Betty Bossi

Backblech Filet im Teig

Gebrauchsanleitung und Rezepte
Mode d'emploi et recettes
Instructions and recipes

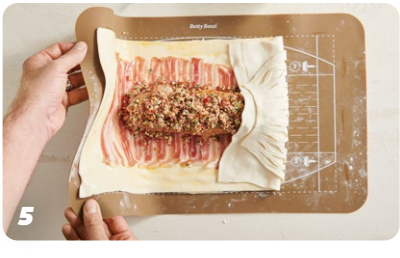












Anwendung

1
- Einen Teig entrollen, längs halbieren (nicht auf der Silikonmatte schneiden)
- Eine Teighälfte ohne Backpapier auf die Mitte der leicht bemehlten Silikonmatte legen
- Restliche Teighälfte aufrollen, kühl stellen

2
- Teig leicht bemehlen
- Mit einer Hand an der kurzen Seite fixieren
- Mit der anderen Hand den Gitterroller mit etwas Druck längs über den Teig rollen

3 Eingeschnittenen Teig sorgfältig bis zur Linie oval zu einem Gitter auseinanderziehen

4 Zweiten Teig entrollen, auf das Teiggitter legen, etwas andrücken

5
- Füllung gemäss Rezept zubereiten, auf der Teigmitte verteilen
- Teigränder mit wenig Ei bestreichen
- Mithilfe der Silikonmatte zuerst die kurzen, dann die langen Seiten über die Füllung legen
- Teig andrücken, mit der Verschlussseite nach unten in das Backblech legen, auf ein Blech stellen
- Teig mit dem restlichen Ei bestreichen, nach Angabe im Rezept backen

Tipp: Kühl gestellten Teig mit Ei bestreichen, in Streifen schneiden, beliebig bestreuen (z. B. Käse, Kräuter, Sesam), ca. 8 Min. bei 200 Grad backen.

Backblech Filet im Teig, gelocht, Gitterroller – 3-teilig (Art.-Nr. 32398)

Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Ofentemperaturen: Gelten für das Backen mit Ober- und Unterhitze. Beim Backen mit Heissluft verringert sich die Backtemperatur um ca. 20 Grad. Hinweise des Backofenherstellers beachten.

FR

Mode d'emploi

1. · Dérouler une pâte, la couper en deux dans la longueur (ne pas couper directement sur le tapis en silicone)
   · Placer une moitié de pâte sans papier cuisson au centre du tapis en silicone légèrement fariné
   · Enrouler la moité restante et la mettre au frais
2. · Fariner légèrement la pâte
   · Maintenir d'une main le côté court
   · Avec l'autre main, passer la roulette treillis sur la pâte dans le sens de la longueur en appuyant légèrement
3. Étirer délicatement la pâte incisée en ovale jusqu'à la ligne pour former un treillis
4. Dérouler la deuxième pâte, la déposer sur le treillis de pâte et appuyer légèrement
5. · Préparer la farce selon la recette, la répartir au centre de la pâte
   · Badigeonner les bords de la pâte d'un peu d'œuf
   · À l'aide du tapis en silicone, rabattre d'abord les côtés courts, puis les côtés longs sur la farce
   · Appuyer sur la pâte, la disposer sur la plaque filet, côté jointure vers le bas, puis placer celle-ci sur une plaque
   · Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf, faire cuire selon les indications de la recette

Suggestion: badigeonner la pâte refroidie d'œuf, couper en lamelles, saupoudrer à votre goût (p. ex. fromage, herbes aromatiques, sésame), faire cuire env. 8 min à 200 °C.

Plaque filet en croûte, perforée, roulette treillis – 3 pces (n° d'art. 32398)

Non lavable au lave-vaisselle. Laver à l'eau chaude avec du produit vaisselle avant la première utilisation. N'utiliser ni produit à récurer, ni détergent trop puissant, ni éponge métallique.

Températures du four: valables pour la cuisson avec chaleur voûte et sole. En mode chaleur tournante, réduire la température de cuisson d'env. 20 °C. Tenir compte des indications du fabricant du four.

EN

Instructions

1. · Roll out one sheet of pastry, cut in half lengthwise (do not cut on the silicone mat)
   · Place one half of the pastry (without baking paper) in the middle of the lightly floured silicone mat
   · Roll up the other half of the pastry, chill
2. · Sprinkle the pastry with a little flour
   · Hold it in place with one hand on the short side
   · Using your other hand, roll the lattice roller lengthwise over the pastry, applying a bit of pressure
3. Carefully stretch out the slashed pastry into an oval lattice up to the line
4. Roll out the second piece of pastry, place it on top of the pastry lattice, press down gently
5. · Prepare the filling as per the recipe, spread it in the middle of the pastry
   · Brush the edges of the pastry with a little egg
   · Using the silicone mat, first fold the short sides and then the long sides over the filling
   · Press the pastry down, place seam-side down in the baking tray, place on a tray
   · Brush the pastry with the remainder of the egg, bake as per the recipe instructions

Tip: Brush the chilled pastry with egg, cut into strips, sprinkle as desired (e.g. with cheese, herbs, sesame seeds), bake for approx. 8 mins. at 200 °C.

Baking tray beef wellington – 3-piece set (Art no. 32398)

Not dishwasher-safe. Clean with warm water and washing-up liquid before first use. Do not use abrasive or strong cleaning agents or steel wool.

Oven temperatures: Applies when using top and bottom heat. If using a fan oven, the baking temperature can be reduced by approx. 20 °C. Follow the oven manufacturer's instructions.

DE

Schweinsfilet im Teig

30 Min. + 30 Min. backen

1 EL 1 ½ TL wenig	**Bratbutter** **Schweinsfilet** (ca. 500 g) **Salz** **Pfeffer**	Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.
100 g ½ Bund 100 g	**getrocknete Tomaten** **Petersilie** **Mascarpone**	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten in Würfeli schneiden, Petersilie fein schneiden, mit dem Mascarpone mischen.
2 100 g	**ausgewallte Blätterteige** (je ca. 25 × 42 cm) **Mehl** zum Bestäuben **Rohessspeck in Tranchen**	Einen Teig entrollen, längs halbieren. Eine Hälfte auf die leicht bemehlte Silikonmatte legen. Restliche Teighälfte aufrollen, kühl stellen (siehe Tipp S. 2). Teig einschneiden, zu einem Gitter auseinanderziehen. Zweiten Teig darauflegen. Speck quer in der Mitte des Teigs leicht überlappend in der Länge des Filets darauflegen. Die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Filet darauflegen. Restliche Füllung darauf verteilen.
1	**Ei**	Ei verklopfen, Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Teig mithilfe der Silikonmatte über die Füllung legen, andrücken, mit der Verschlussseite nach unten in das Backblech legen, auf ein Blech stellen. Teig mit dem restlichen Ei bestreichen (siehe Anwendung).
		Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Filet sorgfältig aus dem Blech lösen, tranchieren.

Lässt sich vorbereiten: Filet ca. ½ Tag im Voraus im Teig einpacken, zugedeckt im Blech im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu passen: Rüebli, Blattsalat.

Portion (¼): 896 kcal, F 60 g, Kh 41 g, E 44 g



Filet mignon de porc en croûte

30 min + 30 min au four

1 c. s.	**de beurre à rôtir**	Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner la viande et la saisir de toutes parts pendant env. 4 min. Laisser refroidir sur une grille.
1	**filet mignon de porc** (env. 500 g)	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
100 g	**de tomates séchées**	Préchauffer le four à 220 °C. Couper les tomates en dés, ciseler le persil et mélanger avec le mascarpone.
½	bouquet **de persil**	
100 g	**de mascarpone**	
2	**abaisses de pâte feuilletée** (d'env. 25 × 42 cm)	Dérouler une abaisse, la couper en deux dans la longueur. Disposer une moitié sur le tapis en silicone légèrement fariné. Enrouler la moitié restante et la mettre au frais (voir Suggestion p. 3). Inciser la pâte, l'étirer pour former un motif en treillis. Poser la deuxième pâte dessus. Disposer le lard perpendiculairement au centre de la pâte, légèrement en chevauchement, sur la longueur du filet. Étaler la moitié de la farce, poser le filet dessus. Recouvrir avec le reste de la farce.
	farine pour saupoudrer	
100 g	**de lard à manger cru en tranches**	
1	**œuf**	Battre l'œuf et badigeonner légèrement les bords de la pâte. À l'aide du tapis en silicone, rabattre la pâte sur la farce, bien appuyer, puis disposer sur la plaque filet, côté jointure vers le bas. Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf (voir Mode d'emploi).
		Cuisson: faire cuire env. 30 min dans le bas du four. Laisser reposer env. 5 min hors du four. Retirer délicatement le filet de la plaque, couper en tranches.

Préparation à l'avance: enrouler le filet dans la pâte env. ½ journée à l'avance, couvrir et conserver sur la plaque au réfrigérateur.

Servir avec: carottes, salade.

Portion (¼): 896 kcal, lipides 60 g, glucides 41 g, protéines 44 g

Pork Wellington

30 mins. + 30 mins. in the oven

1 tbsp 1 ½ tsp pinch	**clarified butter** **pork fillet** (approx. 500 g) **salt** **pepper**	Heat the clarified butter in a frying pan. Season the meat, brown on all sides for approx. 4 mins. Remove from the pan, leave to cool on a rack.
100 g ½ bunch 100 g	**dried tomatoes** **parsley** **mascarpone**	Preheat the oven to 220 °C. Dice the tomatoes, finely chop the parsley, mix with the mascarpone.
2 100 g	**rolled puff pastry sheets** (each approx. 25 × 42 cm) **flour** for dusting **cured bacon,** sliced	Roll out one sheet of pastry, cut in half lengthwise. Place one half on the lightly floured silicone mat. Roll up the other half of the pastry, chill (see tip on p. 3). Score the pastry, stretch out into a lattice. Place the second piece of pastry on top. Lay the slices of bacon across the middle of the pastry so that they overlap slightly, matching the length of the fillet. Spread half of the filling over the top, then add the fillet. Top with the remainder of the filling.
1	**egg**	Beat the egg, brush the edges of the pastry with a little egg. Using the silicone mat, fold the pastry over the filling, press down, place seam-side down in the baking tray, place on a tray. Brush the pastry with the remainder of the egg (see Instructions).
		Bake: approx. 30 mins. on the bottom shelf of the oven. Remove from the oven and leave to rest for approx. 5 mins. Carefully remove the Pork Wellington from the baking tray, carve.

Can be made in advance: Wrap the fillet in pastry approx. ½ day in advance, cover and keep refrigerated in the baking tray.

Goes well with: carrots, leaf salad.

Portion (¼): 896 kcal, fat 60 g, carbohydrates 41 g, protein 44 g

Kalbsfilet Wellington

30 Min. + 30 Min. backen

1 EL	**Bratbutter**	Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.
700 g	**Kalbsfilet**	
¾ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
250 g	**Champignons**	Pilze fein hacken. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Champignons andämpfen, Zitronensaft beigeben, weiterdämpfen, bis die entstandene Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Pfanne von der Platte nehmen. Petersilie und Thymian fein schneiden, daruntermischen, würzen, auskühlen.
½ EL	**Bratbutter**	
1 EL	**Zitronensaft**	
½ Bund	**Petersilie**	
½ Bund	**Thymian**	
¼ TL	**Curry**	
¼ TL	**Paprika**	
¼ TL	**Salz**	
2	**ausgewallte Blätterteige** (je ca. 25 × 42 cm)	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Einen Teig entrollen, längs halbieren. Eine Hälfte auf die leicht bemehlte Silikonmatte legen. Restliche Teighälfte aufrollen, kühl stellen (siehe Tipp S. 2). Teig einschneiden, zu einem Gitter auseinanderziehen. Zweiten Teig darauflegen. Rohschinken quer in der Mitte des Teigs leicht überlappend in der Länge des Filets darauflegen. Die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Filet darauflegen. Restliche Füllung darauf verteilen.
	Mehl zum Bestäuben	
80 g	**Rohschinken in Tranchen**	
1	**Ei**	Ei verklopfen, Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Teig mithilfe der Silikonmatte über die Füllung legen, andrücken, mit der Verschlussseite nach unten in das Backblech legen, auf ein Blech stellen. Teig mit dem restlichen Ei bestreichen (siehe Anwendung).
		Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Filet sorgfältig aus dem Blech lösen, tranchieren.

Lässt sich vorbereiten: Filet ca. ½ Tag im Voraus im Teig einpacken, zugedeckt im Blech im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu passt: Portweinsauce, Gemüse.

Portion (¼): 824 kcal, F 51 g, Kh 41 g, E 52 g



Filet de veau Wellington

30 min + 30 min au four

1 c. s.	**de beurre à rôtir**	Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner la viande et la saisir de toutes parts pendant env. 5 min. Laisser refroidir sur une grille.
700 g	**de filet mignon de veau**	
¾	de c. c. **de sel**	
un peu	**de poivre**	
250 g	**de champignons de Paris**	Hacher menu les champignons. Faire fondre le beurre dans la même poêle. Faire suer les champignons de Paris, ajouter le jus de citron, laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Retirer la casserole du feu. Ciseler le persil et le thym, les incorporer, assaisonner, laisser refroidir.
½ c. s.	**de beurre à rôtir**	
1 c. s.	**de jus de citron**	
½	bouquet **de persil**	
½	bouquet **de thym**	
¼	de c. c. **de curry**	
¼	de c. c. **de paprika**	
¼	de c. c. **de sel**	
2	**abaisses de pâte feuilletée** (d'env. 25 × 42 cm)	Préchauffer le four à 220 °C. Dérouler une abaisse, la couper en 2 dans la longueur. Disposer une moitié sur le tapis en silicone fariné. Enrouler l'autre moitié et la mettre au frais (voir Suggestion p. 3). Inciser la pâte, l'étirer pour former un treillis. Poser la 2e pâte dessus. Disposer le jambon dans la largeur au centre de la pâte, légèrement en chevauchement, sur la longueur du filet. Étaler la moitié de la farce, poser le filet dessus. Recouvrir avec le reste de farce.
	farine pour saupoudrer	
80 g	**de jambon cru en tranches**	
1	**œuf**	Battre l'œuf et badigeonner légèrement les bords de la pâte. À l'aide du tapis en silicone, rabattre la pâte sur la farce, bien appuyer, puis disposer sur la plaque filet, côté jointure vers le bas. Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf (voir Mode d'emploi).
		Cuisson: faire cuire env. 30 min dans le bas du four. Laisser reposer env. 5 min hors du four. Retirer délicatement le filet de la plaque, couper en tranches.

Préparation à l'avance: enrouler le filet dans la pâte env. ½ journée à l'avance, couvrir et conserver sur la plaque au réfrigérateur.

Servir avec: sauce au porto, légumes.

Portion (¼): 824 kcal, lipides 51 g, glucides 41 g, protéines 52 g

Veal Wellington

30 mins. + 30 mins. in the oven

1 tbsp	**clarified butter**	Heat the clarified butter in a frying pan. Season the meat, brown on all sides for approx. 5 mins. Remove from the pan, leave to cool on a rack.
700 g	**veal fillet**	
¾ tsp	**salt**	
pinch	**pepper**	
250 g	**mushrooms**	Finely chop the mushrooms. Warm the butter in the same pan. Sauté the mushrooms, add the lemon juice, continue to cook until the liquid has completely evaporated. Remove the pan from the heat. Finely chop the parsley and thyme, mix in, season, leave to cool.
½ tbsp	**clarified butter**	
1 tbsp	**lemon juice**	
½ bunch	**parsley**	
½ bunch	**thyme**	
¼ tsp	**curry powder**	
¼ tsp	**paprika**	
¼ tsp	**salt**	
2	**rolled puff pastry sheets** (each approx. 25 × 42 cm)	Preheat the oven to 220 °C. Roll out one sheet of pastry, cut in half lengthwise. Place one half on the lightly floured silicone mat. Roll up the other half of the pastry, chill (see tip on p. 3). Score the pastry, stretch out into a lattice. Place the second piece of pastry on top. Lay the slices of cured ham across the middle of the pastry so that they overlap slightly, matching the length of the fillet. Spread half of the filling over the top, then add the fillet. Top with the remainder of the filling.
	flour for dusting	
80 g	**cured ham,** sliced	
1	**egg**	Beat the egg, brush the edges of the pastry with a little egg. Using the silicone mat, fold the pastry over the filling, press down, place seam-side down in the baking tray, place on a tray. Brush the pastry with the remainder of the egg (see Instructions).
		Bake: approx. 30 mins. on the bottom shelf of the oven. Remove from the oven and leave to rest for approx. 5 mins. Carefully remove the Veal Wellington from the baking tray, carve.

Can be made in advance: Wrap the fillet in pastry approx. ½ day in advance, cover and keep refrigerated in the baking tray.

Goes well with: port wine sauce, vegetables.

Portion (¼): 824 kcal, fat 51 g, carbohydrates 41 g, protein 52 g

Poulet mit Aprikosen im Teig

30 Min. + 30 Min. backen

1 EL 4 ¾ TL wenig	**Bratbutter** **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g) **Salz** **Pfeffer**	Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen. Poulet würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren, beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.
100 g 200 g	**Dörraprikosen** **Doppelrahm-Frischkäse**	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Aprikosen in Würfeli schneiden, mit dem Frischkäse mischen.
2 100 g	**ausgewallte Blätterteige** (je ca. 25 × 42 cm) **Mehl** zum Bestäuben **Landrauchschinken**	Einen Teig entrollen, längs halbieren. Eine Hälfte auf die leicht bemehlte Silikonmatte legen. Restliche Teighälfte aufrollen, kühl stellen (siehe Tipp S. 2). Teig einschneiden, zu einem Gitter auseinanderziehen. Zweiten Teig darauflegen. Schinken quer in der Mitte des Teigs leicht überlappend in der Länge des Blechs darauflegen. Die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Pouletbrüstli leicht schräg darauflegen. Restliche Füllung darauf verteilen.
1	**Ei**	Ei verklopfen, Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Teig mithilfe der Silikonmatte über die Füllung legen, andrücken, mit der Verschlussseite nach unten in das Backblech legen, auf ein Blech stellen. Teig mit dem restlichen Ei bestreichen (siehe Anwendung).
		Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Filet sorgfältig aus dem Blech lösen, tranchieren.

Lässt sich vorbereiten: Pouletbrüstli ca. ½ Tag im Voraus im Teig einpacken, zugedeckt im Blech im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu passen: gebratene Zucchini und Cherry-Tomaten.

Portion (¼): 961 kcal, F 59 g, Kh 54 g, E 54 g



Poulet aux abricots en croûte

30 min + 30 min au four

1 c. s.	**de beurre à rôtir**	Faire fondre du beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner le poulet, le saisir env. 1 min de chaque côté, réduire le feu, puis faire dorer à feu moyen env. 3 min de chaque côté. Laisser refroidir sur une grille.
4	**blancs de poulet** (d'env. 150 g)	
¾	de c. c. **de sel**	
un peu	**de poivre**	
100 g	**d'abricots secs**	Préchauffer le four à 220 °C. Couper les abricots en dés, les mélanger avec le fromage frais.
200 g	**de fromage frais double crème**	
2	**abaisses de pâte feuilletée** (d'env. 25 × 42 cm)	Dérouler une abaisse, la couper en deux dans la longueur. Disposer une moitié sur le tapis en silicone légèrement fariné. Enrouler la moitié restante et la mettre au frais (voir Suggestion p. 3). Inciser la pâte, l'étirer pour former un motif en treillis. Poser la deuxième pâte dessus. Disposer le jambon dans la largeur au centre de la pâte, légèrement en chevauchement, sur la longueur de la plaque. Répartir la moitié de la farce dessus, disposer les filets de poulet légèrement en biais. Recouvrir avec le reste de la farce.
	farine pour saupoudrer	
100 g	**de jambon de campagne fumé**	
1	**œuf**	Battre l'œuf et badigeonner légèrement les bords de la pâte. À l'aide du tapis en silicone, rabattre la pâte sur la farce, bien appuyer, puis disposer sur la plaque filet, côté jointure vers le bas. Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf (voir Mode d'emploi).
		Cuisson: faire cuire env. 30 min dans le bas du four. Laisser reposer env. 5 min hors du four. Retirer délicatement de la plaque, couper en tranches.

Préparation à l'avance: envelopper les blancs de poulet dans la pâte env. ½ journée à l'avance, couvrir et conserver sur la plaque au réfrigérateur.

Servir avec: courgettes grillées et tomates cerises.

Portion (¼): 961 kcal, lipides 59 g, glucides 54 g, protéines 54 g

Chicken Wellington with apricot stuffing

30 mins. + 30 mins. in the oven

1 tbsp 4 ¾ tsp pinch	**clarified butter** **chicken breasts** (each approx. 150 g) **salt** **pepper**	Heat the clarified butter in a pan. Season the chicken, brown for approx. 1 min. on each side, reduce the heat, fry over a medium heat for approx. 3 mins. on each side. Remove from the pan, leave to cool on a rack.
100 g 200 g	**dried apricots** **double cream cheese**	Preheat the oven to 220 °C. Dice the apricots, mix with the cream cheese.
2 100 g	**rolled puff pastry sheets** (each approx. 25 × 42 cm) **flour** for dusting **smoked ham**	Roll out one sheet of pastry, cut in half lengthwise. Place one half on the lightly floured silicone mat. Roll up the other half of the pastry, chill (see tip on p. 3). Score the pastry, stretch out into a lattice. Place the second piece of pastry on top. Lay the slices of ham across the middle of the pastry so that they overlap slightly, matching the length of the baking tray. Spread half of the filling over the top, place the chicken breasts on top at a slight angle. Top with the remainder of the filling.
1	**egg**	Beat the egg, brush the edges of the pastry with a little egg. Using the silicone mat, fold the pastry over the filling, press down, place seam-side down in the baking tray, place on a tray. Brush the pastry with the remainder of the egg (see Instructions).
		Bake: approx. 30 mins. on the bottom shelf of the oven. Remove from the oven and leave to rest for approx. 5 mins. Carefully remove the Chicken Wellington from the baking tray, carve.

Can be made in advance: Wrap the chicken breasts in pastry approx. ½ day in advance, cover and keep refrigerated in the baking tray.

Goes well with: fried courgettes and cherry tomatoes.

Portion (¼): 961 kcal, fat 59 g, carbohydrates 54 g, protein 54 g

Lachs im Blätterteig

20 Min. + 30 Min. backen

600 g	**Lachsrückenfilet ohne Haut**	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Lachsfilet würzen, Spinat gut ausdrücken, würzen.
½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
500 g	**tiefgekühlter Spinat,** aufgetaut	
½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
2	**ausgewallte Blätterteige** (je ca. 25 × 42 cm)	Einen Teig entrollen, längs halbieren. Eine Hälfte auf die leicht bemehlte Silikonmatte legen. Restliche Teighälfte aufrollen, kühl stellen (siehe Tipp S. 2). Teig einschneiden, zu einem Gitter auseinanderziehen. Zweiten Teig darauflegen. Frischkäse und die Hälfte des Spinats in der Mitte des Teigs in der Länge des Filets verteilen, Lachsfilet darauflegen. Restlichen Spinat darauf verteilen, Paniermehl darüberstreuen.
	Mehl zum Bestäuben	
140 g	**Frischkäse mit Meerrettich**	
3 EL	**Paniermehl**	
1	**Ei**	Ei verklopfen, Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Teig mithilfe der Silikonmatte über die Füllung legen, andrücken, mit der Verschlussseite nach unten in das Backblech legen, auf ein Blech stellen. Teig mit dem restlichen Ei bestreichen, Sesam darüberstreuen (siehe Anwendung).
1 TL	**schwarzer Sesam**	
		Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Filet sorgfältig aus dem Blech lösen, tranchieren.

Dazu passen: Blattsalat, Micro Greens.

Portion (¼): 901 kcal, F 60 g, Kh 47 g, E 43 g



Saumon en pâte feuilletée

20 min + 30 min au four

600 g	**de cœur de filet de saumon sans la peau**	Préchauffer le four à 220 °C. Assaisonner le filet de saumon, bien presser les épinards, les assaisonner.
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
500 g	**d'épinards surgelés,** décongelés	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
2	**abaisses de pâte feuilletée** (d'env. 25 × 42 cm)	Dérouler une abaisse, la couper en deux dans la longueur. Disposer une moitié sur le tapis en silicone légèrement fariné. Enrouler la moitié restante et la mettre au frais (voir Suggestion p. 3). Inciser la pâte, l'étirer pour former un motif en treillis. Poser la deuxième pâte dessus. Répartir le fromage frais et la moitié des épinards au centre de la pâte, sur la longueur du filet, puis déposer le filet de saumon dessus. Recouvrir avec le reste des épinards, parsemer de chapelure.
	farine pour saupoudrer	
140 g	**de fromage frais au raifort**	
3 c. s.	**de chapelure**	
1	**œuf**	Battre l'œuf et badigeonner légèrement les bords de la pâte. À l'aide du tapis en silicone, rabattre la pâte sur la farce, bien appuyer, puis disposer sur la plaque filet, côté jointure vers le bas. Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf, parsemer de sésame (voir Mode d'emploi).
1 c. c.	**de graines de sésame noir**	
		Cuisson: faire cuire env. 30 min dans le bas du four. Laisser reposer env. 5 min hors du four. Retirer délicatement le filet de la plaque, couper en tranches.

Servir avec: salade, Micro Greens.

Portion (¼): 901 kcal, lipides 60 g, glucides 47 g, protéines 43 g

Salmon Wellington

20 mins. + 30 mins. in the oven

600 g	**skinless salmon fillet**	Preheat the oven to 220 °C. Season the salmon fillet, squeeze out the spinach, season.
½ tsp	**salt**	
pinch	**pepper**	
500 g	**frozen spinach,** defrosted	
½ tsp	**salt**	
pinch	**pepper**	
2	**rolled puff pastry sheets** (each approx. 25 × 42 cm)	Roll out one sheet of pastry, cut in half lengthwise. Place one half on the lightly floured silicone mat. Roll up the other half of the pastry, chill (see tip on p. 3). Score the pastry, stretch out into a lattice. Place the second piece of pastry on top. Spread the cream cheese and half of the spinach down the middle of the pastry, matching the length of the salmon fillet, then place the salmon fillet on top. Top with the remainder of the spinach, sprinkle with the breadcrumbs.
	flour for dusting	
140 g	**cream cheese with horseradish**	
3 tbsp	**breadcrumbs**	
1	**egg**	Beat the egg, brush the edges of the pastry with a little egg. Using the silicone mat, fold the pastry over the filling, press down, place seam-side down in the baking tray, place on a tray. Brush the pastry with the remainder of the egg, sprinkle with the sesame seeds (see Instructions).
1 tsp	**black sesame seeds**	
		Bake: approx. 30 mins. on the bottom shelf of the oven. Remove from the oven and leave to rest for approx. 5 mins. Carefully remove the Salmon Wellington from the baking tray, carve.

Goes well with: leaf salad, microgreens.

Portion (¼): 901 kcal, fat 60 g, carbohydrates 47 g, protein 43 g

Kürbis im Teig

30 Min. + 50 Min. backen **vegetarisch**

800 g 1 1 EL ¼ TL	**Butternut-Kürbis** **roter Peperoncino** **Olivenöl** **Salz**	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kürbis schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in eine Schüssel geben (ergibt ca. 600 g). Peperoncino entkernen, fein hacken, mit dem Öl daruntermischen, salzen. Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
		Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, auskühlen.
2 Dosen 1 EL ½ TL ¾ TL 1 ½ Bund	**weisse Bohnen** (je ca. 400 g) **Olivenöl** **Kreuzkümmelpulver** **Salz** **Limette** **Koriander**	Bohnen abspülen, abtropfen, mit dem Öl, Kreuzkümmelpulver und Salz pürieren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen. Ganze Schale dazureiben und ganzen Saft dazupressen. Koriander fein schneiden, mit dem Kürbis daruntermischen.
2	**ausgewallte Blätterteige** (je ca. 25 × 42 cm) **Mehl** zum Bestäuben	Einen Teig entrollen, längs halbieren. Eine Hälfte auf die leicht bemehlte Silikonmatte legen. Restliche Teighälfte aufrollen, kühl stellen (siehe Tipp S. 2). Teig einschneiden, zu einem Gitter auseinanderziehen. Zweiten Teig darauflegen. Füllung in der Mitte des Teigs in der Länge des Blechs darauf verteilen, zu einem Braten formen.
1	**Ei**	Ei verklopfen, Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Teig mithilfe der Silikonmatte über die Füllung legen, andrücken, mit der Verschlussseite nach unten in das Backblech legen, auf ein Blech stellen. Teig mit dem restlichen Ei bestreichen (siehe Anwendung).
		Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Kürbis im Teig sorgfältig aus dem Blech lösen, tranchieren.

Dazu passen: Limettenschnitze, Koriander.

Portion (¼): 776 kcal, F 42 g, Kh 79 g, E 18 g



Courge en croûte

30 min + 50 min au four **végétarien**

800 g	**de courge butternut**	Préchauffer le four à 220 °C. Éplucher la courge, la couper en dés d'env. 2 cm, les mettre dans un saladier (poids final d'env. 600 g). Égrener le piment, le hacher finement, le mélanger à l'huile, saler. Répartir la courge sur une plaque chemisée de papier cuisson.
1	**piment mi-fort rouge**	
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
¼	de c. c. **de sel**	
		Cuisson: faire cuire env. 20 min au milieu du four. Sortir du four et laisser refroidir.
2 boîtes	**de haricots blancs** (d'env. 400 g)	Rincer les haricots, les égoutter, les mixer avec l'huile, le cumin en poudre et le sel. Rincer le citron vert à l'eau chaude et le sécher avec du papier absorbant. Râper tout le zeste et presser tout le jus. Ciseler la coriandre et la mélanger à la courge.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
½ c. c.	**de cumin en poudre**	
¾	de c. c. **de sel**	
1	**citron vert**	
½	bouquet **de coriandre**	
2	**abaisses de pâte feuilletée** (d'env. 25 × 42 cm)	Dérouler une abaisse, la couper en deux dans la longueur. Disposer une moitié sur le tapis en silicone légèrement fariné. Enrouler la moitié restante et la mettre au frais (voir Suggestion p. 3). Inciser la pâte, l'étirer pour former un motif en treillis. Poser la deuxième pâte dessus. Répartir la garniture au centre de la pâte sur toute la longueur de la plaque, façonner en rôti.
	farine pour saupoudrer	
1	**œuf**	Battre l'œuf et badigeonner légèrement les bords de la pâte. À l'aide du tapis en silicone, rabattre la pâte sur la farce, bien appuyer, puis disposer sur la plaque filet, côté jointure vers le bas. Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf (voir Mode d'emploi).
		Cuisson: faire cuire env. 30 min dans le bas du four. Retirer délicatement de la plaque, couper en tranches.

Servir avec: quartiers de citron vert, coriandre.

Portion (¼): 776 kcal, lipides 42 g, glucides 79 g, protéines 18 g

EN

Squash Wellington

30 mins. + 50 mins. in the oven **vegetarian**

800 g 1 1 tbsp ¼ tsp	**butternut squash** **red chilli pepper** **olive oil** **salt**	Preheat the oven to 220 °C. Peel the squash, cut into approx. 2 cm cubes, place in a bowl (yields approx. 600 g). Deseed and finely chop the chilli pepper, mix in with the oil, season with salt. Place the squash on a baking tray lined with baking paper.
		Bake: approx. 20 mins. in the centre of the oven. Remove, leave to cool.
2 cans 1 tbsp ½ tsp ¾ tsp 1 ½ bunch	**white beans** (each approx. 400 g) **olive oil** **ground cumin** **salt** **lime** **coriander**	Rinse the beans, drain, puree with the oil, ground cumin and salt. Rinse the lime in hot water and pat dry. Grate in all the zest and squeeze in all the juice. Finely chop the coriander, mix in with the squash.
2	**rolled puff pastry sheets** (each approx. 25 × 42 cm) **flour** for dusting	Roll out one sheet of pastry, cut in half lengthwise. Place one half on the lightly floured silicone mat. Roll up the other half of the pastry, chill (see tip on p. 3). Score the pastry, stretch out into a lattice. Place the second piece of pastry on top. Spread the filling down the middle of the pastry, matching the length of the baking tray.
1	**egg**	Beat the egg, brush the edges of the pastry with a little egg. Using the silicone mat, fold the pastry over the filling, press down, place seam-side down in the baking tray, place on a tray. Brush the pastry with the remainder of the egg (see Instructions).
		Bake: approx. 30 mins. on the bottom shelf of the oven. Remove, carefully loosen the Squash Wellington from the baking tray, carve.

Goes well with: lime wedges, coriander.

Portion (¼): 776 kcal, fat 42 g, carbohydrates 79 g, protein 18 g



Switzerland: **bettybossi.ch**
International: **bettybossi.de**

Manufactured for
Betty Bossi
Division of the Coop Genossenschaft
Baslerstrasse 52
CH-8021 Zurich
Switzerland

Swiss Design
PRC
2 YEARS guarantee