

Betty Bossi

MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



ab Seite 4

Poulet in Sommerlaune

Rezepte, auf die wir fliegen!



Pastasaucen

Das i-Tüpfelchen für deine Teigwaren

Apéro

Köstlich nahöstlich

Zupfbrot

Einmal pikant, einmal süss

ab Seite 42

Cheeeeesecake

Freu dich auf fünf unwiderstehliche Varianten!

BBmix 4/23 B





Bauchentscheid

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,
Eine meiner liebsten Aufgaben im
Magazin-Entstehungsprozess,
neben der Leitung der Kreationssitzung und dem Mitprobieren
und Optimieren der Rezepte an den
Testessen, ist die Wahl des Titel-
bilds. Man könnte meinen, das sei
eine einfache Sache. Ist es aber
nicht, denn das Cover muss richtig
viel mitbringen. Macht es glusch-
tig? Repräsentieren die Farben die
Jahreszeit? Ist das Gericht spezi-
ell toll für die Zubereitung mit dem
Thermomix®? Oft gibt es hit-
zige Diskussionen, bis der Entscheid
gefallen ist. Nicht so dieses
Mal. Cheesecake musste es sein, und
zwar der fotogene mit Apriko-
sen! Ein wahr gewordener Dessert-
traum (Seite 48). Weiter vorne in
dieser sommerlichen Ausgabe haben
wir viel Leichtes und Salatiges
für dich parat, einiges für den Grill,
vegetarische Pastasaucen und lös-
sige Pouletgerichte. Happy Cooking!*

Sarah

Hast du Fragen oder Anregungen?
Schreib mir: sarah.oeschger@bettybossi.ch

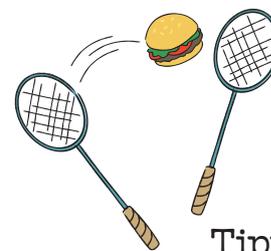
Unsere Ho

Unser
Special

04

Poulet in Sommerlaune

Hits mit Huhn für heisse Tage



24

Tipps & Tricks

Impressum

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

Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH
Fotos: Carole Arbenz
Styling: Monika Hansen

Werbung/Kooperationen:

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

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 49.95 / Ausland CHF 58.95



Sommer-Hits

- 4 Poulet in Sommerlaune
- 6 Pulled Chicken Salad
- 7 Gefüllte Pouletbrüstli mit Rahm-Ratatouille
- 8 Penne mit Pouletbällchen und Chorizo-Sauce
- 11 Mistkratzerli Americaine
- 12 **Aktuell**
- 14 **Schnell & einfach**
- 15 Teigwarensalat Fregola Sarda
- 16 Fenchelsalat mit Crevetten
- 17 Ofen-Tortilla mit Broccoli
- 19 Tomaten-Tarte mit Pesto
- 20 Brotsalat mit Cervelats
- 21 Mojo verde mit Kartoffeln
- 22 Sommerliches Birchermüesli 
- 24 **Tipps & Tricks**
- 24 Griessschaum mit Brombeeren
- 26 **Pastasaucen**
- 27 Tomatensauce mit Basilikum
- 28 Rucola-Käsesauce
- 29 Peperoni-Feta-Sauce
- 30 Blumenkohlsauce mit Zitrone



26

Pastasaucen

Für den perfekten Pasta-Plausch

32 Apéro

33 Muhammara mit Grill-Fladenbrot

34 Voll toll!

35 Gefüllte Zucchini mit roten Linsen

36 Gefüllte Champignons

37 Gefüllte Tomaten mit Couscous



38 Zupfbrot

39 Zupfbrot Margherita

40 Aprikosen-Thymian-Zupfbrot

42 Say Cheesecake!

43 Baskischer Cheesecake

45 Ricotta-Cheesecake mit Himbeeren

46 Cheesecake-Glace mit Schokolade

47 Blitz-Cheesecake im Glas mit Chriesi

48 Cheesecake aus dem Varoma

Titelrezept!

50 Gutes im Glas

50 Tomaten-Konfitüre

51 Wissenswertes / Ausblick



38

Zupfbrot
Zupfen erwünscht

SPECIAL:
POULET

Poulet in Sommerlaune



In der warmen Jahreszeit landet Poulet besonders oft auf unserem Speiseplan. Hier kommen vier Rezepte, auf die wir im Moment fliegen.

Unser Tipp

Fruchtig, fruchtig!

Sieht toll aus und verleiht dem Salat zusätzlich eine fruchtige Note: grillierte Melonenschnitze. Auch Ananas oder Pfirsich würden passen.



*Pulled Chicken Salad
Rezept auf Seite 6*



Pulled Chicken Salad

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 518 kcal 🚫 glutenfrei

Mayonnaise

| | |
|--|--|
| 125 g nicht kaltgepresstes Sonnenblumenöl | Einen Messkrug auf den Mixtopf stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen. |
| 1 frisches Ei | Ei, Zitronensaft, Harissa, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 3 Min./Stufe 4 emulgieren, währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen. Joghurt mit einem Spatel darütermischen. Mayonnaise in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen. |
| 1 TL Zitronensaft | |
| 2 TL Harissa | |
| ¾ TL Salz | |
| 2 Prisen Pfeffer | |
| 180 g Joghurt nature | |

Poulet

| | |
|--|--|
| 800 g Wasser | Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen. Poulet mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma beiseitestellen, Mixtopf leeren und Poulet auskühlen lassen (30 Minuten). |
| 6 Pouletschenkel-Steaks ohne Haut und Knochen (500 g) | |
| ½ TL Salz | |
| 2 Prisen Pfeffer | |
| | |

Poulet in Stücke (3 cm) schneiden, in den Mixtopf geben und **3–4 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Poulet zur Mayonnaise geben.

| | |
|---|--|
| 1 Bund Dill (ca. 20 g), zerzupft | Dill und Stangensellerie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, zum Poulet geben, mischen. |
| 500 g Stangensellerie, in Stücken (3 cm) | |

12 Blätter Eisbergsalat Pouletsalat in die Salatblätter füllen, anrichten.

Portion: 518 kcal (2165 kJ) = F 42 g, Kh 5 g, E 29 g



Low Carb!

POULET

Gefüllte Pouletbrüstli mit Rahm-Ratatouille

35 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 549 kcal glutenfrei

Füllung

- 100 g **Pinienkerne**
 - 80 g **entsteinte schwarze Oliven**
 - ½ Bund **glattblättrige Petersilie** (ca. 10 g), Blätter abgezupft
 - ½ Bund **Thymian** (ca. 10 g), Blättchen abgezupft
 - 2 **Prisen Salz**
 - 4 **Pouletbrüstli** (je ca. 130 g), je längs eine Tasche eingeschnitten
- Pinienkerne, Oliven, Petersilie, Thymian und Salz in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Pouletbrüstli damit füllen, Öffnung mit Zahnstochern verschliessen.

Ratatouille

- 80 g **rote Zwiebeln**, halbiert
 - 1 **Knoblauchzehe**
 - 10 g **Butter**
 - 250 g **Tomaten**, in Stücken (1½ cm)
 - 250 g **rote Peperoni**, entkernt, in Stücken (1½ cm)
 - 250 g **Aubergine**, eutl. geschält, in Stücken (1½ cm)
 - 1 TL **Salz**
 - 2 **Prisen Pfeffer**
 - 200 g **Saucen-Halbrahm**
- Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Butter zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.
- Tomaten, Peperoni, Auberginen, Salz und Pfeffer zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **10 Min./Varoma/↻/Stufe ↻** garen.
- Saucen-Halbrahm zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **5 Min./100 °C/↻/Stufe ↻** garen. Währenddessen Poulet braten.

Poulet braten

- 1 EL **Bratbutter**
 - ½ TL **Salz**
 - 4 **Prisen Pfeffer**
- Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Pouletbrüstli würzen, beidseitig je 2 Minuten braten. Hitze etwas reduzieren, beidseitig je 4 Minuten fertig braten, herausnehmen, mit dem Rahm-Ratatouille anrichten.

Portion: 549 kcal (2291kJ) = F 34 g, Kh 15 g, E 44 g

Kochen für 2

Einfach Zutatenmenge in der Zutatenliste halbieren.

Penne mit Pouletbällchen und Chorizo-Sauce

🔪 20 Min. ⌚ 55 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 🔥 709 kcal

Pouletbällchen

| | |
|--|---|
| 160 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe | Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 10 g Olivenöl | Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen. Die Hälfte in eine Schüssel umfüllen, für die Sauce beiseitestellen. |

Varoma-Einlegeboden mit einem nassen, zugeschnittenen Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Dampfschlitze frei bleiben.

| | |
|---|---|
| 600 g Hackfleisch (Poulet) 20 g Tomatenpüree 1 TL Sambal Oelek ¾ TL Salz | Hackfleisch, Tomatenpüree, Sambal Oelek und Salz zu den restlichen Zwiebeln im Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 mischen. Pouletmasse in 12 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Bällchen formen, auf den Varoma-Einlegeboden legen. Mixtopf spülen. |
|---|---|

Bohnen und Teigwaren

| | |
|--|---|
| 1200 g Wasser 480 g grüne Bohnen , halbiert 2 ¼ TL Salz | Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen. Bohnen einwiegen, mit ¼ TL Salz salzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 vorgaren. |
| 350 g Teigwaren (Penne, Kochzeit 11 Min.) | Varoma abnehmen, Teigwaren und 1 ½ TL Salz zum heißen Wasser im Mixtopf geben. Varoma wieder aufsetzen und 11 Min./Varoma/Stufe 1 fertig garen. Varoma abnehmen, beiseitestellen. Teigwaren abgießen, abtropfen, in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt beiseitestellen. |

Sauce

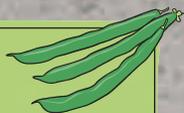
| | |
|--|---|
| 100 g pikante Chorizo , in Stücken (2 cm) | Chorizo in den Mixtopf geben und Turbo/2 Sek./2-mal zerkleinern. |
| 400 g Tomaten , geviertelt 20 g Tomatenpüree ½ TL Salz 2 Prisen Pfeffer | Beiseitegestellte Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Tomaten, Tomatenpüree, Salz und Pfeffer zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Messbecher entfernen und den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel setzen. Tomaten 5 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Hackbällchen, Bohnen und Teigwaren mit der Sauce mischen, anrichten. |

Portion: 709 kcal (2986 kJ) = F 20 g, Kh 76 g, E 52 g

Saisonal kochen

Beliebte Bohnen

In Europa kennen wir Bohnen erst seit Kolumbus' Zeiten, denn sie stammen aus Amerika, wo sie bis heute ein wichtiges Nahrungsmittel sind. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben und Formen. Für unser Gericht mit Pouletbällchen haben wir uns für die beliebten grünen Bohnen entschieden. Beim Kochen ist von Bedeutung, ob die Bohnen Fäden haben oder nicht. Die meisten Sorten sind heute aber fadenlos. Das Rüsten ist mit dem Abschneiden der Enden somit getan.



POULET

*Ausserhalb der Saison
Dosen Tomaten und
aufgetaute Bohnen aus dem
Tiefkühler verwenden.*





Mistkratzerli Americaine

🔪 30 Min. ⌚ 13 Std. 10 Min. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 📊 574 kcal 🌿 glutenfrei 🚫 lactosefrei

Mistkratzerli

2 Mistkratzerli
(je ca. 550 g)

Mistkratzerli innen und aussen trocken tupfen. Rückenknochen herausschneiden (Bild 1). Mistkratzerli von der Brustseite her flach drücken. Die Spitzen der Flügel oberhalb der Schenkel in die Haut stecken, dabei die Haut zuerst mit einem Messer einstechen (Bild 2).

½ Bund Rosmarin (ca. 10 g),
Nadeln abgezupft
2 Knoblauchzehen

Rosmarin und Knoblauch in den Mixtopf geben, **Turbo/2 Sek./2-mal** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

40 g Olivenöl
1 TL milder Paprika
1 TL milder Curry
1 TL Salz

Olivenöl, Paprika, Curry und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen und umfüllen. Mistkratzerli mit der Hälfte der Marinade bestreichen, in einen Plastikbeutel geben, möglichst ohne Luftabschluss verschliessen. Mistkratzerli mindestens 12, maximal 18 Stunden im Kühlschrank marinieren. Restliche Marinade zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen.

Vinaigrette

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

Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 200 °C (mittlere Hitze) vorheizen. In dieser Zeit Schalotten und Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

250 g Cherry-Tomaten
50 g Olivenöl
25 g Weissweinessig
¼ TL Salz
2 Prise Pfeffer

Cherry-Tomaten, Olivenöl, Weissweinessig, Salz und Pfeffer zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Mistkratzerli aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen.

Mistkratzerli zugedeckt 25–30 Minuten (200 °C) über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe grillieren, dabei Mistkratzerli von Zeit zu Zeit wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Garprobe bei den Mistkratzerli vornehmen. Mistkratzerli mit der Tomaten-Vinaigrette anrichten.

Tipps

- Statt 2 Mistkratzerli 1 Poulet (ca. 1,1 kg) verwenden. Die Grillierzeit verlängert sich um 25–30 Minuten (Garprobe vornehmen).
- Wir rechnen pro Person mit einem halben Mistkratzerli. Ist dir das zu wenig, kannst du die Menge der Marinade und der Mistkratzerli verdoppeln.

Dazu passen: Baked Potatoes.

Portion: 574 kcal (2401 kJ) = F 44 g, Kh 6 g, E 39 g





Cheesecake, Everybody's Darling

Alle kennen ihn, alle lieben ihn: den New York Cheesecake und seine verführerischen Varianten. In Amerika ist er gar so beliebt, dass er einen eigenen inoffiziellen Feiertag hat – den National Cheesecake Day am 30. Juli! Auf unserer Website haben wir dem Cheesecake einen ganzen Magazinbeitrag gewidmet. Du erfährst, auf was du bei der Zubereitung besonders achten musst, was der Unterschied zu Käsekuchen ist und vieles mehr!

bettybossi.ch/cheesecakes

Rezepte ab
Seite 42



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

AKTUELL

Folienschweissgerät Mini,
ab CHF 24.95

«Mit diesem cleveren
Gerät lassen sich
offene Verpackungen
ruckzuck wieder
luftdicht verschliessen.»

Wina, Ernährungsberaterin

Lebensmittel bleiben
länger haltbar!



Jetzt Saison Juli/August

Gemüse



Saison Schweiz:

Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Bundrüebli, China-kohl, Fenchel, Gurken, Kefen, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch, Peperoni, Romanesco, Kabis, Spinat, Tomaten, Wirz, Zucchini

Saison Schweiz (ab August):

Artischocken, Kürbis, Sellerie



Früchte

Saison Schweiz:

Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Pfirsich, Stachelbeeren

Saison Schweiz (ab August):

Holunder, Mirabellen, Zwetschgen

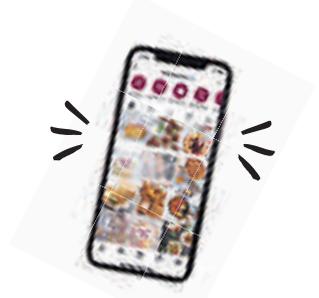


Saison Europa:

Grapefruit, Nektarinen, Wassermelonen

Saison Europa (ab August):

Feigen, Kakis



Folgst du uns auf Insta?

Auf dem **Instagram-Account von Betty Bossi** findest du nicht nur saisonale Rezepte und kulinarische Hintergrundinfos, sondern auch Verlosungen, Challenges und ab und zu Insights in unsere Küchen. Wenn du unsere Gerichte nachkochst, vergiss nicht, deine Kreationen als Foto zu teilen, indem du auf **@bettybossi.ch** verlinkst oder den Hashtag **#bettybossi** verwendest. Wir freuen uns darauf!



Schon entdeckt?

Wie Mandeln, einfach nachhaltig

Wir sind begeistert von diesen neuen, gerösteten Aprikosenkernen aus dem Sortiment von Karma. Was früher im Abfall landete, gehört heute zu unseren liebsten Snacks. Die «Apricot Seeds» sehen nicht nur so aus, sie schmecken auch fast wie Mandeln, haben ähnlich gesunde Inhaltsstoffe und können genau so verwendet werden.

Erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten.

Buch & Ausstecher Fein gefüllt

Ob als Mahlzeit, zum Apéro oder zum Dessert serviert: In ein knuspriges Päckli mit überraschender Füllung wollen alle sofort hineinbeissen. Hast du Lust, deinem Repertoire ein paar neue Kreationen hinzuzufügen? Dann freu dich über unser neustes Backbuch! Es ist prall gefüllt mit einfachen, abwechslungsreichen Rezepten für saftig gefüllte Krapfen und Kräpfli. Dazu empfehlen wir dir unser dreiteiliges, perfekt auf Fertigteig abgestimmtes Ausstecher-Set, das dir dabei hilft, deine Traumpäckli schnell und sauber zuzubereiten.

**Buch und Krapfen-Ausstecher, Kombi
ab CHF 29.90**



Anzeige

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

Tolle
Rezepte
für deine eigene
Eisdiele auf
cookidoo.ch

Wer ist das **heisseste Gerät** in der Küche ... und macht (trotzdem) das **coolste Eis**?

Mit dem Thermomix® kannst du schnell die leckersten Eiskreationen selbst herstellen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und du findest dazu viele eisige Ideen auf cookidoo.ch.

Suche unter den Begriffen «Glace» oder «Eiscreme» (wähle nur den Sprach-Filter deutsch) und finde ganz einfach die Geschmacksrichtungen, die dir am besten schmecken.





SCHNELL & EINFACH

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

schnell & einfach



Kochen für 2

Zutatenmenge in der Zutatenliste halbieren, ausser die Wasser- und Salzmenge zum Kochen der Teigwaren. Diese bitte beibehalten.





AKTIV

20'

GESAMT

30'

Teigwarensalat Fregola Sarda

20 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 549 kcal uegi laktosefrei

Teigwaren

2 l Wasser
1½ EL Salz
250 g Teigwaren (Fregola Sarda)

Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Teigwaren begeben und nach Verpackungsangabe al dente kochen. Teigwaren durch den Gareinsatz abgiessen, abtropfen, etwas abkühlen lassen.

Salat

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft
70 g Himbeeressig
70 g Olivenöl
70 g Wasser
50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
40 g Sbrinz, in Stücken (1cm)
½ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Petersilie, Basilikum, Himbeeressig, Olivenöl, Wasser, getrocknete Tomaten, Sbrinzstücke, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

Den Himbeeressig kannst du durch jeden anderen Essig ersetzen.

1 Gurke, evtl. geschält, längs geviertelt, entkernt, in Scheiben (5 mm)
350 g farbige Cherry-Tomaten, halbiert
80 g Sbrinz, in Spänen

Gurke, Cherry-Tomaten und gekochte Teigwaren zur Sauce geben, mischen. Salat anrichten, Sbrinzspäne darüberstreuen.

Tipp: Basilikumblätter über den Salat streuen.

Portion: 549 kcal (2309 kJ) = F 29 g, Kh 52 g, E 19 g

Passt super zu Grilladen!

Saisonal kochen

Grandiose Gurke

Die Gurke ist mit den Melonen verwandt und besteht wie ihre süssen Cousinen aus bis zu 97 Prozent Wasser. Kein Wunder, ist ihr Genuss so unglaublich erfrischend und vor allem als Zutat für Salate und kalte Suppen so gern gesehen. Gurken aus der Schweiz haben jetzt Saison. Bitte zugreifen!





AKTIV

20'

GESAMT

30'

*Low Carb!*

Fenchelsalat mit Crevetten

🔪 20 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 387 kcal ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

Salat

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

Dill und Zitronenmelisse in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

- 550 g Fenchel, in Stücken (2 cm)
- 60 g Olivenöl
- 40 g Aceto balsamico bianco
- 1 TL milder Senf
- ¼ TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer
- 1 Pfirsich, entsteint, in Schnitzen

Fenchel, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Senf, Salz und Pfeffer zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, Pfirsich daruntermischen.

Crevetten

- 3 EL Olivenöl
- 500 g bis aufs Schwanzende geschälte Riesencrevetten (Bio)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ¼ TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer

1 EL Olivenöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte der Crevetten beidseitig je 1 Minuten braten, herausnehmen. 1 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, restliche Crevetten gleich braten. Alle Crevetten in die Pfanne geben, 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer beigegeben, mischen, 30 Sekunden weiterbraten. Crevetten herausnehmen, mit dem Salat anrichten.

Dazu passt: geröstetes Brot.**Portion:** 387 kcal (1620 kJ) = F 28 g, Kh 7 g, E 23 g*Tipp*

Ab auf den Grill!

Wenn du die Crevetten grillieren möchtest, dann stecke sie am besten auf Spiesschen und lege sie so auf den Rost. Knoblauch mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und Crevetten vor dem Servieren bestreichen.



Ofen-Tortilla mit Broccoli *← Low Carb!*

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍷 einfach 🍴 4 Portionen 📊 411 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Gemüse

- 400 g Broccoli**, in Röschen (4 cm), Strunk geschält, in Stücken (2 cm) Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 5 cm) einfetten.
- 300 g fest kochende Kartoffeln**, in Stücken (3 cm) Broccoli, Kartoffeln, Schalotten, Olivenöl und Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in der vorbereiteten Form verteilen.
- 40 g Schalotten**, halbiert Gemüse 20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens vorbacken.
- 20 g Olivenöl** und etwas mehr zum Einfetten In dieser Zeit Guss zubereiten.
- ½ TL Salz**

Guss

- 80 g Gruyère**, in Stücken (2 cm) Gruyère in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern.
- 8 frische Eier** Eier, Schinkenwürfeli, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. Form aus dem Backofen nehmen. Eimasse über das vorgebackene Gemüse giessen, mischen.
- 160 g Schinkenwürfeli**
- ½ TL Salz**
- 4 Prisen Pfeffer**
- 1 roter Peperoncino** in Ringen, eutl. entkernt Ofen-Tortilla 20–25 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens fertig backen, bis die Eier gestockt sind. Tortilla herausnehmen, Peperoncino darüberstreuen.

Portion: 411 kcal (1719 kJ) = F 23 g, Kh 16 g, E 33 g



AKTIV

20'

GESAMT

50'



*Eine Augenweide, diese Tarte!
Wie du sie belegst, kommt nicht drauf an.
Fein wird sie sowieso!*



Kochen für 2

Halbiere die Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext. Teig zu einer Rondelle von Ø 24 cm auswallen und in ein kleines Wähenblech (Ø 20 cm) legen. Tarte nur 10 Minuten fertig backen.



AKTIV

20'

GESAMT

50'

Tomaten-Tarte mit Pesto

20 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 568 kcal vegi

Tarte

| | |
|---|--|
| 250 g Halbfettquark | Backofen auf 220 °C vorheizen. |
| 50 g Butter , kalt, in Stücken (1 cm) | 120 g Halbfettquark, Butter, Weissmehl, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben und 25 Sek./Stufe 4 mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zusammenfügen, möglichst nicht kneten. Teig zu einer Kugel formen, rund (Ø 32 cm) auswallen, mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. |
| 160 g Weissmehl | |
| ¼ TL Backpulver | |
| ¾ TL Salz | |
| 100 g Parmesan , in Stücken (2 cm) | Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, die Hälfte davon zum restlichen Halbfettquark (130 g) geben, mischen, auf dem Teigboden verteilen. |
| 750 g Tomaten (z. B. rote, gelbe und grüne) | Teigboden 15 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Tomaten in Scheiben und Schnitze schneiden. |
| 1 TL Fleur de Sel | Teigboden herausnehmen, Tomaten darauf verteilen, Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen. |
| 4 Prisen Pfeffer | Tarte 20 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens fertig backen. In dieser Zeit Pesto zubereiten. |

Pesto

| | |
|---|---|
| 1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft | Basilikum und Pinienkerne zum restlichen zerkleinerten Parmesan im Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 30 g Pinienkerne | |
| 40 g Olivenöl | Olivenöl, Wasser, Fleur de Sel und Pfeffer zugeben und 10 Sek./Stufe 3 mischen. |
| 40 g Wasser | Tarte aus dem Backofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, wenig Pesto darauf verteilen. Restliches Pesto dazu servieren. |
| 2 Prisen Fleur de Sel | |
| 2 Prisen Pfeffer | |

Portion: 568 kcal (2377 kJ) = F 35 g, Kh 38 g, E 23 g

Saisonal kochen

Tolle Tomaten!

Tomaten haben jetzt Hochsaison und sind, beim Bauern aus der Region oder im Garten gereift, besonders süß, fruchtig und voller Aroma. Mit 16 Kalorien pro 100 Gramm und viel Kalium sind Tomaten ein federleichter Sommergenuss. Sie enthalten zudem Lycopin, das für die rote Farbe verantwortlich ist. Es hält die Haut jung, schützt vor Sonnenschäden und soll krebsvorbeugend sein, sagen Studien. Die Verarbeitung und das Erhitzen von Tomaten, speziell unter Verwendung von Fett, setzen besonders viel Lycopin frei. Tomatensauce, -tarte und -suppe sind also lycopinreicher als zum Beispiel Tomatensalat oder -saft.





AKTIV

15'

GESAMT

30'

Brotsalat mit Cervelats

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 606 kcal

Cervelats und Brot

- 300 g Weissbrot, in Scheiben (2 cm)
- 4 Cervelats, an beiden Enden kreuzweise eingeschnitten

Gas- oder Elektrogrill auf 200 °C (mittlere Hitze) vorheizen (siehe Tipp). Brotscheiben beidseitig je 2 Minuten grillieren, vom Grill nehmen. Cervelats bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe (200 °C) rundum 8–10 Minuten grillieren, in dieser Zeit Brot in Würfel schneiden.

Salat

- 3 Mini-Lattiche (ca. 300 g), längs und quer halbiert, Strunk entfernt
- 70 g Sonnenblumenöl
- 50 g Weissweinessig
- 30 g Wasser
- 15 g grobkörniger Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- ¼ TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer

Mini-Lattiche, Sonnenblumenöl, Weissweinessig, Wasser, Senf, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **Teig** ¼/12–16 Sek. zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Brot daruntermischen, mit den Cervelats anrichten.

Experimentierfreudige mischen am Ende zwei Aprikosen in Schnitzen unter den Salat.

Tipp: Ohne Grill Cervelats in einer beschichteten Bratpfanne mit wenig Öl braten, Brot im Toaster oder im Backofen rösten.

Portion: 606 kcal (2536 kJ) = F 40 g, Kh 39 g, E 22 g



Die haben uns am
Testessen besonders gut
geschmeckt.



AKTIV

10'

GESAMT

55'

Mojo verde mit Kartoffeln

🔪 10 Min. ⌚ 55 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 639 kcal ✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

Sauce

- 1 grüne Peperoni, in Stücken (4 cm)
- 1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- ½ Bund Koriander (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 1 grüner Chili, längs halbiert, entkernt
- 1 Bio-Limette, abgeriebene Schale
- 30 g Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Olivenöl
- 20 g Weissweinessig
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Chiliflocken
- ½ TL Salz

Peperoni, Petersilie, Koriander, Chili, Limettenschale, Limettensaft, Knoblauch, Olivenöl, Weissweinessig, Kreuzkümmelpulver, Chiliflocken und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mojo verde in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen.

Mojo verde ist eine kanarische Kräutersauce. Sie passt nicht nur zu Kartoffeln hervorragend, sondern auch zu grilliertem Fleisch oder Brot.

Kartoffeln

- 800 g Wasser
- 1000 g Baby-Kartoffeln

Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Kartoffeln einwiegen, verschliessen und **40–45 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe vornehmen). Varoma absetzen, Kartoffeln zur Sauce geben, mischen.

Portion: 639 kcal (2683 kJ) = F 50 g, Kh 41 g, E 5 g



AKTIV

15'

GESAMT

40'



Sommerliches Birchermüesli

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 277 kcal 🌱 vegi

40 g Haselnüsse

Haselnüsse in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 Pfirsiche, entsteint
(ergibt ca. 240 g), geviertelt
125 g Himbeeren

Von den Pfirsichen $\frac{1}{4}$ in Schnitze schneiden, beiseitestellen, Rest mit 60 g Himbeeren in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern.

80 g 5-Korn-Flocken
oder Haferflocken

5-Korn-Flocken, Joghurt, Milch, Zitronenschale, Holunderblütensirup und 130 g Erdbeeren zugeben und **5 Sek./Stufe 3.5** mischen.

360 g Joghurt nature

100 g Milch

1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene
Schale

Birchermüesli in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. Pfirsichschnitze, restliche Erdbeeren (120 g) und restliche Himbeeren (65 g) darauf verteilen, zerkleinerte Haselnüsse darüberstreuen.

40 g Holunderblütensirup*

250 g Erdbeeren, geviertelt

**Alternativ 1 EL flüssigen Honig
zum Süßen verwenden.*

Portion: 277 kcal (1157 kJ) = F 12 g, Kh 30 g, E 9 g



Nicht nur zum Zmorge fein!

Betty Bossi

Entdecke unsere Neuheiten ...

*Knusper-Genuss
für jede Gelegenheit*



**Krapfen & Kröpfl, Buch
+ Ausstecher - Kombi**

Art.-Nr. 40419

*Zuerst schleudern,
dann servieren*



**Salatschleuder,
Edelstahl, 25 cm**

Art.-Nr. 32051

*100% dicht -
länger haltbar!*



Folienschweissgerät Mini

Art.-Nr. 32034

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

Tipps & Tricks



1001 Tomatensaucen

Schon mal daran gedacht, deine Lieblingstomatensauce geschmacklich auf ein neues Level zu heben? Das geht ganz einfach. Hier kommen drei Ideen, wie du dem Klassiker (Rezept auf Seite 27) einen besonderen Twist verleihst:

- Für noch mehr **Mittelmeer-Feeling** statt Rüeblli und Sellerie Peperoni und/oder Zucchini verwenden und am Schluss ein paar Olivenringe beigegeben.
- Einen **indischen Touch** erhält die Sauce, wenn du sie mit 2 TL Garam Masala würzt, Koriander statt Basilikum verwendest und am Schluss 100 g Doppelrahm unterrührst.
- Ein bisschen **orientalisch** wirds, wenn du statt Knollensellerie Stangensellerie und zum Würzen ½ TL Kreuzkümmel und ¼ TL Zimt einsetzt. Nach Belieben am Ende ein paar Sultaninen unter die Sauce mischen.

Harte Eier, perfekt gehackt
in den Mixtopf geben und 10-14 Sek./Stufe 3 zerkleinern
z. B. als Salat-Topping
Spring



Brombeeren sind wahre Allrounder. Sie sorgen dank viel wertvollem Vitamin A für Durchblick, die Vitamine C und E unterstützen das Immunsystem und die Nahrungsfasern die Verdauung. Letzteres trifft übrigens auch auf den Hartweizengriess zu.



Yum!

Griessschaum mit Brombeeren

15 Min. 1 Std. 15 Min. einfach 4 Portionen

228 kcal vegi

250 g Brombeeren
70 g Zucker

50 g Brombeeren für die Verzierung beiseitestellen. Restliche Brombeeren (200 g) und 20 g Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pürieren, umfüllen, zugedeckt kühl stellen.

450 g Vollmilch
50 g Hartweizengriess
1 Bio-Zitrone,
¼ abgeriebene Schale
1 Prise Salz

Vollmilch, Hartweizengriess, Zitronenschale, Salz und restlichen Zucker (50 g) in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **10 Min./100 °C/ Stufe 3** garen. Masse in eine Schüssel umfüllen, Frischhaltefolie direkt auf die Griessmasse legen, damit sich keine Haut bildet, 1 Stunde auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

2 frische Eiweisse
1 Prise Salz

Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Griessmasse glatt rühren, Eischnee mit dem Spatel unter die Griessmasse heben. Griessschaum und Brombeerpüree in Schälchen anrichten, mit beiseitegestellten Brombeeren verzieren.

Portion: 228 kcal (959 kJ) = F 5 g, Kh 36 g, E 8 g

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

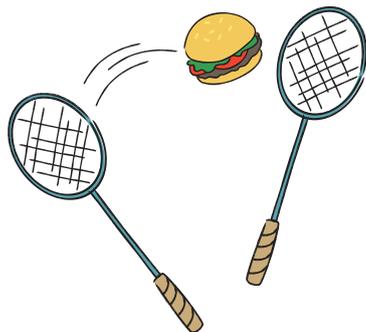
«Mein Varoma-Deckel sitzt nicht bündig auf dem Behälter auf. Ist das normal?»

Es ist durchaus möglich, dass der Varoma-Deckel in kaltem Zustand ein bisschen wackelig auf dem Varoma-Behälter liegt. Das ändert sich aber, sobald der Varoma in Betrieb ist. Die hohen Temperaturen machen das Material elastisch: Deckel und Behälter gleichen sich einander an. Komplett verschlossen werden die beiden letztlich durch Wassertröpfchen, die ganz automatisch beim Varoma-Garen entstehen. Die Tröpfchen legen sich wie ein Film zwischen die Kanten und verhindern so, dass Dampf austritt.



Sara, Rezeptredaktorin

LIFE HACK N°15



Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von grosser Wichtigkeit. Neben der bewussten Kombination von Kohlenhydraten mit Protein und guten Fetten (z. B. Müesli mit Quark und Nüssen) gibt es noch weitere Tricks, wie du verhindern kannst, dass dein Blutzucker zu sehr steigt. Zum Beispiel, indem du dich nach dem Essen bewegst. Tanzen, ein zügiger Spaziergang, Gartenarbeit... was auch immer. Hauptsache, du brauchst deine Muskeln.



Mit Hilfe des Spatels



Hast du dich schon mal gefragt, was genau «mit Hilfe des Spatels» bedeutet? Wenn diese Aufforderung im Text oder auf dem Display erscheint, steckst du deinen Thermomix®-Spatel in die Mixtopf-Deckelöffnung und bewegst ihn während des Knetens, Mischens oder Zerkleinerns (z. B. von viel Gemüse) im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn mit. Die Zutaten werden so besser vom Messer erfasst und damit gleichmässiger verarbeitet. Die Manschette des Spatels verhindert dabei, dass der Spatel das Messer berührt.

Dos and Don'ts

Poulet im Thermomix® garen



- 1. Sauber arbeiten!** Alle Gegenstände, die mit dem Poulet in Berührung kommen (Brett, Varoma, Hände), nach Gebrauch gründlich und heiss waschen.
- 2. Durchgaren!** Beim Poulet immer eine Garprobe vornehmen. Fleisch aufschneiden und prüfen, ob es durch ist. Wenn nicht: Manuell Garzeit verlängern.
- 3. Abdecken!** Varoma-Einlegeboden mit feuchtem Backpapier belegen. Dies verhindert, dass Geflügelflüssigkeit in den Mixtopf tropft.



- 1. Dampfschlitze blockieren.** Der Dampf muss im Varoma gut zirkulieren können. Allenfalls Poulet auf Varoma-Behälter und -Einlegeboden verteilen.
- 2. Dem Zerfall überlassen.** Pouletstücke mit wenig Sauce können im Mixtopf zerfallen. Wenn dies nicht erwünscht ist, Poulet im Varoma garen.



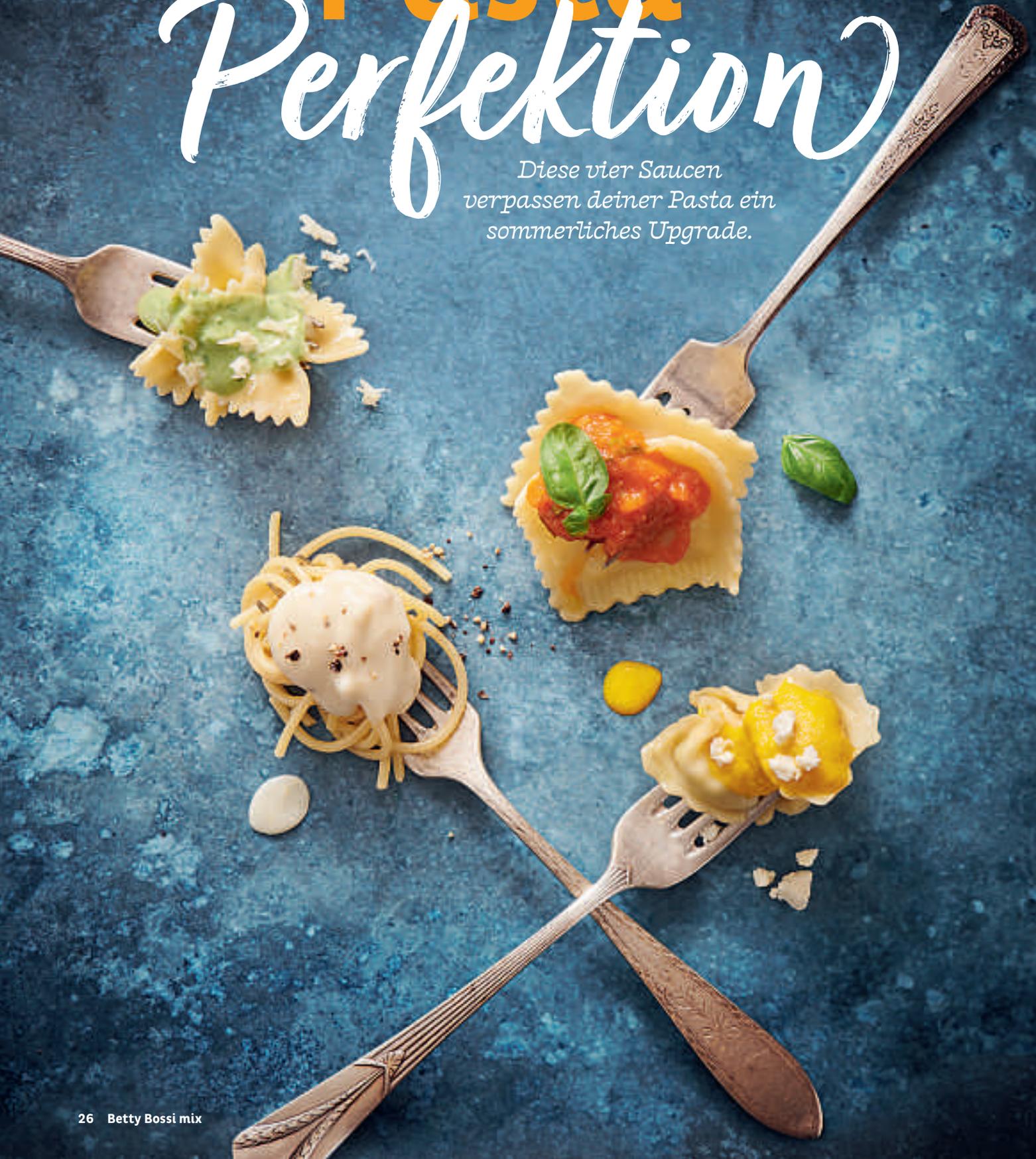
Trick 77

Wenn du nur eine bestimmte Menge Zutaten aus dem Mixtopf nehmen musst (z. B. 30 g), nutze dafür die Tara-Funktion der Waage. Diese zeigt das Entnommene im Minus an. Du musst also nicht alles umfüllen und neu einwiegen.

SPECIAL:
PASTASAUCEN

Pasta- Perfektion

*Diese vier Saucen
verpassen deiner Pasta ein
sommerliches Upgrade.*



Tomatensauce mit Basilikum

 15 Min.
  1 Std. 15 Min.
  einfach
  ergibt ca. 1l
  111 kcal
 vegan
  glutenfrei
  laktosefrei

| | |
|--|--|
| 2 Bund Basilikum (ca. 40 g), Blätter abgezupft | Basilikum in den Mixtopf geben, 3 Sek./ Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 70 g Olivenöl | 50 g Olivenöl zugeben, 10 Sek./Stufe 6 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 10 Sek./Stufe 6 pürieren, umfüllen und zugedeckt kühl stellen. |
| 150 g Zwiebeln , halbiert 2 Knoblauchzehen | Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 150 g Rüebl i, geschält, in Stücken (3 cm) | Rüebl und Knollensellerie zugeben, 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 150 g Knollensellerie , geschält, in Stücken (3 cm) | Restliches Olivenöl (20 g) zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/ Stufe 1 dämpfen. |
| 1200 g reife Tomaten , in Stücken (2 cm), oder gehackte Tomaten aus der Dose | Tomaten, Tomatenpüree, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben, mithilfe des Spatels 4 Sek./ Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 40 g Tomatenpüree 10 g Zucker 1½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer | Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 50 Min./ Varoma/ Stufe 1 garen. Kühl gestelltes Basilikumpüree mit dem Spatel darunter-mischen. |

Tipp: Sauce auskühlen lassen, portionenweise in Tiefkühlbehälter füllen, gut verschlossen tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

1dl: 111 kcal (465 kJ) = F 7 g, Kh 8 g, E 2 g

Tipp von
Betty

Family

Ist stückige Sauce nicht erwünscht? Dann einfach am Schluss den Messbecher wieder einsetzen und die Sauce 40 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend pürieren.



die Klassische



Rucola-Käsesauce

🔪 5 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen (ca. 6 dl) 📊 301 kcal 🌱 vegi

120 g rezepter Alpkäse
(z. B. Etivaz),
in Stücken (3 cm)

Alpkäse und Rucola in den Mixtopf geben, **6 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

100 g Rucola

30 g Weissmehl
200 g saurer Halbrahm
400 g Vollmilch
½ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Weissmehl, sauren Halbrahm, Vollmilch, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.

Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Sauce **10 Min./98 °C/ Stufe 2** kochen.

Zerkleinerten Rucola-Käse zugeben und **1 Min./ 90 °C/ Stufe 2** heiss werden lassen.

Passt zu: Teigwaren, Gnocchi oder Spätzli.

Portion: 301 kcal (1252 kJ) = F 21g, Kh 13g, E 14g

Saisonal kochen

Rassiger Rucola

Es gab Zeiten, da wurde Rucola als lästiges Unkraut abgestempelt. Heute schätzen wir sein intensives, pfeffriges, scharfnussiges Aroma. Für dieses verantwortlich sind die enthaltenen Senföle. Saison ist von März bis November. Wer ihn nicht mag, verwendet 1 Bund Petersilie oder Basilikum.

die Würzige

die Mediterrane



Peperoni-Feta-Sauce

🔪 5 Min. ⌚ 15 Min. 🍄 einfach 🍴 4 Portionen (ca. 5½ dl) 🍽️ 137 kcal 🌱 vegi ✂️ glutenfrei

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
350 g orange Peperoni,
 entkernt,
 in Stücken (4 cm)

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

10 g Olivenöl
2 Zweiglein Thymian,
 Blättchen abgezupft

Olivenöl und Thymian zugeben, den Gareinsatz anstelle des
 Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **8 Min./120 °C/
 Stufe 1** dämpfen.

100 g Feta, in Stücken
 (3 cm)

Feta, Salz und Pfeffer zugeben. Den Messbecher einsetzen und
1 Min./Stufe 4–9.5 schrittweise ansteigend pürieren.

½ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Tipp: Sauce zu Teigwaren servieren und wenig zerbröckelten Feta und Thymianblättchen
 darüberstreuen.

Portion: 137 kcal (571 kJ) = F 10 g, Kh 6 g, E 5 g

Blumenkohlsauce mit Zitrone

🔪 5 Min. ⌚ 20 Min. 🌿 einfach 🍴 4 Portionen (ca. 6½ dl) 📊 116kcal 🌱 vegi

| | |
|-------------------------------------|---|
| 80 g Zwiebeln, halbiert | Zwiebeln und Blumenkohl in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 300 g Blumenkohl, in Stücken (3 cm) | |
| 10 g Olivenöl | Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen. |
| 230 g Vollmilch | Vollmilch, Wasser, Weissmehl, Salz und Pfeffer zugeben. Messbecher einsetzen und 10 Sek./Stufe 5 mischen. |
| 50 g Wasser | |
| 2 EL Weissmehl | Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10 Min./98 °C/Stufe 2 garen. |
| 1 TL Salz | |
| 4 Prisen Pfeffer | |
| 1 Bio-Zitrone, ½ abgeriebene Schale | Zitronenschale und -saft zugeben, Messbecher einsetzen und 1 Min./Stufe 4-9.5 schrittweise ansteigend pürieren. |
| 1 EL Zitronensaft | |

Portion: 116kcal (484 kJ) = F 5g, Kh 11g, E 5g



Modus im Fokus

Kontrolliert erwärmen: So geht's



Hast du gewusst, dass dein Thermomix® nicht nur die Zubereitung von Saucen, sondern auch das Wiedererhitzen perfekt ausführen kann?

Aktiviere dafür den Modus «Erwärmen». Dieser kann Flüssigkeiten sowie suppenartige und saucige Gerichte punktgenau auf die von dir **gewünschte Temperatur zwischen 37°C und 90°C** erwärmen. Die Bewegung des Mixmessers sorgt dafür, dass die Hitze gleichmässig und **kontrolliert** verteilt wird. Du kannst dich also auch vom Gerät entfernen, ohne dir Sorgen zu machen, dass etwas anbrennt oder überkocht. Für grössere Mengen oder etwas stückigere Saucen (wie z. B. Bolognese oder Eintöpfe) nach Gutdünken etwas Bouillon begeben und den Rühraufsatz einsetzen (Linkslauf nicht vergessen!). Der Aufsatz verhindert, dass das Gericht zerfällt.

Der Modus eignet sich auch, um Getränke wie Kakao oder Milch mit Honig zu erhitzen. Bitte eine Zieltemperatur von 80°C bis 85°C wählen, um ein Überkochen zu vermeiden. Auch toll ist das Erwärmen von Babybrei auf die perfekte Temperatur von 37°C. Weitere Tipps findest du unter dem Info-Button beim Modus.



APÉRO

Köstlich nahö

Im Zentrum dieser arabischen Apéro-Inspiration steht der trendige Peperoni-Baumnuss-Dip namens Muhammara. Eine Delikatesse!



stlich

Muhammara mit Grill-Fladenbrot

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 45 Min. 🍴 einfach 🍷 8 Portionen 📊 321kcal 🌱 vegi

Teig

| | |
|---|--|
| 180 g Wasser | Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37 °C/ Stufe 2 erwärmen. |
| ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt | |
| 300 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen | Weissmehl, Olivenöl, Salz und Zucker zugeben und Teig ¼/ 3 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Muhammara zubereiten. |
| 20 g Olivenöl | |
| 1 TL Salz | |
| ½ TL Zucker | |

Muhammara

| | |
|--|--|
| 450 g rote Peperoni, entkernt, in Stücken (3 cm) | Peperoni, Baumnußkerne, Knoblauch, Chili, Granatapfelsirup, Paprika und Salz in den Mixtopf geben und 7 Sek./ Stufe 5 zerkleinern. |
| 100 g Baumnußkerne | |
| 1 Knoblauchzehe | Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10 Min./100 °C/ Stufe 1 garen. |
| 1 roter Chili, entkernt | |
| 15 g Granatapfelsirup oder 1 TL Zucker | |
| ¼ TL geräucherter Paprika | |
| ¾ TL Salz | |
| 40 g Zwieback, halbiert | Zwieback und Wasser zugeben und 10 Sek./ Stufe 4–8 schrittweise ansteigend pürieren. Muhammara in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. |
| 20 g Wasser | |

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit den Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 200 °C (mittlere Hitze) vorheizen. Teigkugeln zu Fladen von je Ø 15 cm auswallen. Teigfladen beidseitig 4 Minuten (200 °C) über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe grillieren.

| | |
|-------------------|---|
| 40 g Baumnußkerne | Muhammara anrichten, Baumnußkerne darüberstreuen, Fladenbrote dazu servieren. |
|-------------------|---|

Tipp: Gurken, Granatapfelkerne und Datteln dazu servieren und mit Pfefferminze garnieren.

Portion: 321kcal (1343 kJ) = F 15g, Kh 36g, E 8g



Anzeige

Weintipp

Naturaplan Bio-Corbières AOP Rosé Château de Caraguilhes

Herkunft: Frankreich

Rebsorten: Grenache, Cinsault, Mourvèdre, Syrah

Charakter: Leuchtendes Lachsrosa, dezente Himbeer- und Erdbeer-
note, fruchtiger Gaumen, ausgeglichen und elegant mit weichem Körper,
aromatischer Rosé mit feinerherber Note.

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

SPECIAL:
GEFÜLLTES

Voll toll!

Zucchini, Pilze und Tomaten: fein gefüllt.



Kochen für 2

Zutatenmengen
halbieren.

Gefüllte Zucchini mit roten Linsen

20 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 465 kcal uegi

Zucchini

80 g **Zwiebeln**, halbiert
1 **Knoblauchzehe**
1 **roter Chili**, entkernt

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

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

4 **Zucchini** (ca. 1 kg)
¼ **TL Salz**

Zucchini längs halbieren, das Innere bis auf 1cm Rand mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Ausgehöhlte Zucchini auf das vorbereitete Backblech legen, salzen. Zucchini-Inneres in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g **Olivenöl**
150 g **rote Linsen**
1 **TL Kurkuma**
¼ **TL Zimt**
½ **TL Salz**

Olivenöl, Linsen, Kurkuma, Zimt und Salz zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

150 g **Wasser**
200 g **Feta**, zerbröckelt

Wasser zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **5 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Zucchini-Linsen-Masse abtropfen, in die Zucchini füllen, Feta darüberstreuen. Mixtopf spülen und trocknen.

Zucchini 20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Sauce zubereiten.

Sauce

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

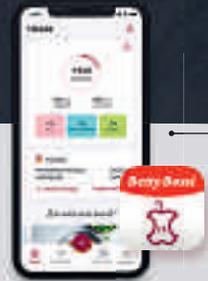
Pfefferminze in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

300 g **griechisches Joghurt nature**
5 g **flüssiger Honig**
½ **TL Salz**
2 **Prisen Pfeffer**

Joghurt, Honig, Salz und Pfeffer zugeben, **8 Sek./Stufe 2** mischen.

Zucchini aus dem Backofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Zucchini mit der Sauce servieren.

Portion: 465 kcal (1944 kJ) = F 25 g, Kh 32 g, E 27 g



Genussvoll abnehmen



Erreiche dein Wunschgewicht und halte es dauerhaft!

Betty Bossi unterstützt dich dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen. Jetzt 7 Tage gratis testen!



ein Grillklassiker!

Gefüllte Champignons

🔪 25 Min. ⌚ 1 Std. 5 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 373 kcal 🌿 glutenfrei

| | |
|---|---|
| 12 Riesen-Champignons (Portobellos, je ca. 80 g) | Von den Champignons Stiele und Lamellen entfernen, in den Mixtopf geben, ausgehöhlte Champignons beiseitestellen. |
| 150 g Bundzwiebeln mit dem Grün | Von den Bundzwiebeln 30 g Grün in feine Ringe schneiden, beiseitestellen. Rest in Stücke (3 cm) schneiden, mit der Peperoni zu den Champignonstielen in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 200 g rote Peperoni , entkernt, in Stücken (3 cm) | |
| 10 g Olivenöl ½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer | Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, ohne Messbecher 5 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen. Währenddessen ein Sieb auf eine Schüssel stellen. Peperonimasse ins Sieb geben, abtropfen und 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 200 °C (mittlere Stufe) vorheizen. |
| 125 g Frischkäse nature 2 EL Sonnenblumenkerne 12 Tranchen Bratspeck | Frischkäse und Sonnenblumenkerne mit dem abgetropften Gemüse in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 3 mischen. Masse in die beiseitegestellten Champignons füllen. Champignons mit je 1 Tranche Speck umwickeln, in 2 grosse Grillschalen legen. |

Champignons bei geschlossenem Deckel 20–30 Minuten (200 °C) über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe grillieren. Champignons anrichten und beiseitegestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.

Dazu passt: Salat.

Portion: 373 kcal (1555 kJ) = F 27g, Kh 10g, E 20g

Gefüllte Tomaten mit Couscous

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🌿 einfach 🍴 4 Portionen 📊 547kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

| | |
|--|--|
| <p>60 g geschälte Mandeln 1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft 80 g Olivenöl 1 TL Salz 1 EL Wasser</p> | <p>Mandeln, Basilikum, Olivenöl und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 7.5 zerkleinern. 2 EL davon in eine Schüssel umfüllen, Wasser darunterühren, für die Garnitur beiseitestellen.</p> |
| <p>8 Ochsenherz-Tomaten (je ca. 240 g)</p> | <p>Von den Tomaten Deckel abschneiden, Inneres mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Tomaten beiseitestellen, Ausgehöhlttes zum Pesto in den Mixtopf geben.</p> |
| <p>80 g Zwiebeln, halbiert 1 Knoblauchzehe 70 g entsteinte grüne Oliven, in Ringen 120 g Couscous (Kochzeit 4 Min.) 4 Prisen Pfeffer</p> | <p>Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Couscous, ¼ TL Salz und Pfeffer zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.</p> |
| <p>50 g helle Sultaninen (optional)</p> | <p>Sultaninen zugeben und 10 Sek./Stufe 3 mischen. Masse in die beiseitegestellten Tomaten füllen, mit dem Deckel zudecken, in eine grosse Grillschale stellen.</p> |

Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 200 °C (mittlere Stufe) vorheizen.

Tomaten bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten (200 °C) über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe grillieren. Tomaten anrichten, restliches Pesto darauf verteilen.

Tipp: Ohne Grill Tomaten 15–20 Minuten (200 °C) im vorgeheizten Backofen backen. Die Tomaten sollen weich sein, aber nicht zerfallen.

Portion: 547kcal (2295 kJ) = F 32 g, Kh 48 g, E 12 g


Say no to Food Waste
 Anstatt das Pesto frisch zuzubereiten, kannst du auch einfach auf Resten von Basilikum-Pesto oder Pesto rosso im Kühlschrank zurückgreifen.



auch kalt sehr fein!

♡ yum!

Zupfbrot

Diese Brote finden garantiert reissenden Absatz – ob am nächsten Apéro, an der kommenden Grill-party oder am heimischen Familientisch.



Zupfbrot Margherita

25 Min. 3 Std. 15 Min. einfach 8 Portionen 340 kcal vegi

Teig

240 g Wasser
½ Würfel Hefe (ca. 20 g),
 zerbröckelt

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

400 g Weissmehl und
 etwas mehr
 zum Bemehlen
20 g Olivenöl
1½ TL Salz

Weissmehl, Olivenöl und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Füllung zubereiten.

Füllung

1 Knoblauchzehe
140 g getrocknete
Tomaten in Öl,
 abgetropft
1 Bund Basilikum (ca. 20 g),
 Blätter abgezupft
20 g Olivenöl
4 Prisen Pfeffer

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

Masse nochmals **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse nochmals **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse nochmals **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

300 g Mozzarella (Block),
 längs halbiert,
 in 32 Scheiben

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform (30 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz rechteckig (30 × 55 cm) auswallen. Tomatenmasse darauf verteilen (Bild 1). Teig längs in 4 Streifen schneiden. Teigstreifen quer in je 8 gleich grosse Rechtecke schneiden, sodass insgesamt 32 Rechtecke entstehen. Mozzarella darauf verteilen, Teigstücke portionenweise aufeinanderlegen, in die vorbereitete Cakeform stellen (Bild 2).

Zupfbrot 25 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Brot mit Alufolie zudecken und 35 Minuten fertig backen. Herausnehmen, Folie entfernen, Brot aus der Form nehmen, 15 Minuten abkühlen lassen.

Portion: 340 kcal (1432 kJ) = F 14 g, Kh 39 g, E 14 g



Aprikosen-Thymian-Zupfbrot

🔪 30 Min. ⌚ 3 Std. 5 Min. 🍴 mittel 🍷 8 Portionen 📊 389 kcal 🌱 vegi

Teig

| | |
|---|--|
| 300 g Milch | Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37 °C/ Stufe 2 erwärmen. |
| 40 g Zucker | |
| ½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt | |
| 500 g Zopfmehl und etwas mehr zum Bemehlen | Zopfmehl, Butter und Salz zugeben und Teig 3 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Konfitüre zubereiten. |
| 40 g Butter , in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten | |
| 1 TL Salz | |

Konfitüre

| | |
|--|---|
| 250 g Aprikosen , halbiert, entsteint, geviertelt | Aprikosen in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels 5 Sek./ Stufe 4.5 zerkleinern. |
| 125 g Gelierzucker (Coop) | Gelierzucker, Zitronensaft und Thymian zugeben. Den Garteinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 8 Min./100 °C/ Stufe 1 garen, etwas abkühlen lassen. |
| 20 g Zitronensaft | |
| 3 Zweiglein Thymian , Blättchen abgezupft | |

Backofen auf 180 °C vorheizen. Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Quadrat von 40 × 40 cm auswallen. Teig in 25 Quadrate von 8 × 8 cm schneiden. Aprikosenkonfitüre auf die Teigmitten geben. Teigstücke diagonal falten (Bild 1). Teigdreiecke in der Mitte falten, untere Spitzen etwas zusammendrücken, in die vorbereitete Form setzen (Bild 2).

| | |
|-------------------------|---|
| 1 TL Puderzucker | Zupfbrot 40–45 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aprikosen-Thymian-Zupfbrot mit Puderzucker bestäuben. |
|-------------------------|---|

Portion: 389 kcal (1639 kJ) = F 6 g, Kh 74 g, E 8 g



*Frisch aus dem Ofen
ist es am besten!*



Say Cheesecake

*So hast du ihn noch nie gegessen! Freu dich
auf fünf Cheesecake-Varianten, die allesamt
einfach nur glücklich machen.*

Baskischer Cheesecake

🔪 10 Min. ⌚ 13 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍰 12 Stücke 📊 475 kcal 🌾 glutenfrei

½ EL **Sonnenblumenöl**
zum Bestreichen

Backofen auf 200 °C vorheizen. Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Rand mit Öl bestreichen, mit einem 12 cm breiten Backpapierstreifen auslegen.



300 g **Zucker**

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

750 g **Doppelrahm-Frischkäse nature**
(Philadelphia)

Frischkäse, Vollrahm, Doppelrahm, Eier, Maisstärke, Vanille und Salz zugeben, **20 Sek./Stufe 3** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

200 g **Vollrahm**
150 g **Doppelrahm**
4 **Eier**

Masse nochmals **20 Sek./Stufe 4** mischen und in die vorbereitete Form gießen.

40 g **Maisstärke**
¼ TL **gemahlene Vanillestängel**

Cheesecake 1 Stunde (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Cheesecake herausnehmen, Formenrand entfernen, mit dem Formenboden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen (2 Stunden).

2 **Prisen Salz**

Cheesecake mindestens 10 Stunden kühl stellen. Zum Servieren auf eine Tortenplatte schieben.

Stück (½): 475 kcal (1976 kJ) = F 34 g, Kh 32 g, E 10 g



→
*Herrlich dazu:
frische Beeren*

Gut zu wissen

Bodenloser Genuss

Dieser Baskische Cheesecake hat ein wunderbar vanilliges Aroma und eine reichhaltige, beinahe flanartige Konsistenz. Er kommt, anders als die meisten Cheesecakes, ganz ohne Boden aus. Beim Backen entsteht aus der cremigen Masse eine Kruste, die den Kuchen zusammenhält.



Say no to Food Waste

Diejenigen Himbeeren, die für den Boden und fürs Püree bestimmt sind, müssen schimmelfrei, aber nicht makellos sein. Auch aufgetaute Himbeeren würden funktionieren.





Ricotta-Cheesecake mit Himbeeren

🕒 30 Min. ⌚ 4 Std. 55 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Portionen 📊 404 kcal

Boden

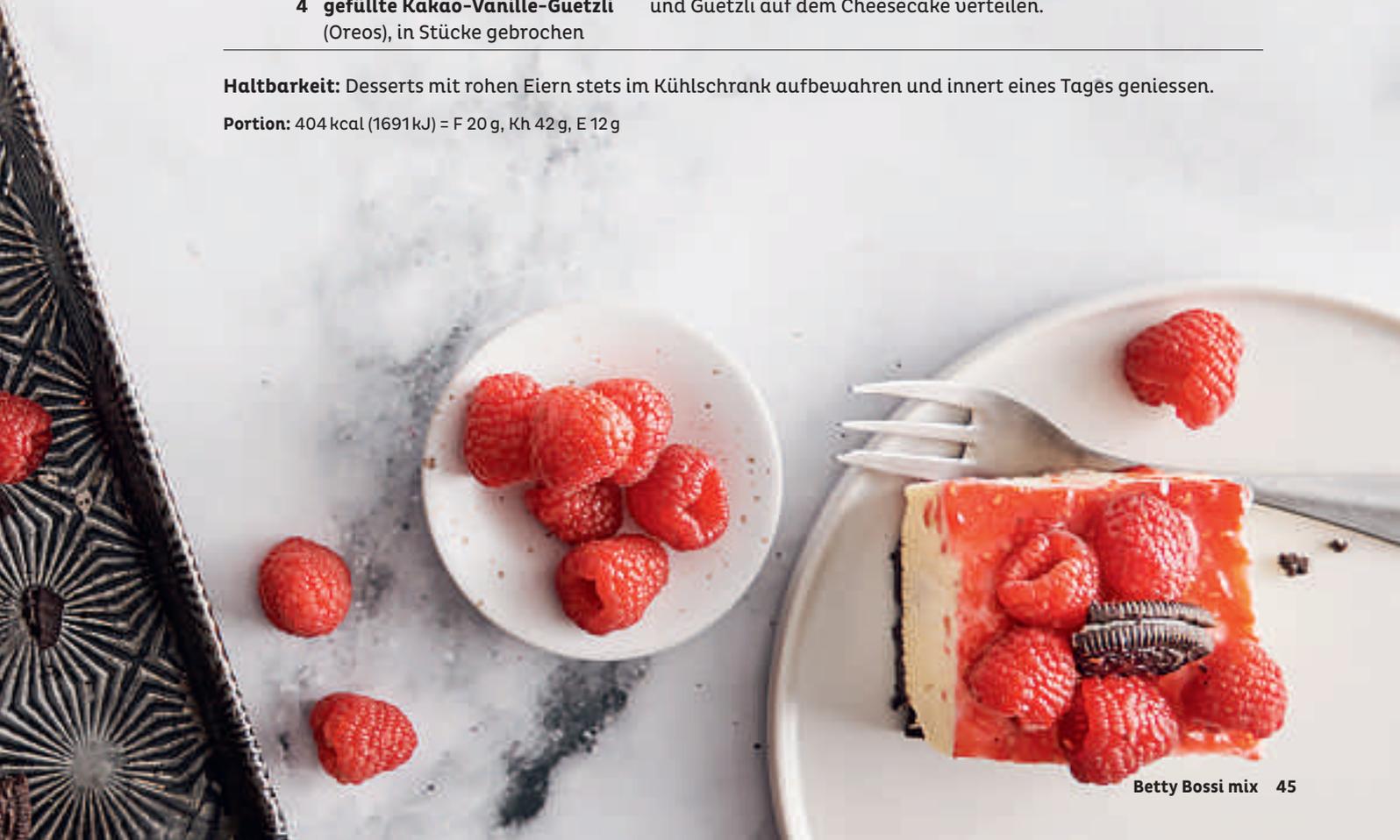
| | |
|---|---|
| 50 g Butter , in Stücken | Butter in den Mixtopf geben und 3 Min./70 °C/Stufe 1 schmelzen. |
| 150 g gefüllte Kakao-Vanille-Guetzli (Oreos) | Guetzli und Salz zugeben und 8 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Guetzli-masse in einer Form (20 × 30 × 5 cm) verteilen, mit einem Glasboden andrücken. Himbeeren darauf verteilen, zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen, trocknen und Cheesecake-Masse zubereiten. |
| 1 Prise Salz | |
| 200 g Himbeeren | |

Cheesecake-Masse

| | |
|--|---|
| 6 Blätter Gelatine , 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt | Gelatine abtropfen, mit der Milch in den Mixtopf geben und 3 Min./90 °C/Stufe 2 erwärmen. |
| 100 g Milch | |
| 500 g Ricotta | Masse 1 Min. 30 Sek./Stufe 3 rühren, dabei Ricotta nach und nach durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben. |
| 100 g Zucker | Zucker, Eigelbe und Zitronenschale zugeben und 30 Sek./Stufe 6 pürieren. Masse in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist (20–30 Minuten). In dieser Zeit Mixtopf gründlich spülen und trocknen. |
| 3 frische Eigelbe | |
| 1 Bio-Zitrone , nur ½ abgeriebene Schale | |
| 3 frische Eiweisse | Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5 steif schlagen. |
| 1 Prise Salz | |
| 30 g Zucker | Zucker zugeben und 1 Min./Stufe 3.5 weiterschlagen. Ricottamasse glatt rühren. Eischnee mit dem Spatel unter die Ricottamasse heben, auf dem kühl gestellten Guetzliboden verteilen. Cheesecake zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. |
| 300 g Himbeeren | 100 g Himbeeren und Puderzucker in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 6 pürieren. Himbeerpüree, restliche Himbeeren (200 g) und Guetzli auf dem Cheesecake verteilen. |
| 1 EL Puderzucker | |
| 4 gefüllte Kakao-Vanille-Guetzli (Oreos), in Stücke gebrochen | |

Haltbarkeit: Desserts mit rohen Eiern stets im Kühlschrank aufbewahren und innert eines Tages geniessen.

Portion: 404 kcal (1691 kJ) = F 20 g, Kh 42 g, E 12 g



Cheesecake-Glace mit Schokolade

🔪 15 Min. ⌚ 6 Std. 45 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Portionen 📊 521kcal 🌱 vegi

| | |
|--|--|
| 200 g Zucker | Zucker in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren. |
| 400 g Doppelrahm-Frischkäse nature (Philadelphia) | Doppelrahm-Frischkäse zugeben, 10 Sek./Stufe 4 mischen und in eine Schüssel umfüllen. |
| 300 g Vollrahm, kalt | Rührraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 steif schlagen. Rührraufsatz entfernen. Schlagrahm unter die Frischkäsemasse heben und zugedeckt kühl stellen. |
| 75 g dunkle Schokolade, in Stücken | Schokolade in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 90 g Vollrahm 50 g Butterguetzli (z. B. Shortbread), grob gehackt | Vollrahm zugeben und 8 Min./50 °C/Stufe 2 schmelzen. Masse 30 Minuten abkühlen lassen. Die Hälfte der Frischkäsemasse in eine tiefkühlteste Form (20 × 20 × 5 cm) füllen, $\frac{1}{4}$ der Schokolademasse gleichmässig darübergießen. Restliche Frischkäsemasse daraufgeben, restliche Schokolademasse streifenartig darauf verteilen. Guetzli darüberstreuen. Masse zugedeckt mindestens 6 Stunden gefrieren. |

Lässt sich vorbereiten: Cheesecake-Glace ca. 1 Woche im Voraus zubereiten, gut zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Glace 20 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Portion: 521kcal (2163 kJ) = F 38g, Kh 38g, E 8g





Chriesi entsteinen*

Das Entsteinen von Chriesi ist ohne entsprechendes Hilfsmittel ziemlich mühsam. Wenn die Früchte im Anschluss weiterverarbeitet werden (z. B. zu Püree, Konfi), kannst du Folgendes ausprobieren: Chriesi (max. 1600 g) und Saft von 1 Zitrone in den Mixtopf geben, **3 Min./** Stufe 4 entkernen und durch ein Sieb streichen.

Blitz-Cheesecake im Glas mit Chriesi

🔪 15 Min. ⌚ 20 Min. 🍳 einfach 🍰 4 Portionen 📊 465 kcal 🌱 vegi

| | |
|---|---|
| 20 g Mandelblättchen | Mandelblättchen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. |
| 50 g Löffelbiskuits | Löffelbiskuits, Mandeln und Butter in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 7 zerkleinern und in 4 Gläser (je 200–250 ml) verteilen. |
| 50 g geschälte Mandeln | |
| 20 g Butter, in Stücken (1 cm) | |
| 300 g Kirschen, entsteint* | 100 g Kirschen, 20 g Puderzucker, Zitronenschale und Zitronensaft in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 6 pürieren, restliche Kirschen mit dem Spatel darunterermischen, in die Gläser füllen. Mixtopf spülen. |
| 50 g Puderzucker | |
| 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale | |
| 10 g Zitronensaft | |
| 200 g Doppelrahm-Frischkäse nature (Philadelphia) | Frischkäse, Joghurt und 30 g Puderzucker in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 5 mischen und in die Gläser füllen. Geröstete Mandelblättchen darüberstreuen. |
| 180 g Joghurt nature | |

Tipp: Mit Kirschen verzieren.

Portion: 465 kcal (1936 kJ) = F 29 g, Kh 37 g, E 12

Cheesecake aus dem Varoma

Unser
Titelrezept!

20 Min. 5 Std. einfach 12 Stücke 352 kcal vegi

Aprikosenkompott

- 350 g Aprikosen**, entsteint, in Schnitzen Boden einer Springform (Ø 18–20 cm) mit Backpapier belegen, Rand gut einfetten (siehe Tippbox).
- 100 g Gelierzucker** (Coop) Aprikosen, Gelierzucker und Wasser in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen. 200 g Aprikosenkompott in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
- 1 EL Wasser** Messbecher einsetzen, restliches Kompott **30 Sek./Stufe 4–7 schrittweise ansteigend** pürieren, umfüllen und auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Cheesecake zubereiten.

Cheesecake

- 40 g Butter** und etwas mehr zum Einfetten Butter in den Mixtopf geben und **3 Min./70 °C/Stufe 1** schmelzen.
- 130 g Butterguetzi** (z. B. Petit Beurre) Guetzi zur Butter im Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Masse auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, mit einem Glas andrücken. Beiseitegestelltes Aprikosenkompott (200 g) darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von 2 cm frei lassen. Mixtopf spülen.
- 400 g Doppelrahm-Frischkäse nature** (Philadelphia) Frischkäse, Eier, Zucker und Vanille in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3** mischen. Masse über das Aprikosenkompott giessen, mit hitzebeständiger Frischhaltefolie zudecken.
- 2 frische Eier**
- 100 g Zucker**
- ¼ TL gemahlene Vanillestängel**
- 1500 g Wasser** Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, zwei Holzspiesschen überkreuzt hineinlegen (siehe Tippbox), Springform daraufsetzen, Varoma verschliessen und Cheesecake **80 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen, Folie entfernen, Cheesecake im Varoma-Behälter auskühlen lassen. Cheesecake und Aprikosenpüree separat locker zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.
- 200 g Crème fraîche**
- 200 g Aprikosen**, entsteint, in Schnitzen Cheesecake auf einer Tortenplatte anrichten, Crème fraîche glatt rühren, darauf verteilen, locker zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.
- Wenig Aprikosenpüree auf dem Cheesecake verteilen, mit Aprikosenschnitzen verzieren, restliches Püree dazu servieren.

Stück (½): 352 kcal (1467 kJ) = F 22 g, Kh 33 g, E 6 g



Saisonal kochen

Die Goldgelbe mit den roten Bäckchen

Schweizer Aprikosen sind bei uns von Juli bis Mitte September erhältlich. Die besten, süssesten und saftigsten Exemplare kommen natürlich aus dem Wallis. Dank seines aussergewöhnlichen Mikroklimas hat sich der Kanton zu einem der grössten Hauptanbauggebiete nördlich der Alpen gemausert. Aprikosen sind vielfältig einsetzbar. Nicht nur als Konfi, als Wähenbelag oder zu Cheesecake, auch zu Salat schmecken sie hervorragend (siehe Seite 20). Probieren geht über Studieren!

· Passt die Form? ·



Bevor du beginnst, prüfe, ob deine Springform in den Varoma-Behälter passt und sich der Deckel verschliessen lässt. Sitzt die Form satt und flach auf dem Boden auf, schaffe etwas Abstand, damit der Dampf gut zirkulieren kann. Dafür zwei längere Holzspiesschen übers Kreuz auf den Boden des Varoma-Behälters legen, Springform daraufsetzen und nochmals testen, ob der Deckel sich verschliessen lässt. Wenn ja, kannst du jetzt mit dem Rezept loslegen.



Sara, Rezeptredaktorin



Der Cheesecake lässt sich gut 1 Tag im Voraus zubereiten.

Tomaten-Konfitüre

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍄 einfach 🍷 5 Gläser (ca. 750 g) 📊 158 kcal

✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

Backofen auf 100 °C vorheizen. 5 saubere Einmachgläser (je 140 ml) mit Deckel auf ein Backblech stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben.

| | |
|--|---|
| 500 g Tomaten , geviertelt | Tomaten, Zucker, Zitronensaft, Vanille und Geliermittel in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. |
| 250 g Zucker | |
| 20 g Zitronensaft | |
| ¼ TL gemahlene Vanillestängel | Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10–14 Min./100 °C/Stufe 1 kochen. Währenddessen 2–3 kleine Teller ins Gefrierfach legen (mindestens 5 Minuten). |
| 1 Päckli Geliermittel 2:1 (Dr. Oetker, 25g, für 1kg Früchte, siehe Hinweis) | Gelierprobe vornehmen: Wenig Konfitüre auf einen kalten Teller geben, sie sollte rasch fest werden. Sonst kurz weiterkochen und erneut testen. |
| | Tomatenkonfi siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorgewärmten Gläser füllen und sofort verschliessen. Gläser auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen. |

Hinweis: Wir haben mit dem ganzen Päckli Geliermittel das beste Ergebnis erzielt, auch wenn wir nur 500 g Tomaten verwendet haben.

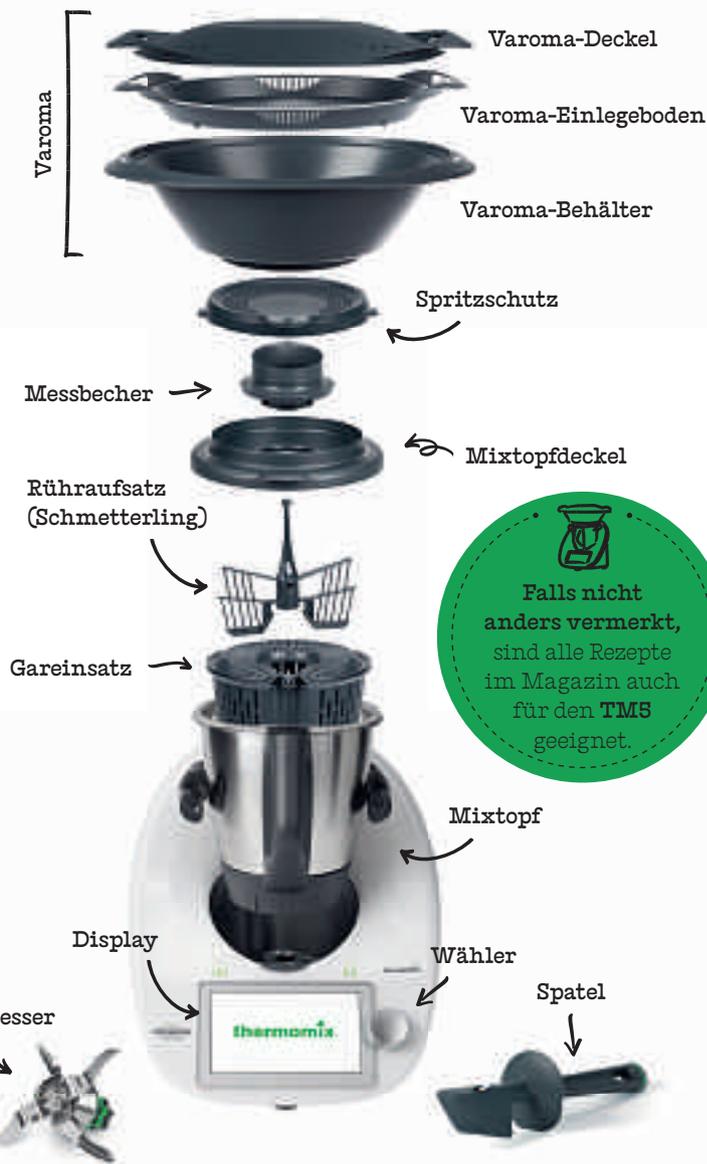
Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, Glas im Kühlschrank aufbewahren und Konfitüre rasch geniessen.

100 g: 158 kcal (672 kJ) = F 0g, Kh 38g, E 1g



WISSENSWERTES

Thermomix® TM6



Informationen zu den Rezepten

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

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

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

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

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

Symbole

- Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
- Gesamtzeit:** insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inklusive Backen und Kühlen)
- Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
- Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
- Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt
- Linkslauf:** Muss jedes Mal neu eingegeben werden (ausser bei Guided Cooking)
- Rührmodus**
- Knetmodus**
- Vegi:** weder Fleisch- oder Fischprodukte noch Gelatine enthalten
- Vegan:** keine tierischen Produkte enthalten
- Glutenfrei:** enthält kein Gluten
- Laktosefrei:** enthält keine Laktose

WICHTIGE INFO

Bye, bye «Betty Bossi mix»

Schweren Herzens müssen wir hiermit bekannt geben, dass das «Betty Bossi mix» **per Ende Jahr eingestellt wird**. In den letzten Jahren hat sich die Rezeptnutzung für den Thermomix® mehr und mehr auf Cookidoo® verlagert. Auf unserer Seite hat sich dieser Trend in Form stetig abnehmender Abozahlen bemerkbar gemacht, was uns schlussendlich zum Entscheid gezwungen hat, das Magazin einzustellen.

Die letzte Ausgabe (6/23) erscheint am 3. November. Alle ab diesem Zeitpunkt noch bestehenden Abo-Restguthaben werden zurückerstattet. Die beliebtesten Thermomix®-Eigenrezepte von Betty Bossi werden weiterhin auf Cookidoo® abrufbar sein. Neue Thermomix®-Rezepte werden künftig ausschliesslich von Vorwerk entwickelt. Weitere Infos unter: bettybossi.ch/einstellung-mix



AUSBLICK

Das nächste Heft erscheint am
7. September



Neue Rezepte!

Wir sind bereits fleissig daran, die Rezepte für die nächste Ausgabe zu kreieren. Freu dich auf saisonale Ideen und Tipps, unter anderem zu diesen Themen:
phänomenale Pizzas, wärmende Currys und herbstliche Blechkuchen.

Erlebe jeden Tag ein **wow!**

Von immer gleichen Gerichten zu einer
überraschenden Vielfalt mit Leichtigkeit.

Cookidoo®

- › Über 80'000 Rezepte mit Guided Cooking
- › Wöchentliche und saisonale Rezeptvorschläge und Empfehlungen
- › Online-Magazin mit Wissenswertem rund ums Kochen, Thermomix® und Food-Trends
- › Wochenplanung
- › Einkaufsliste
- › Eigene Rezepte kreieren
- › Portionen anpassen
- › Tipps
- › Variationen
- › Nährwerte
- › Einfache Rezeptsuche für endlose Genuss-Inspirationen

Modi

- ✓ Integrierte Waage
- ✓ Teig
- ✓ Turbo
- ✓ Vorspülen
- ✓ Pürieren
- ✓ Eier kochen
- ✓ Wasser erhitzen
- ✓ Erwärmen
- ✓ Eindicken
- ✓ Reis kochen
- ✓ Fermentieren
- ✓ Slow Cooking
- ✓ Sous-vide
- ✓ Reiben
- ✓ Schneiden
- ✓ Peeler
- ✓ Anbraten
- ✓ Karamellisieren
- ✓ Zerkleinern

thermomix
VORWERK

14♥
VORWERK