

Betty Bossi

mix

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



Wie das duftet!

ab Seite 42

Süßes Festtagsgebäck für die ganze Familie. Ostern kann kommen!

Für Gäste

Verwöhnprogramm zum Frühlingsstart

Focaccia

Neue Varianten – fabelhaft fluffig!

Gutes im Glas

Rassiger Rhabarbersenf



ab Seite 32

Allerlei mit Ei



Entdecken Sie unsere Rezepte mit Wow-Faktor!

Mit Tipps von



BBmix 2/22 B





Frühlingshaftes Farbenspiel

Liebe Leserinnen und Leser

«Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt.» Kennen Sie dieses hübsche Zitat aus unbekannter Feder? Es lässt mich schmunzeln, denn das ist genau, was wir in den letzten Wochen getan haben: in Farben denken. Nach den langen, grauen Wintermonaten waren wir alle hungrig nach Abwechslung – visuell und geschmacklich. Frisches und Farbiges musste auf den Teller!

Dementsprechend bunt gemischt kommt diese Ausgabe daher. Unser elegantes Gästemenu, zum Beispiel besticht durch zarte, knackige Farben und Aromen von Bärlauch, Kresse, Spargeln und Rhabarber. Und weiter hinten leuchten Ihnen unsere natürlich gefärbten Ostereier entgegen. Eine Augenweide!

Viel Spass beim Entdecken und einen (farben-)frohen Start in die neue Jahreszeit

Sarah Oeschger

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

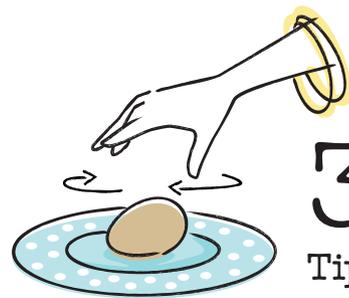
So starten wir



04

Frühlingsmenü

Verwöhnprogramm für Ihre Gäste



30

Tipps &
Tricks

Impressum

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

Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH
Fotos: Michael Fehr (Carole Arbenz: S. 16-25)
Styling: Katja Rey

Werbung/Kooperationen:

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

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80



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



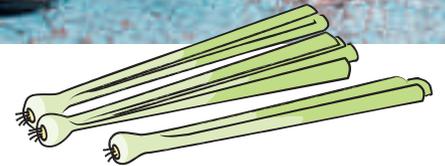
ir in den Frühling

- 4 Frühlingsmenü 
- 6 Kresse-Soufflé mit Radieslissalat 
- 7 Bärlauchsuppe mit Parmesan-Chips 
- 8 Spargelrisotto mit Speckpoulet
- 11 Saiblingfilets mit Frühlingsgemüse und Sabayon
- 12 Rhabarbermousse-Torte
- 14 Aktuell
- 16 Schnell & einfach
- 17 Tagliatelle mit Bundzwiebelsauce
- 18 Überbackene Spargeln auf Couscous
- 19 Linsendal
- 21 Erbsli-Wähe  
- 22 Risotto Cinque P
- 23 Poulet-Curry-Salat
- 25 Kartoffelgratin mit Landjäger
- 26 Brot backen: Focaccia
- 27 Garten-Focaccia
- 28 Dinkel-Focaccia



16

Schnell & einfach
Saisonale Alltagsgerichte



- 30 Tipps & Tricks
- 32 Allerlei mit Ei
- 33 Natürlich gefärbte Eier
- 34 Spinattorte mit Ei
- 36 Ramen-Suppe mit Ei
- 37 Ei-Tatar
- 39 Fingerfood mit Frischkäse
- 39 Feta-Zigarren
- 40 Gebackene Ricottacreme
- 41 Gequetschte Kartoffeln mit Kräuter-Frischkäse
- 42 Süsse Osterfreuden
- 43 Osterkuchen mit Rhabarber
- 44 Vogelnestchen
- 45 Osterkränzchen  *Unser Titelrezept!*
- 47 Saftiger Rüeblikuchen
- 48 Gefüllte Himbeer-Häsli
- 50 Gutes im Glas
- 50 Rhabarbersenf 
- 51 Wissenswertes/Vorschau

42

Süsse Osterfreuden

Feines Festtagsgebäck
für Gross und Klein



SPECIAL:
FRÜHLINGSMENÜ

Schön, bist du da

*Sehnsüchtig haben wir ihn
erwartet, endlich ist er
zurück: der Frühling! Ist das
nicht ein toller Anlass
für eine kleine Einladung?*

Spring is here!

Unser Tipp

Micro Greens: klein und kraftvoll!

Micro Greens sind Kräuter, Salate und Gemüse, die im Keimblattstadium geerntet werden. Sie eignen sich hervorragend zum Abschmecken und Dekorieren. Wenn Sie Ihren Radieslissalat etwas aufhübschen möchten, dann wären Micro Greens eine tolle Möglichkeit.



*So sieht das Soufflé aus, wenn es frisch aus dem Ofen kommt.
Jetzt aber schnell servieren!*



*Kresse-Soufflé
mit Radieslissalat*

Seite 6



Kresse-Soufflé mit Radieslisalat

35 Min. 1 Std. 10 Min. mittel 4 Portionen 383 kcal vegi

Soufflés

1 EL Butter zum Einfetten
20 g Zucker (siehe Tipp)
 4 ofenfeste Förmchen (je 220 ml, Ø 9½ cm) mit Butter einfetten, dabei darauf achten, dass die Ränder vom Boden zum Rand eingefettet werden. Zucker in die Förmchen verteilen, etwas drehen, sodass sich der Zucker überall verteilt, überschüssigen Zucker ausklopfen. Förmchen bis zum Backen kühl stellen.

80 g Gruyère, in Stücken (3 cm)
30 g Kresse
 Ein Backblech in die untere Hälfte des Backofens schieben. Backofen auf 180 °C vorheizen. In dieser Zeit Gruyère und Kresse in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

250 g Milch
20 g Butter
30 g Weissmehl
¼ TL Salz
2 Prisen Pfeffer
 Milch, Butter, Weissmehl, ¼ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **12 Min./95 °C/ Stufe 3** garen.

2 frische Eigelbe
 Zuerst Kresse-Käse, dann Eigelbe zugeben, **30 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

4 frische Eiweisse
1 Prise Salz
Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und 1 Prise Salz in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher **3 Min./Stufe 4** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee sorgfältig unter die Kressenmasse mischen, in die vorbereiteten Förmchen füllen. Förmchen auf das vorgeheizte Backblech im Backofen stellen.

Soufflés 30 Minuten (180 °C) goldbraun backen, dabei die Ofentür nie öffnen. In dieser Zeit Kresse-Radiesli-Salat zubereiten.

Kresse-Radiesli-Salat

300 g Radiesli
150 g Kohlrabi, geschält, in Stücken (3 cm)
40 g Olivenöl
30 g Weissweinessig
2 Prisen Zucker
¾ TL Salz
2 Prisen Pfeffer
30 g Kresse
 250 g Radiesli, Kohlrabi, Olivenöl, Weissweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. Restliche Radiesli (50 g) in feine Scheiben schneiden, mit der Kresse daruntermischen. Salat mit den Soufflés anrichten und sofort servieren.

Portion: 383 kcal (1591 kJ) =
 F 28 g, Kh 17 g, E 15 g

Unser Tipp

Leichte Süsse

Der Zucker in den Förmchen verleiht dem Soufflé eine ganz leichte Caramelnote. Sie können ihn aber auch durch Mehl ersetzen, wenn Sie das Aroma nicht wünschen oder mögen.



Bärlauchsuppe mit Parmesan-Chips

30 Min. 40 Min. einfach 4 Portionen 293 kcal

vegi glutenfrei laktosefrei

Parmesan-Chips

110 g Parmesan,
in Stücken (2 cm)

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

Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern. 30 g davon umfüllen, beiseitestellen. Restlichen Parmesan (80 g) in 8 Portionen auf das vorbereitete Backblech geben, zu Streifen (3 × 10 cm) formen.

Parmesan 7 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Parmesan-Chips herausnehmen, mit dem Backpapier auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Bärlauchöl

70 g Olivenöl
20 g Bärlauch,
in Stücken (3 cm)

Olivenöl und Bärlauch in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** pürieren, durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel giessen und beiseitestellen.

Suppe

160 g Schalotten,
halbiert

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

2 EL Bärlauchöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

200 g mehlig kochende
Kartoffeln,
geschält, in Stücken
(3 cm)

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

750 g Wasser
1½ TL Salz

Wasser und Salz zugeben und **18 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

30 g Bärlauch,
in Stücken (3 cm)

Bärlauch und zerkleinerten Parmesan (30 g) zugeben und **1 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe mit den Parmesan-Chips anrichten, restliches Bärlauchöl darüberträufeln.

Tipp: Statt Bärlauch insgesamt 1 Knoblauchzehe, je 1 Bund Basilikum und glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft, verwenden.

Portion: 293 kcal (1215 kJ) = F 23 g, Kh 9 g, E 11 g

Spargelrisotto mit Speckpoulet

30 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 926 kcal laktosefrei

Poulet

500 g Poulet-Innenfilets Poulet mit je einer halben Tranche Speck umwickeln, auf einen Teller legen, beiseitestellen.
100 g Bratspeck in Tranchen, quer halbiert

Risotto

100 g Sbrinz, in Stücken (3 cm) Sbrinz und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

1 Bio-Zitrone, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält

750 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält Von den Spargeln 4 cm lange Spitzen abschneiden, je nach Dicke längs halbieren, beiseitestellen. Restliche Spargeln (ca. 500 g) in 2 cm grosse Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

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

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

300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.) Risottoreis zugeben, Messbecher wieder einsetzen und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

500 g Wasser
2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l) Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Reis **8 Min./100 °C/Stufe 2** vorgaren.

250 g Prosecco Prosecco und zerkleinerten Spargel zugeben, mit dem Spatel mischen, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **9 Min./100 °C/Stufe 2** garen. Währenddessen Poulet braten.

Poulet braten

3 EL Bratbutter
½ TL Salz
40 g Kürbiskerne 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet mit ½ TL Salz salzen. Die Hälfte des Poulets rundum 9 Minuten braten, herausnehmen, auf einen Teller geben. Restliches Poulet gleich braten, in den Teller geben. 1 EL Bratbutter in dieselbe Pfanne geben, beiseitegestellte Spargelspitzen 3 Minuten anbraten. Kürbiskerne 2 Minuten mitbraten, mit ½ TL Salz salzen.

20 g Butter Butter und zerkleinerten Sbrinz mit dem Spatel unter den Risotto heben, mit dem Poulet, den Spargelspitzen und den Kürbiskernen anrichten.

Portion: 926 kcal (3887 kJ) = F 44 g, Kh 70 g, E 54 g



Kochen für 2

Dieses Gericht lässt sich auch ganz einfach für zwei zubereiten. Halbieren Sie dafür die Mengen in der Zutatenliste und die Mengenangaben im Zubereitungstext. Mehr Infos zu «Kochen für 2» finden Sie auf Seite 15.

Anzeige



Weintipp

Neuchâtel AOC Pinot Gris Château d'Auvernier, 2020

Herkunft: Schweiz

Rebsorte: Pinot Gris

Charakter: klares Goldgelb, würziges Bukett mit viel frischen und getrockneten Kräutern, Heuwiese, reife Aprikosen und Ananas, am Gaumen satte Fruchtkonzentration, dezente Holzaromatik und herrliche Säurestruktur.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



Sind Vegetarier unter den Gästen? Ersetzen Sie das Poulet durch ein pochiertes Ei!

Saisonal kochen

Junges Gemüse: Bundrüebli

Das Bundrüebli ist das zarteste und jüngste Mitglied der Rüeblifamilie. Es wird im Frühling geerntet und bundweise mitsamt dem Kraut verkauft. Am besten sind sie frisch vom Markt. Lassen Sie beim Zubereiten ein bisschen vom Grün stehen, das sieht nicht nur dekorativ aus, es schmeckt auch gut. Wenn Sie den Bund nicht gleich verwenden, sollten Sie das Kraut schnell entfernen, denn dieses entzieht der Wurzel viel Feuchtigkeit.



Für Gäste nur das Beste: Wärmen Sie die Teller vor!

Saiblingfilets mit Frühlingsgemüse und Sabayon

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 502 kcal 🚫 laktosefrei

Knusper-Topping

1 Knoblauchzehe Knoblauch und Rosmarin in den Mixtopf geben,
2 Zweiglein Rosmarin, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel
Nadeln abgezupft nach unten schieben.

50 g Ruchbrot vom Vortag, Ruchbrot zugeben und **10 Sek./Stufe 7.5** zerkleinern.
in Stücken (3 cm)

2 EL Olivenöl Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss
30 g Sonnenblumenkerne werden lassen. Hitze etwas reduzieren. Brot-Ros-
2 Prisen Fleur de Sel marin-Mischung und Sonnenblumenkerne 5 Mi-
nuten goldbraun rösten, mit Fleur de Sel salzen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Frühlingsgemüse

600 g Wasser Wasser, Rosmarin und Lorbeerblatt in den Mixtopf
2 Zweiglein Rosmarin geben. Varoma-Behälter aufsetzen. Von den Bund-
1 Lorbeerblatt zwiebeln 30 g Grün in feine Ringe schneiden, bei-
150 g Bundzwiebeln mit dem Grün seitestellen. Restliches Grün in 3 cm lange Stücke,
Zwiebeln in 1 cm breite Schnitze schneiden, mit
400 g Baby-Kartoffeln, je nach Grösse halbiert oder geviertelt
den Baby-Kartoffeln im Varoma-Behälter einwiegen. Olivenöl darüberträufeln, mit $\frac{3}{4}$ TL Salz und
10 g Olivenöl 2 Prisen Pfeffer würzen. Varoma-Einlegeboden ein-
1 1/4 TL Salz setzen, Rüeblen ebenfalls einwiegen, mit $\frac{1}{4}$ TL Salz
6 Prisen Pfeffer salzen. Varoma verschliessen und **22 Min./Varoma/**
400 g Bundrüebli, geschält, **Stufe 1** vorgaren.
je nach Dicke längs halbiert

→ Geschält sind die Rüeblen hübscher.

Sie können die Schale aber auch dranlassen.

4 Saiblingfilets mit Haut (je ca. 150 g) Vorsichtig Varoma-Einlegeboden auf den umge-
kehrten Varoma-Deckel absetzen. Saiblingfilets mit $\frac{3}{4}$ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen. Zwei
Saiblingfilets in den Varoma-Behälter auf die Kar-
toffeln legen. Varoma-Einlegeboden einsetzen.
Restliche zwei Saiblingfilets neben die Rüeblen in
den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma ver-
schliessen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1**
fertig garen. Varoma auf einen Teller absetzen,
geschlossen beiseitestellen. Wasser im Mixtopf
abgiessen, dabei 20 g auffangen.

Sabayon

4 frische Eigelbe **Rühraufsatz einsetzen.** Aufgefangenes Koch-
20 g Zitronensaft wasser, Eigelbe, Zitronensaft, Salz und Piment
1/4 TL Salz d'Espelette in den Mixtopf geben. Den Gar-
2 Prisen Piment d'Espelette einsatz anstelle des Messbechers auf den Mix-
(baskischer Chili) topfdeckel setzen und **9 Min./70 °C/Stufe 3**
schaumig rühren. Saiblingfilets, Kartoffeln und
Gemüse mit dem Sabayon und dem Knusper-
Topping anrichten.

Portion: 502 kcal (2093 kJ) = F 23 g, Kh 32 g, E 40 g



Rhabarbermousse-Torte

 50 Min.  7 Std. 45 Min.  für Profis  8 Stücke  675 kcal

Boden

½ EL Sonnenblumenöl zum Bestreichen	Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen. Rand mit Sonnenblumenöl bestreichen, mit Backpapier auslegen.
80 g Butter , in Stücken (2 cm)	Butter in den Mixtopf geben und 2 Min. 30 Sek./80 °C/Stufe 1 schmelzen.
150 g Guetzli (z. B. Petit Beurre)	Guetzli zugeben, 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in die vorbereitete Form geben. Guetzli mit einem Löffelrücken gut andrücken, kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Weisse Schokolademousse

250 g Vollrahm	Rühraufsatz einsetzen. 200 g Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 steif schlagen. Rühraufsatz entfernen. Schlagrahm umfüllen und kühl stellen.
220 g weisse Schokolade , in Stücken (3 cm)	Weisse Schokolade und restlichen Vollrahm (50 g) in den Mixtopf geben, 7 Min./40 °C/Stufe 1 schmelzen und in eine weite Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.
3 frische Eiweisse 1 Prise Salz	Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 4 steif schlagen. Rühraufsatz entfernen. Zuerst Schlagrahm, dann Eischnee mit dem Spatel unter die geschmolzene Schokolade heben, auf dem vorbereiteten Guetzli-Boden verteilen. Zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.

Rhabarbermousse

250 g Vollrahm	Rühraufsatz einsetzen. 200 g Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 steif schlagen. Rühraufsatz entfernen. Schlagrahm umfüllen und kühl stellen.
400 g roter Rhabarber , schräg in Stücken (2 cm)	Rhabarber, Zucker, Wasser und Agar-Agar in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
100 g Zucker 50 g Wasser ¾ TL Agar-Agar	Rhabarber 8 Min./100 °C/Stufe 1 garen.

50 g Vollrahm zugeben und **30 Sek./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Masse in eine Schüssel umfüllen. 30 Minuten abkühlen lassen, glatt rühren. Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unterheben, auf der weissen Schokolademasse verteilen. Torte zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.

Topping

250 g roter Rhabarber , schräg in Stücken (2 cm)	Rhabarber, Zucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
50 g Zucker 15 g Zitronensaft	
½ TL Maisstärke	Maisstärke zugeben, mit dem Spatel gut durchmischen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 6 Min./100 °C/☞/Stufe 1.5 garen. Rhabarber umfüllen, auskühlen lassen und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Springformring kurz vor dem Servieren sorgfältig von der Torte lösen. Torte auf eine Platte stellen, wenig Rhabarbertopping darauf verteilen, Rest dazu servieren.

Stück (¼): 675 kcal (2805 kJ) = F 49 g, Kh 51 g, E 7 g

Mein Tipp für Sie

Agar-Agar – der pflanzliche Festmacher

Viele unserer Leser*innen bevorzugen zum Verdicken und Stabilisieren Agar-Agar gegenüber Gelatine. Da die beiden unterschiedliche Kocheigenschaften haben, kann man sie nicht eins-zu-eins ersetzen. Wir verwenden Agar-Agar immer dort, wo es uns als sinnvoll erscheint und die Zubereitung einfach ist. So geschehen bei unserer Mousse-Torte.

Das pflanzliche Agar-Agar wird aus Rotalgen gewonnen und eignet sich besonders zum Gelieren von heißen Flüssigkeiten, da es aufgekocht werden muss, um gelierfähig zu werden. Desserts mit Agar-Agar lassen sich nicht lange aufbewahren, da die Gelierkraft mit der Zeit abnimmt. Beachten Sie bitte, dass Sie die Torte maximal einen Tag im Voraus zubereiten können.



Sofie, Rezeptredaktorin





Von A wie Apfelmus bis Z wie Zopf – in unserem **Betty Family-Bereich** finden Familien alles rund um das Thema Kids und Kulinarik! Ob kinderfreundliche Alltagsmenüs, Beiträge zur Ernährung, Bastelinspiration für Ostern oder Lösung parat. Schauen Sie vorbei! Wir schalten regelmässig coole Rezepte und neue Beiträge live. Neu werden im **Betty Bossi mix** besonders familienfreundliche Rezepte und Tipps von **Betty Family ausgezeichnet**. So sehen Sie auf den ersten Blick, was lässig ist für Kinder. Achten Sie auf das Logo mit den zwei Gabeln!

bettybossi.ch/bettyfamily

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

AKTUELL

«Meine Familie liebt Röstitaler. Mithilfe dieser neuen Backform stehen sie ruckzuck auf dem Tisch!»

Sarah, Leiterin Redaktion und Gestaltung

Auch super für kleine Pizzas oder Küchlein



Jetzt Saison

März/April

Gemüse



Lagerware Schweiz:

Chicorée, Cikorino, Kabis, Randen, Rüebli, Sellerie, Wirz, Zwiebeln

Saison Schweiz (ab April):

Bundzwiebeln, Jungknoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Lauch, Rhabarber, Spinat

Saison Schweiz (ganzjährig):

Champignons, Radiesli und Sprossen

Kräuter

Bärlauch, Dill, Oregano, Pfefferminze, Salbei, Thymian

Früchte

Lagerware Schweiz:

Äpfel und Birnen



Saison Europa:

Avocados, Grapefruits, Kakis, Kiwis, Mandarinen, Orangen



Good News

NEU: Kochen für 2

«Mehr Rezepte für Kleinhaushalte!» – diesen Wunsch können wir Ihnen nun endlich erfüllen. Ab sofort finden Sie in jeder Ausgabe vier Rezepte, die wir jeweils für vier und für zwei Portionen geschrieben und getestet haben. Die Kurzanleitung für die Umsetzung für zwei finden Sie jeweils in Form einer kleinen Tippbox direkt beim Rezept. Alle Rezepte für zwei sind zudem im Cookidoo® verfügbar und können mit Guided Cooking zubereitet werden.



Das perfekte Kombi

Brownies & Brookies

Schon mal von Brookies gehört? Sie krönen den klassischen Brownie mit einer knusprigen Kruste. In unserem neuen Buch finden Sie die 10 besten Rezepte zu diesem süssen Trend, aber auch viele weitere sündhaft gute Brownie- und Whitie-Kreationen. Dazu empfehlen wir Ihnen unsere neue quadratische Brownies-Backform mit Keramikboden und Deckel. Backen, präsentieren und aufbewahren gehen damit in einem!

**Brownies & Brookies, Buch
+ Backform Brownies – Kombi
CHF 39.90 (mit Abo)**



Anzeige



thermomix

Ostern mit Freunden

Geniesse die Zeit mit Freunden und Familie! Mit dem Thermomix Friend® geht es noch leichter. Wie wäre es mit einem Picknick oder Brunch? Schau dir die tollen Thermomix Friend® Rezepte auf Cookidoo® an.



VORWERK

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

schnell & einfach

*Fleischtiger streuen am
Schluss ein paar gebrätene Speck-
würfeli über die Teigwaren!*



Kochen für 2

Zutatenmengen und Mengen im
Zubereitungstext halbieren.
Wasser- und Salzmenge bei den
Teigwaren beibehalten.
Mehr Infos zu «Kochen für 2»
finden Sie auf Seite 15.



AKTIV

15'

GESAMT

30'

Tagliatelle mit Bundzwiebelsauce

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 656 kcal vegi

Sauce

400 g Bundzwiebeln mit dem Grün Von den Bundzwiebeln 50 g Grün in feine Ringe schneiden, zuge- deckt beiseitestellen, Rest in 3 cm grosse Stücke schneiden, in den Mixtopf geben.

2 Knoblauchzehen
1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft Knoblauch und Petersilie zugeben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

150 g Wasser
½ TL Salz Wasser und Salz zugeben und **13 Min./100°C/Stufe 1** garen. Während- dessen Teigwaren zubereiten.

Teigwaren

3 l Wasser
1 EL Salz
500 g Teigwaren (z. B. Tagliatelle) Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Teigwaren zugeben und nach Verpackungsangabe al dente kochen. Teigwaren in den Varoma- Behälter abgiessen, abtropfen.

140 g Frischkäse mit Kräutern und Knoblauch (z. B. Cantadou), in Stücken Frischkäse und Pfeffer mit dem Spatel unter die gekochten Zwiebeln mischen. Sauce mit den Teigwaren anrichten, beiseitegestellte Zwiebel- ringe darüberstreuen und servieren.

2 Prisen Pfeffer

Portion: 656 kcal (2741 kJ) = F 20 g, Kh 99 g, E 19 g

Saisonal kochen

Bundzwiebel – die Knackige

Bundzwiebeln, auch Frühlings- oder Lauchzwiebel genannt, sind das ganze Jahr über erhältlich, von April/Mai bis November vom Freiland, die übrige Zeit aus dem Treibhaus. Frühlings- zwiebeln sind frisch, leicht und würzig und schmecken nur dezent nach Zwiebeln. Sowohl der grüne Teil als auch der weisse kann roh wie Schnitt- lauch verwendet werden.

SCHNELL & EINFACH



AKTIV

15'

GESAMT

45'



Hollandaise mit dem TM5

Rühraufsatz einsetzen, Zutaten für die Hollandaise in den Mixtopf geben und 11 Min./80°C/Stufe 3 erwärmen.

Überbackene Spargeln auf Couscous

15 Min. 45 Min. einfach 4 Portionen 769 kcal

Couscous und Spargeln

400 g grüne Spargeln, hölzerne Teil abgeschnitten, je nach Dicke längs halbiert

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

4 Prisen Pfeffer

8 Tranchen Hinterschinken (ca. 260 g)

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Spargeln, Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer in einer weiten ofenfesten Form (20 x 30 x 5 cm) mischen. Je ¼ der Spargeln mit 2 Tranchen Schinken umwickeln, auf einen Teller legen.

250 g Couscous (Kochzeit 4 Min.)

400 g Wasser

1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale

Couscous, Wasser, Zitronenschale und ½ TL Salz in dieselbe Form geben, mischen, Spargel-Päckli darauflegen.

Spargeln und Couscous 25 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Hollandaise zubereiten.

Hollandaise

15 g Zitronensaft

1 TL Weissweinessig

200 g Butter, kalt, in Stücken (1 cm)

2 frische Eier, kalt

¼ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Zitronensaft, Weissweinessig, Butter, Eier, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **Andicken** /80 °C. Die Hälfte der Hollandaise auf den Spargeln verteilen und 5 Minuten (220 °C) in der oberen Hälfte des Backofens überbacken. Herausnehmen und mit der restlichen Hollandaise servieren.

Portion: 769 kcal (3202 kJ) = F 49 g, Kh 53 g, E 27 g



AKTIV

15'

GESAMT

35'

Linsendal

15 Min. 35 Min. einfach 4 Portionen 485 kcal vegan glutenfrei laktosefrei

3 Bundzwiebeln mit dem Grün (ca. 150 g)	Von den Bundzwiebeln 50 g Grün in feine Ringe schneiden, zugedeckt beiseite- stellen. Rest in 3 cm grosse Stücke schneiden, in den Mixtopf geben.
2 Knoblauchzehen 1 roter Peperoncino , entkernt, in Stücken (2 cm)	Knoblauch und Peperoncino zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
250 g Rüebl i, geschält, in Stücken (3 cm)	Rüebl <i>i</i> zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
20 g geröstetes Sesamöl	Sesamöl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
300 g rote Linsen (Kochzeit 10 Min.) 50 g gelbe Currypaste	Lin <i>sen</i> und Currypaste zugeben, 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um die Linsen zu lösen.
550 g Wasser 250 g Kokosmilch ½ TL Salz	Wasser, Kokosmilch und Salz zugeben und 18 Min./95 °C/Stufe 2 garen. Lin <i>sen</i> anrichten und beiseitegestellte Bundzwiebelringe darüberstreuen.

Dazu passt: Fladenbrot oder Reis.

Portion: 485 kcal (2036 kJ) = F 18 g, Kh 51 g, E 23 g

Für etwas mehr Green Power ziehen Sie am Ende etwas Jungspinat unter das Dal.

Kochen für 2

Dal lässt sich gut tiefkühlen. Warum also nicht für vier kochen und den Rest einfrieren? Haltbarkeit ca. 3 Monate. Alternativ für zwei Portionen: Zutatenmengen und Mengen im Zubereitungstext halbieren. Mehr Infos zu «Kochen für 2» finden Sie auf Seite 15.

Tipp von
Betty

Family



Kinder werden ungeduldig, wenn sie hungrig sind. Der Trick: ablenken! Geben Sie Ihrem Nachwuchs ein paar tiefgekühlte Erbsli zum Knabbern, während die Wähe im Ofen ist. Viele Kids sind fasziniert von gefrorenen Lebensmitteln.

Keine Angst vor der Minze! Das Aroma ist nicht dominant.

Noch

Erbsli-Wähe

🔪 15 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 561kcal 🌱 vegi

Teig*

150 g helles Dinkelmehl
75 g Butter, in Stücken
(2 cm)
50 g Wasser
½ TL Salz

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Mehl, Butter, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz rund auswallen (Ø 32 cm), mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28–30 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.

Guss

300 g tiefgekühlte Erbsli
1 Knoblauchzehe
3 Eier
150 g Mascarpone
oder Ricotta
50 g Wasser
½ Bund Pfefferminze
(ca. 10 g),
Blätter abgezupft
1 Msp. gemahlene
Muskatnuss
¾ TL Salz
1 Prise Pfeffer

80 g Erbsli, Knoblauchzehe, Eier, Mascarpone, Wasser, Pfefferminze, Muskat, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** pürieren, auf den Teigboden giessen. Restliche Erbsli (220 g) darüberstreuen.

Wähe 30–35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens hellbraun backen. Wähe herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

**Stehen Sie unter Zeitdruck?
Mit gekauftem Teig ist diese
Wähe noch schneller im Ofen!*

Dazu passt: Frühlingsalat.

Portion: 561kcal (2330 kJ) = F 38 g, Kh 35 g, E 16 g

skeptisch? Weglassen oder durch Dill ersetzen.



AKTIV

15'

GESAMT

50'





AKTIV

10'

GESAMT

30'

**Say no to Food Waste**

Haben Sie Überbleibsel cremiger Milchprodukte im Kühlschrank? Ob Mascarpone, Sauer- oder Saucenrahm: Die Resten eignen sich super als Garnitur für den Risotto!

Risotto Cinque P

10 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 500 kcal vegi glutenfrei

1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
100 g Parmesan , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.
20 g Olivenöl 300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Olivenöl und Risottoreis in den Mixtopf geben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.
100 g Rotwein 80 g Tomatenpüree	Rotwein und Tomatenpüree zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 ablöschen.
750 g Wasser 100 g Vollrahm 1½ TL Salz	Wasser, Vollrahm und Salz zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 18 Min./98 °C/☞/Stufe 1 garen.
4 Prisen Pfeffer	Beiseitegestellten Parmesan, die Hälfte der zerkleinerten Petersilie und Pfeffer zugeben, mit dem Spatel unter den Risotto heben. Risotto anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren.

Portion: 500 kcal (2097 kJ) = F 20 g, Kh 62 g, E 16 g



AKTIV

10'

GESAMT

30'

Poulet-Curry-Salat

10 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 408 kcal glutenfrei

180 g Joghurt nature Joghurt, Mayonnaise, Apfelessig, Curry, Zucker und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.

70 g Mayonnaise

30 g Apfelessig

1 EL mildes Currypulver

½ EL Zucker

¾ TL Salz

1 Apfel, entkernt, in Stücken (3 cm) Apfelstücke zugeben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

500 g Wasser

600 g Poulet-geschnetzeltes

20 g Sonnenblumenöl

1 rotschaliger Apfel

1 EL Zitronensaft

150 g Blattsalat, in Stücken (4–5 cm)

Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Poulet einwiegen. Sonnenblumenöl und ½ TL Salz daraufgeben, mischen, Varoma verschliessen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe beim Poulet vornehmen). Währenddessen Apfel halbieren, entkernen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Varoma abnehmen, Poulet 10 Minuten abkühlen lassen, mit der Sauce mischen, mit den Apfelscheiben und dem Blattsalat anrichten.

Dazu passt: Brot oder Reis.

Portion: 408 kcal (1707 kJ) = F 23 g, Kh 13 g, E 37 g

Das ist auch ein feiner Office Lunch! Salat und Apfel am besten separat transportieren.



Kochen für 2

Halbieren Sie die Zutatenmengen in der Zutatenliste und im Zubereitungstext. Die Wassermenge zum Garen im Varoma bitte beibehalten.

Mehr Infos zu «Kochen für 2» finden Sie auf Seite 15.



Tipp von
Betty

Family

Ihre Kinder mögen
Mini-Pics lieber
als Landjäger? Dann
nehmen Sie diese!
Oder Salami. Der wür-
de auch passen.



*Die Kartoffeln sind aus Zeitgründen
ungeschält. Wers perfekt machen will,
kann sie natürlich auch schälen.*

Kartoffelgratin mit Landjäger

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 20 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 624 kcal 🌿 glutenfrei

½ EL Olivenöl	Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 5 cm) mit Olivenöl einfetten.
200 g Landjäger, in Stücken (3 cm)	Landjäger in den Mixtopf geben und Turbo/2 Sek./3-mal zerkleinern. 3 EL zerkleinerten Landjäger umfüllen, beiseitestellen.
150 g Äpfel oder Birnen, entkernt, in Stücken (3 cm) 80 g Zwiebeln, halbiert 4 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft	Äpfel, Zwiebeln und Thymian zugeben, 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit den Kartoffeln in der vorbereiteten Form mischen, etwas flach drücken.
800 g mehlig kochende Kartoffeln mit der Schale, in Scheiben gehobelt (3 mm)	
350 g Vollmilch 150 g Vollrahm 1 Knoblauchzehe 1½ TL Salz 2 Prisen gemahlene Muskatnuss 2 Prisen Pfeffer	Vollmilch, Vollrahm, Knoblauch, Salz, Muskatnuss und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 7 pürieren, über die Kartoffeln gießen.

Gratin 1 Stunde (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Gratin herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen, beiseitegestellten Landjäger darüberstreuen.

Portion: 624 kcal (2589 kJ) = F 40 g, Kh 42 g, E 21 g



AKTIV

20'

GESAMT

80'



BROT BACKEN

*Fabelhaft fluffig und herrlich aromatisch –
hier kommt das beliebte italienische
Fladenbrot in zwei neuen Varianten!*

Focaccia

Empfohlen von



Garten-Focaccia

🔪 20 Min. ⌚ 2 Std. 10 Min. 🍳 einfach 🍞 1 Stück (ca. 920 g)

🌱 245 kcal ✓ vegan ✖️ laktosefrei

Teig

330 g Wasser	Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt	
500 g Ruchmehl und etwas mehr zum Bestäuben	Ruchmehl, Olivenöl, Melasse und Salz zugeben und Teig 3 Min. kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen.
30 g Olivenöl	
20 g reine Melasse (siehe Tipp)	
1¼ TL Salz	

Teig auf das vorbereitete Blech geben, mit den Händen zu einem Rechteck von 25 × 35 cm drücken. Teig mit wenig Mehl bestäuben. Locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 240 °C vorheizen.

Garnitur

1–2 Bundzwiebel mit dem Grün , längs geviertelt	Bundzwiebeln, Cherry-Tomaten und rote Zwiebelringe auf den Teig legen, leicht andrücken.
8 Cherry-Tomaten (z.B. rote und gelbe), halbiert	Olivenöl darüberträufeln. Fleur de Sel darüberstreuen.
40 g rote Zwiebeln , in Ringen (3 mm)	
2 EL Olivenöl	
½ TL Fleur de Sel	

Focaccia 20 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, Focaccia auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

100 g: 245 kcal (1030 kJ) = F 6 g, Kh 38 g, E 8 g

Unser Tipp

Malzig und karamellig: Melasse

Melasse ist ein dickflüssiger, dunkelbrauner Zuckersirup, der als Nebenerzeugnis in der Zuckerproduktion sowohl aus Zuckerrohr als auch aus Zuckerrüben anfällt. Sie verleiht dem Focaccia-Teig eine hübsche Farbe und ein besonderes Aroma. Melasse (nicht zu verwechseln mit Brotaufstrich mit Melasse) ist in Reformhäusern erhältlich. Wenn Sie nicht extra Melasse kaufen wollen, können Sie sie auch weglassen.





Dinkel-Focaccia

🔪 15 Min. 🕒 14 Std. 10 Min. 🍳 einfach 🍞 1 Stück (ca. 820 g) 📊 294 kcal

✓ vegan 🚫 laktosefrei

Brühstück

150 g Wasser
2 TL Salz

Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

50 g helles Dinkelmehl

Dinkelmehl sofort zugeben und **1 Min./80 °C/Stufe 3** mischen. Masse in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt auskühlen lassen (Bild 1) und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ruhen lassen.

Focaccia

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

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

250 g helles Dinkelmehl
und etwas mehr
zum Bestäuben

Helles Dinkelmehl, Dinkel-Vollkornmehl, 50 g Olivenöl und kühl gestelltes Brühstück zugeben (Bild 2) und **Teig 1 Min. 30 Sek.** kneten (Teig ist flüssig und klebrig). Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen.

200 g Dinkel-
Vollkornmehl
80 g Olivenöl

Teig mit dem Teighörnchen vom Schüsselrand lösen, zur Mitte einschlagen, auf das vorbereitete Backblech geben (Bild 3). Teig mit geölten Händen zu einem Rechteck von 25 × 35 cm auseinanderziehen, nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 240 °C vorheizen.

1 EL Wasser
½ TL Fleur de Sel

30 g Olivenöl und Wasser in einer Schüssel verrühren, über den Teig träufeln. Mit geölten Fingern Löcher in den Teig drücken (Bild 4), Fleur de Sel darüberstreuen.

Focaccia 20 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, Focaccia auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Direkt nach dem Backen Rosmarinnadeln oder Thymianblättchen darüberstreuen.

100 g: 294 kcal (1235 kJ) = F 10 g, Kh 40 g, E 9 g

Tipps und Tricks von Laura



Mehl, Salz, Hefe, Wasser und jede Menge Olivenöl – das sind die Grundzutaten ein jeden Focaccia. Das Original – die «Focaccia Genovese» – ist circa zwei Zentimeter dick, hat eine wellige Oberfläche, eine goldgelbe Kruste und ist mit etwas grobem Meersalz und Rosmarin garniert. Ein Gedicht von einem Brot! Unsere Dinkel-Focaccia ist eine der vielen Abwandlungen des Originals. Wir verwenden, wie der Name schon sagt, Dinkelmehl statt normales Weizenmehl. Dinkelmehl hat sehr gute Eigenschaften, kann aber den Teig auch etwas austrocknen. Deshalb arbeiten wir hier mit einem Brühstück – um möglichst viel Flüssigkeit im Teig einzuschliessen. Das Endergebnis ist ein äusserst feines, feuchtes und fluffiges Fladenbrot. Hier ein paar Bemerkungen zu den vier wichtigsten Zubereitungsschritten:

1



Brühstück zubereiten

Das sogenannte Brühstück ist eine Vorteig-Variante. Es wird speziell für Dinkelbrote verwendet, damit dieses feuchter und luftiger wird. Achten Sie darauf, dass Sie das Brühstück nach der Zubereitung noch heiss zudecken. Anschliessend auskühlen und mindestens 12 Stunden, maximal 2 Tage, im Kühlschrank ruhen lassen.

2

Teig zubereiten



Das Brühstück mit allen anderen Zutaten im Mixtopf zu einem Teig kneten. Die Zugabe von Salz ist nicht mehr nötig, da es schon im Brühstück enthalten ist.

3

Teig aufs Blech geben



Teig mithilfe eines Teighorns auf das vorbereitete Backblech gleiten lassen. Achtung: Er ist sehr flüssig und klebrig! Bitte keinesfalls Mehl dazugeben. Der Teig muss so sein.

4

Löcher eindrücken



Mit geölten Fingern Löcher in den Teig drücken. So dringt das Olivenöl besser in den Teig ein, und die Focaccia wird noch «saftiger».

Tipps & Tricks



Osterschoggi im Überfluss?



Hat es der Osterhase dieses Jahr wieder etwas zu gut gemeint mit der Schoggi? Dann sind Sie sicher froh um einige Anregungen und Ideen für die Verwertung. Los gehts:

1. Zerkleinern: Schokolade, in Stücken, in den Mixtopf geben, je nach Geschmack und Verwendungszweck **3-5 Sek./**

Stufe 7 zerkleinern, in ein Einmachglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Anschliessend als Streusel für Desserts, Kuchen, Guetzli und Glace verwenden. Auch fein: zu Joghurt und im Müesli.

2. Einschmelzen: Zerkleinerte Schoggi im Mixtopf nach unten schieben, **3 Min./50 °C/Stufe 1** einschmelzen und anschliessend als Glasur für Gebäck oder zum Tunken von Früchten verwenden.

3. Trinken: Für 4 Tassen heisse Schoggi **500 g Milch** und **100 bis 150 g Schokolade**, in Stücken, in den Mixtopf geben, **6 Min./80 °C/Stufe 1** erwärmen und sofort servieren.



Ob als Saft oder im Dressing: Die Kombination Rüebl-Ingwer ist nicht nur geschmacklich, sondern auch für Ihre Gesundheit ein Knaller. Die ätherischen Öle des Ingwers, das Beta-Carotin der Rüebl und die schützenden Antioxidantien von beiden wirken wie ein Booster für das Immunsystem!

Umfüllen, ohne zu kleckern

Verwenden Sie den Mixtopfdeckel als Trichter.

Rüebl-Ingwer-Dressing

🔪 10 Min. ⏱ 15 Min. 🍳 einfach 🥛 3 1/2 dl 📊 309 kcal
 🌱 vegi ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

120 g Rüebl, geschält, in Stücken (3 cm)

40 g Zwiebeln

15 g Ingwer, geschält

110 g Olivenöl

10 g geröstetes Sesamöl oder Olivenöl

50 g Weissweinessig

30 g Wasser

10 g flüssiger Honig

3/4 TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Rüebl, Zwiebeln, Ingwer, Olivenöl, Sesamöl, Weissweinessig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 8** pürieren.

Dressing zu Salat servieren oder in eine Einmachflasche (350 ml) umfüllen, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und innert 3 Tagen aufbrauchen.

1 dl: 309 kcal (1271 kJ) = F 31g, Kh 6g, E 1g



SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Was ist eigentlich eine Sollbruchstelle?»

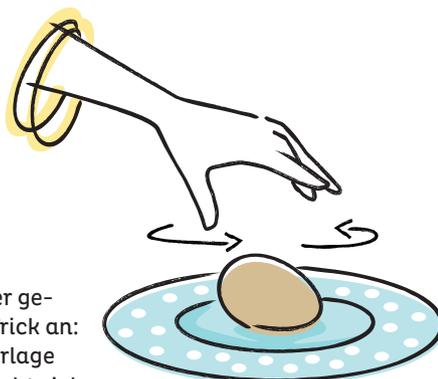
Im Zusammenhang mit dem Mixmesser ist das ein wichtiger Begriff. Das Messer ist dasjenige Element am Thermomix®, das am meisten beansprucht wird. Es ist teilweise sehr starken Belastungen ausgesetzt und kann im Extremfall auch mal kaputtgehen. Dies passiert, wenn sich etwas unter dem Messer total verklemmt oder verkantet. Zum Schutz des (wertvollen) Motors bricht in Folge das Mixmesser an einer dafür vorgesehenen Achse, der sogenannten Sollbruchstelle, durch. Das Messer muss in diesem Fall ersetzt werden, der Motor bleibt dafür ganz. Achten Sie immer darauf, dass harte Lebensmittel, die zerkleinert werden sollen, nicht grösser als 3 cm sind. Das Risiko eines Messer defekts wird dadurch erheblich verringert.

Sofia, Rezeptredaktorin



LIFE HACK N° 7

Wissen Sie nicht mehr, ob ein Ei roh oder gekocht ist? Wenden Sie diesen simplen Trick an: Lassen Sie das Ei auf einer glatten Unterlage kreiseln. Ist es roh, schlingert es und dreht sich langsam. Ist es gekocht, dreht es sich schnell.



Sind Sie uptodate?



Vorwerk arbeitet ständig daran, die Software des Thermomix® zu verbessern. Dem User wird dies vor allem bewusst, wenn er aufgefordert wird, ein Update am Gerät durchzuführen. Was dieses genau beinhaltet, ist allerdings nicht immer auf den ersten Blick

erkennbar. Wenn Sie wissen möchten, welche neuen Funktionen jeweils installiert werden können, können Sie diese im Help Center von Vorwerk Schweiz nachlesen. Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den obigen QR-Code, wählen Sie Ihre Geräteausführung und klicken Sie anschließend auf «Updates». Wenn Sie kein Mobile zur Hand haben, rufen Sie folgende Site auf: <https://support.vorwerk.com/hc/de-ch>

Dos and Don'ts

Mixtopfdeckel



1. **Ab nach draussen!** Wenn sich die Dichtung verfärbt hat, Deckel an die Sonne legen (Dichtung gegen oben).
2. **Verfärbung verhindern.** Deckel auf der Unterseite mit Öl (Raps oder Sonnenblume) einreiben.
3. **Sauber halten.** Probleme beim Verschliessen? Reinigen Sie den Deckelrand mit Küchenpapier.



1. **Falsch abheben!** Ist der Mixtopf-Inhalt heiss, Deckel immer vom Gesicht weg öffnen.
2. **Ungeduldig sein!** Deckel nie mit Gewalt öffnen. Bitte warten, bis die Verriegelung ihn freigibt.
3. **Sich ärgern!** Mittendrin beim Wägen vergessen, die Tara-Taste anzutippen? Kein Problem. Taschenrechner schnappen und addieren: Mixtopfdeckel: 245 g
Deckel mit Messbecher: 285 g



Trick 77

Sie wollen Einmachgläser oder Babyzubehör gründlich reinigen? Geben Sie 400 g Wasser in den Mixtopf, legen Sie die sauberen (!), mit klarem Wasser abgespülten, noch nassen Gläser, Deckel usw. mit der Öffnung gegen unten in den Varoma, und wählen Sie folgende Einstellung: **20 Min./Varoma/Stufe 1**. Danach alles auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen oder direkt heiss weiterverwenden.

SPECIAL:
ALLERLEI MIT EI

Ei-Catcher

Wir präsentieren: vier Mal Augenschmaus mit dem Star der Saison!



Natürlich gefärbte Eier

🔪 20 Min. ⌚ 25 Std. 🍴 einfach 🍳 8 Stück 📊 75 kcal 🌱 vegi ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei



Kurkuma



Kaffeebohnen



Rohe Randen



Rote Zwiebeln



Rotkabis



Heidelbeeren

320 g tiefgekühlte Heidelbeeren
1200 g Wasser

Heidelbeeren und 800 g Wasser in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

30 g Essig

Essig zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **20 Min./95°C/Stufe 1** garen. Wasser durch ein Sieb in ein grosses Einmachglas oder eine Schüssel (ca. 2 Liter) giessen, beiseitestellen.

8 Eier
(weiss, Grösse M),
kalt

400 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Eier in den Gareinsatz geben und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Eier mit kaltem Wasser abspülen, um den Garvorgang zu unterbrechen. Eier trocknen, in den noch warmen Heidelbeersud legen und auskühlen lassen. Eier im Sud in den Kühlschrank stellen und mindestens 24 Stunden ziehen lassen, bis die gewünschte Farbintensität erreicht ist.

Eier aus dem Sud nehmen, auf Haushaltspapier legen und 30 Minuten trocknen lassen.

Tipps

- Nach dem Garen der Eier Petersilienblätter, Blüten oder andere feine Pflanzenblätter auf die Eier legen. Eier in je einen Nylonstrümpfe geben, Ende verknoten, sodass die Blätter satt an die Eier gepresst werden. Eier im Sud ziehen lassen wie oben. Eier herausnehmen, Strümpfe und Blätter sorgfältig entfernen.
- Je länger die Eier im Farbsud liegen, desto intensiver wird die Farbe.
- Sollten die Eier nicht ganz mit der Flüssigkeit bedeckt sein, können Sie etwas Wasser dazugliessen und alles sehr sorgfältig mischen.

Varianten

Gelbe Eier: 2 EL Kurkumapulver und 800 g Wasser in den Mixtopf geben, **10 Min./100°C/Stufe 1** garen und in das Einmachglas giessen. Eier zubereiten und färben wie im Rezept beschrieben.

Beige Eier: 60 g Kaffeebohnen in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 800 g Wasser zugeben, **20 Min./100°C/Stufe 1** garen und durch ein Sieb in das Einmachglas giessen. Eier zubereiten und färben wie im Rezept beschrieben.

Rötliche Eier: Statt Heidelbeeren 300 g rohe Randen, in Stücken (3 cm), verwenden.

Rot-braune Eier: 50 g rote Zwiebelschalen in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 800 g Wasser zugeben, **20 Min./100°C/Stufe 1** garen und durch ein Sieb in das Einmachglas giessen. Eier zubereiten und färben wie im Rezept beschrieben.

Blaue Eier: Statt Heidelbeeren 300 g Rotkabis, in Stücken (3 cm), verwenden.

Stück: 75 kcal (312 kJ) = F 5 g, Kh 0 g, E 6 g



Spinattorte mit Ei

🔪 1Std. ⌚ 1Std. 45 Min. 🍴 mittel 🍰 8 Stücke 📊 412 kcal 🌱 vegi

Teig

- ½ EL **Butter** zum Einfetten
Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.
- 200 g **Halbweissmehl** und etwas mehr zum Bemehlen
Halbweissmehl, Butter, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. ⅓ des Teigs zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz rund auswallen (Ø 34 cm) und in die vorbereitete Form legen. Rand andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, zugedeckt kühl stellen. Restlichen Teig zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier geben, flach drücken. Teig rund auswallen (Ø 25 cm), locker mit Frischhaltefolie zugedeckt kühl stellen.
- 80 g **Butter**, in Stücken (1cm)
- 60 g **Wasser**
- ¾ TL **Salz**

Füllung

- 160 g **Gruyère**, in Stücken (2 cm)
1 Bund **Majoran** (ca. 20 g), Blätter abgezupft
Gruyère und Majoran in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- 6 **Eier**, kalt
ca. 700 g **Wasser**
Eier in den Mixtopf geben, bis zur 1-L-Markierung mit Wasser auffüllen und **Eier kochen** 🍳, bis sie halbweich sind. Eier mit kaltem Wasser abspülen, damit der Garprozess unterbrochen wird. Eier mit wenig kaltem Wasser in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. Mixtopf leeren und trocknen.
- 160 g **Zwiebeln**, halbiert
2 **Knoblauchzehen**
Backofen auf 220 °C vorheizen.
Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 30 g **Olivenöl**
Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.
- 1200 g **tiefgekühlter Blattspinat**, aufgetaut, abgetropft, ausgedrückt (ergibt ca. 600 g)
Spinat zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 2** mitdämpfen.
- 250 g **Ricotta**
½ TL **gemahlene Muskatnuss**
2 TL **Salz**
4 **Prisen Pfeffer**
Ricotta, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und die zerkleinerte Gruyère-Majoran-Mischung zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 3.5** mischen. Ohne Mixtopfdeckel 15 Minuten abkühlen lassen.
- 1 **Ei**, verklöpft
Eier sorgfältig schälen. ⅓ der Füllung auf dem Teigboden verteilen, mit einem Löffelrücken 6 kleine Mulden eindrücken, Eier hineinlegen, restliche Spinatfüllung darauf verteilen. Teigdeckel darauflegen, Rand mit einer Gabel gut andrücken, mit wenig Ei bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Spinattorte 45 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen, warm servieren.

Tipp: Eier kochen mit dem TM5 wie in der Box nebenan beschrieben.

Stück (⅛): 412 kcal (1717 kJ) = F 27 g, Kh 21 g, E 19 g

Modus im Fokus



Eier kochen

Kennen Sie die Situation? Sie sitzen am Tisch, freuen sich auf ein schönes Frühstücksei, öffnen es und müssen feststellen, dass es (wieder) nicht so ist, wie Sie es sich gewünscht haben. Was für eine Enttäuschung! Dank dem Modus «Eier kochen» sind solche Erlebnisse endlich Schnee von gestern. Er erlaubt punktgenaues Garen von Eiern, jedes Mal aufs Neue. Hier zeigen wir Ihnen, wie das geht.

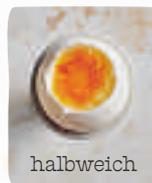


1 Eier in den Mixtopf geben

Geben Sie 2 bis 6 kühlschrankkalte Eier der Grösse M (53 bis 63 g) in den Mixtopf (ohne Gareinsatz) und füllen ihn bis zur 1-Liter-Markierung mit Wasser auf. Messbecher in den Mixtopfdeckel einsetzen und Mixtopf verschliessen.

2 Garpunkt auswählen

Wählen Sie den gewünschten Garpunkt aus und starten Sie den Modus. Es gibt folgende Garpunkte zur Auswahl:



3 Eier aus dem Wasser nehmen

Wenn der Modus beendet ist, Eier vorsichtig in den Gareinsatz umfüllen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen. Die Eier sind jetzt servierbereit bzw. bereit zur Weiterverwendung.



Eier kochen mit dem TM5 (ohne Modus):

- 400 g zimmerwarmes Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und 4 bis 8 kühlschrankkalte Eier (Grösse M) in den Gareinsatz geben. Anschliessend **xx Min./Varoma/Stufe 1** wählen. Die Garzeit ist abhängig von der gewünschten Garstufe: 10 Min. = sehr weich, 11 Min. = weich, 12 Min. = halbweich, 13 Min. = fest, 14 Min. = hart gekocht. Am Ende der Garzeit Gareinsatz sofort mit dem Spatel herausnehmen und Eier mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu unterbrechen.
- Wenn Sie Eier anderer Grösse oder Temperatur verwenden, bitte Garzeit entsprechend anpassen.



Ramen-Suppe mit Ei

15 Min. 45 Min. einfach 4 Portionen 489 kcal uegi laktosefrei

1300 g Wasser
4 frische Eier, kalt

400 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen. Eier in den Gareinsatz geben und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Gareinsatz sofort mit dem Spatel herausnehmen und Eier mit kaltem Wasser abspülen, um den Garvorgang zu unterbrechen. Eier in eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser legen, etwas abkühlen lassen. Mixtopf leeren.

80 g Zwiebeln, halbiert
150 g Rüebl, geschält, in Stücken (2 cm)
350 g Pak-Choi, Strunk entfernt, in Stücken (3 cm)

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

20 g geröstetes Sesamöl

Sesamöl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

100 g Miso-Paste
50 g Sojasauce
1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)

900 g Wasser, Miso-Paste, Sojasauce und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **12 Min./100 °C/ ↻/Stufe 1** vоргaren.

50 g Tahini (Sesampaste)
25 g Reisessig oder Apfelessig
200 g gekochte Ramen-Nudeln
(z. B. Mei Yang, siehe Hinweis)

Tahini und Reisessig zugeben, mit dem Spatel sorgfältig mischen. Ramen-Nudeln zugeben, sodass sie mit der Flüssigkeit bedeckt sind, und **3 Min./100 °C/ ↻/Stufe 1** fertig garen. Währenddessen Spinat auf 4 grosse Suppenschalen verteilen. Eier schälen, halbieren.

100 g Jungspinat

1 EL gerösteter Sesam

Suppe mit dem Spatel gut durchmischen, in Schalen verteilen, Eier darauf anrichten, Sesam darüberstreuen.

Tipp: Haben Sie sehr hungrige Esser am Tisch? Dann verwenden Sie 400 g gekochte Ramen-Nudeln statt nur 200 g.

Hinweis: Gekochte Ramen-Nudeln sind in der Asia-Abteilung grösserer Supermärkte erhältlich.

Portion: 489 kcal (2036 kJ) = F 21g, Kh 52g, E 21g



Genussvoll abnehmen

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



Eier-Tatar

20 Min. 35 Min. einfach 4 Portionen 376 kcal uegi

6 Eier, kalt ca. 700 g Wasser	Eier in den Mixtopf geben, bis zur 1-L-Markierung mit Wasser auffüllen und Eier kochen , bis sie hart sind. Eier mit einem Löffel herausnehmen, um den Garprozess zu unterbrechen. Eier in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, auskühlen lassen. Mixtopf leeren und trocknen.
½ Bund Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft ½ Bund Schnittlauch (ca. 5 g), in Stücken (2 cm)	Petersilie und Schnittlauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
150 g Bundrübli , evtl. geschält, in Stücken (3 cm) 120 g Radiesli , halbiert 40 g Bundzwiebeln , in Stücken (3 cm) 30 g Olivenöl 25 g Weissweinessig 50 g Dijonsenf 1 TL Salz 6 Prisen Pfeffer	Bundrübli, Radiesli, Bundzwiebeln, Olivenöl, Weissweinessig, Dijonsenf, Salz und 2 Prisen Pfeffer zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Eier schälen, halbieren, zugeben und 5 Sek./Stufe 3.5 zerkleinern. Masse mit dem Spatel durchmischen.
8 Scheiben Toastbrot 4 Prisen Fleur de Sel	Toastbrot toasten, mit dem Tatar anrichten, Fleur de Sel und 4 Prisen Pfeffer darüberstreuen.

Tipps

- Mit wenig Bundzwiebelringen, Bundrübli-scheiben oder Radiesli-scheiben garnieren.
- Eier kochen mit dem TM5: Anleitung auf Seite 35.

Portion: 376 kcal (1568 kJ) = F 21g, Kh 28g, E 16g



Say no to Food Waste

Dieses Tatar ist eine super Möglichkeit, harte Eier zu verwerten. Einfach den ersten Schritt des Rezepts überspringen und direkt mit dem Kräuterzerkleinern beginnen.



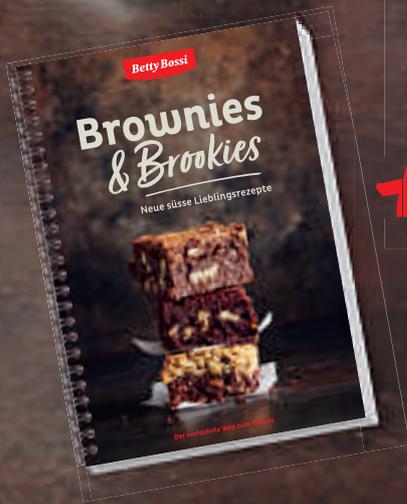
Auch zu Gschwelkti sehr fein!

Betty Bossi

Entdecken Sie unsere Neuheiten ...



Perfekte Würfel dank eckiger Backform



**Brownies & Brookies,
Buch + Backform
Brownies – Kombi**

Art.-Nr. 40335

Rahmblitz, Glas

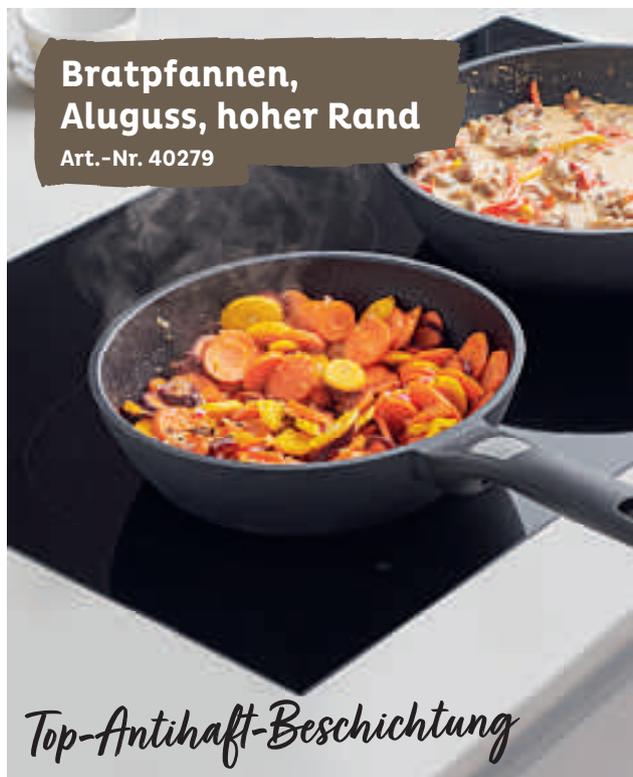
Art.-Nr. 25831



Im Nu frisch geschlagenen Rahm

**Bratpfannen,
Aluguss, hoher Rand**

Art.-Nr. 40279



Top-Antihaf-Beschichtung

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

Fingerfood mit Frischkäse

Ihre Gäste werden
sich darum reissen!

Feta-Zigarren

15 Min. 30 Min. einfach 12 Stück 134 kcal vegi

4 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft
80 g Olivenöl

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

Thymian und Olivenöl in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Thymianöl beiseitestellen und aufgefangenen Thymian zurück in den Mixtopf geben.

200 g Feta, in Stücken
(2 cm)
50 g entsteinte,
schwarze Oliven

Feta und Oliven zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

1 Päckli Strudelteig
(ca. 120 g)

Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, zwei Blätter mit wenig Thymianöl bestreichen. Mit je einem Teigblatt bedecken, sodass zwei Teigstücke entstehen. Teigstücke mit wenig Thymianöl bestreichen, längs halbieren und quer dritteln (ergibt je 6 Stücke). Je $\frac{1}{2}$ der zerkleinerten Käsemischung (ca. 20 g) auf dem unteren Längsdrittel der Teigstücke verteilen, satt aufrollen. Mit dem Verschluss nach unten auf das vorbereitete Backblech legen, mit dem restlichen Thymianöl bestreichen.

Zigarren 12 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, noch warm servieren.

Stück: 134 kcal (556 kJ) = F 10 g, Kh 6 g, E 4 g

Gebackene Ricottacreme

15 Min. 40 Min. einfach 6 Portionen 371 kcal vegi

80 g Pecorino,
in Stücken (2 cm)

1 Knoblauchzehe

4 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Pecorino, Knoblauch und Thymian in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

500 g Ricotta

1 Bio-Zitrone,
¼ abgeriebene
Schale

1 EL Zitronensaft

¼ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Ricotta, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen und in eine ofenfeste Schale (15 x 22 x 3 cm) geben.

**1 EL Aceto balsamico
bianco**

1 EL flüssiger Honig

4 EL Olivenöl

**1 EL ungesalzene
geschälte Pistazien,**
grob gehackt

2 Prisen Fleur de Sel

Creme 20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Aceto balsamico bianco, Honig und 1 EL Olivenöl verrühren, über den Ricotta träufeln, Pistazien und Fleur de Sel darüberstreuen.

200 g Baguette,
in Scheiben (1 cm)

BrotscHEIBEN mit restlichem Olivenöl bestreichen, auf ein Backofengitter legen und 5 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens rösten. Herausnehmen und mit der Ricottacreme servieren.

Portion: 371 kcal (1549 kJ) = F 24 g, Kh 25 g, E 14 g



Gequetschte Kartoffeln mit Kräuter-Frischkäse

30 Min. 1 Std. 30 Min. einfach 6 Portionen 261 kcal glutenfrei

Kartoffeln

500 g Wasser
500 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (2 cm)

Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen und **30 Min./Varoma/ Stufe 1** weich garen. Währenddessen Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Kartoffeln auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Kartoffeln 15 Minuten ausdampfen lassen, mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel flach drücken. Mixtopf leeren, gut trocknen.

50 g Olivenöl
2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz

Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch und Salz in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** pürieren und über die Kartoffeln träufeln.

Kartoffeln 45 Minuten (200 °C) in der Mitte des Ofens goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit Kräuter-Frischkäse zubereiten.

Kräuter-Frischkäse

4 Zweiglein Dill, zerzupft
4 Zweiglein Pfefferminze, Blätter abgezupft

Dill und Pfefferminze in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

200 g Doppelrahm-Frischkäse nature
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

Frischkäse, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer zugeben und **15 Sek./ Stufe 3.5** mischen.

10 g Zitronensaft
10 g Olivenöl
2 Prisen Salz
2 Prisen Cayennepfeffer

100 g geräucherter Lachs in Tranchen, zerzupft

Kartoffeln mit dem Frischkäse und dem Lachs anrichten.

Portion: 261 kcal (1086 kJ) = F 19 g, Kh 14 g, E 8 g

Kartoffeln vor dem Servieren mit etwas Dill garnieren.

SÜSS VERFÜHRT

Süsse Oster

*Festtagsgebäck für die ganze Familie.
Zugreifen erwünscht!*



Freunden

Osterkuchen mit Rhabarber

🔪 45 Min. ⌚ 1Std. 20 Min. 🍳 mittel 🍰 12 Stücke 📊 456 kcal

Teig

75 g Mandeln	Mandeln in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen, umfüllen und beiseitestellen.
130 g Zucker 1 Bio-Zitrone , nur dünn abgeschälte Schale	Zucker und Zitronenschale in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren. Zitronenzucker umfüllen und 30 g vom Zitronenzucker zurück in den Mixtopf geben. Restlichen Zitronenzucker beiseitestellen.
250 g Weissmehl 150 g Butter , kalt, in Stücken (2 cm) 1 Ei ¼ TL Salz	Weissmehl, Butter, Ei und Salz zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, zugedeckt 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Füllung zubereiten.

Füllung

300 g Rhabarber , evtl. geschält, in Stücken (1 cm)	Rhabarber, Zucker und Maisstärke in den Mixtopf geben und 4 Min./100 °C/☞/Stufe 1.5 garen. Rhabarbermasse in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen.
100 g Zucker 1 EL Maisstärke	
100 g Rundkornreis (Camolino, Kochzeit 30 Min.) 400 g Milch 2 Prisen Salz	Reis, Milch und 1 Prise Salz in den Mixtopf geben und 35 Min./95 °C/☞/Stufe 2 garen. Währenddessen Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapieren rund auswallen (Ø 32 cm). Oberes Backpapier entfernen und mit dem unteren Backpapier in ein Backblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.

Milchreis in eine Schüssel umfüllen, 20 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

2 Eiweisse	Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und 1 Prise Salz in den fettfreien Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5 steif schlagen. Rühraufsatz entfernen. Eischnee umfüllen und beiseitestellen.
75 g Butter , weich 2 Eigelbe 200 g Vollrahm	Butter, Eigelbe und 80 g pulverisierten Zitronenzucker in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 4 mischen. Masse mit dem Vollrahm und den gemahlenden Mandeln mit dem Spatel unter den Milchreis mischen. Eischnee zugeben und mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Ausgekühlte Rhabarbermasse auf dem Teigboden verteilen. Milchreismasse auf der Rhabarbermasse verteilen.

Kuchen 45 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Kuchen herausnehmen und im Blech auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Kuchen auf eine Platte legen, mit dem restlichem Zitronenzucker bestäuben.

Stück (1/12): 456 kcal (1902 kJ) = F 27 g, Kh 44 g, E 8 g

Vogelnestchen

45 Min. 1 Std. 15 Min. einfach 12 Stück 317 kcal

Nussmasse

250 g Haselnüsse

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

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

50 g Zucker
1 TL Zitronensaft

Zucker und Zitronensaft zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.

Teig

150 g Weissmehl
90 g Butter, kalt
in Stücken (1cm)
60 g Zucker
2 Eigelbe
¼ TL Salz

Weissmehl, Butter, Zucker, Eigelbe und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz 4 mm dick auswallen. Mit einem runden Ausstecher (Ø 8 cm) Rondellen ausstechen, auf das vorbereitete Backblech legen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

Guetzli fertigstellen

3 Eiweisse
1 Prise Salz

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

50 g Zucker

Zucker zugeben und **40 Sek./Stufe 3.5** weiterschlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee zur beiseitegestellten Haselnussmasse geben und mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 10 mm) geben. Je ein Kränzchen auf ein Guetzli spritzen, dabei ringsum einen Rand von 5 mm frei lassen.

80 g Erdbeerkonfitüre

Konfitüre glatt rühren, in die Mitte der Kränzchen geben.

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

Haltbarkeit: Gut verschlossen in einer Dose ca. 1 Woche.

Stück: 317 kcal (1321 kJ) = F 20 g, Kh 28 g, E 6 g

Tipp von
Betty

Family

Überlassen Sie das Verzieren der Vogelnestchen Ihren Kids. Die werden es lieben! Verschiedenes Deko-Material paratlegen, und der Spass kann losgehen.



Für extra Oster-Feeling
Nestchen mit Zuckereili verzieren!

Das ist unser Titelrezept!

Osterkränzchen

30 Min. 3 Std. 05 Min. mittel 4 Stück 533 kcal

150 g Milch
 ¼ **Würfel Hefe**
 (ca. 10 g), zerbröckelt

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

350 g Zopfmehl und
 etwas mehr zum
 Bemehlen
40 g Butter, in Stücken
 (1 cm)
40 g Zucker
1 Ei
1 TL Salz

Zopfmehl, Butter, Zucker, Ei und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen.

150 g Aprikosenkonfitüre
 oder Orangen-
 konfitüre
15 g Mandelblättchen

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 gleich grosse Portionen teilen, mit dem Wallholz zu Rechtecken von 12 x 35 cm auswallen. Konfitüre darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm frei lassen. Teigstücke von einer Längsseite her aufrollen. Rollen längs halbieren, je zwei Stränge so zusammenflechten, dass die Schnittflächen oben*, zu Kränzchen formen. Kränzchen auf das vorbereitete Backblech legen, Mandelblättchen darüberstreuen. Kränzchen locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen.

Kränzchen 30 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Kränzchen mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Tipp: Wenn Sie die Kränzchen zum Osterbrunch servieren, legen Sie als Blickfang je ein Osterei in die Mitte.

Stück: 533 kcal (2243 kJ) = F 14 g, Kh 84 g, E 15 g

**So gehts*

Teig flechten

Rollen längs halbieren und die Stränge so ineinanderzwirbeln, dass die Füllung nach oben zeigt.



Mein Tipp für Sie

Immer locker bleiben: Natron und Backpulver

Backpulver und Natron sind oft genutzte Triebmittel. Sie sorgen dafür, dass Ihr Teig beim Backen an Volumen gewinnt («aufgeht»). Um Natron als Triebmittel zu aktivieren, muss es mit einer Säurekomponente (Essig, Zitronensaft oder Joghurt) kombiniert werden. Zusammen mit Feuchtigkeit und der Hitze des Backofens wird CO₂ in Form von Bläschen freigesetzt. Diese lockern den Teig auf. Backpulver ist eine fixfertige Mischung, bestehend aus Natron, Säuerungsmittel und einem Trennmittel, das verhindert, dass das Natron und die Säure frühzeitig miteinander reagieren.

Für unseren Riebkuchen haben wir beide Triebmittel verwendet. So wird der eifreie, relativ schwere Teig trotz der geringen Säure schön luftig.



Laura, Rezeptredaktorin



Saftiger Rüeblikuchen

🔪 35 Min. ⌚ 2 Std. 35 Min. 🍴 einfach 🍰 12 Stücke 📊 511kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

250 g Haselnüsse	Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine quadratische Backform (23 × 23 cm)* mit Backpapier auslegen. Haselnüsse in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 9 mahlen, umfüllen und beiseite- stellen.
180 g Sonnenblumenöl 90 g Wasser 30 g Leinsamen	Sonnenblumenöl, Wasser und Leinsamen in den Mixtopf geben, 30 Sek./Stufe 7 pürieren, umfüllen, zugedeckt beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen.
250 g Rüebl , geschält, in Stücken (3 cm) 15 g Ingwer , geschält, fein gerieben	Rüebl und Ingwer in den Mixtopf geben, 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
250 g grobkörniger Rohzucker 250 g Sojajoghurt nature 200 g helles Dinkelmehl 2 TL Backpulver 1 TL Natron 2 TL Zimt ½ TL Kardamompulver ¼ TL Salz	Rohzucker, Sojajoghurt, Dinkelmehl, Backpulver, Natron, Zimt, Kardamom- pulver, Salz, beiseitegestellte Haselnüsse und Leinsamen-Öl-Mischung zugeben und 30 Sek./Stufe 4 mischen. Teig in der vorbereiteten Form verteilen.

Kuchen 1 Stunde (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen.
Kuchen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kuchen aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter
auskühlen lassen (2 Stunden). In dieser Zeit Topping zubereiten.

Topping

100 g Cashew-Nüsse 50 g Zucker	Cashew-Nüsse und Zucker in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 10 mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 4 Sek./Stufe 10 mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 4 Sek./Stufe 10 mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 4 Sek./Stufe 10 mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.
150 g veganer Frischkäse nature (z. B. Yolo) 10 g Ingwer , geschält, fein gerieben	Veganen Frischkäse und Ingwer zugeben und 15 Sek./Stufe 3 mischen. Masse 45 Minuten kühl stellen. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 12–14 mm) geben. Kuchen in Stücke schneiden, mit der Masse verzieren.

Stück (½): 511 kcal (2129 kJ) = F 34 g, Kh 39 g, E 10 g

** Unsere clevere quadratische Backform eignet
sich perfekt für Brownies und Kuchen.*

Mehr Infos auf Seite 15



Gefüllte Himbeer-Häsli

Die beliebtesten Ofenchüechli bekommen Gesellschaft.

45 Min. 1 Std. 20 Min. mittel 8 Stück 367 kcal

Brühteig

150 g Zucker Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, in eine Schüssel umfüllen.

20 g pulverisierten Zucker zurück in den Mixtopf geben, restlichen Zucker beiseitestellen.

170 g Wasser
80 g Butter, in Stücken (2 cm) Wasser, Butter und Salz zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

1 Prise Salz

140 g Weissmehl Weissmehl sofort zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen. Deckel abnehmen und Teig im Mixtopf 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Eier, verklöpft Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
Teig **ohne Zeiteinstellung/Stufe 5** rühren, dabei Eier nach und nach durch die Öffnung im Mixtopfdeckel auf das laufende Messer zugeben. Der Teig soll weich sein, aber nicht zerfließen. Weitere **30 Sek./Stufe 5** rühren.

Teig in einen Spritzsack mit glatter Tülle (Ø 12 mm) umfüllen. Teig in 8 ovalen Häufchen (je 4½ × 6 cm) auf das vorbereitete Backblech spritzen. Teigoberfläche mit nassen Fingern glatt streichen, dabei Ovale an den Enden leicht spitz formen (Bild 1).

Teig 35 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Dabei Backofen niemals öffnen! In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen. Gebackenen Teig anschliessend im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 15 Minuten trocknen lassen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Teigstücke im ersten Längsviertel quer einschneiden. Deckel abschneiden. Deckel längs halbieren, eutl. noch etwas zurechtschneiden, sodass «Hasenohren» entstehen (Bild 2).

Glasur und Füllung

1½ EL Zitronensaft
3 EL Kokosraspel
16 Zuckeraugen
8 Marzipanrübli, Spitzen abgeschnitten 90 g pulverisierten Zucker und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Glasur auf den «Ohren» und dem «Kopf» der Teighäsli verteilen, Kokosraspel darüberstreuen. Zuckeraugen und Marzipanrübli ankleben, etwas trocknen lassen.

60 g tiefgekühlte Himbeeren*, angetaut
½ TL gemahlene Vanillestängel Himbeeren, Vanille und restlichen pulverisierten Zucker (40 g) in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und in eine Schüssel umfüllen.

200 g Vollrahm, kalt **Rühraufsatz einsetzen**. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen, Rühraufsatz entfernen. Schlagrahm mit dem Spatel unter das Himbeerpüree ziehen. Himbeerrahm in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 12 mm) füllen, auf die grossen Teigstücke spitzen. «Ohren» in den Himbeerrahm stecken.

Stück: 367 kcal (1527 kJ) = F 22 g, Kh 36 g, E 6 g



** Wenn Sie Himbeeren nicht mögen, können Sie auch Erdbeeren für den Rahm verwenden!*

Rhabarbersenf

15 Min. 35 Min. einfach 3 Gläser (je 100ml) 124 kcal
 ✓ vegan ✗ glutenfrei ✗ laktosefrei

60 g milde Senfkörner
 ½ TL schwarze Pfefferkörner

Backofen auf 100 °C vorheizen. 3 saubere Einmachgläser (je 100 ml) mit den Deckeln auf ein Backblech stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben. Gläser bis zum Abfüllen im Backofen lassen.

Senfkörner und Pfefferkörner in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

300 g Rhabarber,
 eutl. geschält,
 in Stücken (3 cm)

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

100 g Zucker
 50 g Rotweinessig
 ½ TL Salz

Zucker, Rotweinessig und Salz zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **15 Min./100 °C/ Stufe 1** garen.

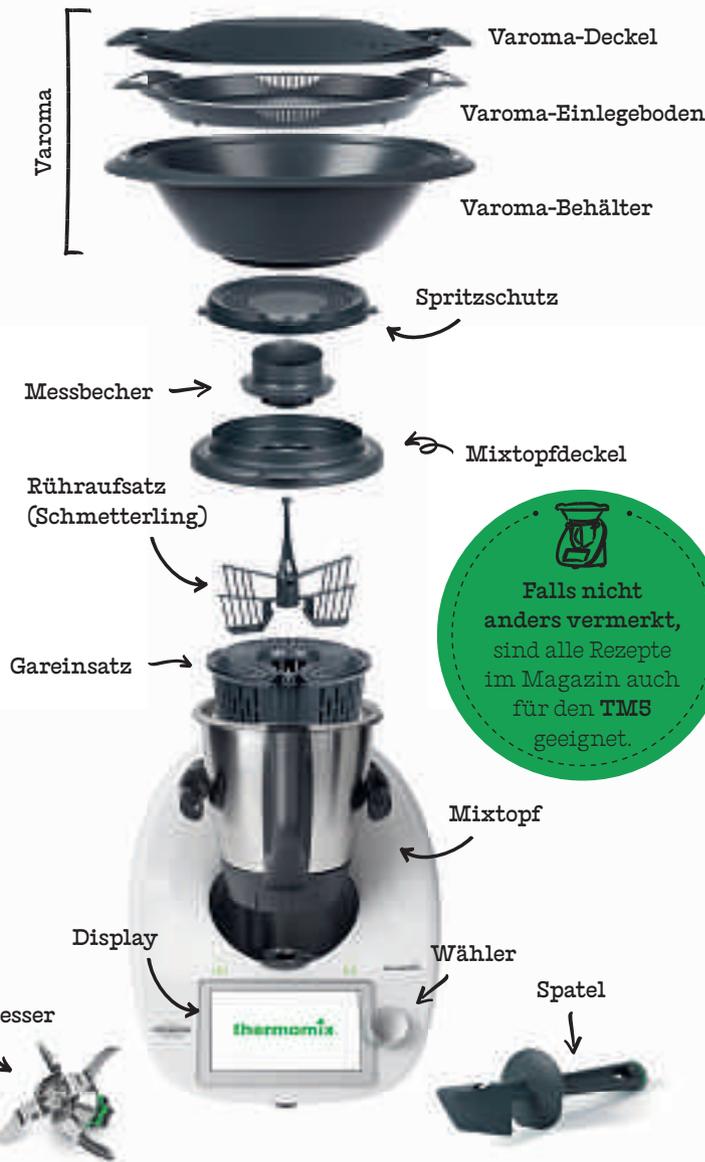
Zerkleinerte Senf-Pfeffer-Mischung zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **5 Min./100 °C/ Stufe 1** garen. Rhabarbersenf siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorbereiteten Gläser füllen und sofort verschliessen. Gläser auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen. Senf im Kühlschrank aufbewahren und zu Käse oder Fleisch servieren.

Haltbarkeit: ungeöffnet im Kühlschrank ca. 3 Wochen, tiefgekühlt ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, Glas im Kühlschrank aufbewahren und Senf rasch geniessen.

Glas: 124 kcal (527 kJ) = F 1g, Kh 26g, E 1g



Thermomix® TM6



Informationen zu den Rezepten

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

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

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

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

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

Symbole

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

Das nächste Heft erscheint am
5. Mai



Neue Rezepte!

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

Neues vom Grill

Feuer frei für grossartige Grillgerichte – ein Spass für die ganze Familie!



Spargel-Genuss

4 spitzenmässige Rezepte mit dem Star der Saison.



Wie auf Wolken

Traumhafte Desserts mit luftigem Biskuit – ein himmlischer Genuss!

thermomix

Ein Traum
wird wahr.



Thermomix® noir absolu Limited Edition



Jetzt nur für
kurze Zeit.