

Betty Bossi

Bunte Alltagsgerichte



Der einfachste Weg zum Genuss

Gemüsewähe



Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Für 4 Personen

1 rund ausgewallter Kuchenteig (ca. 33 cm Ø) vorbereitetes Blech damit auslegen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

200g Zucchini
200g Kohlrabi
100g Rüebl
1 Zwiebel Gemüse und Zwiebel in Streifen schneiden, salzen, Schinken und Sbrinz daruntermischen, auf dem Teig verteilen.

1 TL Salz
100g Schinkenwürfel
3 EL geriebener Sbrinz

2 Eier
2 dl Milch
½ TL Salz
wenig Pfeffer und Paprika Alle Zutaten gut verrühren, über die Wähe giessen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens

Portion: 386 kcal, F 17 g, Kh 40 g, E 16 g

Wurst-Salat



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Für 4 Personen

1 EL Öl	Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Bratwürste beidseitig je ca. 4 Min. braten.
4 Bauernbratwürste (je ca. 130 g)	
1 EL Senf	Senf, Essig, Öl und Sauermilch verrühren. Kichererbsen abtropfen, abspülen, unter die Sauce mischen, würzen.
3 EL Essig	
4 EL Öl	
50 g Dessert Extrafin (Sauermilch) oder laktosefreier Quark	
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
4 Rüebli (ca. 400 g)	Rüebli schälen, in feine Streifen schneiden, mit dem Salat unter die Sauce mischen, anrichten. Eier schälen, halbieren, mit den Bratwürsten darauf anrichten.
200g Nüsslisalat	
4 hart gekochte Eier	

Portion: 653 kcal, F 49 g, Kh 20 g, E 33 g

Zucchini-Tagliatelle mit Crevetten



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Für 4 Personen

1 EL Olivenöl
12–16 geschälte rohe Crevettenschwänze

2 Knoblauchzehen,
in Scheibchen

½ TL Salz

wenig Chiliflocken

½ dl Weisswein
oder Gemüsebouillon

2 EL Zitronensaft

2–3 Zucchini, in feine
Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

1 EL glattblättrige Petersilie,
gehackt

Cherry-Tomätli
nach Belieben

1 — Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten beidseitig ca. 1 Min. braten. Knoblauch begeben, ca. 1 Min. fertig braten, würzen, beiseite stellen.

2 — Wein und Zitronensaft in dieselbe Pfanne geben, kurz aufkochen, Zucchini begeben, ca. 2 Min. weich köcheln, würzen. Crevetten wieder begeben, mischen, Petersilie darüberstreuen. Mit halbierten Tomätli dekorieren.

Bunte Gemüse-Pickles



Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Ziehen lassen: ca. 2 Std.

Für 4 Personen

1 Rüebli	Rüebli und Kohlrabi schälen, zusammen mit der Zucchini in feine Streifen schneiden. Radiesli in Scheibchen schneiden.
1 Kohlrabi	
1 Zucchini	
1 Bund Radiesli	
4 EL Zucker	Zucker, Salz und Aceto mit dem Gemüse mischen, zugedeckt mind. 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
¾ TL Salz	
5 EL Aceto balsamico bianco	

Portion: 97 kcal, F 0 g, Kh 20 g, E 2 g

Fisch in Kartoffelhülle



Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Für 4 Personen

50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, fein gehackt

1 Tomate, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Basilikum, fein geschnitten

50 g Mandelblättchen, geröstet

50 g Pecorino, gerieben

2 EL Olivenöl

4 Wolfsbarschfilets (je ca. 150 g)

½ TL Salz

wenig Pfeffer

500 g fest kochende Kartoffeln, in Spaghetti geschnitten

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

1 — Tomaten und alle Zutaten bis und mit Öl mischen.

2 — Fischfilets würzen. Kartoffeln salzen, die Fischfilets damit umwickeln. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fisch portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, warm stellen.

Portion: 520 kcal, F 29 g, Kh 21 g, E 40 g

Randen-Nuss-Spaghetti



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Für 4 Personen

230 g Délicorn-Gehacktes
1 EL Olivenöl

800 g rohe Randen
1 EL Olivenöl

1 grüner Peperoncino
2 Bund glattblättrige Petersilie

50 g Baumnusskerne
1 dl Olivenöl
(nicht kaltgepresst)

1 dl Wasser
½ TL Salz

1 — Gehacktes in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl ca. 4 Min. braten, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.

2 — Randen schälen, in feine Streifen schneiden, im warmen Öl ca. 2 Min. rührbraten. Gehacktes wieder begeben, mischen.

3 — Peperoncino entkernen, mit Petersilie, Baumnusskernen, Öl und Wasser pürieren, salzen. Pesto mit den Spaghetti anrichten.

Portion: 451 kcal, F 35 g, Kh 15 g, E 16 g

Pizza mit Gemüsespaghetti



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Für 4 Personen

1 ausgewallter Pizzateig (ca. 25 × 38 cm)

2 EL griechisches Joghurt nature

1 rote Zwiebel, in feinen Scheiben

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

2 EL Olivenöl

1 TL Akazienhonig

¾ TL Salz

je 1 Rande und Rüebl, in Spaghetti geschnitten

wenig Rucola

1 — Teig mit dem Backpapier ins Blech legen, Joghurt darauf verteilen, Zwiebel darauflegen.

2 — Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

3 — Zitronenschale und -saft, Öl, Honig und Salz in einer Schüssel verrühren. Rande- und Rüeblispaghetti begeben, mischen, mit dem Rucola auf der Pizza verteilen.

Portion: 368 kcal, F 13 g, Kh 51 g, E 8 g

Griechische Spaghetti



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Für 4 Personen

500 g Spaghetti
Salzwasser, siedend

2 Salatgurken
(je ca. 450 g)

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

200 g Crème fraîche Kräuter

1 TL Salz

wenig Pfeffer

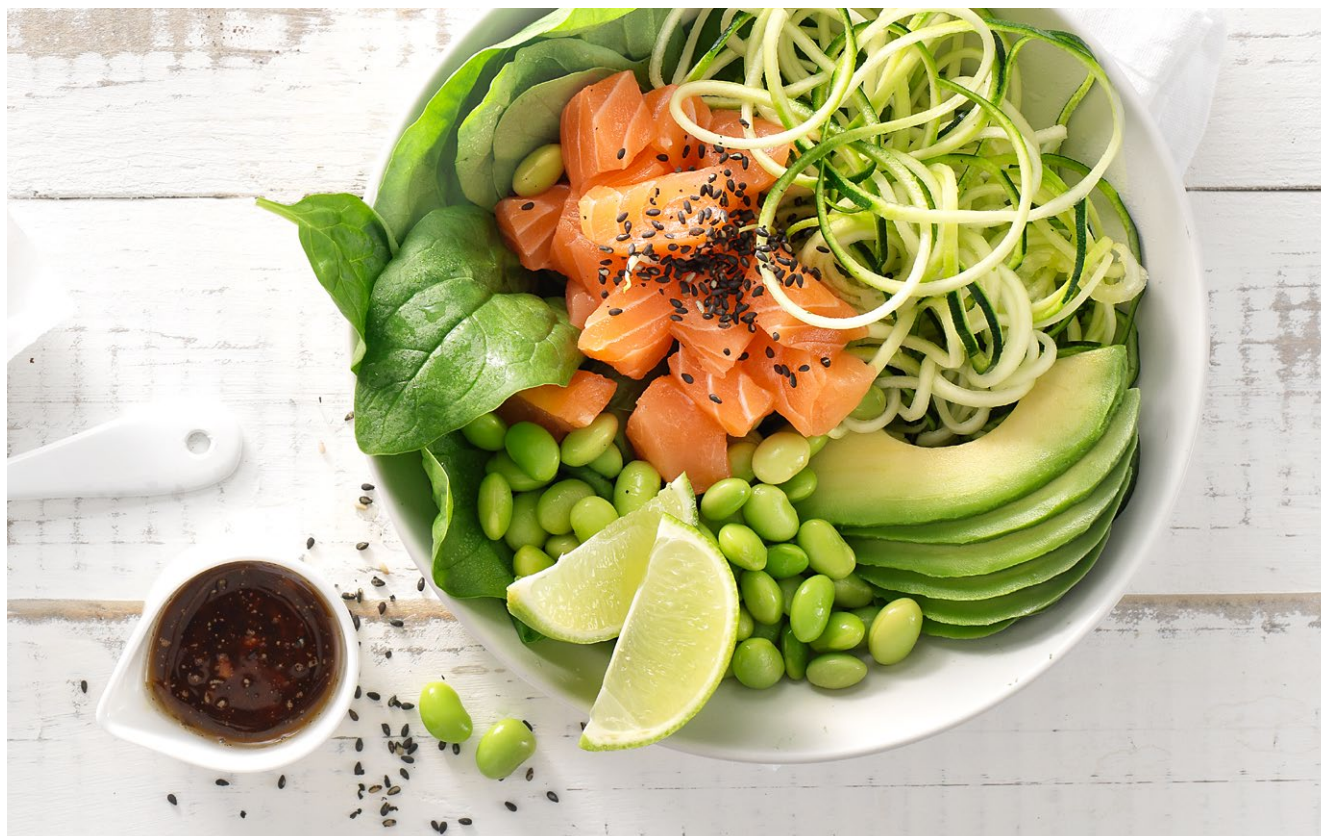
1 — Spaghetti im Salzwasser al dente kochen, 1 dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen.

2 — Gurken in dünne Streifen schneiden. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, Knoblauch dazupressen, andämpfen, Gurken begeben.

3 — Spaghetti, Kochwasser und Crème fraîche daruntermischen, würzen.

Portion: 674 kcal, F 25 g, Kh 94 g, E 20 g

Poke



Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Für 2 Personen

-
- 1 Zucchini** (ca. 200 g),
zu Spaghetti geschnitten
 - 100 g Jungspinat**
 - 1 Avocado**, in Schnitzen
 - 180 g Lachsrückensfilet**
(Sushi-Qualität),
in Würfeln
 - 120 g ausgelöste Edamame**
 - 2 TL schwarzer Sesam**
 - 2 EL Sojasauce**
 - 1½ EL geröstetes Sesamöl**
 - 1 TL Sambal Oelek**
 - 1 cm Ingwer**, gerieben
-

1 — Zucchini und alle Zutaten bis
und mit Edamame in Bowls
anrichten. Sesam darüberstreuen.

2 — Sojasauce und alle rest-
lichen Zutaten verrühren, dar-
überträufeln.

Portion: 535 kcal, F 38 g, Kh 11 g, E 33 g

Zucchini-Spaghetti



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Für 4 Personen

Öl zum Braten

500 g Rindshuft, in ca. 1½ cm grossen Würfeln

½ TL Salz

wenig Pfeffer

4 Tomaten, in Stücken

2 Schalotten, in Stücken

1 Knoblauchzehe, in Scheibchen

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

800 g Zucchini, in feinen Streifen

½ Bund Basilikum, grob geschnitten

1 — Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen.

2 — Tomaten mit den Schalotten und dem Knoblauch pürieren, würzen, in dieselbe Pfanne geben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

3 — Zucchini in die Sauce geben, mischen. Fleisch und Basilikum daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.

Portion: 259 kcal, F 9 g, Kh 9 g, E 34 g