



thermomix

Offizieller  
PARTNER

Winter 2018/2019  
CHF 11.-  
bettybossi.ch/mix

## WEIHNACHTSGUETZLI

Klassiker für die Adventszeit

## APÉRO RICHE

Happy mit  
Häppchen

Rezept auf  
Seite 42



# Herzlich eingeladen

Das leckerste Essen für die Festtage

# Das Wichtigste in Kürze

## DAS GERÄT

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

## DIE SYMBOLE

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

## WEITERE ANGABEN

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

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

**Backofen:** Die Angaben beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Backzeit bleibt gleich.





Laura  
Rezept-  
redaktorin

Lisa  
Marketing-  
Spezialistin

Marco  
Fotograf

## Tradition und Moderne

Wenn es was zu naschen gibt, fehlt es uns in der Küche nie an Helfern! Wir wollen mal hoffen, dass die drei noch ein paar Spitzbuben fürs Foto übrig lassen.

Liebe Leserinnen und Leser

Der Duft von frisch gebackenen Guetzli lässt niemanden kalt: Er weckt Erinnerungen an den Backmarathon mit dem Grosi, an abgeleckte Teigschaber, bunte Zuckerdeko und klebrige Händchen. Kein Wunder, möchten wir jedes Jahr am liebsten nur von unseren altbekannten Guetzli naschen: Mailänderli, Spitzbuben und Chräbeli. Denn Tradition bedeutet auch Gemütlichkeit, Vertrautheit und Verlässlichkeit.

Wir haben daher die schönsten Guetzli-Klassiker für Sie zusammengestellt, die Sie mit Ihrem Thermomix® im Handumdrehen backen – so verbindet sich Tradition perfekt mit modernster Technologie!

Viel Freude mit unserem neuen Magazin und eine schöne Winterzeit wünscht Ihnen Ihre

*Betty Bossi*

# Inhaltsverzeichnis



## 51 Weihnachtsguetzli

## 64 Genuss verschenken



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Apéro riche**
- 16 News
- 19 **Für jeden Tag**
- 28 **Chalet-Chuchi**
- 36 **Gesund & schlank**
- 40 **Herzlich eingeladen**
- 51 **Weihnachtsguetzli**
- 64 **Genuss verschenken**
- 69 Schwiizer Chuchi
- 70 Dream-Team
- 72 Tipps & Tricks
- 74 **Hochprozentiges**

### IMPRESSUM

Herausgeberin: Betty Bossi AG  
Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich  
Kunden-Service: +41 (0) 44 209 19 29  
Koch- und Ernährungs-Service: +41 (0) 44 209 18 33  
Leiterin Produktion und Gestaltung: Erica Angelone  
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager  
Fotos: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Sylvan Müller,  
Peter Derron  
Styling: Monika Hansen, Katja Rey, Natascha Sanwald  
Jahresabonnement (4 Ausgaben):  
Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.-  
Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-  
ISSN 2571-6557

Die nächste Ausgabe erscheint am 7. März 2019  
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

## 74 Hochprozentiges



# HAPPY HÄPPCHEN

Ein Häppchen von diesem Tablett, ein Schwätzchen mit jenem Freund,  
ein Schlückchen vom Sektglas – schnabulieren macht einfach happy!

# MINI-QUICHES LORRAINES

## Teig

- 175 g Mehl und etwas mehr zum Bemehlen und Auswallen
- 80 g Butter und etwas mehr zum Einfetten
- ¼ TL Salz
- 60 g Wasser

## Füllung

- 80 g Speckwürfel
- 100 g Gruyère, in Stücken (2 cm)
- 3 Eier
- 180 g Vollrahm
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
- ¼ TL Salz
- Pfeffer, nach Belieben

## Teig

- 1 — Backofen auf 200 °C vorheizen. 8 Tarte-Förmchen (je Ø 10 cm) einfetten und bemehlen.
- 2 — Mehl, Butter, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und mit dem Wallholz auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen. 8 Rondellen (je Ø 12 cm) ausstechen, in die vorbereiteten Tarte-Förmchen legen, mit einer Gabel dicht einstechen und 15 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen.

## Füllung

- 3 — Speckwürfel in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen, auf den Teigböden verteilen, Mixtopf kalt spülen und trocknen.
- 4 — Gruyère in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
- 5 — Eier, Vollrahm, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen, in die Förmchen verteilen. Quiches auf ein Backblech stellen.
- 6 — Quiches 30 Minuten (200 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Quiches Lorraines herausnehmen, etwas abkühlen und warm servieren.

**Stück:** 339 kcal (1407 kJ) =  
F 26 g, Kh 16 g, E 11 g



20 Min.



55 Min.



einfach



8 Stück



339 kcal



## ARANCINI

## Tomaten-Tapenade

- 80 g getrocknete Tomaten
- 20 g Pinienkerne, geröstet
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser

## Risotto

- 1 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
- 100 g Weisswein
- 800 g Wasser
- 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)

## Arancini fertig stellen

- 4 EL Mehl
- 2 Eier, verklopft
- 100 g Paniermehl
- 6 Mozzarella-Minikugeln, geviertelt
- 1000 g Frittieröl

## Tomaten-Tapenade

1 — Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Wasser in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pürieren, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

## Risotto

- 2 — Olivenöl in den Mixtopf geben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** erhitzen.
- 3 — Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.
- 4 — Weisswein zugeben und ohne Messbecher **1 Min./100 °C/↻/Stufe 1** ablöschen.

5 — Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min./100 °C/↻/Stufe 4** garen. Risotto in den Gareinsatz geben, um übriges Garwasser abzugießen. Reis auf einer weiten Platte verteilen, 30 Minuten auskühlen lassen.

## Arancini fertigstellen

6 — Mehl, Eier und Paniermehl in je einen tiefen Teller geben. Einen gehäuften Esslöffel Risotto in die Handfläche geben, darin eine Vertiefung eindrücken. Je ½ EL Tomaten-Tapenade und einen Mozzarella-Viertel hineingeben. Diesen mit 1 EL Reis bedecken, mit nassen Händen zu einer Kugel formen. Aus restlicher Masse 23 weitere Arancini ebenso formen. Arancini portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden und Panade gut andrücken.

7 — Einen Bratpfanne bis ⅓ Höhe mit Frittieröl füllen und auf 180 °C erhitzen. Hitze reduzieren, Arancini portionenweise mit einer Schaumkelle hineingeben und 12–14 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

**Tipp:** Doppelte Menge Tomaten-Tapenade zubereiten und die Hälfte davon zu den Arancini servieren.

**Stück:** 138 kcal (576 kJ) =  
F 7 g, Kh 15 g, E 3 g



Bereiten Sie die doppelte Menge Tapenade zu, und servieren Sie sie zu den Arancini.

# RÜEBLISALAT MIT SESAM-CRACKERN

## Cracker

- 100 g Mehl
- 40 g Butter, in Stücken, kalt
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- ¼ TL Salz
- 2 EL Wasser

## Rüebli Salat

- 450 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)
- 70 g Dörrfeigen, geviertelt, oder 70 g entsteinte Datteln, halbiert
- 60 g Baumnusskerne
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Aceto balsamico bianco
- 2 TL Raz el Hanout oder 2 TL milder Curry
- ½ TL Salz

## Cracker

**1** — Mehl, Butter, Sesam, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig zu einer 20 cm langen Rolle formen, in Frischhaltefolie einpacken und 30 Minuten gefrieren. Mixtopf spülen.

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

**3** — Teigrolle schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden und auf das vorbereitete Backblech legen.

**4** — Cracker 6–8 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter 20 Minuten auskühlen lassen.

## Rüebli Salat

**5** — Rüebli, Feigen, Baumnusskerne, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Raz el Hanout und Salz in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Salat in kleine Schälchen füllen. Cracker darauf anrichten.

**Portion:** 259 kcal (1073 kJ) =  
F 18 g, Kh 19 g, E 4 g



10 Min.



1 Std.



einfach



8 Port.



259 kcal



vegi



# WURST-TARTE-TATIN

## Belag

- 2 EL Rohzucker**
- 2 Zwiebeln** (ca. 160 g),  
in Scheiben (3 mm)
- 240 g Brühwürste**  
(z. B. St. Galler Schübli),  
in Scheiben (5 mm)

## 2 Prisen Pfeffer

## Teig

- 160 g Mehl** und etwas mehr  
zum Auswallen
- ½ TL Kümmel**
- 75 g Butter**, in Stücken,  
kalt, und etwas mehr  
zum Einfetten
- ½ TL Salz**
- 50 g Wasser**

## Garnitur

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

**1** — Backofen auf 200 °C vorheizen. Boden einer Wähenform (Ø 30 cm) exakt mit Backpapier belegen und Rand einfetten.

## Belag

**2** — Rohzucker auf dem Backpapier verteilen. Zuerst Zwiebeln, dann Wurstscheiben auf dem Rohzucker im Backblech verteilen und mit Pfeffer würzen.

## Teig

**3** — Mehl und Kümmel in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

**4** — Butter, Salz und Wasser zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig zu einer Kugel formen und flach drücken. Mixtopf spülen und trocknen.

**5** — Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund (Ø 32 cm) auswallen und mithilfe des Wallholzes über den Wurstbelag legen. Teigrand zwischen Belag und Blechrand schieben, und Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**6** — Wurst-Tarte-Tatin 25–30 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, eine Platte mit der Unterseite nach oben auf das Wähenblech legen. Tarte durch schnelles Wenden auf die Platte stürzen (Vorsicht: heiss!).

## Garnitur

**7** — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, über die Tarte-Tatin streuen und warm servieren.

**Stück (⅓):** 255 kcal (1062 kJ) =  
F 17 g, Kh 19 g, E 7 g



15 Min.



40 Min.



einfach



8 Stück



255 kcal



# TORTILLA AM STICK

**150 g fest kochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken (2 cm)

**80 g Zwiebeln**, halbiert

**1 roter Peperoncino**, längs halbiert, entkernt, in Stücken

**80 g Halbhartkäse**, in Stücken (2 cm)

**8 frische Eier**

$\frac{3}{4}$  TL **Salz**

**500 g Wasser**

**80 g tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut

**1** — Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen und darauf achten, dass die Dampfschlitze am oberen Rand frei bleiben und nicht vom Backpapier verdeckt werden.

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

**3** — Eier und Salz zugeben und **5 Sek./Stufe 4.5** mischen. Eimasse auf das Backpapier im Varoma-Einlegeboden geben. Mixtopf spülen.

**4** — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und Einlegeboden mit den Eiern

einsetzen. Erbsli über die Eier geben, Varoma verschliessen und Tortilla **25 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

**5** — Varoma absetzen, Tortilla 10 Minuten abkühlen lassen. Anschliessend in Würfel schneiden, auf einer Platte anrichten, einige Zahnstocher oder Apéro-Sticks einstecken und lauwarm oder kalt servieren.

**Tipp:** Wenig glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft, darüberstreuen.

**Portion:** 141 kcal (587 kJ) = F 9 g, Kh 5 g, E 10 g



10 Min.



45 Min.



einfach



8 Port.



141 kcal



vegi



ANZEIGE

## EIN TOUCH ITALIANITÀ

Verteilen Sie 4 Pomodori secchi in Streifen auf die Eimasse, um die Tortilla noch aromatischer zu machen. Die Pomodori secchi von Saclà werden langsam an der italienischen Sonne getrocknet, mit Oregano bestreut und in Sonnenblumenöl eingelegt. Sie schmecken auch in Salaten, Saucen oder als Pizzabelag.

Pomodori secchi sind in Coop Supermärkten erhältlich.



# CURRY-SPIESSLI MIT DIP

## Spiessli

- 400 g Rindsschulter**, in Würfeln (2 cm), ca. 30 Minuten gefroren
  - 80 g Zwiebeln**, halbiert
  - 1 Knoblauchzehe**
  - 1 Bund Koriander** (ca. 20 g), Blätter abgezupft
  - 1 Ei**
  - 4 EL Kokosraspel**
  - 1 EL mittelscharfer Curry**
  - ¾ TL Salz**
  - 16 Holzspiesschen**
- 
- 2 EL Erdnussöl**

## Dip

- ½ Bund Koriander** (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 
- 250 g Joghurt nature**
  - 1 TL mittelscharfer Curry**
  - ½ TL Salz**

## Spiessli

**1** — Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Koriander, Ei, Kokosraspel, Currypulver und Salz in den Mixtopf geben und **25 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Masse in 16 Portionen teilen, mit nassen Händen zu 7 cm langen Würstchen formen und an die Holzspiesschen drücken. Mixtopf spülen und trocknen.

**2** — 1 EL Erdnussöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 8 Spiessli bei mittlerer Hitze rundum 7 Minuten braten. Spiessli herausnehmen, auf eine Platte geben und warm stellen. 1 EL Erdnussöl in dieselbe Pfanne geben, restliche Spiessli rundum 7 Minuten braten, warm stellen.

## Dip

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

**4** — Joghurt, Curry und Salz zugeben, **8 Sek./Stufe 4** vermischen und in einer kleinen Schüssel anrichten. Curry-Spiessli mit dem Dip servieren.

**Portion:** 160 kcal (645 kJ) =  
F 10 g, Kh 3 g, E 13 g



20 Min.



30 Min.



einfach



8 Port.



160 kcal



# LINSEN-MARRONI-SUPPE

**250 g tiefgekühlte Marroni,**  
aufgetaut

**50 g Schalotten,** halbiert

**70 g Lauch,** in Stücken (3 cm)

**50 g braune Linsen**

**550 g Wasser**

**1 Gemüsebouillonwürfel**  
(für 0,5 l)

**¼ TL Zimt**

**¼ TL Kardamompulver**

**2 EL Zitronensaft**

**½ EL Butter**

**1 EL Zucker**

**2 Zweiglein Thymian,**  
Blätter abgezupft

**Salz,** nach Belieben

**Pfeffer,** nach Belieben

**4** — Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Zimt, Kardamom und 1 EL Zitronensaft zugeben und **25 Min./100 °C/Stufe 2** garen.

**5** — Zerkleinerte Marroni in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, 1 EL Zitronensaft zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 2 Minuten köcheln. Butter, Zucker und Thymian begeben und caramolisieren. Suppe **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren und nach Belieben würzen.

**6** — Suppe in zehn kleine Gläser (je 100 ml) geben und caramelierte Marroni darauf verteilen.

**Tipp:** Crème fraîche mit den Marroni auf der Suppe anrichten.

**Portion:** 80 kcal (338 kJ) =  
F 1 g, Kh 14 g, E 2 g

**1** — 50 g Marroni in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

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

**3** — Linsen und 200 g Marroni zugeben **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



# SÜSSKARTOFFEL-SCONES MIT LACHS

## Scones

**100 g Süsskartoffeln**, geschält, in Stücken (3 cm)

**200 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen

**½ EL Backpulver**

**½ TL Salz**

**25 g Butter**, in Stücken, kalt

**60 g Milch** und etwas mehr zum Bestreichen

## Füllung

**10 g Meerrettich**, geschält, halbiert

**½ Bund Dill** (ca. 10 g), zerzupft

**150 g Frischkäse nature**

**1 TL Zitronensaft**

**1 Prise Salz**, nach Belieben

**100 g geräucherter Lachs in Tranchen**

**50 g Gurken**, in feinen Scheiben

## Scones

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

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

**3** — Mehl, Backpulver, Salz, Butter und Milch zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, Mixtopf spülen und trocknen.

**4** — Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl 9 mm dick auswallen, 8 Rondellen (je Ø 6 cm) ausstechen und auf das vorbereitete Backblech legen. Scones mit wenig Milch bestreichen.

**5** — Scones 20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Scones herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Füllung

**6** — Meerrettich und Dill in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**7** — Frischkäse, Zitronensaft und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 5** verrühren.

**8** — Scones aufschneiden, mit dem Frischkäse bestreichen. Lachs in Stücke zupfen, mit den Gurkenscheiben darauflegen.

**Stück:** 98kcal (409kJ) =  
F 4 g, Kh 11 g, E 4 g



15 Min.



1 Std.  
10 Min.



einfach



16 Stück



98 kcal



# GRAPEFRUIT-MANGO-DRINK

**1** rosa Grapefruit,  
heiss abgespült,  
trocken getupft

**50 g** grobkörniger  
Rohrzucker

**50 g** Wasser

**1** Sternanis

**1** Zimtstange, halbiert

**400 g** Mango, geschält,  
in Stücken (3 cm)

**300 g** bitteres alkoholfreies  
Apéro-Getränk  
(z. B. Sanbitter)

**300 g** Mineralwasser  
mit Kohlensäure, kalt  
Eiswürfel, nach Belieben



10 Min.



1 Std.



einfach



8 Gläser



86 kcal

**1** — Mit einem Sparschäler von der Grapefruit wenig Schale dünn abschälen. Grapefruit schälen, in Schnitze teilen und beiseite stellen.

**2** — Rohrzucker und Grapefruit-schale in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren. Mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** — Wasser und Grapefruit-schnitze zugeben und **10 Sek./Stufe 7** pürieren.

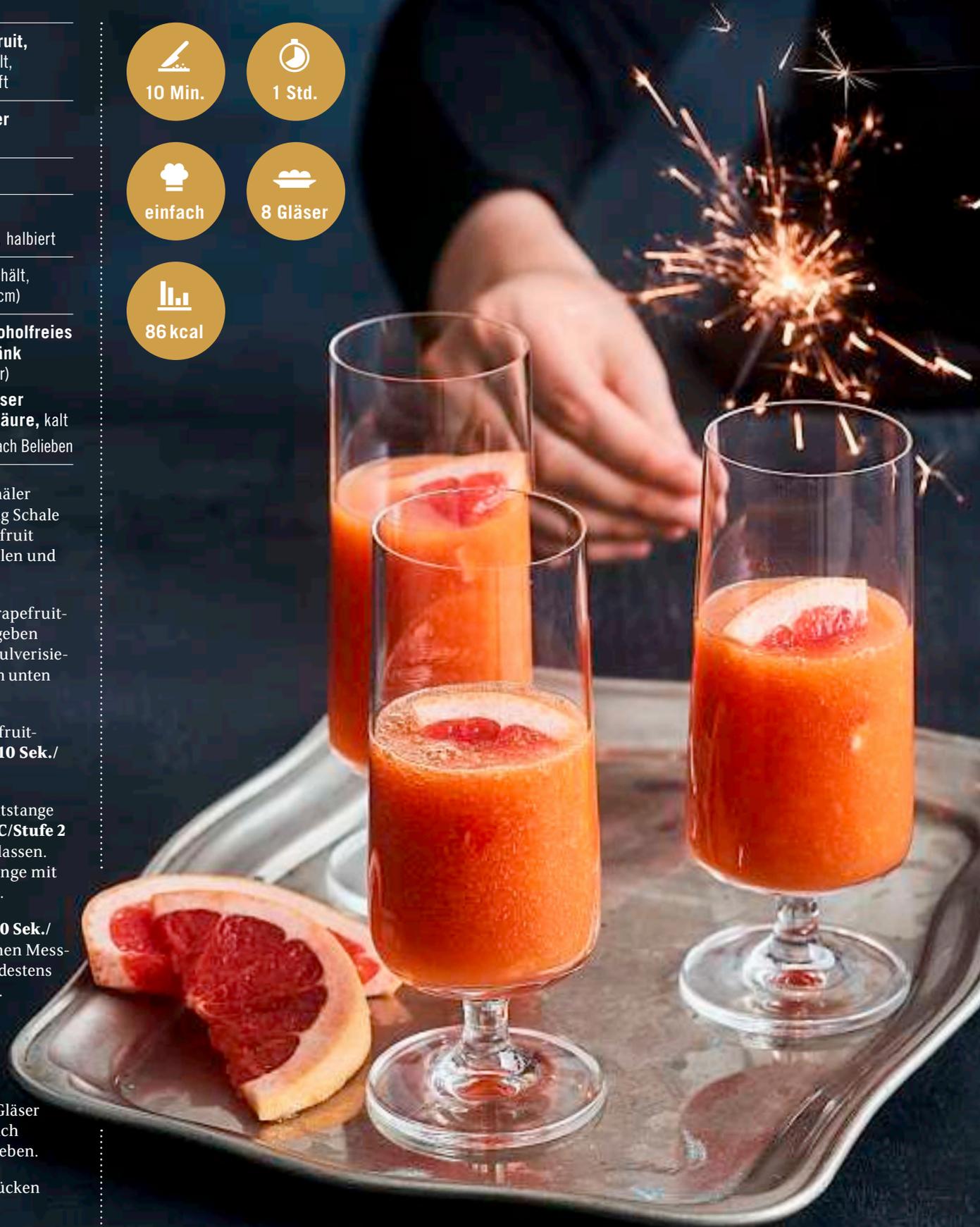
**4** — Sternanis und Zimtstange zugeben, **15 Min./120 °C/Stufe 2** köcheln und abkühlen lassen. Sternanis und Zimtstange mit einem Löffel entfernen.

**5** — Mango zugeben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren, in einen Messkrug umfüllen und mindestens 30 Minuten kühl stellen.

**6** — Mango-Grapefruitmasse mit dem Apéro-Getränk und Mineralwasser auffüllen, umrühren, in acht Gläser (je 150 ml) verteilen, nach Belieben Eiswürfel zugeben.

**Tipp:** Mit Grapefruitstücken verzieren.

**Glas:** 86 kcal (365 kJ) =  
F 0 g, Kh 14 g, E 1 g



63

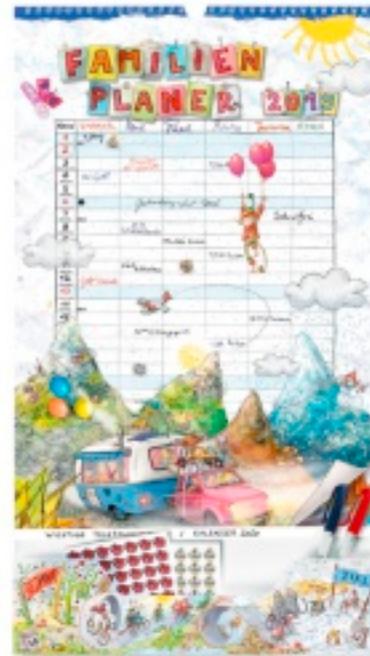
## Prozent wollen Fleisch

«Für mich muss es schon Fleisch sein», sagen die meisten Schweizerinnen und Schweizer auf die Frage, was sie an Weihnachten am liebsten essen. Nur 22 Prozent wollen etwas Vegetarisches oder Veganes essen.

Alle Termine  
im Griff

Starten Sie gut organisiert ins neue Jahr! Mit dem Familienplaner 2019 haben Sie die Termine der ganzen Familie im Griff. Auf den Monatsblättern gibt es genügend Platz für 6 Familienmitglieder. 400 Symbolticker sorgen für Übersichtlichkeit. Erhältlich ab CHF 22.50 auf unserer Website [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).

Praktische Tasche zum Aufbewahren von Stiften, Tickets usw.

Das perfekte Geschenk für  
anspruchsvolle Geniesser

Schicken Sie einen lieben Menschen auf kulinarische Entdeckungsreise mit exklusiven Fine Food Delikatessen aus aller Welt. Die üppigen Geschenkkörbe und Geschenkboxen von Coop Fine Food bieten Einblick in eine Welt des erlesenen kulinarischen Genusses. Denn sie sind bestückt mit einer Fülle von Spezialitäten, die dank ihrer Herkunft und ihrer Herstellung etwas ganz Besonderes sind. Die Geschenkkörbe von Fine Food sind in unterschiedlichen Ausführungen in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Was denken Sie?  
Sagen Sie es uns!

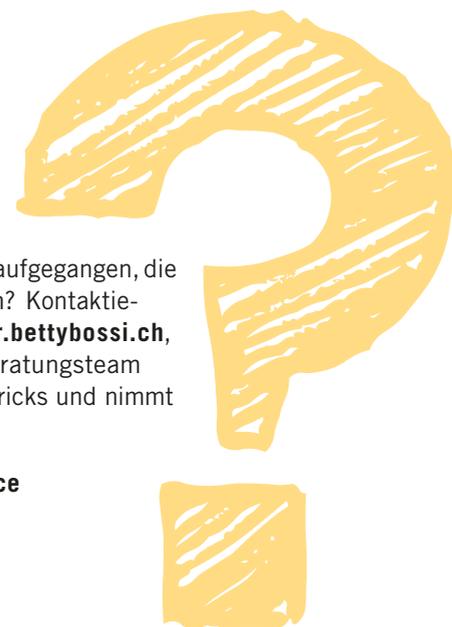
Und schon ist ein ganzes Jahr um. Vier Ausgaben unseres «**Betty Bossi mix**»-Magazins haben wir in dieser Zeit herausgebracht, und wir hoffen sehr, dass Sie Freude an unseren Rezepten hatten. Viele von Ihnen haben uns bereits wertvolle Feedbacks gegeben, die uns helfen, unser Magazin stetig zu verbessern. Doch wir lernen nie aus und wollen auch in Zukunft wissen, was Sie vom «Betty Bossi mix»-Magazin halten. Was gefällt Ihnen, was weniger, was sind Ihre Wünsche an uns? Teilen Sie es uns mit auf [www.bettybossi.ch/bbmixfeedback](http://www.bettybossi.ch/bbmixfeedback).

Ich hätte da  
mal eine  
Frage ...

Ist der Kuchen nicht richtig aufgegangen, die Sauce nicht sämig geworden? Kontaktieren Sie uns über [helpcenter.bettybossi.ch](http://helpcenter.bettybossi.ch), oder rufen Sie an. Unser Beratungsteam kennt die besten Tipps und Tricks und nimmt sich für Ihre Fragen Zeit.

**Koch- und Ernährungs-Service**

+41 (0) 44 209 18 33  
(CH-Festnetztarif)  
Mo-Fr, 8.00–12.00 Uhr



## Thermomix® und die sozialen Medien

- Werden Sie Fan oder Abonnent unserer Facebook-Seite **Thermomix Schweiz Suisse Svizzera**. Dort informieren wir über lukrative Promotionen, veröffentlichen saisonal passende Rezepte und geben nützliche Tipps rund um den Thermomix®.
- Vernetzen Sie sich mit uns auf LinkedIn®. Treten Sie der Community der **Huber-Schindler AG** bei, und Sie erhalten wichtige Informationen zum Unternehmen und zu den Karrieremöglichkeiten.
- Folgen Sie **thermomixschweizsuissesvizzera** auf Instagram. Dort finden Sie regelmässig Inspirationen für Ihr Frühstück, Mittag- und Abendessen mit dem Thermomix®.
- Werden Sie Abonnent unseres YouTube-Kanals **thermomix schweiz suisse svizzera**. In über 50 Videos finden Sie Anleitungen und Informationen rund um den Thermomix®.



\* Scannen Sie mit Ihrer Smartphone-Kamera die QR-Codes um direkt ans Ziel zu gelangen.

## Schenken Sie Genuss!

Das perfekte Geschenk für alle, die mit Thermomix® kochen. Verschenken Sie ein Jahr lang Genuss mit unserem Magazin «Betty Bossi mix»! Das lohnt sich gleich doppelt, denn wer ein Abo hat, kann alle Küchenhelfer von Betty Bossi zum Vorzugspreis kaufen! Bestellen Sie jetzt Ihr Geschenk-Abo für nur CHF 39.90 auf unserer Website

 [bettybossi.ch/onlineshop](https://bettybossi.ch/onlineshop)



## Authentische Thai-Gerichte im Handumdrehen

Wer kennt ihn nicht – diesen Moment, in dem der Magen knurrt, sich aber die Lust oder die Zeit zu kochen in Grenzen hält. Genau hierfür gibt es die Kochsauce von Thai Kitchen. Die Produkte basieren auf authentischen Rezepten, werden aus frischen Zutaten in Thailand hergestellt und sind frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen.

Ob es nun ein Thai-Curry oder ein klassisches Pad Thai sein soll, mit den Kochsauce haben Sie die volle Vielfalt der thailändischen Küche zur Auswahl. Sie brauchen lediglich die Sauce in einer Pfanne kurz zu erhitzen und mit Gemüse und Beilage nach Wahl zu ergänzen.

Mit der Auswahl von Thai Kitchen Kochsauce gelingt Ihr Thai-Gericht in kürzester Zeit ganz bestimmt. [www.thaikitchen.ch](http://www.thaikitchen.ch)



# SACLA<sup>®</sup> ITALIA

Antipasti Saclà – italienische  
Köstlichkeiten für jeden Anlass.  
Traditionell. Authentisch.  
Unwiderstehlich gut.



[www.sacla.ch](http://www.sacla.ch)

# Für jeden Tag

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



# Gemüserisotto mit Hacktätschli

Hacktätschli – da werden Kindheitserinnerungen wach

**80 g Parmesan**, in Stücken (2 cm)

## Hacktätschli

**80 g Zwiebeln**, halbiert  
**1 Knoblauchzehe**

**500 g Hackfleisch** (Rind und Schwein)

**¼ TL Kreuzkümmelpulver**

**1 TL Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

**2 EL Bratbutter**

## Risotto

**300 g Cicorino rosso**, in Stücken (3 cm)

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

**80 g Zwiebeln**, halbiert

**300 g Rüebl**, geschält, in feinen Stängeln (6 cm)

**2 EL Olivenöl**

**½ TL Salz**

**200 g Risottoreis** (z. B. Carnaroli)

**100 g Weisswein**

**400 g Wasser**

**1 Fleischbouillonwürfel** (für 0,5 l)

**1 Bio-Orange**, abgeriebene Schale und Saft

**2 Prisen Pfeffer**

**1** – Parmesan in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

## Hacktätschli

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

**3** – Hackfleisch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 4** vermischen. Masse in 12 Portionen teilen, zu Tätschli (Ø 6 cm) formen.

**4** – 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 6 Hacktätschli beidseitig je 4 Minuten braten und warm stellen. 1 EL Bratbutter in dieselbe Bratpfanne geben, die restlichen 6 Hacktätschli gleich braten und warm stellen.

## Risotto

**5** – Cicorino rosso und Petersilie in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

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

**7** – Rüebl, Olivenöl und Salz zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**8** – Risottoreis zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und mit dem Spatel nach unten schieben.

**9** – Weisswein, Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben und **12 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

**10** – Geriebenen Parmesan, zerkleinerten Cicorino rosso, Orangenschale, Orangensaft und Pfeffer zugeben, mit dem Spatel unterheben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Risotto mit den Hacktätschli anrichten.

**Portion:** 695 kcal (2898 kJ) = F 36 g, Kh 53 g, E 37 g



## KINDER-TIPP

Egal ob Hamburger, Bällchen oder Cevapcici – Kindern macht es Spass, Hackfleisch-Spezialitäten zuzubereiten. Das Formen klappt am besten mit nassen Händen.







# Bergsuppe

Wärmt die Seele und sättigt den Körper



- 10 Min.
- 45 Min.
- einfach
- 4 Port.
- 433 kcal
- vegi

- **80 g Gruyère**, in Stücken (2 cm)
- **80 g Zwiebeln**, halbiert
- 150 g Lauch**, in Stücken (3 cm)
- 150 g Rüebl**i, geschält, in Stücken (3 cm)
- 150 g Kohlrabi**, geschält, in Stücken (3 cm)
- **1 EL Butter**
- **800 g Wasser**
- 2 Gemüsebouillonwürfel** (für je 0,5 l)
- **50 g Hörnli** (Kochzeit 7–9 Minuten)
- **1 Dose Cannellini-Bohnen**, ab gespült, abgetropft (Abtropfgewicht 240 g)
- 200 g Vollrahm**
- 100 g Jungspinat**
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss**
- Salz**, nach Belieben
- Pfeffer**, nach Belieben

- 1** — Gruyère in den Mixtopf geben, **Turbo/2.0 Sek./2-mal** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 2** — Zwiebeln, Lauch, Rüebl und Kohlrabi in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 3** — Butter zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.
- 4** — Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **20 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.
- 5** — Hörnli zugeben und **9 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.
- 6** — Cannellini-Bohnen, Vollrahm, Jungspinat, Muskatnuss und zerkleinerten Gruyère zugeben, mit dem Spatel einmal gut vermischen und mithilfe des Spatels **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** erhitzen. Suppe nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, in Suppentellern anrichten.

**Dazu passt:** Bauernbrot.

**Portion:** 433 kcal (1800 kJ) = F 29 g, Kh 25 g, E 15 g



all-in-one

# Papet vaudois

Der Klassiker aus der Westschweiz



10 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



983 kcal

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

**700 g Wasser**

**800 g fest kochende  
Kartoffeln**, in Würfeln  
(2 cm)

**1¼ TL Salz**

**500 g Lauch**, längs halbiert,  
quer in Streifen (1 cm)

**1 EL Olivenöl**

**1 Waadtländer  
Saucisson** (ca. 350 g)

**1 Saucisse aux choux**  
(ca. 350 g)

**200 g Saucen-Halbrahm**

**100 g Weisswein**

**2 Prisen Pfeffer**

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

**2** — Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Kartoffeln einwiegen und mit ¼ TL Salz salzen. Varoma-Behälter aufsetzen. Lauch, Olivenöl und ½ TL Salz in den Varoma-Behälter geben, mischen und Waadtländer Saucisson darauflegen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Saucisse aux choux darauflegen, Varoma verschliessen und **35 Min./Varoma/Stufe 2** garen.

**3** — Varoma auf einen Teller absetzen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Kartoffeln und Lauch in eine Servierschüssel umfüllen, Würste darauflegen und warm stellen. Mixtopf leeren.

**4** — Saucen-Halbrahm, Weisswein, Pfeffer und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./Varoma/Stufe 2** kochen. Sauce zum Lauch und zu den Kartoffeln geben und mit dem Spatel untermischen.

**5** — Saucisson und Saucisse aux choux in Stücke schneiden, darauf anrichten, zerkleinerte Petersilie darüberstreuen und servieren.

**Tipp:** Die Saucisse aux choux ist ein sehr saisonales Produkt und oft nur in den Herbst- und Wintermonaten erhältlich. Statt Saucisse aux choux Neuenburger Saucisson verwenden.

**Portion:** 983 kcal (4083 kJ) = F 73 g, Kh 40 g, E 36 g

# Gedekte Gemüsepizza

Gut verpackt, kommt Gemüse noch besser an

## Teig

**300 g Wasser**  
**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g)

**500 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen und Bestäuben

**1 TL Salz**  
**1 EL Olivenöl**

## Füllung

**3 Zweiglein Rosmarin**, Nadeln abgezupft

**50 g Parmesan**, in Stücken (2 cm)

**200 g Knollensellerie**, geschält, in Stücken (3 cm)

**100 g Lauch**, in Stücken (1 cm)

**½ EL Aceto balsamico bianco**

**1 TL Salz**

**100 g Federkohl**, grobe Stiele entfernt

**70 g Olivenöl**

**50 g Baumnusskerne**

**80 g Wasser**

**2 Prisen Pfeffer**

**100 g Champignons**, in Scheiben

**150 g Mozzarella**, in Scheiben (5 mm)

## Teig

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

**2** — Mehl, Salz und Olivenöl zugeben, **3 Min./⅔** kneten und in eine Schüssel umfüllen. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen.

## Füllung

**3** — Rosmarin in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**4** — Parmesan in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

**5** — Knollensellerie, Lauch, Aceto balsamico bianco und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, zum zerkleinerten Parmesan in die Schüssel geben, mischen und beiseitestellen.

**6** — Federkohl und 10 g Olivenöl in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**7** — Anschliessend **6 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**8** — Baumnusskerne, Wasser, 40 g Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **20 Sek./Stufe 3–6 schrittweise ansteigend** pürieren. Masse mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **20 Sek./Stufe 3–6 schrittweise ansteigend** pürieren.

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

**10** — Teig halbieren. Teigstücke auf wenig Mehl rund (je Ø 30 cm) auswallen. Einen Teig auf das vorbereitete Backblech legen. Zuerst Gemüsemasse und dann Federkohlmasse auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von 2 cm frei lassen. Champignons und Mozzarella auf dem Gemüse verteilen und mit dem zweiten Teig bedecken. Mit der Handkante Viertel eindrücken, Rand gut andrücken.

**11** — Zerkleinerten Rosmarin und 20 g Olivenöl mischen. Teig damit bestreichen und mit wenig Mehl bestäuben.

**12** — Gedekte Pizza 20 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und warm servieren.

**Portion:** 886 kcal (3709 kJ) = F 42 g, Kh 92 g, E 31 g



ANZEIGE

**PILZFREUNDE, AUFGEPAST!**



Mit mehr Geschmack? Dann pepen Sie das Rezept mit Funghi alla boscaiola von Sacla auf! Diese köstliche Pilzmischung, in Öl eingelegt und mit Kräutern verfeinert, kann vielfältig eingesetzt werden: als warme oder kalte Vorspeise, im Sandwich, auf der Pizza oder zu Fleisch, Omeletten, Reis- und Nudelgerichten.

Funghi alla boscaiola sind in Coop Supermärkten erhältlich.



# Erbsli-Rüebli-Pasta-Pot

Einfacher Kann man Pasta nicht zubereiten



-  10 Min.
-  30 Min.
-  einfach
-  4 Port.
-  551 kcal
-  vegi

- 50 g **Baumnusskerne**
- 50 g **Hartkäse** (z. B. Gruyère), in Stücken (2 cm)
- 50 g **Zwiebeln**, halbiert
- 550 g **Wasser**
- 1½ TL **Salz**
- 200 g **Teigwaren** (Penne, Kochzeit 11 Minuten)
- 300 g **Rüebli**, geschält, in Stängelchen (5 cm)
- 300 g **tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut
- 200 g **Doppelrahmfrischkäse**
- 1 **Bund Schnittlauch** (ca. 20 g), fein geschnitten
- 2 **Prisen Pfeffer**

- 1** — Baumnusskerne in den Mixtopf geben, **1 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
  - 2** — Hartkäse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
  - 3** — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
  - 4** — Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 2** zum Kochen bringen.
  - 5** — Teigwaren, Rüebli und Erbsli zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers aufsetzen und **11 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen. Doppelrahmfrischkäse, Schnittlauch und Pfeffer mit dem Spatel unterheben. Erbsli-Rüebli-Pasta **4 Min./100 °C/☞/Stufe 0.5** fertig garen.
  - 6** — Pasta auf Tellern anrichten, beiseitegestellte Nüsse und zerkleinerten Käse darüberstreuen.
- Tipp:** Statt Schnittlauch Petersilie verwenden.
- Portion:** 551 kcal (2297 kJ) = F 27 g, Kh 53 g, E 20 g



## KINDER-TIPP

Kinder mögen am liebsten süssliche Gemüsesorten wie Mais, Rüebli oder Erbsli. Lassen Sie Gemüsemuffel beim Rüsten mithelfen – wenn Kinder in der Küche selbst Hand anlegen, sind sie eher neugierig auf das Resultat.



# Sweet and Sour Poulet

Süss oder sauer? Beides!



## Marinade

- 600 g Pouletbrüstli**, in Stücken (3 cm)
- 1 EL Reissessig**
- 1 EL Sojasauce**
- 8 schwarze Pfefferkörner**, zerdrückt

## Sauce

- 300 g Rüebl**i, geschält, in Stücken (4 cm)
- 80 g Zwiebeln**, halbiert
- 300 g Ananas**, geschält, in Stücken (1½ cm)

- 1000 g Wasser**
- 300 g Jasminreis**

- 200 g Ananassaft**
- 2 EL Maisstärke**
- 3 EL Ketchup**
- 3 EL Reissessig**
- 1 EL Sojasauce**
- 1 EL Tomatenpüree**
- 1 Bio-Zitrone**, nur abgeriebene Schale
- 1 rote Chili**, halbiert, entkernt, in Stücken

## Marinade

**1** — Poulet, Reissessig, Sojasauce und Pfefferkörner in einer Schüssel mischen, zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde marinieren.

## Sauce

**2** — Rüebl und Zwiebeln in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit der Ananas auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und beiseitestellen.

**3** — Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, Jasminreis einwiegen und unter fliessendem kaltem Wasser gut abspülen und beiseitestellen.

**4** — Varoma-Behälter aufsetzen, mariniertes Poulet darin verteilen und Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma verschliessen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen.

**5** — Gareinsatz mit dem Reis einhängen, Varoma wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Gemüse und Poulet in eine Schüssel umfüllen, Jasminreis in eine separate Schüssel umfüllen und beides warm stellen. Mixtopf leeren.

**6** — Ananassaft, Maisstärke, Ketchup, Reissessig, Sojasauce, Tomatenpüree, Zitronenschale und Chili in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** pürieren und **9 Min./100°C/Stufe 3** kochen. Sauce zum Gemüse und zum Poulet geben, mischen, mit dem Reis auf Tellern anrichten.

**Portion:** 585 kcal (2459 kJ) = F 3 g, Kh 96 g, E 42 g

# HÜTTENHITS

Nach dem anstrengenden Skitag meldet sich der grosse Hunger! Mit diesen Hütten-Klassikern tanken Sie frische Energie und wappnen sich für die nächste Abfahrt.



# KÄSESCHNITTEN

## Zwiebeltopping

- 20 g Butter
- 300 g Zwiebeln, in Streifen
- 50 g Aceto balsamico bianco
- 50 g Wasser
- 30 g flüssiger Honig
- ¼ TL Salz

## Käseschnitten

- 300 g Brot (z. B. Halbweissbrot), in 8 Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 4 EL Weisswein oder 4 EL Apfelsaft
- 8 Tranchen Hinterschinken (ca. 250 g)
- 300 g Gruyère, in Stücken (2 cm)

- 300 g Appenzeller, in Stücken (2 cm)
- ¼ TL Paprika
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 2 Prisen Pfeffer

## Zwiebeltopping

- 1 — Butter und Zwiebeln in den Mixtopf geben und **6 Min./120°C/☞/Stufe 1** dämpfen.
- 2 — Aceto balsamico bianco, Wasser, Honig und Salz zugeben und **10 Min./Varoma/Stufe 1** köcheln, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Käseschnitten

- 3 — Backofen auf 220°C vorheizen.

4 — Brotscheiben mit Knoblauch einreiben, auf ein Backblech verteilen. Brotscheiben mit Weisswein beträufeln und Schinken darauflegen.

5 — Gruyère in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern und auf dem Schinken verteilen.

6 — Appenzeller, Paprika, Muskatnuss und Pfeffer in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 9** zerkleinern, auf dem Gruyère verteilen und leicht andrücken.

7 — Käseschnitten 10 Minuten (220°C) in der oberen Hälfte des Backofens backen. Zwiebeltopping auf den Käseschnitten anrichten.

**Tipp:** Käseschnitten statt auf dem Blech in vier ofenfesten Tellern backen.

**Portion:** 930 kcal (3880 kJ) = F 55 g, Kh 47 g, E 59 g

15 Min.

40 Min.

einfach

4 Port.

930 kcal



# SENNEN-HAMBURGER

## Teig

- 210 g Milch
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
- 2 TL Honig
- 250 g Ruchmehl
- 50 g feine Haferflocken
- 20 g Butter, in Stücken
- 1¼ TL Salz
- 1 TL Backpulver

## Chutney

- 250 g Zwiebeln, in feinen Streifen
- 1 EL Olivenöl
- 100 g tiefgekühlte Heidelbeeren, aufgetaut
- 70 g Wasser
- 1 EL Honig
- 1 EL Apfelessig
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

## Buns

- 30 g feine Haferflocken

## Hamburger

- 80 g Zwiebeln, halbiert
- 150 g Raclettekäse in Tranchen, halbiert
- ½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezapft

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 30 g feine Haferflocken
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 Prise Edelsüß-Paprika
- ¾ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 6 Tranchen Bratspeck, quer halbiert

- einige Salatblätter
- ½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezapft

## Teig

1 — Milch, Hefe und Honig in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

2 — Ruchmehl, Haferflocken, Butter und Salz zugeben und **2 Min./¼** kneten.

3 — Backpulver zugeben und nochmals **1 Min./¼** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

## Chutney

4 — Zwiebeln und Olivenöl in den Mixtopf geben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

5 — Heidelbeeren, Wasser, Honig, Apfelessig, Salz und Pfeffer zugeben, **18 Min./100°C/↻/Stufe 1** garen und umfüllen. Mixtopf spülen.

## Buns

6 — Ein Backblech mit Backpapier belegen. Haferflocken in einen Suppenteller geben. Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen und flach drücken, sodass ein Durchmesser von 10 cm entsteht. Teigoberfläche mit wenig Wasser bestreichen, in den Haferflocken wenden, auf das vorbereitete Blech legen und Haferflocken etwas andrücken. Buns zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

7 — Backofen auf 200°C vorheizen.

8 — Buns 22–25 Minuten (200°C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Buns auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Hamburger

9 — Backofen auf 240°C vorheizen.

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

11 — Hackfleisch, Haferflocken, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Fleischmasse herausnehmen, in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen und flach drücken, sodass ein Durchmesser von 9 cm entsteht. Hamburger ohne Backpapier auf ein Backblech legen. Je 2 halbe Bratspeck-Tranchen darauflegen und etwas andrücken.

**12** — Hamburger 10–12 Minuten (240 °C) in der oberen Hälfte des Backofens backen. Buns aufschneiden, mit Hamburgern, Chutney, Salatblättern und Petersilie füllen.

**Tipp:** Buns 1 Tag im Voraus zubereiten, backen und in einem Beutel gut verschlossen aufbewahren. Vor Gebrauch rösten.

**Dazu passt:** Blattsalat.

**Portion:** 651 kcal (2725 kJ) =  
F 33 g, Kh 50 g, E 35 g



# GULASCHSUPPE

250 g **Zwiebeln**, halbiert

2 **Knoblauchzehen**

300 g **rote und gelbe Peperoni**, in Stücken (3 cm)

2 EL **Olivenöl**

700 g **Rindsvoressen** (z. B. Schulter), in Würfeln (2 cm)

¾ TL **Salz**

2 EL **Mehl**

2 EL **Tomatenpüree**

1½ EL **Edelsüß-Paprika**

200 g **Rotwein**

1 Dose **gehackte Tomaten** (ca. 400 g)

2 **Fleischbouillonwürfel** (für je 0,5 l)

8 **mittelgrosse fest kochende Kartoffeln** (ca. 800 g), mit der Schale

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

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

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

**4** — Fleisch und Salz zugeben und **3 Min./120°C/☞/Stufe 1** dämpfen.

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

**6** — Tomatenpüree, Paprika, Rotwein, Tomaten und Fleischbouillonwürfel zugeben und **10 Min./98°C/☞/Stufe 4** vorgaren. Varoma-Behälter aufsetzen, Kartoffeln darin verteilen. Varoma verschliessen und **40 Min./Varoma/☞/Stufe 4** garen.

**7** — Suppe in Suppentellern oder -tassen anrichten, Kartoffeln kreuzweise einschneiden, etwas zusammendrücken, in die Suppe legen und servieren.

**Dazu passt:** Crème fraîche.

**Portion:** 489 kcal (2057 kJ) = F 10 g, Kh 48 g, E 45 g



10 Min.



1 Std.  
5 Min.



einfach



4 Port.



489 kcal



# ÄPLER-GRATIN

## Pasta und Schinken-Gemüse-Mischung

1 TL Butter, zum Einfetten

200 g Emmentaler, in Stücken (2 cm)

100 g Gruyère, in Stücken (2 cm)

250 g Weisskabis, in Stücken (3 cm)

200 g Hinterschinken in Tranchen, halbiert

1200 g Wasser

300 g Äplermagronen (Kochzeit 5 Minuten)

200 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Würfeln (1 cm)

1½ TL Salz

½ Bund Schnittlauch (ca. 10 g), fein geschnitten

## Guss

2 frische Eier

200 g Vollrahm

¼ TL gemahlene Muskatnuss

¼ TL Cayennepfeffer

¼ TL Salz

## Pasta und Schinken-Gemüse-Mischung

1 — Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Gratinform (32 × 23 × 6 cm) einfetten.

2 — Emmentaler und Gruyère in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** reiben, umfüllen und beiseitestellen.

3 — Weisskabis und Hinterschinken in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

4 — Wasser in den Mixtopf geben und **7 Min./100°C/Stufe 1** zum Kochen bringen.

5 — Äplermagronen, Kartoffeln und Salz durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben **5 Min./100°C/Stufe 1** kochen. Varoma-Behälter auf eine Schüssel stellen, Äplermagronen und Kartoffeln zum Ab-

tropfen in den Varoma-Behälter abgießen, das Garwasser auffangen und beiseitestellen. Äplermagronen und Kartoffeln in die vorbereitete Gratinform geben.

6 — ⅓ des geriebenen Käses, der Schinken-Kabis-Mischung und des Schnittlauchs zur Pasta und zu den Kartoffeln in die Form geben und mischen.

## Guss

7 — 100 g beiseitegestelltes Garwasser, Eier, Vollrahm, Muskat, Cayennepfeffer und Salz in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen, über die Äplermagronen-Kartoffel-Mischung geben, restlichen geriebenen Käse darüberstreuen.

8 — Gratin 30 Minuten (180°C) in der Mitte des Backofens backen, herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Portion: 905 kcal (3781 kJ) =  
F 49 g, Kh 65 g, E 48 g



20 Min.



20 Min.



einfach



4 Port.



905 kcal



# APFELSTRUDEL MIT VANILLESAUCE

## Teig

- 30 g Butter**, in Stücken
- 250 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen
- 1 Ei**
- 100 g Wasser**
- 3 EL Sonnenblumenöl**
- ¼ TL Salz**

## Füllung

- 50 g Haselnüsse**
- 500 g Äpfel** (z. B. Braeburn oder Boskoop), geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)
- 50 g Sultaninen**
- 4 EL Zucker**
- 2 EL Rum** oder 2 EL Apfelsaft
- 1 Bio-Zitrone**, ¼ abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- ¼ TL Zimt**

## Vanillesauce

- 500 g Milch**
- 3 EL Zucker**
- 1 EL Maisstärke**
- 1 frisches Ei**
- 1 Vanillestängel**, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt

## Teig

**1** — Butter in den Mixtopf geben, **3 Min./60°C/Stufe 1** schmelzen, umfüllen und beiseitestellen.

**2** — Mehl, Ei, Wasser, Sonnenblumenöl und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./⅔** zu einem weichen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

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

## Füllung

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

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

**6** — Sultaninen, Zucker, Rum, Zitronenschale, Zitronensaft und Zimt zugeben und **10 Sek./⅔/Stufe 3** vermischen.

**7** — Teig auf wenig Mehl rechteckig möglichst dünn auswallen und auf ein Geschirrtuch legen. Mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig zu einem grossen Quadrat ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist. Teig mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Zerkleinerte Haselnüsse und Füllung auf dem unteren Teigviertel verteilen, dabei einen Rand von 4 cm frei lassen, seitliche Ränder einschlagen. Geschirrtuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf das vorbereitete Backblech legen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.

**8** — Strudel 35 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Strudel mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und etwas abkühlen lassen.

## Vanillesauce

**9** — Milch, Zucker, Maisstärke, Ei, Vanillestängel und -samen in den Mixtopf geben und **10 Min./95°C/⅔/Stufe 3** erhitzen. Sauce in eine Schüssel umfüllen und Vanillestängel mit einer Gabel entfernen. Strudel in Stücke schneiden, mit der Vanillesauce auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:** Strudel vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Portion:** 505 kcal (2113 kJ) = F 21 g, Kh 65 g, E 11 g





Den ausgewallten Teig mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen, bis er gleichmässig dünn und durchscheinend ist. Kleine Risse können Sie flicken, indem Sie die Rissränder ca. 1 cm übereinanderlegen und gut andrücken.



## Eiweissbrot mit Green Power Cream

60 g Chia-Samen und  
½ TL zum Bestreuen

150 g geschälte Mandeln  
2 TL Backpulver

150 g Magerquark  
120 g Wasser  
4 Eigelbe  
½ TL Salz und 1 Prise

4 Eiweisse  
1 EL Kürbiskerne

### Green Power Cream

30 g gemischte Gemüse-  
keimlinge (MicroGreens)  
oder 30 g Kresse

1 Avocado, geschält,  
entkernt, in Stücken  
(ergibt ca. 140 g)

400 g Hüttenkäse  
½ TL Salz

1 TL Zitronensaft  
2 Prisen Pfeffer

**1** — Backofen auf 180 °C vor-  
heizen. Eine Cakeform (20 cm)  
mit Backpapier auslegen.

**2** — Chia-Samen in den Mixtopf  
geben, **10 Sek./Stufe 10** fein  
mahlen und mit dem Spatel nach  
unten schieben.

**3** — Mandeln und Backpulver  
zugeben, **20 Sek./Stufe 10**  
fein mahlen und mit dem Spatel  
nach unten schieben.

**4** — Magerquark, Wasser,  
Eigelbe und ½ TL Salz zugeben,  
**10 Sek./Stufe 4** vermischen  
und mit dem Spatel gut durch-  
mischen. Nochmals **10 Sek./**  
**Stufe 4** vermischen, in eine gros-  
se Schüssel umfüllen und bei-  
seitestellen. Mixtopf gründlich  
spülen und trocknen.

**5** — **Rühraufsatz einsetzen.**  
Eiweisse und 1 Prise Salz in  
den fettfreien Mixtopf geben,  
**4 Min./Stufe 3.5** steif schla-  
gen und **Rühraufsatz entfernen.**  
½ des Eischnees unter die Chia-  
Mandelmasse rühren, restlichen  
Eischnee mit dem Spatel sorg-  
fältig unterheben. Masse in die  
vorbereitete Cakeform füllen.  
Kürbiskerne und ½ TL Chia-Samen  
darüberstreuen.

**6** — Eiweissbrot 70 Minuten  
(180 °C) in der unteren Hälfte des  
Backofens backen. Heraus-  
nehmen, etwas abkühlen lassen,  
Brot aus der Form nehmen  
und auf einem Kuchengitter aus-  
kühlen lassen.

### Green Power Cream

**7** — 20 g Gemüsekeimlinge, Avo-  
cado, Hüttenkäse, Salz, Zitronen-  
saft und Pfeffer in den Mixtopf  
geben, **10 Sek./Stufe 10** pürieren,  
mit dem Spatel kurz durchmischen,  
nochmals **10 Sek./Stufe 10**  
pürieren. Eiweissbrot in Schei-  
ben schneiden, Green Power Cream  
darauf verteilen, 10 g Gemüse-  
keimlinge darüberstreuen.

**Tipp:** Brotscheiben mit Avocado-  
schnitzen garnieren.

**Haltbarkeit:** Eiweissbrot in  
Folie verpackt im Kühlschrank  
ca. 3 Tage. Oder tiefgekühlt  
ca. 1 Monat.

**Portion:** 559 kcal (2324 kJ) =  
F 40 g, Kh 8 g, E 37 g



Das Low-Carb-Brot  
schmeckt auch getoastet  
oder in der Pfan-  
ne geröstet herrlich!



# Gut für die Linie

Nach den Festtagen kann es schon mal vorkommen, dass sich einige überflüssige Pfunde ansammeln. Diese leichten Gerichte enthalten wenig Kohlenhydrate und bringen Sie wieder ins Gleichgewicht!





## Kurkuma-Fischcurry

- 15 g Ingwer, geschält
- 2 Knoblauchzehen
- 1 roter Chili, entkernt
- 1 EL Kurkumapulver
- 3 Kardamomkapseln, Samen ausgelöst
- 1 Nelke
- ¼ TL Kreuzkümmel

- 240 g Kokosmilch
- 280 g Wasser
- 1 TL Salz
- 450 g Pfälzer Rüebl, geschält, in feinen Stängelchen (4 cm), oder 450 g verschiedenfarbige Rüebl, geschält, in Stängelchen

- 500 g Dorschfilet Royal (MSC), ohne Haut, in Stücken
- 200 g geschälte rohe Riesencrevetten

- 1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft
- 1½ EL Maisstärke
- 1 Bund Koriander (ca. 20 g), Blätter abgezupft

**1** — Ingwer, Knoblauch, Chili, Kurkuma, Kardamom, Nelke und Kreuzkümmel in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**2** — Kokosmilch, Wasser und ½ TL Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Pfälzer Rüebl einwiegen. Varoma verschliessen und **17 Min./Varoma/Stufe 2** vorgaren.

**3** — Varoma-Einlegeboden einsetzen. Dorschfilets und Riesencrevetten mit ½ TL Salz salzen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen und **7 Min./Varoma/Stufe 2** garen (Garprobe beim Fisch und bei den Crevetten vornehmen und allenfalls Garzeit verlängern).

**4** — Riesencrevetten, Dorschfilet und Pfälzer Rüebl in eine Schüssel geben und warm stellen. Limettenschale und Limettensaft mit der Maisstärke verrühren, zum Sud in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** verrühren und **5 Min./100 °C/Stufe 2** kochen. Kokosmilchsauce über das Gemüse und den Fisch geben, auf Tellern anrichten, Koriander darüberstreuen.

**Portion:** 314 kcal (1318 kJ) =  
F 12 g, Kh 17 g, E 32 g



## Pouletbrüstli auf Wintergemüse

<b>40 g Pekannüsse</b>
<b>250 g Rotkabis</b> , in Stücken (3 cm)
<b>1 EL Olivenöl</b>
<b>1 ¼ TL Salz</b>
<b>1 TL Rotweinessig</b>
<b>700 g Wasser</b>
<b>200 g Rübli</b> , geschält, schräg in Scheiben (1 cm)
<b>200 g Rosenkohl</b> , halbiert
<b>4 Pouletbrüstli</b> (je ca. 130 g)
<b>4 Prisen Pfeffer</b>
<b>100 g Vollrahm</b>
<b>1 Bio-Zitrone</b> , ¼ abgeriebene Schale und 2 TL Saft
<b>1 EL Maisstärke</b>

**1** — Pekannüsse in den Mixtopf geben, **1 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

**2** — Rotkabis, ½ EL Olivenöl, ¼ TL Salz und Rotweinessig in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Gareinsatz auf einen Teller stellen und Mixtopfinhalt in den Gareinsatz umfüllen.

**3** — 500 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **15 Min./Varoma/Stufe 2** vorgaren.

**4** — Varoma-Behälter aufsetzen, Rübli und Rosenkohl einwiegen, ½ TL Salz und ½ EL Olivenöl zugeben und mischen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und mit Backpapier belegen. Pouletbrüstli mit ½ TL Salz und 2 Prisen

Pfeffer würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen (beim Poulet Garprobe vornehmen und evtl. Garzeit verlängern). Varoma auf einen Teller absetzen und beiseitestellen. Gareinsatz entfernen und Mixtopf leeren.

**5** — 200 g Wasser, Vollrahm, Zitronenschale, Zitronensaft, Maisstärke, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und **6 Min./Varoma/Stufe 3** kochen. Pouletbrüstli mit dem Gemüse und der Sauce anrichten, zerkleinerte Pekannüsse darüberstreuen.

**Portion:** 387 kcal (1617 kJ) =  
F 21 g, Kh 12 g, E 35 g



Herzlich eingeladen

# Weihnachten vom Feinsten

Wenn besonders liebe Gäste mitfeiern, dann schauen wir nicht auf die Stoppuhr, sondern scheuen keine Mühe! Und Sie werden sehen – es lohnt sich!



## Frischkäse-Terrine

### Mantel

- 2000 g Wasser**  
**1 EL Salz**  
**140 g gelbe und orange Rübli**, geschält, längs in feinen Scheiben (2 mm)  
**70 g rohe Randen**, geschält, in feinen Scheiben (2 mm)

### Terrine

- 1 Bund Dill** (ca. 20 g), zerzupft  
**30 g Schalotten**, halbiert  
**50 g Pilze** (z. B. braune Champignons oder Steinpilze), in Stücken (3 cm)  
**2 EL Olivenöl**  
**50 g Wasser**  
**1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner**, ab gespült, abgetropft  
**1 TL Aceto balsamico bianco**  
**¼ TL Salz**  
**3 Blatt Gelatine**, 5 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft  
**200 g Doppelrahm-frischkäse nature**  
**60 g Blattsalat**  
**1 EL Aceto balsamico**  
**4 Prisen Fleur de Sel**

### Mantel

**1** — Wasser in einer Pfanne aufkochen und salzen. Rübli 45 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kurz in kaltes Wasser legen. Randen 2 Minuten blanchieren und ebenfalls kurz in kaltes Wasser legen. Gemüse abtropfen, auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und trocken tupfen.

**2** — Ein Stück Frischhaltefolie (29 × 45 cm) auf die Arbeitsfläche legen. Gemüse leicht übereinanderlappend darauflegen, sodass ein Rechteck (15 × 28 cm) entsteht. Mit Frischhaltefolie bis zur weiteren Verwendung zudecken.

### Terrine

**3** — Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**4** — Schalotten in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**5** — Pilze zugeben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**6** — 1 EL Olivenöl, 20 g Wasser, grüne Pfefferkörner, Aceto balsamico bianco und Salz zugeben, **6 Min./120 °C/☞/Stufe 4** dämpfen, umfüllen und beiseitestellen.

**7** — 30 g Wasser und Gelatine in den Mixtopf geben und **1 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen.

**8** — Doppelrahmfrischkäse zugeben und **10 Sek./Stufe 5** verrühren.

**9** — Zerkleinerten Dill und gedämpfte Pilze zugeben, **10 Sek./☞/Stufe 3** vermischen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen, bis die Masse spritzfähig ist (ca. 1½ Stunden), und in dieser Zeit 1–2-mal durchrühren.

Masse in einen Einweg-Spritzbeutel geben und eine grosse Ecke abschneiden. Masse längs auf das untere Drittel des Gemüses spritzen und mithilfe der Frischhaltefolie zu einer saten Rolle aufrollen, sodass die Frischkäsemasse mit dem Gemüse ummantelt ist. Die Enden der Frischhaltefolien sehr gut eindrehen. Terrine mindestens 4 Stunden kühl stellen.

**10** — Terrine in Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Blattsalat daneben anrichten, Aceto balsamico und 1 EL Olivenöl darüberträufeln, Fleur de Sel darüberstreuen und servieren.

**Schneller:** Statt Rübli und rohe Randen blanchieren nur gekochte Randen verwenden.

**Portion:** 148 kcal (617 kJ) = F 12 g, Kh 5 g, E 4 g



30 Min.

5 Std.  
40 Min.

mittel



6 Port.



148 kcal



vegi



Gemüse so auf die Arbeitsfläche legen, dass es sich leicht überlappt und auf beiden Seiten vorsteht.



Die vorstehenden Enden nach dem Einfüllen über die Masse legen und mithilfe der Folie satt aufrollen.

# Kalbsbraten mit Chorizo und Pastinakenstock

## Braten

**1000 g Kalbsbraten** (Schulter)

**80 g Zwiebeln**, halbiert

**3 Zweiglein Thymian**,  
Blätter abgezupft

**20 g Butter**

**100 g pikante Chorizo**  
in Tranchen

**80 g Dörraprikosen** (weich),  
halbiert

**80 g Pekannüsse**

**50 g Toastbrot in Scheiben**,  
geviertelt

**1 Eigelb**

**2 EL Bratbutter**

**1 TL Salz**

**4 Prisen Pfeffer**

## Sauce

**200 g roter Portwein**

**1½ EL Maisstärke**

**320 g Wasser**

**1½ Fleischbouillonwürfel**  
(für 0,75 l)

## Pastinakenstock

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

**600 g mehlig kochende**  
**Kartoffeln**, geschält,  
in Scheiben (1 cm)

**400 g Pastinaken**, geschält,  
in Stücken (2 cm)

**1 TL Salz**

**350 g Milch**

**30 g Butter**, in Stücken

**2 Prisen gemahlene**  
**Muskatnuss**

## Braten

**1** — Kalbsbraten 1 Stunde  
vor dem Anbraten aus dem Kühl-  
schrank nehmen.

**2** — Backofen auf 120 °C  
vorheizen.

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

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

**5** — Chorizo, Dörraprikosen,  
Pekannüsse, Toastbrot und Eigelb  
zugeben und **7 Sek./Stufe 6**  
zerkleinern.

**6** — Bratbutter in einer un-  
beschichteten Bratpfanne heiss  
werden lassen. Kalbsbraten mit  
Salz und Pfeffer würzen, rundum  
5 Minuten anbraten und erst  
wenden, wenn sich eine Kruste ge-  
bildet hat. Braten auf ein Back-  
blech legen. Bratfett in der Pfanne  
auftupfen, Bratpfanne mit dem  
Bratsatz beiseitestellen. Braten  
längs 4 cm tief einschneiden  
und Chorizomasse grosszügig in  
den Einschnitt füllen, auf dem  
Braten verteilen und andrücken.  
Braten 2–3-mal mit Küchen-  
schnur binden. Fleischthermo-  
meter an der dicksten Stelle  
ins Fleisch einstecken. Mixtopf  
spülen und trocknen.

**7** — Braten 60–80 Minuten  
(120 °C) in der Mitte des Backofens  
garen. Die Kerntemperatur soll  
60 °C betragen. In dieser Zeit die  
Sauce und den Pastinakenstock  
zubereiten.

## Sauce

**8** — Beiseitegestellte Bratpfanne  
zurück auf die Herdplatte stel-  
len, Portwein dazugeben, aufko-  
chen und Bratsatz lösen. Mais-  
stärke mit dem Wasser anrühren,  
unter Rühren in die Pfanne ge-  
ben, Fleischbouillonwürfel zuge-  
ben, unter Rühren 2 Minuten  
köcheln und Sauce in der Pfanne  
zgedeckt beiseitestellen.

## Pastinakenstock

**9** — Petersilie in den Mixtopf  
geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern,  
umfüllen und beiseitestellen.

**10** — **Rühraufsatz einsetzen.**  
Kartoffeln, Pastinaken, Salz  
und Milch in den Mixtopf geben  
und **25–30 Min./95 °C/Stufe 1**  
garen.

**11** — Butter und Muskat zugeben  
und **30 Sek./Stufe 3** rühren.

**12** — Sauce warm werden lassen,  
Fleisch traufrieren und mit  
der Sauce und dem Pastinaken-  
stock auf Tellern anrichten.  
Zerkleinerte Petersilie darüber-  
streuen.

**Tipp:** Statt Chorizo Salami  
verwenden.

**Portion:** 1114 kcal (4657 kJ) =  
F 60 g, Kh 62 g, E 70 g



25 Min.



1 Std.  
15 Min.



einfach



4–6 Port.



1114 kcal

## DER PASSENDE WEIN

### Yecla DO Monastrell Heredad Candela

**Herkunft:** Spanien, Murcia

**Rebsorte:** Monastrell

**Charakter:** dichtes Purpurrot mit Violettschimmer,  
kräftiges Bukett dunkler Beeren, erinnert an Brombeeren,  
auch süssliche Lakritznote, blumig intensiv, im Gau-  
men sehr breit und füllig, kraftvoller Körper, zeigt auch  
Schmelz und einen guten Aromadruck, dichtes, reifes  
Tannin, mit langem Abgang.

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





Herzlich eingeladen



# Jakobsmuscheln mit Kräuternusshaube und farbigem Gemüse

## Kräuterhaube

- 90 g ungesalzene geschälte Pistazien
- 1 Bund Dill (ca. 20 g), zerzupft
- 1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft

1 Prise Fleur de Sel

2 Prisen Pfeffer

## Safransauce und Gemüse

- 80 g Schalotten, halbiert
- 1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

200 g Saucen-Halbrahm

150 g Wasser

1 TL Fischbouillonpulver

100 g trockener weisser Vermouth (z. B. Noilly Prat)

1 Briefchen Safranpulver

800 g blaue Kartoffeln oder 800 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Scheiben (1 cm)

400 g verschiedenfarbige Rüeblī, geschält, längs halbiert, schräg in Scheiben (1 cm)

1½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

1 EL Maisstärke

## Jakobsmuscheln

1 EL Olivenöl

12 Jakobsmuscheln

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

## Kräuterhaube

1 — 60 g Pistazien, Dill und Petersilie in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Fleur de Sel und Pfeffer zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine Schüssel umfüllen.

3 — 30 g Pistazien in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

## Safransauce und Gemüse

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

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

6 — 150 g Saucen-Halbrahm, Wasser, Fischbouillonpulver, Vermouth und Safran zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen und Kartoffeln einwiegen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Rüeblī in den Einlegeboden einwiegen. Rüeblī mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe** garen.

7 — Varoma absetzen. Eine Schüssel auf den Mixtopf stellen, Maisstärke und 50 g Saucen-Halbrahm einwiegen und verrühren, in den Mixtopf zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe** garen.

8 — Varoma-Behälter absetzen, **Messbecher in den Mixtopfdeckel einsetzen** und Sauce **20 Sek./Stufe 8** pürieren.

## Jakobsmuscheln

9 — Kräutermasse zu 12 gleich grossen Rondellen von je Ø 3 cm formen.

10 — Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Jakobsmuscheln beidseitig je 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und je 1 Kräuterrondelle auf die Muscheln setzen. Pistazien darüberstreuen.

11 — Jakobsmuscheln mit dem Gemüse und der Safransauce auf Tellern anrichten.

**Portion:** 683 kcal (2848 kJ) = F 37 g, Kh 55 g, E 26 g



# Randencrêpes mit Wurzelgemüse

## Teig

50 g Butter

250 g Randensaft

150 g Milch

200 g Mehl

4 frische Eier

½ TL Salz

## Füllung

40 g Sbrinz, in Stücken  
(3 cm)

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

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

200 g rohe Randen, geschält,  
in Stücken (3 cm)

¾ TL Salz

750 g Wasser

250 g Mascarpone

10 g getrocknete  
Steinpilze, 5 Minuten  
in heissem Wasser  
eingeweicht, abgetropft

2 Zweiglein Salbei,  
Blätter abgezupft

2 Prisen Pfeffer

## Crêpes backen

20 g Bratbutter

## Sauce

200 g saurer Halbrahm

¼ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

30 g Gemüsekeimlinge  
(Micro Greens)  
oder 30 g Kresse

## Teig

**1** — Butter in den Mixtopf geben und **2 Min./70°C/Stufe 2** schmelzen.

**2** — Randensaft, Milch, Mehl, Eier und Salz zugeben und **15 Sek./Stufe 4.5** verrühren. Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Füllung

**3** — Sbrinz in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

**4** — Pastinaken, Knollensellerie und Randen in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **8 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in den Varoma-Behälter umfüllen und mit ½ TL Salz salzen.

**5** — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Varoma-Behälter absetzen, Gemüse etwas abtropfen lassen. Mixtopf leeren.

**6** — Backofen auf 80°C vorheizen, Teller vorwärmen.

**7** — Mascarpone, Steinpilze, Salbei, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** pürieren.

**8** — Gedämpftes Gemüse zugeben und mithilfe des Spatels **10 Min./90°C/Stufe 1** erwärmen.

**9** — Geriebenen Sbrinz zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. ¾ der Gemüsemasse in eine Schüssel umfüllen und warm stellen. Restliche Gemüsemasse für die Sauce im Mixtopf lassen.

## Crêpes backen

**10** — Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. ¼ des Teigs in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn überzogen ist. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpe wenden, fertig backen und zugedeckt warm stellen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

**11** — Warm gestellte Gemüsefüllung mittig auf den Crêpes verteilen, Crêpes satt aufrollen und warm stellen.

## Sauce

**12** — Sauren Halbrahm, Salz und Pfeffer zur Gemüsemasse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und **8 Min./95°C/Stufe 1** kochen.

**13** — Je 2 Crêperollen auf einem Teller anrichten, Sauce darüberträufeln, mit Gemüsekeimlingen garnieren.

**Portion:** 955 kcal (3968 kJ) =  
F 66 g, Kh 59 g, E 26 g





# Meringue-Eistorte

## Mandarinenglace

250 g Wasser  
200 g Zucker

1 Vanillestängel,  
längs aufgeschnitten,  
nur ausgekrazte Samen

200 g Mandarinen  
oder 200 g Orangensaft

200 g Vollrahm

## Japonais und Meringue

40 g Haselnüsse

4 frische Eiweisse

200 g Zucker

1 Prise Salz

## Torte fertig stellen

180 g dunkle Schokolade,  
in Stücken

½ EL Olivenöl

30 g Butter, in Stücken

## Mandarinenglace

1 — Wasser und 150 g Zucker in den Mixtopf geben, **5 Min./100°C/Stufe 3** kochen und im Mixtopf komplett auskühlen lassen.

2 — Vanillesamen und Mandarinen  
saft zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und die Hälfte davon in eine weite gefrierfeste Form geben.

3 — Vollrahm und 50 g Zucker zur restlichen Mandarinenmasse im Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine andere weite gefrierfeste Form geben. Beide Massen zugedeckt mindestens 12 Stunden gefrieren. Mixtopf spülen und trocknen.

## Japonais und Meringue

4 — Backofen auf 100°C vorheizen (Heissluft). Mithilfe einer Springform (Ø 18 cm) zwei Kreise auf ein Backpapier zeichnen, Backpapier wenden und auf ein Backblech legen.

5 — Haselnüsse in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

6 — **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse, Zucker und Salz in den fettfreien Mixtopf geben, Gar-einsatz anstelle des Messbechers aufsetzen und **5 Min./80°C/Stufe 4** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Die Hälfte des Eischnees in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle (Ø 12 mm) geben. Kleine Meringues dicht aneinander in einen der vorgezeichneten Kreise auf dem Backpapier spritzen.

7 — Restlichen Eischnee zu den zerkleinerten Haselnüssen in die Schüssel geben und mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse in den Spritzbeutel geben, spiralförmig in den zweiten Kreis auf dem Backpapier spritzen und mit einem flachen Spatel glatt streichen.

8 — Japonais und Meringues 3½–4 Stunden (100°C) im Backofen trocknen. Japonais und Meringues herausnehmen, auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen. Japonais und Meringues sorgfältig vom Backpapier lösen.

## Torte fertig stellen

9 — 100 g Schokolade in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **3 Min./50°C/Stufe 2** schmelzen.

10 — Eine Springform (Ø 18 cm) mit dem Olivenöl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen. Japonaisboden in die Springform setzen (siehe Tipp), mit der flüssigen Schokolade bestreichen und trocknen lassen. Mixtopf spülen.

11 — Gefrorene Mandarinenmasse ohne Rahm 15 Minuten in den Kühlschrank stellen und in 8 Stücke schneiden.

12 — Mandarinenmasse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, danach **15 Sek./Stufe 4** cremig rühren. Masse auf dem Japonaisboden verteilen, 1 Stunde gefrieren.

13 — Gefrorene Mandarinen-Rahmmasse 15 Minuten in den Kühlschrank stellen und in 8 Stücke schneiden.

14 — Mandarinen-Rahmmasse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, danach mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** cremig rühren. Masse in die Springform geben, glatt streichen, und mindestens 2 Stunden gefrieren. Mixtopf spülen und trocknen.

15 — Torte vom Formenrand lösen, auf einer Platte anrichten und sofort zurück in den Tiefkühler stellen.

16 — 80 g Schokolade in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

17 — Butter zugeben, **3 Min. 30 Sek./50°C/Stufe 2** schmelzen und 10 Minuten abkühlen lassen. Schokolade mit einem Löffel ringsum oben entlang der Tortenkante verteilen, sodass die Schokolade etwas den Rand hinunterläuft. Meringue-Deckel daraufsetzen und Torte servieren.

**Tipp:** Ist der Japonais-Boden etwas zu gross, diesen einfach mit einer Schere zurechtschneiden.

**Lässt sich vorbereiten:** Torte ca. 1 Woche im Voraus zubereiten und gut verpackt im Tiefkühler aufbewahren. Torte vor möglichen Druckstellen schützen.

**Stück (⅓):** 493 kcal (2065 kJ) =  
F 23 g, Kh 66 g, E 4 g



1 Std.



16 Std.  
50 Min.



für Profis



8 Stück



493 kcal



Zeichnen Sie den Umriss der Springform zweimal auf Backpapier nach. Spritzen Sie kleine Meringues dicht aneinander in den einen Kreis. Das ergibt den Deckel.



Spritzen Sie den Eischnee mit Nüssen spiralförmig in den anderen Kreis, und streichen Sie alles glatt. Das ergibt den Boden.



# Jetzt profitieren! Mehr als 50% Rabatt

auf ein ausgewähltes Back-Sortiment\*

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



\* nur solange Vorrat



So macht Guetzlen  
wirklich Spass ...  
Unbedingt anschauen!



[www.bettybossi.ch/backen2018](http://www.bettybossi.ch/backen2018)



**Betty Bossi**

# Best of Guetzli

Bei diesen Guetzli brauchen Sie sich gar nicht zu entscheiden – denn sie sind alle unschlagbar gut. Backen Sie am besten alle!



## Verzierte Mailänderli

### Mailänderli

- 150 g Butter, weich, in Stücken
- 130 g Zucker
- 2 frische Eier
- 300 g Mehl
- 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 1 Prise Salz

### Kakaoglasur

- 150 g Zucker
- 1½ EL Kakaopulver
- 1 frisches Eiweiss
- 1 TL Wasser
- 2 EL Zuckerperlen

### Mailänderli

**1** — Butter, Zucker, Eier, Mehl, Zitronenschale und Salz in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen, etwas flach drücken. Teig in Frischhaltefolie eingepackt 2 Stunden kühl stellen.

**2** — Teig 20 Minuten vor dem Auswallen aus dem Kühlschrank nehmen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

**3** — Teig portionenweise zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln 4 mm dick auswallen, beliebige Formen (Ø 4–5 cm) ausstechen, auf die vorbereiteten Backbleche legen und 15 Minuten kühl stellen.

**4** — Backofen auf 200 °C vorheizen.

**5** — Ein Backblech mit Guetzli 8–10 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit den restlichen Guetzli ebenso verfahren.

### Kakaoglasur

**6** — Zucker und Kakaopulver in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

**7** — Eiweiss zugeben und **30 Sek./Stufe 3.5** vermischen. Wenig Glasur in einen kleinen Einweg-Spritzbeutel umfüllen, restliche Glasur in eine kleine Schüssel umfüllen, Schüssel zugedeckt beiseitestellen.

**8** — Vom Einweg-Spritzbeutel eine sehr kleine Ecke abschneiden, Glasur dem Rand entlang auf die Guetzli spritzen und trocknen lassen. Allfällige restliche Glasur aus dem Einweg-Spritzbeutel zur beiseitegestellten Glasur in der Schüssel geben.

**9** — Glasur zuerst mit ½ TL Wasser verrühren. Die Glasur sollte knapp zerfliessen und keine Rührspuren haben. Ist die Glasur noch etwas zu dick, nach und nach tropfenweise Wasser darunterühren. Glasur mit einem kleinen Löffelrücken auf den Guetzli verteilen, mit Zuckerperlen verzieren und trocknen lassen.

**Variante ohne Glasur:** 1 Eigelb und 1 TL Milch verrühren, Guetzli vor dem Backen damit bestreichen.

**Tipp:** Statt Zitrone Orange verwenden.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 74 kcal (308 kJ) = F 3 g, Kh 10 g, E 1 g



2 Std.



5 Std.  
30 Min.



einfach



50 Stück



74 kcal



Zuerst dem Rand entlang nur eine feine Linie auf die Guetzli spritzen.



Dann wenig flüssige Glasur auf die Guetzli geben, von der Mitte her mit einem Löffelrücken zum Rand hin verteilen.



## Chräbeli

½ EL Butter, zum Einfetten

340 g Zucker

3 Eier

1 Prise Salz

1 EL Anis

1 EL Kirsch

450 g Mehl und etwas mehr  
zum Formen

1 — Zwei Backbleche einfetten.

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

3 — **Rühraufsatz einsetzen.** Eier, Salz, Anis und Kirsch zugeben und **4 Min./Stufe 4** schaumig rühren. **Rühraufsatz entfernen.**

4 — Mehl zugeben und mithilfe des Spatels **25 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig portionenweise auf wenig Mehl zu 30 cm langen Rollen (je Ø 1½ cm) formen. Teigrollen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden, diese je 2-mal schräg einschneiden. Teigstücke etwas biegen und auf die vorbereiteten Backbleche legen. Chräbeli bei Raumtemperatur 24 Stunden trocknen lassen, dabei die Chräbeli auf dem Backblech keinesfalls verschieben und nicht im Durchzug stehen lassen.

5 — Backofen auf 140 °C vorheizen.

6 — Chräbeli pro Backblech 30–35 Minuten (140 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 62 kcal (264 kJ) =  
F 0 g, Kh 13 g, E 1 g



## Kokosmakrönli

### Makrönli

- 6 frische Eiweisse
- 1 Prise Salz
- 200 g Zucker
- 400 g Kokosraspel

### Glasur

- 360 g dunkle Kuchenglasur, in Stücken
- ½ TL Zimt

### Makrönli

**1 — Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und **4 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. Eischnee **45 Sek./Stufe 3.5** weiterschlagen, dabei den Zucker durch die Öffnung im Mixtopfdeckel nach und nach zugeben. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee und Kokosraspel in eine Schüssel geben und mit dem Gummischaber sorgfältig mischen. Mixtopf spülen.

**2 —** Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Mithilfe von zwei Teelöffeln baumnussgrosse Häufchen auf die vorbereiteten Backbleche geben. Kokosmakrönli bei Raumtemperatur 6 Stunden oder über Nacht trocknen lassen.

**3 —** Backofen auf 180 °C vorheizen.

**4 —** Kokosmakrönli 10 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### Glasur

**5 —** Kuchenglasur und Zimt in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern, **4 Min./50 °C/ Stufe 2** schmelzen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Kokosmakrönli zur Hälfte in die Glasur tauchen, auf einem Backpapier trocknen lassen.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 95 kcal (396 kJ) = F 7 g, Kh 7 g, E 1 g





## Basler Lächerli

<b>250 g Zucker</b>
<b>1 Bio-Zitrone</b> , nur dünn abgeschälte Schale
<b>100 g geschälte Mandeln</b>
<b>50 g Zitronat</b>
<b>50 g Orangeat</b>
<b>300 g Mehl</b> und etwas mehr zum Auswallen
<b>200 g Honig</b>
<b>3 EL Kirschkorn</b>
<b>2 TL Backpulver</b>
<b>2 TL Zimt</b>
<b>1 Prise Nelkenpulver</b>
<b>½ TL gemahlene Muskatnuss</b>
<b>¼ TL Salz</b>
<b>2½ EL Wasser</b>

**1** – 150 g Zucker und Zitronenschale in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

**2** – Mandeln, Zitronat und Orangeat zugeben und **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

**3** – Mehl, Honig, Kirschkorn, Backpulver, Zimt, Nelkenpulver, Muskat und Salz zugeben und **4 Min.** kneten.

**4** – Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**5** – Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rechteckig 1 cm dick auswallen und auf das vorbereitete Backblech legen. Teig 10 Stunden trocknen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

**6** – Backofen auf 220 °C vorheizen.

**7** – Teig 15 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

**8** – 100 g Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

**9** – Wasser zugeben und **15 Sek./Stufe 3** verrühren. Glasur auf dem noch warmen Teig verteilen und trocknen lassen. Den harten Rand des Teigs wegschneiden (siehe Tipp), Teig in 28 Lächerli schneiden.

**Tipp:** Den harten Rand in Stücke schneiden und zum Naschen servieren oder grob hacken und als Streusel zu Glace, Joghurt oder Fruchtsalat servieren.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 119 kcal (502 kJ) = F 2 g, Kh 23 g, E 2 g



## Rum-Punschkgeln

### Punschkgeln

100 g **dunkle Schokolade**,  
in Stücken

100 g **Butter**

100 g **Mehl**

100 g **gemahlener  
Rohzucker**

1 **Päckli Vanillezucker** (8 g)

2 **Eier**

2 **Prisen Salz**

1 **EL Wasser**

3 **EL Rum**

### Verzierung

125 g **dunkle Kuchenglasur**,  
in Stücken

2 **EL gefriergetrocknete  
Himbeerstücke**

### Punschkgeln

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

**2** — Schokolade in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**3** — Butter zugeben, **3 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen und 10 Minuten abkühlen lassen.

**4** — Mehl, Rohzucker, Vanillezucker, Eier und Salz zugeben und **30 Sek./Stufe 7** mischen. Teig auf dem vorbereiteten Backblech zu einem Rechteck von 20 × 30 cm ausstreichen. Mixtopf spülen.

**5** — Kuchen 13 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, 1 Stunde auskühlen lassen. Kuchen in Stücke (3 cm) brechen.

**6** — Kuchenstücke, Wasser und Rum in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** mischen. Masse von Hand zu 2½ cm grossen Kugeln formen und 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

### Verzierung

**7** — Kuchenglasur in den Mixtopf geben, **4 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen und in eine kleine Schüssel geben. Kugeln einzeln in die Glasur tauchen, gut abtropfen und auf ein Backpapier setzen. Himbeerstücke sofort darüberstreuen, trocknen lassen.

### Tipps

- Gefriergetrocknete Himbeerstücke sind in der Backabteilung von grösseren Coop Supermärkten erhältlich.
- Kugeln ohne Verzierung zubereiten und nach dem Formen in Schokoladestreuseln wenden, Streusel gut andrücken.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage oder im Tiefkühler ca. 1 Monat.

**Stück:** 123 kcal (514 kJ) = F 8 g, Kh 12 g, E 1 g



30 Min.



2 Std.



einfach



25 Stück



123 kcal







## Spitzbuben mit Glühweingelee

### Gelee

- 150 g Rotwein
- 100 g Zucker
- ½ Päckli Geliermittel 2:1  
(für 500 g Früchte)
- ¼ TL Zimt
- 1 Nelke
- 1 Kardamomkapsel,  
nur ausgelöste Samen

### Guetzli

- 150 g Zucker
- 350 g Mehl
- 250 g Butter, weich, in Stücken
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 frisches Eiweiss

### Gelee

**1** — Rotwein, Zucker, Geliermittel, Zimt, Nelke und Kardamom in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min./100 °C/ Stufe 2** kochen. Gelee durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, auskühlen lassen und zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

### Guetzli

**2** — Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren, 2 EL des pulverisierten Zuckers in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

**3** — Mehl, Butter, Vanillezucker, Salz, und Eiweiss zugeben und mithilfe des Spatels **25 Sek./Stufe 3** mischen. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie eingepackt 2 Stunden kühl stellen.

**4** — 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

**5** — Teig 30 Minuten vor dem Auswallen aus dem Kühlschrank nehmen. Teig portionenweise zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln 2 mm dick auswallen. Rondellen (Ø 5 cm) ausstechen. Bei der Hälfte der Rondellen mit einem kleinen Ausstecher in der Mitte Sternen oder Herzen ausstechen. Guetzli auf die vorbereiteten Backbleche legen und 15 Minuten kühl stellen.

**6** — Backofen auf 200 °C vorheizen.

**7** — Ein Backblech mit Guetzli 6–8 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit den übrigen Guetzli ebenso verfahren, danach Guetzliböden wenden.

**8** — Gelee glatt rühren, auf den Guetzliböden verteilen. Guetzliböden mit dem beiseitegestellten Puderzucker bestäuben, auf die Guetzliböden setzen und etwas andrücken.

### Tipps

- Statt Glühweingelee 200 g Himbeer- oder Johannisbeergelee verwenden.
- Wird der Teig beim Ausstechen zu weich, den ausgewallten Teig immer mal wieder kurz in den Tiefkühler legen.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 109 kcal (454 kJ) =  
F 6 g, Kh 13 g, E 1 g



## Amaretti mit Orangenlikör-Füllung

100 g Zucker

### Amaretti

250 g geschälte Mandeln

¼ TL Bittermandelaroma

2 frische Eiweisse

100 g Zucker

1 Päckli Vanillezucker (8 g)

1 Prise Salz

### Füllung

100 g Butter, weich, in Stücken

75 g Frischkäse nature,  
kalt

30 g Orangenlikör

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

### Amaretti

**2** — Mandeln in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

**3** — Bittermandelaroma zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermischen, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

**4** — **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse, Zucker, Vanillezucker und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und **5 Min./80 °C/Stufe 4** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee zu den Mandeln in die Schüssel geben und mit dem Gummischaber sorgfältig mischen.

**5** — Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem Esslöffel 12 Häufchen mit genügend Abstand auf das vorbereitete Backblech geben und bei Raumtemperatur 5 Stunden trocknen lassen.

**6** — Backofen auf 180 °C vorheizen.

**7** — Mandelhäufchen mit 40 g pulverisiertem Zucker bestäuben, anschliessend mit drei Fingern etwas zusammen- und nach oben drücken.

**8** — Amaretti 17–20 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Amaretti aufschneiden.

### Füllung

**9** — **Rühraufsatz einsetzen.** Butter, 60 g pulverisierten Zucker, Frischkäse und Orangenlikör zugeben und **40 Sek./Stufe 4** aufschlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Füllung in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle (Ø 10 mm) geben, auf die Amaretti-Bödeli spritzen und Amaretti-Deckeli darauflegen. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde fest werden lassen.

**Haltbarkeit:** zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage oder tiefgekühlt in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Monat.

**Stück:** 285 kcal (1184 kJ) =  
F 19 g, Kh 20 g, E 5 g



35 Min.



7 Std.



mittel



12 Stück



285 kcal



# Mit Liebe gemacht

Was kann man heute noch schenken, wo doch jeder schon alles hat? Ein Geschenk, das mit den eigenen Händen hergestellt wurde, ist immer noch etwas Besonderes und beweist: Hier hat sich jemand Zeit genommen.



# Birnbrot

## Teig

130 g	Milch
¼ Würfel	Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
½ TL	Zucker
300 g	Halbweissmehl
40 g	Butter
½ TL	Salz

## Füllung

50 g	Haselnüsse
50 g	Baumnußkerne
200 g	Dörrbirnen (Weichspeckbirnen), Stiele entfernt
100 g	Dörrfeigen
100 g	Sultaninen
20 g	Orangeat
20 g	Zitronat
50 g	Williams
1½ TL	Zimt
¼ TL	Nelkenpulver
½ TL	gemahlene Muskatnuss

## Birnbrot

1	Ei, verklopft
---	---------------

## Teig

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

**2** — Halbweissmehl, Butter und Salz zugeben und **2 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Füllung

**3** — Haselnüsse und Baumnußkerne in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**4** — Dörrbirnen, Feigen, Sultaninen, Orangeat, Zitronat, Williams, Zimt, Nelkenpulver und Muskat in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

**5** — Teig halbieren. Eine Teighälfte beiseitestellen, Rest in 8 Stücke schneiden. 1 Teigstück zugeben, **1 Min.** kneten und dabei restliche 7 Teigstücke nach und nach auf das laufende Messer zugeben.

**6** — Nüsse zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 4** mischen. Masse zu einer Rolle von 22 cm formen.

## Birnbrot

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

**8** — Beiseitegestellte Teighälfte mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu einem Rechteck (24 × 32 cm) auswallen. Teig mit der Längsseite parallel zur Tischkante auf die Arbeitsfläche legen. Füllung längs auf die Teigmitte legen. Freien Teig mit Ei bestreichen. Seitliche Ränder einschlagen und aufrollen. Teig mit der Verschlussseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Teigoberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Ei bestreichen.

**9** — Birnbrot 50 Minuten (180°C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Birnbrot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**Tipp:** Statt Speckbirnen entsteinte weiche Dörrpflaumen verwenden.

**Haltbarkeit:** in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 2 Wochen oder tiefgekühlt ca. 1 Monat.

**Stück** (½): 454 kcal (1899 kJ) = F 15 g, Kh 66 g, E 9 g



## Schoggi-Salami

100 g Zucker

50 g geschälte Mandeln

100 g dunkle Schokolade,  
in Stücken

30 g Butter

1 frisches Eigelb

1 TL Vanillezucker

30 g ungesalzene  
geschälte Pistazien

¼ TL Fleur de Sel

**8** — Die Schokoladenrolle aus der Frischhaltefolie lösen, mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und mit einer Küchenschnur wie eine Salami einbinden.

Tranche (1/10): 174 kcal (724 kJ) =  
F 10 g, Kh 17 g, E 2 g



30 Min.



30 Min.



einfach



10  
Tranchen



174 kcal

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

**2** — Mandeln in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**3** — Dunkle Schokolade in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**4** — Butter zugeben und **3 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

**5** — **Rühraufsatz einsetzen.** Eigelb, Vanillezucker und 75 g des beiseitegestellten Puderzuckers in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4** schaumig rühren.

**6** — Geschmolzene Schokolade, zerkleinerte Mandeln, Pistazien und Fleur de Sel zugeben und **10 Sek./Stufe 1** vermischen.

**7** — Ein Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen und mit 1 EL beiseitegestelltem Puderzucker bestäuben. Schokoladenmasse daraufgeben, mithilfe der Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und eingewickelt 4 Stunden kühl stellen.

Sie können die Salami bis zu 5 Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

## Kaki-Physalis-Konfi

250 g Kaki, geschält,  
in Stücken (3 cm)  
250 g Physalis, halbiert  
220 g Zucker  
½ Päckli Geliermittel 2:1  
(für 500 g Früchte)  
½ TL gemahlene  
Vanillestängel  
3 EL Zitronensaft



**1** — Kaki, Physalis, Zucker, Geliermittel, Vanille und Zitronensaft in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./100°C/↻/Stufe ↙** kochen.

**2** — Gelierprobe vornehmen (siehe Tipp). Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in fünf saubere, vorgewärmte Einmachgläser (je 100 ml) verteilen und sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen lassen.

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

**Glas:** 253 kcal (1070 kJ) =  
F 1 g, Kh 59 g, E 2 g



Physalis oder Kapstachelbeeren schmecken frisch, süss-säuerlich und erinnern entfernt an Ananas.



AUTHENTIC THAI CUISINE

**THAI**  
KITCHEN



# ENTDECKEN SIE DEN WAHREN Geschmack Thailands



MADE IN  
Thailand

Authentische  
Rezepte

[www.thaikitchen.ch](http://www.thaikitchen.ch)



★  
DER KLASSIKER  
**Schwiizer  
Chuchi**  
★

## Dreikönigskuchen

<b>320 g Milch</b>
<b>3 EL Zucker</b>
<b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20 g), zerbröckelt
<b>500 g Mehl</b>
<b>1½ TL Salz</b>
<b>60 g Butter</b> , weich
<b>1 Bio-Zitrone</b> , nur ½ abgeriebene Schale
<b>4 EL Sultaninen</b>
<b>1 Dreikönigsfigur</b> oder 1 Mandel
<b>1 Ei</b> , verklopft
<b>1 EL Hagelzucker</b>
<b>1 EL Mandelblättchen</b>

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

**2** — Mehl und Salz zugeben und **3 Min./¼** kneten.

**3** — Butter, Zitronenschale und Sultaninen zugeben, **1 Min./¼** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

**4** — Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**5** — Vom Teig 8 Portionen von je 80 g abwägen, zu Kugeln formen, dabei die Dreikönigsfigur in eine der Kugeln drücken. Aus dem restlichen Teig eine grosse Kugel formen, auf das vorbereitete Backblech legen, die kleinen Kugeln gleichmässig darum herum verteilen und zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

**6** — Backofen auf 180 °C vorheizen.

**7** — Teig mit Ei bestreichen, mit Hagelzucker und Mandelblättchen verzieren.

**8** — Dreikönigskuchen 30 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

**Tipp:** Der Dreikönigskuchen schmeckt frisch am besten.

**Stück (⅓):** 360 kcal (1513 kJ) = F 10 g, Kh 55 g, E 10 g



# SCHICHTARBEIT

Diese Cremeschnitte erfordert zwar etwas Schichtarbeit, aber Ihr Thermomix® und der Füll-Profi von Betty Bossi sind ein so eingespieltes Team, dass dieses Dessert Schicht für Schicht zum Genuss wird!



## MANGO-CREMESCHNITTEN

100 g Zucker, für die Glasur

### Blätterteig

120 g Mehl und etwas mehr zum Auswallen

¼ TL Salz

60 g Wasser, kalt

100 g Butter, in Würfeln (1 cm), mindestens 2 Stunden gefroren

### Mangocreme und Glasur

200 g Vollrahm

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

60 g Zucker

5 Blätter Gelatine, 5 Minuten in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

30 g Wasser

1 — Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und zugedeckt beiseite stellen.

### Blätterteig

2 — 100 g Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **2 Min./¼** kneten.

3 — Butter und 20 g Mehl zugeben und **6 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig zu einer Kugelformen, flach drücken und

in Frischhaltefolie eingepackt 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

4 — Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 20 × 35 cm auswallen. Teig mit der Längsseite parallel zur Tischkante auf die Arbeitsfläche legen, rechtes Teigdrittel einschlagen, linkes Teigdrittel darüberlegen, sodass ein Teigstück von 11 × 20 cm entsteht. Teig in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen.

5 — Teig zu einem Rechteck von 20 × 35 cm auswallen. Rechtes und linkes Teigdrittel einschlagen wie oben, sodass wiederum ein Teigstück von 11 × 20 cm entsteht. Teig in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen. Teig nochmals auswallen, einschlagen wie oben und nochmals 1 Stunde kühl stellen.

6 — Backofen auf 210 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

7 — Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 23 × 33 cm auswallen. Teig auf das vorbereitete Backblech legen, mit einem Backpapier belegen und mit einem Backblech beschweren.

8 — Teig 15 Minuten (210 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, oberes Backblech nach unten drücken, sodass der Teig noch etwas flacher wird, danach oberes Backblech entfernen, auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen. Teigränder gerade schneiden, sodass ein Rechteck von 20 × 30 cm entsteht. Teig längs in 4 gleich breite Streifen schneiden, quer in 24 Quadrate von je 5 cm schneiden. 8 Quadrate zurück auf das Kuchengitter legen und mit dem Kuchengitter auf ein Backpapier stellen.

### Mangocreme und Glasur

9 — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Schlagrahm umfüllen und kühl stellen.

10 — Mango und Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** pürieren und in eine Schüssel umfüllen. 2 EL Mangopüree zum Puderzucker geben, verrühren (siehe Tipp), auf den 8 Teigquadraten verteilen und antrocknen lassen.

11 — Gelatine und Wasser in den Mixtopf geben und **1 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen.

12 — Mangopüree zugeben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und zurück in die Schüssel geben. Schlagrahm mit dem Gummischauber sorgfältig unterheben. Masse zugedeckt kühl stellen, bis sie spritzfähig ist (ca. 1 Stunde), dabei Masse 2–3-mal sorgfältig umrühren.

13 — Mangocreme portionenweise in den Füll-Profi oder in einen Spritzbeutel mit einer gezackten Tülle (Ø 8–12 mm) geben und streifenartig auf die 16 freien Teigstücke spritzen. Jeweils 2 Stücke aufeinandersetzen und Deckel mit Glasur daraufsetzen. Mango-Cremeschnitten anrichten und servieren.

### Tipps

– Blätterteig 1–2 Tage im Voraus zubereiten, in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

– Sollte die Glasur etwas zu dick ausfallen, tropfenweise Wasser unterrühren, bis sie sich gut auf den Teigquadraten verteilen lässt. Mit Mangoschnitten oder Mangowürfeln anrichten.

**Stück:** 348 kcal (1452 kJ) =  
F 20 g, Kh 37 g, E 3 g



Damit der Teig schön blättrig wird, muss er mehrmals gefaltet werden. Das rechte Teigdrittel auf das mittlere einschlagen, dann das linke Teigdrittel über die Teigmitte schlagen



Bestellen Sie den Füll-Profi unter [www.bettybossi.ch/onlineshop](http://www.bettybossi.ch/onlineshop) ab CHF 24.90.

## Nothaken für Weihnachtskugeln

Hilfe – plötzlich hat es zu wenig Anhänger für die Christbaumkugeln! Keine Panik, in der Not tut es auch eine Büroklammer. Einfach einmal aufbiegen, und schon können Sie die Kugel damit aufhängen.



## Mixtopf reinigen

Der Thermomix® ist zwar ein echter Alleskönner, aber selbst reinigen kann er sich leider noch nicht. Zum Glück schaffen Sie das selbst ganz einfach. Füllen Sie so viel Wasser in den Mixtopf, dass die Messer damit bedeckt sind. Geben Sie dann einen Spritzer Spülmittel dazu, setzen Sie den Topf in den Thermomix® ein, und schliessen Sie den Deckel. Jetzt lassen Sie das Gerät ca. 30 Sek. auf Stufe 10 laufen und aktivieren zwischendurch immer wieder die Linkslauffunktion. Zum Schluss schütten Sie das Spülwasser aus und reinigen den Topf nochmals mit Wasser nach.



## Schneller Wintersalat

**50g Mandeln** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern. **350g Wirz** (in Stücken, 3 cm), **1 grossen Apfel**, geviertelt und entkernt (ca. 200g), **2 EL getrocknete Cranberrys**, **½ EL grobkörnigen Senf**, **2 EL Apfelessig**, **3 EL Rapsöl**, **½ TL Salz** und **1 Msp. Zimt** zugeben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in vier Schälchen anrichten.

**Tipp:** Glattblättrige Petersilie, grob geschnitten, und einige getrocknete Cranberrys darüberstreuen.



## Saisonliebling: Rosenkohl

Viele mögen ihn nicht, aber Rosenkohl ist unschlagbar gesund! Er trumpft vor allem mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C auf, doppelt so viel wie Orangen. Er ist auch reich an Magnesium, Kalium, Calcium und Folsäure. Wer regelmässig Rosenkohl isst, kann gemäss neueren Studien auch das Krebsrisiko senken. Das Gemüse beeinflusst offenbar den Entgiftungsstoffwechsel und schützt die weissen Blutkörperchen vor Zellschäden durch krebserregende Stoffe. Wie alle Kohlarten enthält auch der Rosenkohl viele Nahrungsfasern, die einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben, verdauungsfördernd wirken und lange sättigen.

## Granatäpfel entkernen

Granatapfelkerne sind eine hübsche Dekoration für Salate und Desserts. Doch wie löst man die Kerne aus der Frucht ohne Spritzer und Flecken? Halbieren Sie die Frucht und

packen Sie sie locker in Klarsichtfolie. Rollen Sie sie dann so lange auf der Arbeitsfläche, bis die Kerne sich aus der Schale gelöst haben und in der Folie liegen.



## So bleibt der Weihnachtsbaum frisch

Von der Eiseskälte direkt in die warme Stube – so ein abrupter Klimawechsel schadet der Tanne. Gönnen Sie ihr nach dem Kauf zwei Tage Anpassungszeit in einem ungeheizten Raum. Der Baum sollte dabei unverpackt in einem Eimer mit Wasser stehen. Sägen Sie kurz vor dem Aufstellen ca. 5 cm vom Stamm ab. Achten Sie dann darauf, dass immer frisches Wasser im Christbaumständer ist. Mit 1 EL Zucker oder Blumennahrung im Wasser hält die grüne Pracht noch länger.



## Eigelb aus Eiweiss herausfischen

Ups! Da ist man beim Trennen von Eiern nur einen Augenblick unvorsichtig, und schon hat sich etwas Eigelb ins Eiweiss verirrt. Ziemlich tragisch, denn das Eiweiss lässt sich dann nicht mehr richtig steif schlagen. Wie kriegen Sie das Eigelb jetzt wieder raus? Mit diesem Trick: Mit einem Stück Eierschale lässt es sich wie magnetisch anziehen und so mühelos wieder herausfischen.



## Knusper-Tannen

Ein blitzschneller Apéro mit Wow-Effekt: Diese knusprigen Tännli sind so unkompliziert zum Nachbacken – das können Sie sich kaum vorstellen! Einfach mit dem Tannenbaum-Rädli über einen ausgewallten Blätterteig fahren, backen und nach Belieben füllen. Zum Beispiel mit einem feinen Kräuterpesto.



Tannenbaum-Rädli ab CHF 14.90.  
Infos und Bestellmöglichkeit auf  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

## Chocolate Nog

50 g dunkle Schokolade,  
in Stücken (2 cm)

300 g Milch

100 g Vollrahm

3 frische Eier

50 g Zucker

¼ TL Zimt

50 g Whisky

¼ TL Kakaopulver

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

**2** — Milch, Vollrahm, Eier, Zucker und Zimt zugeben und **9 Min./90°C/Stufe 3** erwärmen.

**3** — Whisky zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und auf vier Gläser (je 200 ml) verteilen, mit Kakaopulver bestäuben und heiss servieren.

**Tipp:** Vor dem Bestäuben wenig Schlagrahm auf den Chocolate Nog geben.

**Glas:** 344 kcal (1432 kJ) =  
F 20 g, Kh 24 g, E 8 g



5 Min.



15 Min.



einfach



4 Gläser



344 kcal



HOCH-  
PROZENTIGES

Cin cin!



## Vorschau

### Kräuterkick

Grüne Power für den Frühling



Für jeden Tag

Schnell und einfach

### Luftigleicht

Desserts zum Abheben



### Ostern

Geniessen mit Gästen



★  
Das nächste Heft erscheint am  
**7. März 2019!**  
★

**Betty Bossi**



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

**Jahres-Abo**  
4 saisonale Ausgaben für nur CHF

**39.90**

**Jetzt bestellen:**

[www.bettybossi.ch/mix-abo](http://www.bettybossi.ch/mix-abo)

«Simply the best»

# GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie mit dem «Betty Bossi mix»-Jahresabo eine Auszeit im «Hotel des Jahres 2018/19» über der Leuchtenstadt Luzern!

**MONTANA**  
ART DECO HOTEL LUZERN

2x

WIN

Wir verlosen zwei «Simply the best» Packages im ART DECO HOTEL MONTANA inklusive Übernachtung in der Penthouse Spa Suite, einem 4-Gang-Menü und weiteren Überraschungen.\*

\*Die Preise werden unter allen Lesern verlost, welche bis am 31. Dez. 2018 ein Jahresabo des «Betty Bossi mix» abonnieren. Der Gutschein ist ein Jahr ab Erstellungsdatum gültig. Alle aktiven Abonnenten nehmen automatisch an der Verlosung teil. Eine vom Kauf unabhängige Teilnahme ist möglich. Gehen Sie dazu auf [www.bettybossi.ch/wettbewerbe](http://www.bettybossi.ch/wettbewerbe)