte.ch/174)

# Lachs-Teriyaki-Bowl

🔪 20 Min. ⏱ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 722 kcal 🚫 laktosefrei

## Sauce und Marinade

50 g **Rohzucker**  
5 g **Ingwer**, geschält  
100 g **Wasser**  
50 g **Sojasauce**  
35 g **Reiswein** (Mirin)  
1 EL **Maisstärke**

Rohzucker, Ingwer, Wasser, Sojasauce, Reiswein und Maisstärke in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Sauce **5 Min./100 °C/Stufe 3** kochen. Die Hälfte der Sauce in ein Schüsselchen umfüllen, bis zum Servieren beiseitestellen. Rest als Marinade für den Lachs in einen tiefen Teller umfüllen. Mixtopf spülen.

## Reis

50 g **Reisessig**  
1 TL **Rohzucker**  
1 TL **Salz**  
250 g **Sushi-Reis**  
500 g **Wasser**

Reisessig, Rohzucker und Salz in einer Schüssel verrühren, beiseitestellen. Reis 15 Minuten in 500 g kaltem Wasser einweichen. In dieser Zeit Varoma-Einlegeboden mit einem nassen, zugeschnittenen Backpapier belegen.

## Spinat und Lachs

1200 g **Wasser**  
800 g **tiefgekühlter Blattspinat**, aufgetaut, ausgedrückt (ergibt ca. 600 g)  
 $\frac{3}{4}$  TL **Salz**  
4 **Tranchen Lachsfilet ohne Haut** (je 150 g)

Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Spinat einwiegen.  $\frac{1}{2}$  TL Salz darüberstreuen, gut mischen. Spinat in der Mitte etwas zur Seite schieben, sodass der Varoma-Boden an dieser Stelle frei wird ( $\varnothing$  9 cm) und der Dampf zirkulieren kann. Lachs in den Teller mit der Marinade geben, darin wenden, auf den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden legen, allfällige Marinade im Teller darübergießen,  $\frac{1}{4}$  TL Salz darüberstreuen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen eingeweichten Reis in den Gareinsatz geben und unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Reis mithilfe des Spatels einsetzen. Reis mit dem Spatel mischen. Varoma wieder aufsetzen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

2 EL **Sojasauce**  
1 **Avocado**, geschält, in Schnitzen  
2 TL **gerösteter Sesam**

Gareinsatz sofort mit dem Spatel herausnehmen, Reis in die vorbereitete Schüssel mit dem Essig umfüllen und mischen. Spinat in eine Schüssel geben, Sojasauce daruntermischen. Reis und Spinat mit dem Lachs, der restlichen Sauce (siehe Tipps) und der Avocado anrichten, Sesam darüberstreuen.

## Tipps

- Ist die Teriyaki-Sauce zum Servieren etwas zu dick, verdünnen Sie sie mit 1-2 EL Wasser.
- Geschälte, gekochte Edamame-Bohnen darauf anrichten.

**Portion:** 722 kcal (3027 kJ) = F 28 g, Kh 70 g, E 41 g



Servieren Sie das Tatar  
als elegante Vorspeise,  
zum Beispiel an Ostern.



## Lachs-Tatar

🔪 10 Min. 🕒 10 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 161kcal ✂️ glutenfrei

30 g Schalotten, halbiert	Schalotten, 1 EL Kapern und Dill in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2 EL Kapern in Essig, abgespült, abgetropft	
½ Bund Dill (ca. 10 g), zerzupft	
200 g geräucherter Lachs in Tranchen	Lachs, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Tatar mithilfe eines Rings oder runden Ausstechers (Ø 4½–5½ cm) auf Tellern anrichten, mit dem Blattsalat, den restlichen Kapern (1 EL), den Schalottenringen und der Meerrettich-Mousse garnieren.
20 g Zitronensaft	
1 Prise Salz	
4 Prisen Pfeffer	
30 g Blattsalat	
40 g Schalotten, in Ringen	
100 g Meerrettich-Mousse*	

**Tipp:** Geröstetes Toastbrot dazu servieren.

**Portion:** 161 kcal (670 kJ) = F 10 g, Kh 5 g, E 13 g



### \*Selber machen statt kaufen

Die Meerrettich-Mousse können Sie auch wunderbar selber machen. Dazu 30 g Meerrettich, geschält, in Stücken, in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Rührhaufsatz einsetzen. 120 g Vollrahm, kalt, und ¼ TL Salz zugeben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 steif schlagen.

↑  
Frischer Meerrettich hat bis Ende April Saison!

## Saisonal Kochen

### Spargel: Spitzengenuss von April bis Juni!



Spargeln lassen sich ganz einfach und schonend im Varoma dämpfen. Damit alle Stangen gar werden,

legen Sie zu Beginn entweder den Rühraufsatz auf den Varoma-Boden (wie nebenan im Rezept beschrieben) oder die ersten zwei Stangen über Kreuz (wie oben im Bild). Anschließend die restlichen Spargeln darauf verteilen. So kann der Dampf besser zirkulieren.



*Wir empfehlen Lachs aus Schweizer Zucht!*

# Ofenlachs mit Kräuterpesto

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 934 kcal 🌿 glutenfrei 🚫 laktosefrei

## Pesto

100 g **Olivenöl**  
 70 g **ungesalzene geschälte Pistazien**  
 20 g **flüssiger Honig**  
 10 g **grobkörniger Senf**  
 1 **Bio-Zitrone**,  
 ½ abgeriebene Schale  
 15 g **Zitronensaft**  
 2 **Bund Basilikum** (ca. 40 g),  
 Blätter abgezupft  
 ½ TL **Salz**  
 4 **Prisen Pfeffer**

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

Olivenöl, 40 g Pistazien, Honig, Senf, Zitronenschale, Zitronensaft, Basilikum, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse nochmals **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

## Kartoffeln

850 g **Frühkartoffeln**, je nach Grösse ganz oder halbiert  
 1 EL **Olivenöl**  
 ¾ TL **Salz**  
 4 **Prisen Pfeffer**

Kartoffeln, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

Kartoffeln 25 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Spargeln und Lachs zubereiten.

## Spargeln

500 g **Wasser**  
 900 g **grüne Spargeln**,  
 unteres Drittel geschält  
 1 TL **Salz**

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen. Rühraufsatz hineinlegen, damit der Dampf gut zirkulieren kann. Spargeln einwiegen, Salz darauf verteilen, mischen. Varoma verschliessen und **17–20 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe vornehmen). Spargeln im Varoma auf dem Mixtopf warm halten, währenddessen Lachs zubereiten.

## Lachs

1 **Lachsfilet** (ca. 700 g)  
 1 TL **Salz**  
 4 **Prisen Pfeffer**  
 1 **Bio-Zitrone**, in Scheiben  
 30 g **Wasser**

Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, auf dem Blech zur Seite schieben. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Zitronenscheiben auf die freie Seite des Backblechs legen, die Hälfte des Pestos auf dem Lachs verteilen, restliche Pistazien (30 g) darüberstreuen.

Lachs und Kartoffeln 10 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen (siehe Hinweis). Mit den Spargeln anrichten. Wasser unter das restliche Pesto rühren, dazu servieren.

**Hinweis:** Der Lachs ist nach 10 Minuten innen noch leicht glasig. Wenn Sie ihn lieber durchgegart haben, backen Sie ihn 5–8 Minuten länger.

**Portion:** 934 kcal (3889 kJ) = F 58 g, Kh 50 g, E 49 g



Anzeige

## Weintipp

**Valais AOC Johannisberg Terrasses du Rhône Bibacchus, 75 cl**

**Herkunft:** Wallis, Schweiz **Rebsorte:** Silvaner

**Charakter:** attraktiver Blütenduft mit exotischen Noten, im Gaumen fein und elegant, breite Aromenvielfalt mit Rasse, sehr ausgewogen mit lebhafter Fülle, charaktervolles Finale.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei mondouino.ch

# Röllchen-Sp

*Auch wenn Sie dramatisch wenig Zeit haben:  
Diese Häppchen werden Ihnen einen super Auftritt  
verschaffen. Applaus garantiert.*



## *Gut zu wissen*

### **Avocadokern auslösen**

Oft sitzt der Kern der Avocado so fest im Fruchtfleisch, dass er sich nur schlecht herauslösen lässt. Avocado längs halbieren und die Klinge eines Messers von der Hand weg schräg in den Kern stecken. Nun lässt er sich ohne Mühe seitlich herausheben.



*Sie haben eine grössere Anzahl  
Gäste zu bewirten? Dieses Rezept lässt  
sich problemlos verdoppeln!*

# Apéro

## Apéro-Röllchen mit Ei

🔪 10 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍴 6 Portionen 📊 221 kcal

🌱 vegi 🚫 laktosefrei

**40 g Zwiebeln\***  
**½ Bund glattblättrige Petersilie** (ca. 10 g),  
 Blätter abgezupft

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

**1 Avocado**, geschält, entkernt, in Stücken (2 cm, ergibt ca. 180 g)

Avocado, Eier, Olivenöl, Weissweinessig, Limettensaft, Curry, Salz und Pfeffer zugeben und **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Tortillas mit der Masse bestreichen, satt aufrollen.

**2 hart gekochte Eier**, geschält, geviertelt

Eine beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen. Tortillas ohne Fett rundum 3 Minuten rösten. Herausnehmen, in 24 Stücke schneiden.

**20 g Olivenöl**

**5 g Weissweinessig**

**10 g Limettensaft**

**½ TL milder Curry**

**¾ TL Salz**

**4 Prisen Pfeffer**

**4 Weizen-Tortillas**

Portion: 221 kcal (922 kJ) = F 12 g, Kh 22 g, E 7 g

*\*Nicht alle sind Fan von rohen Zwiebeln. Sie können sie auch weglassen.*



### Say no to Food Waste

Dieses Rezept ist ideal zum Verwerten von übrig gebliebenen Ostereiern!

SPECIAL:  
BÄRLAUCH

# Jetzt wirds wür'ig

*Kein anderes Kraut schreit so nach Frühling wie der Bärlauch. Endlich ist er zurück – saftig, grün und wunderbar würzig!*



## Saisonal kochen

### Saison vorbei, was nun?

Je nach Rezept kann Bärlauch auch ersetzt werden: Werden Bärlauchblätter als geschmacksgebendes Gewürz verwendet, bietet sich eine Kombination aus Basilikum, Petersilie und Knoblauch an. Wird er in grösseren Mengen eingesetzt, zum Beispiel in Bärlauchspätzli, nehmen Sie stattdessen am besten Spinat und etwas Knoblauch.



zig!

# Lammnierstück mit Bärlauch-Hollandaise und Reis

🔪 25 Min. ⌚ 13 Std. 🍴 mittel 🍽️ 4 Portionen 📊 853 kcal 🌿 glutenfrei

## Marinade

**30 g Bärlauch**,  
in Stücken (2 cm)  
**1 Bio-Zitrone**,  
abgeriebene Schale  
**30 g Zitronensaft**  
**10 g milder Senf**  
**1 TL Salz**

Bärlauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Zitronenschale, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer daruntermischen.

## 4 Prisen Pfeffer

**4 Lammnierstücke**  
(je ca. 180 g)

Lammnierstücke mit der Hälfte der Marinade bestreichen, in einen Frischhaltebeutel geben, möglichst kompakt verschliessen und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden marinieren. Restliche Marinade zugedeckt kühl stellen.

## Reis und Rüebl

**1300 g Wasser**  
**2 TL Salz**  
**250 g Langkornreis**  
(Parboiled,  
Kochzeit 20 Min.)  
**400 g Bundrüebli mit**  
**wenig Grün**,  
geschält, je nach  
Dicke längs halbiert  
**10 g Olivenöl**  
**2 Prisen Pfeffer**

Lammnierstücke aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen und 2 Schüsseln auf 60 °C vorheizen.

Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Reis einwiegen, mit dem Spatel mischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Bundrüebli einwiegen, mit Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Reis und Rüebl in die vorgewärmten Schüsseln umfüllen. Restliche Marinade unter den Reis mischen. Reis und Rüebl zugedeckt warm stellen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

## Fleisch braten

**1 EL Bratbutter**

Lammnierstücke trocken tupfen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je 1½ Minuten anbraten. Pfanne von der Platte nehmen, Fleisch zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Bärlauch-Hollandaise zubereiten.

## Bärlauch-Hollandaise

**10 g Bärlauch**,  
in Stücken (2 cm)  
**150 g Butter**, in Stücken  
(1 cm)

Bärlauch in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

Butter in den Mixtopf geben, **4 Min./70 °C/Stufe 2** schmelzen, in einen Messkrug umfüllen.

**30 g Weisswein**  
**5 g Aceto balsamico**  
**bianco**  
**2 frische Eigelbe**  
**¼ TL Salz**

**Rühraufsatz einsetzen.** Weisswein, Aceto balsamico bianco, Eigelbe und Salz in den Mixtopf geben und **1 Min./70 °C/Stufe 4** erhitzen. Anschliessend **4 Min./70 °C/Stufe 4** emulgieren und dabei die geschmolzene Butter langsam auf den Mixtopfdeckel geben, sodass sie in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer rinnt. **Rühraufsatz entfernen.**

Zerkleinerten Bärlauch zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. Lamm, Rüebl und Reis mit der Hollandaise anrichten.

Portion: 853 kcal (3570 kJ) = F 48 g, Kh 58 g, E 45 g

# Bärlauch-Ofenguck

🔪 25 Min. ⌚ 1 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 698 kcal 🚫 glutenfrei

## Bärlauch-Pesto

**70 g Sbrinz**, in Stücken (2 cm)  
**50 g Mandeln**  
**20 g Bärlauch**, in Stücken (3 cm)  
**1 Knoblauchzehe**  
**50 g Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**2 Prisen Pfeffer**

Sbrinz, Mandeln, Bärlauch, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

## Kartoffelstock

**1450 g Wasser**  
**1½ TL Salz**  
**750 g mehlig kochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken (2 cm)

Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen. Kartoffeln einwiegen und **30–35 Min./10 °C/Stufe 2** weich garen (Garprobe vornehmen). Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Kartoffeln auf einem sauberen Küchentuch verteilen, 10 Minuten ausdampfen lassen. Mixtopf leeren.

**150 g Milch**  
**20 g Butter**  
**4 Prisen Pfeffer**  
**1 Msp. Muskat**

Milch, Butter, ¾ TL Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixtopf geben und **4 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Währenddessen Backofen auf 200 °C vorheizen.

**8 frische kleine Eier**  
**40 g rote Zwiebeln**, in Streifen (2 mm)  
**80 g Speckwürfel**

**Rühraufsatz einsetzen.** Gegarte Kartoffeln und 80 g Bärlauch-Pesto zugeben und **40 Sek./Stufe 3** mischen. **Rühraufsatz entfernen.** Kartoffelstock in einer weiten ofenfesten Form (20 × 30 × 5 cm) verteilen. Mit einem Löffel 8 Mulden eindrücken. Eier einzeln aufschlagen, je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Zwiebeln und Speck darüberstreuen.

Ofenguck 15–20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen, bis das Eiweiss gestockt ist. Herausnehmen, restliches Pesto darauf verteilen.

Portion: 698 kcal (2897 kJ) = F 48 g, Kh 34 g, E 29 g



### Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren.

Wasser- und Salzmenge zum Garen der Kartoffeln beibehalten. Zum Backen empfehlen wir eine kleinere Form (z. B. 14 × 18 × 3 cm).

Betty  
Family



BÄRLAUCH

Wahnsinn, dieses Grün!

## Bärlauch-Chnöpfli

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 532 kcal 🌱 vegi

**100 g Gruyère,** in Stücken (2 cm) Gruyère in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**100 g Bärlauch,** in Stücken (4 cm) Bärlauch, Eier, Wasser und Olivenöl in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 8** pürieren.

**3 Eier**  
**100 g Wasser**  
**20 g Olivenöl**

**300 g Weissmehl** Weissmehl, Salz, Muskat und Pfeffer zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig im Mixtopf oder in einer Schüssel zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.  
**1 TL Salz**  
**¼ TL Muskatnuss**  
**4 Prisen Pfeffer**

**3 l Wasser** Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Salz zu-  
**1 EL Salz** geben, Hitze reduzieren. Varoma-Behälter in eine Schüssel stellen. Teig portionenweise durch ein Chnöpfli-Sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Chnöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, in den Varoma-Behälter geben. Chnöpfli mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen.

### Chnöpfli braten

**2 EL Bratbutter** Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden las-  
**¼ TL Salz** sen. Hitze reduzieren, Chnöpfli 6 Minuten gold-  
**4 Prisen Pfeffer** braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knöpfli anrichten, zerkleinerten Gruyère dazu servieren.

Portion: 532 kcal (2229 kJ) = F 25 g, Kh 53 g, E 21 g

SÜSS VERFÜHRT

# Verführerische Vanille

*Die Königin der Gewürze zieht alle in ihren Bann.  
Wer das nicht glaubt, der probiere nur mal unsere  
herrlichen Vanille-Kreationen. Sie werden sehen:  
Da ist Widerstand zwecklos!*

## Unser Tipp

### Plunder-Überschuss?

Sie können die Plunder auch lagenweise mit Backpapier getrennt in einer Tiefkühlbox tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Gefrorene Plunder 5–8 Minuten (160 °C Heissluft) im vorgeheizten Backofen backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter 15 Minuten abkühlen lassen.

# Vanilleplunder

🕒 1 Std. ⌚ 16 Std. 👤 für Profis 🍴 10 Stück 📊 300 kcal 🌱 vegi

## Teig

**1 Vanillestängel**  
**40 g Zucker**  
**250 g Weissmehl** und  
 etwas mehr zum  
 Bemehlen

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, zugedeckt beiseitestellen. Ausgekratzten Vanillestängel, Zucker und 50 g Weissmehl in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

**100 g Milch**  
**50 g Butter**  
**1 Ei**  
**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g),  
 zerbröckelt  
**½ TL Salz**

Restliches Weissmehl (200 g), Milch, Butter, Ei, Hefe 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 ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.

**100 g Butter**, kalt

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rechteckig (20 × 30 cm) auswallen. Butter in Scheiben (5 mm) schneiden, gleichmässig auf eine Teighälfte verteilen, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen. Freie Teighälfte darüberlegen, Rand gut andrücken, zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Teig nochmals auf wenig Mehl zu einem Rechteck (20 × 40 cm) auswallen. Schmalseiten bis zur Mitte einschlagen, dann eine Hälfte auf die andere legen, sodass 4 Teiglagen entstehen (Bild 1). Teig zugedeckt 1 Stunde kühl stellen, Vorgang 2-mal wiederholen. Teig in Frischhaltefolie einpacken und 12 Stunden oder über Nacht kühl stellen. In dieser Zeit Creme zubereiten.

## Creme

**200 g Milch**, kalt  
**40 g Zucker**  
**1 frisches Ei**  
**2 EL Maisstärke**

Milch, Zucker, Ei, Maisstärke und beiseitegestellte Vanillesamen in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

Creme **8 Min./95 °C/Stufe 3** erwärmen. Creme in eine Schüssel umfüllen, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Creme 1 Stunde auskühlen lassen und mindestens 2 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Rechteck (24 × 60 cm) auswallen. Teig in 10 Quadrate (12 × 12 cm) schneiden.

**100 g Himbeerkonfitüre**

Konfitüre auf den Teigmitten verteilen, alle Ecken der Teigstücke zur Mitte einschlagen, andrücken, mit einer Gabel mehrmals in der Mitte einstechen (Bild 2). Plunder auf das vorbereitete Backblech legen. Creme in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 10 mm) geben, auf die Teigmitten spritzen.

Plunder 20–25 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Plunder auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Stück:** 300 kcal (1253 kJ) = F 15 g, Kh 35 g, E 6 g





Ein super Mitbringsel für die nächste Party!

## Erdbeer-Vanille-Blechkuchen

🔪 25 Min. 🕒 1 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍰 24 Stücke 📊 315 kcal 🌱 vegi

### Streusel

150 g Weissmehl  
80 g Butter, kalt,  
in Stücken (1cm)  
80 g Zucker  
30 g Wasser  
1 Prise Salz  
100 g Mandelstifte

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Weissmehl, Butter, Zucker, Wasser und Salz in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen, umfüllen, Mandeln darunter-mischen und kühl stellen.

### Kuchen

300 g Zucker  
2 Vanillestängel,  
halbiert

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

270 g Weissmehl  
150 g Hartweizengriess  
300 g Butter, weich,  
in Stücken  
5 Eier  
2 TL Backpulver  
2 Prisen Salz

Weissmehl, Hartweizengriess, Butter, Eier, Backpulver und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 5** mischen. Teig mit dem Spatel kurz durchmischen.

Teig nochmals **20 Sek./Stufe 5** mischen, auf dem vorbereiteten Backblech zu einem Rechteck (28 × 32 cm) ausstreichen.

600 g kleinere bis mittel-  
grosse Erdbeeren

Erdbeergrün mit einem Messer entfernen, Erdbeeren in den Teig stecken.

Kuchen 25 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, kühl gestellten Streusel darüberstreuen, Kuchen sofort in die Mitte des Backofens schieben.

Kuchen 20 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens fertig backen. Herausnehmen, Kuchen im Blech auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück (1/24): 315 kcal (1318 kJ) = F 17g, Kh 35g, E 5g

# Vanillemousse

🔪 15 Min. ⌚ 5 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍰 4 Portionen 📊 289 kcal 🌾 glutenfrei

**200 g Milch**, kalt  
**40 g Zucker**  
**2 frische Eigelbe**  
**1 TL Maisstärke**  
**1 Vanillestängel**, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen (siehe Tipp auf S. 24)

Milch, Zucker, Eigelbe, Maisstärke und Vanillesamen in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Creme **6 Min./90 °C/Stufe 3** erwärmen.

**2 Blatt Gelatine**, 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt

Gelatine abtropfen, zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Creme auskühlen lassen (30 Minuten). In dieser Zeit Mixtopf gründlich spülen.

**2 frische Eiweisse**  
**1 TL Zucker**  
**1 Prise Salz**

Ausgekühlte Creme in den Kühlschrank stellen, bis sie am Rand leicht fest wird (15–20 Minuten).

**Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse, Zucker und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Creme glatt rühren, Eischnee daraufgeben.

**200 g Vollrahm**, kalt

**Rühraufsatz wieder einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Schlagrahm und Eischnee sorgfältig unter die Creme heben. Mousse in Schälchen (200–250 ml) füllen. Zugedeckt 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

**einige Schokoladeeili**  
**einige tiefgekühlte Beeren**, angetaut

Mousse mit Schokoladeeili und Beeren verzieren.

Portion: 289 kcal (1198 kJ) = F 22 g, Kh 15 g, E 7 g

*Gut zum Vorbereiten!*



## Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste halbieren. Creme nur **3 Min./90 °C/Stufe 3** erwärmen.



# Vanille-Heidelbeer-Roulade

🕒 30 Min. 🕒 1 Std. 15 Min. 🍳 einfach 🍰 1 Roulade (12 Stücke) 📊 465 kcal 🌱 vegi

*Vanillezucker: so schnell selbst gemacht.*

## Biskuit

220 g Zucker  
1½ Vanillestängel

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

Zucker und Vanille in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

3 Eiweisse  
1 Prise Salz

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

3 Eigelbe  
70 g Weissmehl

40 g pulverisierten Vanillezucker zugeben und **2 Min./Stufe 3.5** weiterschlagen. Währenddessen 40 g pulverisierten Vanillezucker nach und nach durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee in eine Schüssel umfüllen. Eigelbe mit dem Spatel darunterziehen. Weissmehl dazusieben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse auf dem vorbereiteten Backblech zu einem Rechteck (29 x 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 Papier streichen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf und Rühraufsatz spülen.

## Füllung

190 g Doppelrahm-Frischkäse nature (Philadelphia), kalt

**Rühraufsatz einsetzen.** Frischkäse, Vollrahm und 30 g pulverisierten Vanillezucker in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 3** mischen, auf dem Biskuit verteilen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm frei lassen. Heidelbeeren darauf verteilen. Biskuit von der Schmalseite her satt aufrollen, mit der Verschlussseite nach unten auf eine Platte legen, Ränder gerade schneiden. Roulade 30 Minuten stehen lassen, bis die Heidelbeeren in der Roulade aufgetaut sind. In dieser Zeit Glasur zubereiten.

100 g Vollrahm, kalt  
200 g tiefgekühlte Heidelbeeren

## Glasur

10 g Doppelrahm-Frischkäse nature (Philadelphia)

Frischkäse, Heidelbeeren und restlichen pulverisierten Vanillezucker (ca. 110 g) in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g tiefgekühlte Heidelbeeren

Nochmals **20 Sek./Stufe 6** pürieren, Glasur mit dem Spatel durchmischen und auf der Roulade verteilen.

**Tipp:** Die Roulade schmeckt frisch am besten.

**Stück (1/2):** 465 kcal (1931 kJ) = F 35 g, Kh 23 g, E 13 g



*Ideal zum Nachmittagskaffee oder als hübscher Abschluss des Ostermenüs!*



## Saisonal kochen

### Frisch gefroren

Der Gluscht nach frischen Schweizer Beeren steigt langsam ins Unermessliche. In ein paar Wochen kommen die ersten Exemplare auf den Markt. Bis dahin üben wir uns in Geduld und greifen auf gefrorene Beeren aus dem eigenen Garten oder dem Supermarkt zurück. Die sind ausserhalb der Saison die beste Wahl. Wenn Ihnen für die Roulade Johannisbeeren, Himbeeren oder Brombeeren lieber sind, dann können Sie auch diese verwenden.



Betty  
Family



# Vanillejoghurt mit Rhabarberkompott

30 Min. 14 Std. 50 Min. einfach 4 Portionen 279 kcal vegi glutenfrei

## Vanillejoghurt

**30 g Zucker**      Zucker und Vanille in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.  
**1 Vanillestängel,**  
 halbiert

**60 g Joghurt nature**      Joghurt und Milch zugeben und **30 Sek./Stufe 4** mischen, dann **Erwärmen I/**  
 (siehe Hinweis)      **37°C.** Joghurtmischung in 4 Einmachgläser (je 120 ml) giessen, mit Deckeln  
**400 g Vollmilch (Past)**      oder hitzebeständiger Frischhaltefolie zudecken und in den Varoma-Behälter  
 stellen, Varoma verschliessen. Mixtopf spülen.

**250 g Wasser**      Wasser und Zitronensaft in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und  
**30 g Zitronensaft**      **Fermentieren II/10 Std./70°C.** Varoma absetzen, Gläser auskühlen  
 lassen. Joghurt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden oder über Nacht  
 fest werden lassen.

## Kompott

**350 g Rhabarber,**      Rhabarber, Himbeeren, Gelierzucker und Wasser in den Mixtopf geben und  
 in Stücken (1 cm)      **6-7 Min./100°C/ Stufe 4** knapp weich garen (Garprobe vornehmen). Kompott  
**20 g tiefgekühlte**      in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. Ausgekühltes Kompott 1 Stunde  
**Himbeeren**      kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Verzierung zubereiten.  
 (optional)  
**50 g Gelierzucker (Coop)**  
**30 g Wasser**

## Verzierung

**60 g weisse Schokolade,**      Schokolade in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel  
 in Stücken      nach unten schieben.

**1 EL gefriergetrocknete**      Schokolade **7 Min./37°C/ Stufe 1.5** schmelzen. Schokolade in 8 Portionen auf  
**Beeren**      ein Backpapier geben, zu langen Ovalen (Ø 6-8 cm) ausstreichen, gefriergetrock-  
 (z. B. Himbeeren),      nete Beeren darüberstreuen, 30 Minuten kühl stellen.  
 grob gehackt

Kompott bis auf 2 EL in 4 Gläser (je 160-200 ml) füllen, Vanillejoghurt glatt rühren, darauf verteilen, mit restlichem Kompott (2 EL) und Schokolade-Ovalen verzieren.

**Hinweis:** Verwenden Sie reguläres Joghurt nature (kein Bio).

**Tipp:** Statt gefriergetrocknete Beeren Pistazien verwenden.

**Portion:** 279 kcal (1170 kJ) = F 10 g, Kh 38 g, E 6 g



### Joghurt im TM 5 zubereiten

Zucker und Vanillestängel pulverisieren wie oben im Rezept beschrieben. Joghurt und Milch zugeben, **6 Min./50°C/ Stufe 3** erwärmen, in 4 Einmachgläser (je 120 ml) giessen, Gläser gut verschliessen. Gläser zum Warmhalten in eine Decke einschlagen und an einem warmen Ort 11-13 Stunden stehen lassen, ohne das Joghurt in dieser Zeit zu bewegen. Joghurt kühl stellen wie oben beschrieben.

*Anrichtetipp für extra Osterfeeling!*

# Modus im Fokus



## Fermentieren – Trend mit Tradition

Fermentieren ist ein natürlich verlaufender Gärungsprozess und eine uralte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Aber nicht nur früher, auch heute wird fleissig fermentiert. Genau zu wissen, wie ein Lebensmittel hergestellt wird und was darin steckt, ist ein wachsendes Bedürfnis in unserer hochtechnologischen Welt.

Joghurt gehört hierzulande zu den bekanntesten fermentierten Lebensmitteln. Mithilfe des Fermentiermodus Ihres Thermomix® können Sie es ganz einfach selber machen. Der Modus sorgt für die optimale Umgebung (konstante Temperatur und Luftfeuchtigkeit), sodass sich Ihre Milch (und eine Starterkultur) in Joghurt verwandeln können. Schauen Sie hier, wie das Ganze funktioniert.



1

### Am Anfang steht die (Voll-)Milch

Mischen und erwärmen Sie Milch (Wir empfehlen für ein cremigeres Ergebnis Vollmilch) zusammen mit Joghurt nature im Mixtopf. Das Joghurt bzw. die Bakterienkulturen darin funktionieren als Starter der Fermentation. Füllen Sie die Joghurtmischung in Einmachgläser, decken Sie diese zu und stellen Sie sie in den Varoma-Behälter. Übrigens: Achten Sie immer auf top Hygiene beim Fermentieren. Gläser und Flaschen müssen gründlich gereinigt und trocken sein.

### Den Mixtopf vorbereiten

Anschliessend Mixtopf mit Wasser füllen und etwas Zitronensaft zugeben. Die Säure der Zitrone verhindert eine mögliche Oxidation von Messer und Mixtopf bei langen Kochvorgängen. Statt Zitronensaft können Sie auch einen gestrichenen Teelöffel Vitamin C (Ascorbinsäure) in Pulverform ins Wasser geben.



2



3

### Fermentieren und kühl stellen

Wählen Sie den Modus «Fermentieren» und einen Zeitraum von 8 bis 12 Stunden. Nach Beendigung des Modus Gläser auskühlen lassen und zum Festwerdenlassen für mindestens 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Himbeeren färben das  
Rhabarber-Kompott schön rot. Sie  
können sie aber auch weglassen.



## Frühlings-Bouillonpaste

🔪 10 Min. ⌚ 50 Min. 🍄 einfach 🍷 1 Glas (ca. 600 g) 🔥 79 kcal ✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

½ Bund **Thymian** (ca. 10 g), Blättchen abgezupft  
 ½ Bund **Rosmarin**, Nadeln abgezupft  
 2 **Lorbeerblätter**  
 8 **schwarze Pfefferkörner**  
 120 g **Meersalz**

Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Meersalz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

300 g **Bundzwiebeln mit dem Grün**, in Stücken (3 cm)  
 300 g **Rüebli**, geschält, in Stücken (2 cm)  
 200 g **Sellerie**, geschält, in Stücken (2 cm)  
 1 Bund **Majoran** (ca. 20 g), Blätter abgezupft  
 1 Bund **Petersilie** (ca. 20 g) samt Stielen, grob geschnitten  
 ½ Bund **Salbei** (ca. 10 g), Blätter abgezupft  
 30 g **Tomatenpüree**  
 50 g **Wasser**  
 20 g **Olivenöl**

Bundzwiebeln, Rüebli, Sellerie, Majoran, Petersilie, Salbei, Tomatenpüree, Wasser und Olivenöl zugeben, mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **15 Min./Varoma/Stufe 3** garen. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden fahren, um die Masse zu lösen.

Den Gareinsatz wieder anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Masse **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden fahren, um die Masse zu lösen.

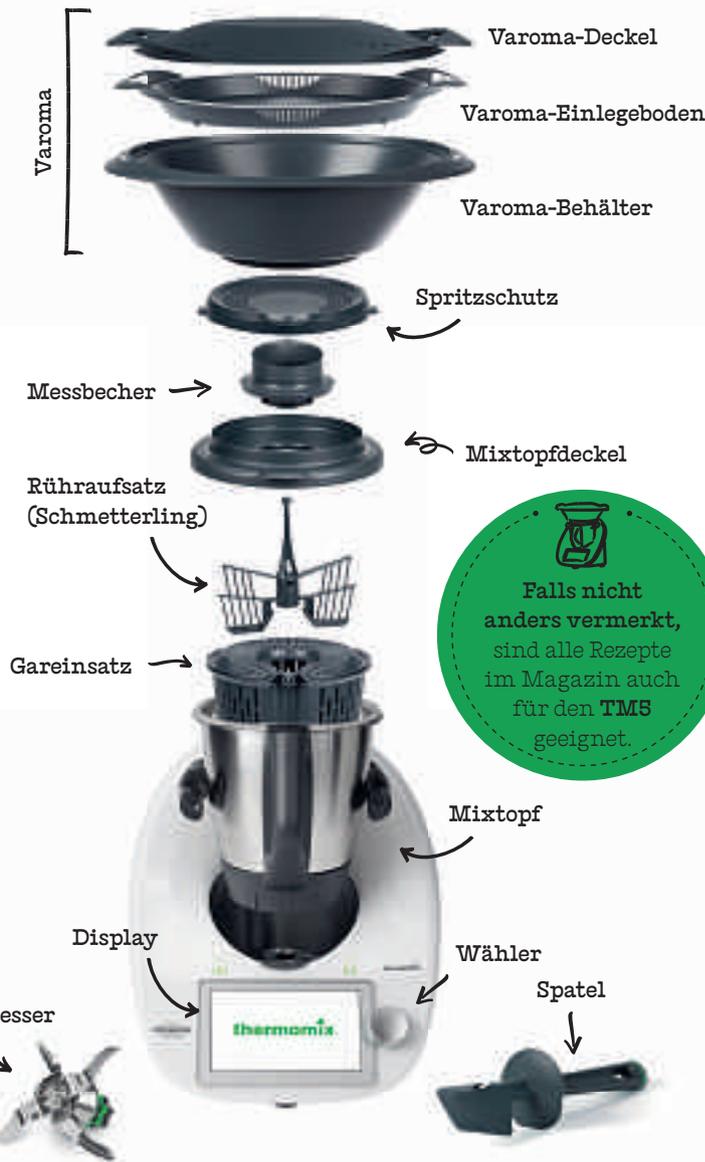
Messbecher einsetzen und **1 Min./Stufe 4** pürieren. Masse mit dem Spatel durchrühren.

Masse nochmals **1 Min./Stufe 4** pürieren. Bouillonpaste in ein Einmachglas füllen, gut verschliessen, auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2 Monate.

**100 g:** 79 kcal (329 kJ) = F 3 g, Kh 9 g, E 2 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  
**5. Mai**



# Neue Rezepte!

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

## Reis(e) um die Welt

Lust auf eine kleine kulinarische Tour durch die Reisküchen dieser Welt? Kommen Sie mit!



## Gewürzbutter

Ob zu grilliertem Fleisch, gedämpftem Gemüse, Fisch oder Pasta: Sie verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas.



## Endless Love: Erdbeeren

Unser Herz schlägt für Schweizer Erdbeeren, jedes Jahr aufs Neue. Freuen Sie sich auf feine Desserts mit der süssen Roten.

**thermomix**

## Geteilte Freude ist doppelte Begeisterung!

Lade Freunde und Bekannte zu einer Thermomix® Vorführung ein und begeistere sie mit deiner Freude am Thermomix®. Gemeinsam könnt ihr all die unzähligen Möglichkeiten entdecken, die der Thermomix® zu bieten hat.

Sprich gleich deine/n Berater/in an!

**Und für dich wartet dafür auch noch ein tolles Dankeschön!**  
Als Gastgeber/in kannst du bis zum 01.06.2023 zwischen dem CHF 100.- E-Shop-Bon und exklusiv der neuen Thermomix® 4-in-1 Reibe wählen.

VORWERK



Exklusives  
Gastgeber-  
Geschenk



**CHF 100.-**

E-Shop-Bon

oder

