

Betty Bossi

MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



ab Seite 44

La vie en orange

Diese Rezepte vertreiben den Winterblues!

Hits mit Hack

Grossartiges mit Kleingehacktem

Slow Carb

Schlank ohne Heisshunger

Saatenbrot

Kerngesunder Genuss!



ab Seite 26

Kartoffelstock ♡

Lieblingsbeilage hoch 4

Mmh...
Orangen-Tiramisu!





Plötzlich heikel!

Liebe Leserinnen und Leser

Hatte der Thermomix®, seit er bei Ihnen eingezogen ist, eigentlich grossen Einfluss auf Ihr Ess- und Kochverhalten? Ja? Bei mir auch! Und zwar in vielerlei Hinsicht. Ich fühle mich zum Beispiel weniger gestresst im Alltag. Zudem bin ich experimentierfreudiger und mutiger geworden. Aber auch heikler!

Denn seit ich Bouillon, Teige und Ketchup selber mache, tische ich Convenience-Ware nur noch im äussersten Notfall auf. Auch Kartoffelstock aus dem Päckli ist mittlerweile ein No-Go in meinem Haushalt. Der eigene schmeckt einfach so viel besser – und gesünder ist er auch. Sind Sie mit mir einig? Dann freuen Sie sich bestimmt über die vier feinen Stock-Rezepte ab Seite 26. Ausserdem gibt es in dieser Ausgabe: Greatest Hits mit Hack, Slow-Carb-Ideen und Süsses mit Orangen.

Viel Freude beim Ausprobieren und herzliche Grüsse!

Sarah Oeschger

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

So starten

Unser
Special

04

Hits mit Hack

Grossartige Rezepte
mit Kleingehacktem



24
Tipps &
Tricks

Impressum

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

Team:

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

Werbung/Kooperationen:

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

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 49.95 / Ausland ab CHF 58.95

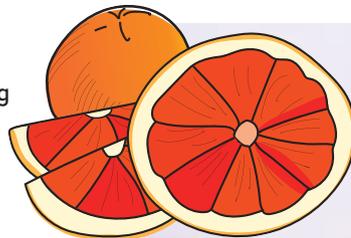


myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-23-222179



wir ins neue Jahr

- 4 Hits mit Hack
- 5 Grosis Hackbraten mit Raclettefüllung
- 7 Lahmacun (türkische Pizza)
- 9 Poulet-Curry-Hackbällchen mit Reis
- 11 Ghackets-mit-Hörnli-Gratin



44

La vie en orange
Tschüss Winterblues!

- 12 Aktuell
- 14 Schnell & einfach

- 15 Lauwarmer Glasnudelsalat
- 16 Kürbis-Blechrösti
- 18 Teigwaren tonnato
- 19 Mais-Süskartoffel-Suppe
- 21 Poulet-Nuggets mit Asia-Slaw
- 22 Lauch-Pelati mit Ei
- 23 «Geriebene» Apfelwähe



- 24 Tipps & Tricks
- 26 Aufgestockt

- 27 Kartoffelstock nature
- 28 Kartoffelstock mit Erbsli
- 29 Sellerie-Kartoffelstock
- 31 Süskartoffelstock



32 Saatenbrot

- 33 Saatenbrot im Glas
- 34 Hafer-Saatenbrot

36 Apéro

- 37 Gebackene Samosas

38 Slow Carb

- 39 Saibling mit Bohnenpüree

- 40 Randencurry

- 42 Gemüse-Pouletblech mit Dip

44 La vie en orange

- 45 Orangen-Tiramisu

- 46 Orangensirup

Titelrezept!

- 47 Getränkter Orangecake

- 48 Orangen-Schokolade-Cookies

- 49 Orangencreme

50 Gutes im Glas

- 50 Ingwer-Zitronen-Zärtlì

- 51 Wissenswertes/Vorschau



32

Saatenbrot

Kernig und gesund



SPECIAL:
HACKFLEISCH



Hits mit Hack

Vorhang auf für unsere Greatest Hits mit Kleingehacktem!

Das perfekte Gericht
für kalte Winterabende!



Grosis
Hackbraten mit
Raclettefüllung

Seite 6



Anzeige



Weintipp

Valais AOC Pinot Noir
Hurlevent Charles
Faure

Herkunft: Schweiz (Wallis)

Jahrgang: 2020

Rebsorte: Pinot Noir

Charakter: ausgeprägtes, würziges Beerenbouquet, reifbeerig mit einem Hauch blumiger Veilchennoten, im Gaumen ausgeglichen mit interessanter Würzaromatik, typischer Pinot Noir aus dem Wallis, angenehme und weiche Tannine begleiten bis zum langen Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch

Grosis Hackbraten mit Raclettefüllung

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 754 kcal

Lauch und Kartoffeln

1 EL Butter	Eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 6 cm) mit Butter einfetten.
80 g Zwiebeln, halbiert 2 Knoblauchzehen 550 g Lauch, längs halbiert, in Stücken (3 cm)	Zwiebeln, Knoblauch und Lauch in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Butter 800 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Scheiben gehobelt (2 mm) 1¼ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Butter zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 8 Min./100 °C/☞/Stufe 1 dämpfen. Lauch umfüllen, 10 Minuten abkühlen lassen. 500 g Lauch mit den Kartoffeln, Salz und Pfeffer in die vorbereitete Form geben, mischen. In der Mitte eine Mulde (10 × 18 cm) für den Hackbraten formen.

Hackbraten

50 g Toastbrot, in Stücken (2 cm) 1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft 50 g Milch	Backofen auf 200 °C vorheizen. Toastbrot und Petersilie in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Milch und restlichen Lauch (100 g) zugeben und mit dem Spatel mischen.
500 g Hackfleisch (Rind) 2 TL Edelsüss-Paprika ¾ TL Salz 4 Prisen Pfeffer 150 g Raclettekäse in Scheiben, halbiert 100 g Halbrahm	Hackfleisch, Paprika, Salz und Pfeffer zugeben und 40 Sek./☞/Stufe 3 mischen. Masse auf die Arbeitsfläche geben, zu einem Hackbraten (8 × 18 cm) formen, in die vorbereitete Mulde legen. Hackbraten in der Mitte längs einschneiden, Raclettekäse hineinstecken. Halbrahm über die Kartoffeln und den Lauch gießen.

Hackbraten und Kartoffeln 50 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Portion: 754 kcal (3139 kJ) = F 43 g, Kh 46 g, E 42 g



Mit etwas frischer Petersilie garnieren!

Lahmacun

Mmh... türkische Pizza

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 585 kcal

Teig

350 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen
1 TL Salz
2 TL Backpulver
175 g Wasser
1 EL Olivenöl

Weissmehl, Salz, Backpulver, Wasser und Olivenöl in den Mixtopf geben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Belag zubereiten.

Belag

80 g rote Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezapft

Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte der Petersilie in den Mixtopf geben und **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern.

400 g Hackfleisch (Rind)
1 kleine Dose gehackte Tomaten (230 g)
2 TL Kreuzkümmelpulver
1 EL Edelsüss-Paprika
1 TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Hackfleisch, Tomaten, Kreuzkümmelpulver, Paprika, Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./ Stufe 3** mischen.

Backofen auf 220 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 Portionen teilen, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teige mit dem Wallholz zu Ovalen (15 × 28 cm) auswallen und auf die vorbereiteten Backbleche legen. Fleischmasse darauf verteilen, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen.

180 g Joghurt nature
1 rote Zwiebel, in feinen Schnitzen (5 mm)
1 Bio-Limette, in Schnitzen

Lahmacun 15 Minuten (220 °C) backen. Lahmacun herausnehmen, restliche Petersilie darüberstreuen, Joghurt, Zwiebel- und Limetenschnitze dazu servieren.

Portion: 585 kcal (2458 kJ) = F 19 g, Kh 69 g, E 33 g



** Kein Fan von warmen Früchten?
weglassen und Saft durch Wasser ersetzen.*



Ein Gericht, das der ganzen

Familie munden wird!

Poulet-Curry-Hackbällchen mit Reis

🕒 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 596 kcal 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Hackbällchen

15 g Ingwer, geschält, in Stücken

Ein Backpapier in der Grösse des Varoma-Einlegebodens zuschneiden. Varoma-Einlegeboden damit belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Dampfschlitzte frei bleiben.

Ingwer in den Mixtopf geben, **Turbo/2 Sek./2-mal** zerkleinern, herausnehmen, beiseitestellen.

1 Bundzwiebel mit dem Grün (ca. 100 g)

Bundzwiebelgrün in Ringe schneiden, für die Garnitur beiseitestellen, restliche Zwiebel halbieren, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

600 g Hackfleisch (Poulet)

2 EL milder Curry

1 TL Salz

Hackfleisch, Curry und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 3** mischen. Masse auf ein Brett geben, in 20 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Kugeln formen, auf den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden legen. Mixtopf spülen.

Gemüse

1300 g Wasser

2½ TL Salz

1 Dose Ananasscheiben* (220 g)

500 g Rüebli, geschält, längs halbiert, schräg in Scheiben (5 mm)

300 g Jasminreis (Kochzeit 15 Min.)

Wasser und 2 TL Salz in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter auf eine Schüssel setzen. Ananas mit dem Saft hineingeben. Ananas abtropfen (ergibt ca. 140 g), dabei Saft auffangen (ergibt ca. 60 g) und beiseitestellen. Ananas achteln, zurück in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rüebl einwiegen, ½ TL Salz darüberstreuen, mischen. Varoma-Einlegeboden mit dem Poulet einsetzen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 2** vorgaren. Währenddessen Reis in den Gareinsatz geben, unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist.

Varoma auf einen Teller absetzen. Gareinsatz mit dem Reis mithilfe des Spatels einhängen, mit dem Spatel mischen, Varoma wieder aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Mixtopf leeren.

Sauce

250 g Wasser

40 g Tomatenpüree

1 Knoblauchzehe

1½ EL Maisstärke

1 EL milder Curry

1 EL Honig

½ EL Apfelessig

¾ TL Salz

Wasser, Tomatenpüree, Knoblauch, Maisstärke, Curry, Honig, Apfelessig, Salz, aufgefangenen Ananassaft (60 g) und zerkleinerten Ingwer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** pürieren.

Sauce ohne Messbecher **6 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen. Sauce mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen, mit den Hackbällchen und dem Reis anrichten, beiseitegestelltes Zwiebelgrün darüberstreuen.

Portion: 596 kcal (2496 kJ) = F 8 g, Kh 90 g, E 38 g

Saisonal kochen

Lagerrüebl

Dank ihrer guten Lagerfähigkeit sind Schweizer Rüebl das ganze Jahr über erhältlich. Zwischen Juni und Oktober kommen sie frisch vom Feld, ab November aus dem Lager. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Rüebl intensiv orange, fest und knackig sind. Gummige Exemplare haben zu viel Feuchtigkeit verloren und sind kein grosser Genuss mehr.

**Kochen für 3**

Die Mengen in der Zutatenliste halbieren. Das Hackfleisch in einem Mal anbraten. Verwenden Sie eine kleinere Gratinform, zum Beispiel 12 × 18 × 6 cm. Die Backzeit bleibt gleich.

Die komplette Kochanleitung für 3 finden Sie im Cookidoo® unter «Hackets mit Hörnli-Gratin». Klicken Sie auf «Portionen» und wechseln Sie von 6 auf 3 Portionen.

Let's Eat

*Dazu passen Blattsalat
und Apfelmus.*

Ghackets-mit-Hörnli-Gratin

 30 Min.  1 Std. 10 Min.  einfach  6 Portionen  638 kcal

1 TL Bratbutter	Eine weite ofenfeste Form (20 x 30 x 6 cm) einfetten.
80 g Gruyère , in Stücken (2 cm)	Gruyère in den Mixtopf geben, 3-6 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
400 g Rüebl i, geschält, in Stücken (2 cm)	Rüebl <i>i</i> , Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
200 g Sellerie , geschält, in Stücken (3 cm)	
80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
30 g Tomatenpüree 1 Dose gehackte Tomaten (400 g) 2 Fleischbouillonwürfel (für je 0,5 l) ½ EL getrockneter Oregano 2 EL Bratbutter 500 g Hackfleisch (Rind)	Tomatenpüree, Tomaten, Fleischbouillonwürfel und Oregano zugeben, mit dem Spatel mischen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Währenddessen Backofen auf 200 °C vorheizen und 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Hackfleischs 3 Minuten anbraten, auf einen Teller geben. Restliches Hackfleisch gleich anbraten, auf den Teller geben.
250 g Wasser 1 TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Angebratenes Hackfleisch, Wasser, Salz und Pfeffer zum Gemüse im Mixtopf geben, mit dem Spatel mischen.
350 g Hörnli (Kochzeit 7 Min.) 200 g Saucen-Halbrahm	½ der Hackfleischmasse in der vorbereiteten Form verteilen, die Hälfte der Hörnli darüberstreuen. Die Hälfte der restlichen Hackfleischmasse und restliche Hörnli darauf verteilen. Restliche Hackfleischmasse darauf verteilen, sodass die Hörnli komplett mit der Masse bedeckt sind. Masse etwas andrücken, Saucen-Halbrahm darübergiessen, zerkleinerten Gruyère darüberstreuen.

Gratin 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Portion: 638 kcal (2670 kJ) = F 34 g, Kh 50 g, E 31 g

Mein Tipp für Sie

Super zum Vorbereiten!

Diesen Gratin können Sie ohne Probleme am Vortag vorbereiten. Hörnli und Fleisch wie im Rezept beschrieben zubereiten und in die Form schichten.

Komplett auskühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Backen Saucen-Halbrahm über die Teigwaren giessen, Käse darüberstreuen. Die Backzeit verlängert sich um 5 bis 10 Minuten.



Sara, Rezeptredaktorin



Schlanke Rezepte immer dabei!

Mit der Betty Bossi App «Gesund abnehmen» haben Sie zu jederzeit und überall unzählige gesunde und ausgewogene Rezeptinspirationen und viele weitere Features an der Hand (unter anderem alle Rezepte aus dem neuesten Buch «satt & schlank», ein Kalorien-Scanner und vieles mehr). Starten Sie fit und schlank ins neue Jahr! Jetzt im App Store oder bei Google Play herunterladen und 7 Tage kostenlos testen.



Jetzt Saison

Januar/Februar

Gemüse

Saison Schweiz

Chicorée, Federkohl, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Topinambur

Aus dem Lager (Schweiz)

Chinakohl, Randen, Rotkabis, Rübli, Schalotten, Schwarzwurzeln, Sellerie, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln

Früchte

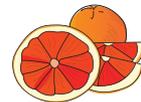


Aus dem Lager (Schweiz):

Äpfel, Birnen

Saison Europa:

Clementinen, Grapefruits, Kakis, Kiwis, Mandarinen, Orangen



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

AKTUELL



Rotho Kühlschranks-Organizer - 4er-Set (unterschiedliche Grössen), CHF 44.90

«Diese Boxen sind wirklich super praktisch. Mein Kühlschrank war selten so sauber, übersichtlich und ordentlich!»

Laura, Rezeptredaktorin bei Betty Bossi



Gefällt Ihnen die aktuelle Ausgabe?

Lassen Sie uns wissen, was Sie denken! Einfach QR-Code scannen, Fragebogen ausfüllen und mit etwas Glück Gutschein über CHF 100 für den Online-Shop von Betty Bossi gewinnen. Viel Glück!

Teilnahmeschluss ist der 20.1.2023



bettybossi.ch/umfrage-bbmix



Bettys veganer Backhelfer

Machen Sie beim Veganuary mit und möchten Kuchen, Guetzi und Sonntagszopf auch mal ganz ohne Eier, Butter & Co. zubereiten? Dann testen Sie «Bettys veganen Backhelfer» auf unserer Website. Das praktische Tool weiss genau, mit welchen veganen Alternativen Ihr Backwerk gelingt. Viel Spass beim Auskundschaften!



bettybossi.ch/veganbacken

Unser neuestes Buch

Abnehmen ohne Heiss hunger?

Ja, das geht! Aber nicht, wenn man einfach weniger isst. Was es braucht, sind gesunde, ausgewogene Rezepte, die langanhaltend sättigen.

In unserem neuesten «gesund & schlank»-Kochbuch finden Sie genau solche Rezepte. Grosszügig portionierte, clever zusammengestellte Gerichte, die Sie ohne Heiss hungerattacken durch den Tag kommen lassen. Zusätzlich versorgt Sie unser kompakter Ratgeberteil mit dem neuesten Wissen rund um das Thema Abnehmen, ein Selbsttest hilft beim Ermitteln Ihres Ernährungstyps, und Tipps und Tricks unterstützen Sie in Ihrem neuen schlanken Alltag.

satt & schlank ohne Heiss hunger, Kochbuch, CHF 29.95 (mit Abo)



Die perfekte Ergänzung zur App «Gesund abnehmen» (mehr dazu auf Seite 12)

Anzeige

Neu:

thermomix

Mein Tisch, wie ich es mag

Wir präsentieren: Portionen anpassen auf Cookidoo®.

Eine neue Funktion, mit der du die Portionsgrösse deiner Rezepte an die Anzahl der Tischgäste anpassen kannst.

cookidoo.ch



Entdecke "Portionen anpassen"



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



Um Zeit zu sparen,
verwenden wir hier fixfertige,
geraffelte Rüeblistreifen.

Lauwarmer Glasnudelsalat

🔪 10 Min. ⌚ 25 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 377 kcal

✓ vegan 🚫 laktosefrei

<p>2 Knoblauchzehen 1 roter Chili, halbiert, entkernt 15g Ingwer, geschält</p>	<p>Knoblauch, Chili und Ingwer in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.</p>
<p>40g geröstetes Sesamöl 230g geraffelte Rüeбли 200g Wirz, in Streifen (5 mm) 100g Champignons, geviertelt</p>	<p>Sesamöl, Rüeбли, Wirz und Champignons zugeben, mit dem Spatel mischen. Den Gareinsatz anstel- le des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 11 Min./☁️/120 °C/Stufe 1 dämpfen.</p>
<p>200g geräucherter Tofu, in Würfeln (2 cm) 70g Sojasauce 30g Limettensaft 500g Wasser 100g Glasnudeln</p>	<p>Tofu, Sojasauce und Limettensaft zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mix- topfdeckel setzen und 3 Min./☁️/100 °C/Stufe 1 warm werden lassen. Währenddessen Wasser in einem Topf aufkochen. Glasnudeln in eine Schüs- sel geben, das siedende Wasser darübergiessen, 5 Minuten ziehen lassen. Glasnudeln mit einer Schere halbieren, in den Varoma-Behälter geben, abtropfen.</p>
<p>40g geröstete gesalzene Erdnüsse ½ Bund Thai-Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft</p>	<p>Glasnudeln zurück in den Topf geben, Gemüse daruntermischen, anrichten. Erdnüsse und Thai- Basilikum darüberstreuen.</p>

Hinweis: Der Tofu zerfällt etwas beim Erwärmen im Mixtopf. Wenn das nicht erwünscht ist, Tofu in einer Pfanne mit wenig Öl braten.

Tipp: Limettenschnitze dazu servieren.

Portion: 377kcal (1568 kJ) = F 19g, Kh 32g, E 18g



AKTIV

10'

GESAMT

25'

Saisonal kochen

Wunderbarer Wurzelstock!

Ingwer wird seit Jahrtausenden als Gewürz und Heilmittel geschätzt. Die schilfartige Pflanze wird bis zu anderthalb Meter hoch und gedeiht in den tropischen Regionen Indiens, Chinas und Indonesiens, in Ost- und Westafrika, Mexiko, Peru, Brasilien und – man höre und staune – in der Schweiz. Der ausländische Ingwer ist das ganze Jahr über erhältlich, der inländische im Herbst/Winter. Ingwer kann, muss aber nicht geschält werden. Wenn, dann benutzen Sie am besten den Sparschäler oder einen Löffel. So schälen Sie die wichtigen Inhaltsstoffe unter der Haut nicht gleich mit ab.





AKTIV

20'

GESAMT

70'

Kürbis-Blechrösti

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 483 kcal

⇒ Rösti, mal anders! ⇒

Blechrösti

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln**, in Stücken (3 cm, siehe Tipps)
- 500 g Kürbis** (Butternut), geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)
- 80 g Zwiebeln**, geviertelt
- 180 g Schinkenspeck in Tranchen** (Bacon vom Schwein), in Streifen (1 cm)
- 30 g Weissmehl**
- 2 EL Olivenöl**
- 1½ TL Salz**
- 4 Prisen Pfeffer**

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

400 g Kartoffeln, 250 g Kürbis, Zwiebeln, Schinkenspeck, Weissmehl, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

Restliche Kartoffeln (400 g) und restlichen Kürbis (250 g) in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in die Schüssel geben, mischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, Oberfläche etwas andrücken.

Rösti 50–60 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen (siehe Tipps). In dieser Zeit Mixtopf spülen und Sauce zubereiten.

Sauce

- 1 Bund glattblättrige Petersilie**, Blätter abgezupft
- 180 g nordische Sauermilch** (Dessert Extrafin)
- 10 g grobkörniger Senf**
- 1 TL flüssiger Honig**
- ¼ TL Salz**

Petersilie, Sauermilch, Senf, Honig und Salz in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** pürieren, in eine Schüssel umfüllen. Rösti aus dem Backofen nehmen, mit der Sauce servieren.

Tipps

- Die Kartoffeln sind nicht geschält, sondern nur sehr gut gewaschen. Je nach Zustand der Schale, Zeitbudget und/oder Vorliebe können Sie die Kartoffeln natürlich auch schälen.
- So wird die Rösti noch knuspriger: 1–2 EL feinen Maisgriess mit dem Mehl in den Mixtopf geben. Oder: Backofen nach 20 Minuten kurz öffnen (Dampf entweichen lassen).

Portion: 483 kcal (2022 kJ) = F 23 g, Kh 46 g, E 17 g

Dazu passen Salat und Spiegeleier

Tipp von
Betty

Family



Wenn Vegis am Tisch sitzen, lassen Sie den Schinkenspeck weg. Für mehr Protein nehmen Sie statt Dessert Extrafin Hüttenkäse und servieren die Rösti mit Spiegeleiern. Die Kombi Kartoffeln und Ei liefert besonders hochwertiges Eiweiss.

SCHNELL & EINFACH



AKTIV

15'

GESAMT

30'



*Am Schluss
mit etwas Thymian
garnieren!*

Teigwaren tonnato

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 802 kcal

Sauce

80 g Zwiebeln , halbiert 2 Knoblauchzehen	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.
100 g Weisswein 2 Dosen Thon in Salzwasser , abgetropft (Abtropfgewicht 310 g), zerzupft 1 Bio-Zitrone , Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält	Weisswein, 200 g Thon und Zitronenschale zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 garen.
200 g Vollrahm 1 EL Kapern , abgespült, abgetropft ½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Vollrahm, Kapern, Salz und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 5-8 schrittweise ansteigend pürieren. Restlichen Thon (110 g) zugeben, 3 Sek./Stufe 5 pürieren, im Mixtopf warm halten.

Teigwaren

3 l Wasser ½ EL Salz 500 g Teigwaren (z. B. Pappardelle) 30 g entsteinte schwarze Oliven , in Ringen 1 EL Kapern , abgespült, abgetropft	Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Teigwaren zugeben und nach Verpackungsangabe al dente kochen. Teigwaren in den Varoma-Behälter abgiessen, abtropfen, mit der Sauce anrichten. Oliven und Kapern darüberstreuen.
--	--

Portion: 802 kcal (3340 kJ) = F 28 g, Kh 95 g, E 39 g

Mais-Süßkartoffel-Suppe

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 421kcal 🌱 vegi

1 roter Peperoncino
160 g Zwiebeln, halbiert

Die Hälfte des Peperoncinos in Ringe schneiden, entkernen, für die Garnitur beiseitestellen, Rest entkernen, mit den Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 Dose Maiskörner, abgespült, abgetropft
(Abtropfgewicht 285 g)
20 g Olivenöl

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

200 g Süßkartoffeln, geschält, in Stücken (2 cm)
500 g Wasser
200 g Saucen-Halbrahm
2 Gemüsebouillonwürfel
(für je 0,5 l)

Süßkartoffeln, Wasser, Saucen-Halbrahm und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren.

Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Suppe **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

100 g Tortilla-Chips
1 Bio-Limette, in Schnitzen

Messbecher wieder einsetzen und Suppe **2 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren, mit Tortilla-Chips, Limettenschnitzen und beiseitegestellten Peperoncino-Ringen anrichten.

Portion: 421kcal (1765 kJ) = F 23g, Kh 44g, E 6g



AKTIV

15'

GESAMT

30'



Blauwe Tortilla-Chips würden hier auch toll aussehen!

Saisonal kochen

Cooler Chinakohl!

Chinakohl ist von Juni bis November vom Feld und ab da bis im Januar aus dem Lager erhältlich. Er hat einen geringen Strunkanteil und knackige Blätter mit zartem Aroma. Vermutlich ist er aus einer Kreuzung von Speiserübe und Pak-Choi entstanden.

Der bei uns kultivierte Chinakohl stammt übrigens von einem chinesischen Urahnen mit dem Namen «Zahn des weissen Drachen» ab.



Wenn Sie einen Airfryer besitzen, können Sie die Nuggets auch darin backen.



AKTIV

20'

GESAMT

40'

Poulet-Nuggets mit Asia-Slaw

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 596 kcal 🚫 laktosefrei

Poulet

100 g Cornflakes
(ungezuckert)

2 EL gerösteter Sesam

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Cornflakes und Sesam in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen Teller umfüllen.

600 g Pouletbrüstli,
in Stücken (4 cm)

2 EL geröstetes Sesamöl

1 Ei

3 EL Maisstärke

1 EL Edelsüss-Paprika

½ EL scharfer Curry

1 TL Salz

Poulet, Sesamöl, Ei, Maisstärke, Paprika, Curry und Salz in einer Schüssel mischen. Poulet in den zerkleinerten Cornflakes wenden, Panade gut andrücken, auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

Poulet 20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. In dieser Zeit Salat zubereiten.

Salat

300 g Rüebl

300 g Chinakohl

100 g Mayonnaise

20 g Apfelessig

2 TL Wasabi-Paste

¾ TL Salz

Rüebl schälen, in Stücke (3 cm) schneiden, in den Mixtopf geben. Chinakohl längs halbieren, Strunk entfernen, in Stücke (3 cm) schneiden, mit Mayonnaise, Apfelessig, Wasabi-Paste und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Salat mit dem Spatel durchmischen.

Poulet aus dem Backofen nehmen, mit dem Salat anrichten.

Tipp: Sweet Chili Sauce dazu servieren.

Portion: 596 kcal (2488 kJ) = F 31g, Kh 35g, E 41g

*Gewusst? Mit dem Thermomix®
können Sie die Sweet Chili Sauce
auch selber machen.*





AKTIV

10'

GESAMT

40'

Lauch-Pelati mit Ei

10 Min. 40 Min. einfach 4 Portionen 273 kcal vegi glutenfrei laktosefrei

80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
400 g Lauch , längs halbiert, in Stücken (3 cm)	Lauch zugeben, 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 5 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1 Dose Pelati (800 g) 1 TL Zucker 1 TL Kreuzkümmel- pulver 1 TL Salz 1 Msp. Cayennepfeffer	Pelati, Zucker, Kreuzkümmelpulver, Salz und Cayennepfeffer zugeben. Den Varoma-Behälter anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 13 Min./100 °C/☞/Stufe 1 uorgaren.
8 frische Eier , kalt	Eier in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschliessen und 12 Min./Varoma/☞/Stufe 1 garen. Varoma abnehmen, Eier kalt abspülen, schälen und mit dem Gemüse anrichten.

Dazu passt: Brot.

Portion: 273 kcal (1133 kJ) = F 16 g, Kh 14 g, E 17 g

Am Schluss etwas Petersilie darüberstreuen



Kochen für 2

Alle Zutaten in der Zutatenliste halbieren.

Zubereitung gemäss Zubereitungstext.

Die komplette Kochanleitung für 2 finden Sie im Cookidoo® unter «Lauch-Pelati mit Ei».

Auf «Portionen» klicken und von 4 auf 2 Portionen wechseln.

⇒ einfach fein! ⇒



AKTIV

10'

GESAMT

40'



Für die Deluxe-Variante
servieren Sie etwas
Schlagrahm zur Wähe.

«Geriebene» Apfelwähe

🔪 10 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍰 4 Portionen 📊 668 kcal

Teig

200 g helles Dinkelmehl
½ TL Salz
75 g Butter, kalt, in Stücken (1 cm)
50 g Wasser
50 g gemahlene Mandeln

Backofen auf 220 °C vorheizen.

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

Füllung

2 Eier
150 g Milch
100 g Vollrahm
30 g grobkörniger Rohrzucker
½ TL gemahlene Vanillestängel
1 EL Maisstärke
700 g Äpfel, entkernt, geachtelt

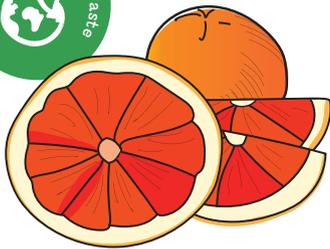
Eier, Milch, Vollrahm, Rohrzucker, Vanille, Maisstärke und Äpfel in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern. Füllung auf dem Teigboden verteilen.

Wähe 40–50 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Portion: 668 kcal (2784 kJ) = F 36 g, Kh 67 g, E 15 g

Tipps & Tricks

Kennen Sie Baked Oats? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit! Das wärmende Frühstück garantiert dank cleverer Nährstoffkombination und dadurch längerer Verdauungszeit einen energievollen Start in den Tag, ganz ohne Food-Koma. Baked Oats ist eine Art gebackenes Porridge, das ein bisschen wie Kuchen daherkommt. Es ist angenehm sättigend und schmeckt einfach toll!



Schalen voller Geschmack

Orangen- und Zitronenschalen landen gewöhnlich halber nach dem Auspressen im Kompost oder – noch schlimmer – im Abfall. Eigentlich

schade, wenn man bedenkt, dass darin noch jede Menge Aroma steckt! Früchte vor dem Auspressen heiss abwischen, abtrocknen und mit einer Reibe oder einem Zesten-schneider die oberste Schicht abreiben bzw. abziehen. Anschliessend frisch als Dekoration (z. B. für Tiramisu, siehe Seite 45) oder zum Würzen von Gebäck, Salat, Marinaden, Drinks und Eistee einsetzen. Oder: tiefkühlen und zu einem späteren Zeitpunkt als Aromageber verwenden.



Baked Oats

🔪 10 Min. ⌚ 35 Min. 🍳 einfach 🍴 2 Portionen 📊 408 kcal
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

1 TL Sonnenblumenöl zum Einfetten	Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form (18 x 25 x 4 cm) einfetten.
50 g Haselnüsse	Haselnüsse in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen, beiseitestellen.
160 g rotschaliger Apfel, entkernt, in Schnitzen	80 g Apfel, Haferflocken, Mandeldrink, Ahornsirup, Zimt, Ingwerpulver, Zitronenschale, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben, 20 Sek./Stufe 8 pürieren, in die vorbereitete Form giessen. Restliche Apfelschnitze (80 g) und zerkleinerte Haselnüsse darauf verteilen.
70 g Haferflocken	
150 g Mandeldrink	
10 g Ahornsirup	
½ TL Zimt	
½ TL Ingwerpulver	
1 Bio-Zitrone, nur ¼ abgeriebene Schale	
½ TL Backpulver	
2 Prisen Salz	

Masse 25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Portion: 408 kcal (1701 kJ) = F 24 g, Kh 38 g, E 10 g



Haben Sie manchmal Mühe, den Mixtopfboden zu öffnen?
 Versuchen Sie es mal mit diesem Griff!

Yum!

«Wofür ist eigentlich der Turbo-Modus gut?»

Der Turbo hat einige praktische Einsatzmöglichkeiten. Er ist zum Beispiel super zum Zerkleinern von Käse, Nüssen oder rohem Gemüse. Dank der voreingestellten Impulsintervalle von 0,5, 1 und 2 Sekunden haben Sie die volle Kontrolle beim Zerkleinern. Die Intervalle können so lange wiederholt werden, bis die Zutaten die gewünschte Grösse erreicht haben. Mit dem Turbo können Sie aber auch schwer erreichbare Resten, die sich unter dem Messer angesammelt haben, an die Mixtopfwand schleudern. Teig, Dip & Co. lassen sich dann ganz einfach mit dem Spatel entfernen. Auch nach der schnellen Reinigung ist dieser Trick toll. Mixtopf ausspülen, trocknen und mit dem Turbo die letzten Wassertropfen an die Wand schleudern, wegwischen und fertig! Übrigens: Aus Sicherheitsgründen öffnen sich die Verriegelungsarme erst nach dem Verlassen des Modus über das Display. Ausserdem funktioniert er nur bis 60 °C.



Sara, Rezeptredaktorin

LIFE HACK N° 12



Wir wissen mittlerweile alle, wie energieintensiv Backen im Ofen ist. Überlegen Sie sich also im Voraus, wie und wann Sie das Gerät nutzen. Wenn Sie Ihre Backaktivitäten zeitlich abstimmen, können Sie sich das Aufheizen sparen. Nutzen Sie zudem die Wärme clever aus, wenn der Ofen einmal heiss ist, zum Beispiel, indem Sie gleich zwei Brote aufs Mal backen (das zweite einfrieren), zum Schmortopf ein Blech Gemüse dazuschieben oder mit der Restwärme Teller wärmen oder Nüsse rösten.



Rühraufsatz einsetzen

Immer wenn wir eine Masse luftig aufschlagen wollen, zum Beispiel Eiweiss oder Rahm, kommt er ins Spiel: der Rühraufsatz, auch Schmetterling genannt. Beim Einsetzen gibt es zwei, drei Dinge zu beachten: Platzieren Sie ihn jeweils zwischen zwei Klingen (so wie im Bild) und drehen Sie ihn dann leicht rückwärts gegen die Drehrichtung des Messers, sodass er einrasten kann. Die Bewegung des Messers im Mixtopf hält den Rühraufsatz schliesslich am Messer fest. Ist beim Einsetzen bereits etwas im Mixtopf drin (z. B. Kartoffelstock), stellen Sie sicher, dass um die Nabe herum genug Platz ist. Falls er beim Herausnehmen klemmt, einfach ein bisschen daran ruckeln, bis er sich löst. Nicht vergessen: Rühraufsatz nur bis Stufe 4 anwenden!



Dos and Don'ts

Hackfleisch



- 1. Geld sparen.** Hackfleisch ist perfekt für die Alltagsküche. Es ist schnell gar, vielseitig verwendbar und günstig.
- 2. Ersetzen.** Rezepte mit lose gebratenem Hack (wie Lasagne oder Bolognese) gelingen auch mit pflanzlichen Alternativen.
- 3. Selber hacken!** Fleischstücke ca. 1 Stunde anfrieren und dann **10–12 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Rezept auf Cookidoo® beachten!



- 1. Nicht korrekt kühlen.** Hackfleisch immer an der kältesten Stelle im Kühlschrank lagern.
- 2. Hygiene nicht beachten.** Sauberes Arbeiten ist besonders wichtig. Zudem: Vor dem Verzehr immer gut durchbraten.
- 3. Zu lange aufbewahren.** Frisches Fleisch zügig verarbeiten! Es verdirbt schnell. Ansonsten tiefkühlen, Haltbarkeit je nach Fleischsorte: 2–3 Monate.



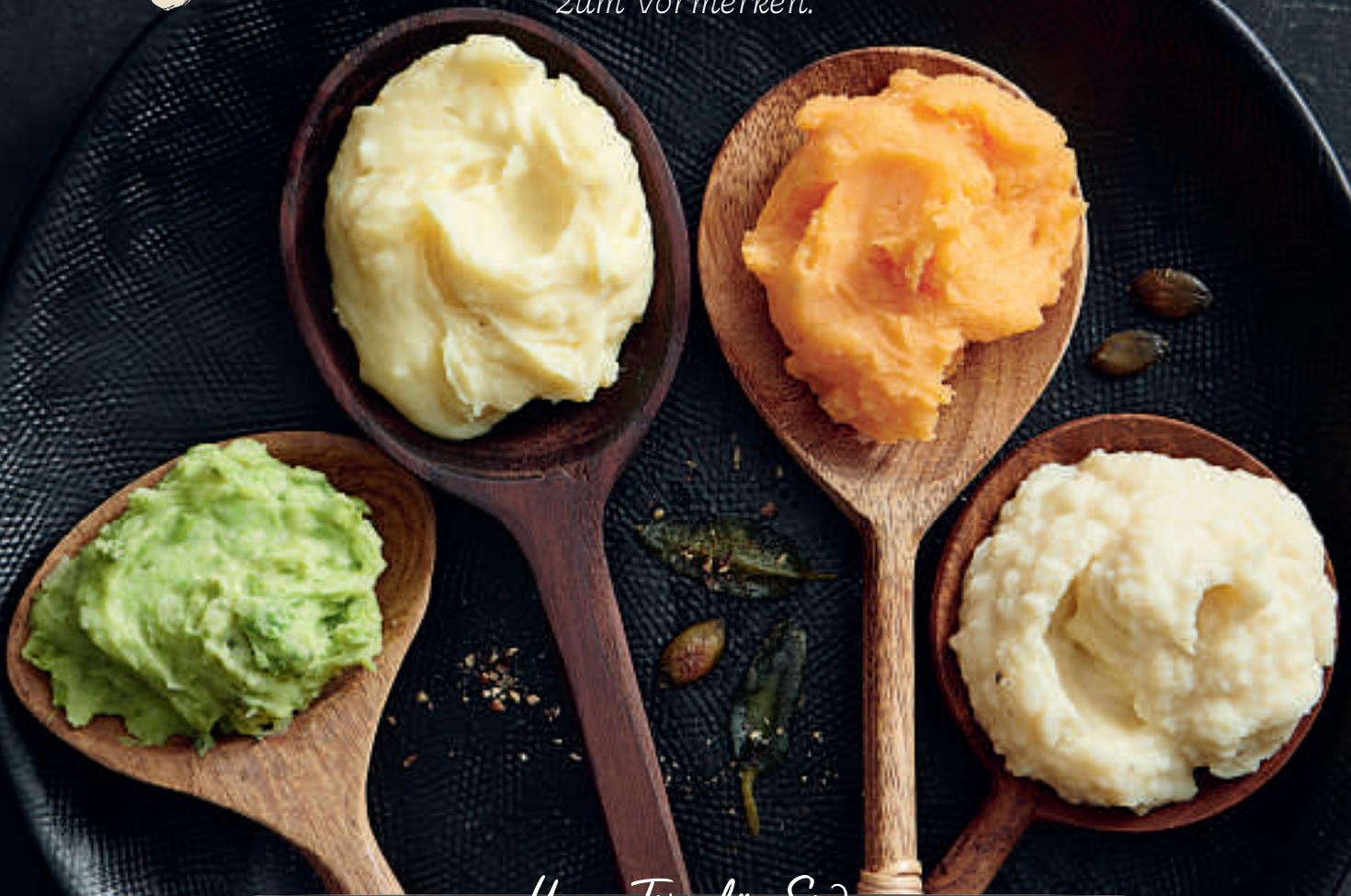
Trick 77

Süssen ohne Haushaltszucker geht ganz einfach: mit Dattelpaste! Dazu 200 g entsteinte, getrocknete Datteln im Mixtopf **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. 100 g Wasser zugeben und ohne Messbecher **5 Min./90 °C/Stufe 2** einkochen. Danach Messbecher wieder einsetzen und Masse **10 Sek./Stufe 5** pürieren, in ein Einmachglas umfüllen, sofort verschliessen, im Kühlschrank aufbewahren.

SPECIAL:
KARTOFFELSTOCK

Bitte aufstocken

Kartoffelstockrezepte kann man nie genug haben! Hier kommen vier Rezepte zum Vormerken.



Unser Tipp für Sie

Hochsaison für Kartoffelstock!

Kartoffelstock lässt sich nicht zu jeder Zeit mit gleich gutem Resultat zubereiten, denn die Qualität mehlig kochender Kartoffeln schwankt im Laufe des Jahres stark. Die Chance, nicht überlagerte Exemplare mit idealem Stärkegehalt zu ergattern, ist zwischen **Oktober und März** am grössten. Wenn Sie in den warmen Monaten Kartoffelstock zubereiten, kommen Sie womöglich zu einem sehr unbefriedigenden, pappigen, klebrigen, ja fast kleistrigen Ergebnis. Also halten Sie sich besser an die kalte Jahreszeit.

Die mehlig kochenden Kartoffelsorten sind im Supermarkt an ihrer blauen Verpackung zu erkennen. Lagern Sie Kartoffeln nicht zu lange, und bewahren Sie sie an einem kühlen dunklen Ort auf (nicht im Kühlschrank).

Kartoffelstock nature

10 Min. 55 Min. einfach 4 Portionen 232 kcal

vegi glutenfrei

1450 g Wasser
750 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)
3 TL Salz

Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen, 2 TL Salz zugeben und **35–40 Min./100°C/Stufe 2** garen (Garprobe vornehmen).

200 g Vollmilch
30 g Butter, in Stücken (2 cm)
¼ TL Muskat

Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Kartoffeln auf einem Küchentuch verteilen, 5 Minuten ausdampfen lassen. In dieser Zeit Mixtopf leeren. Vollmilch, Butter, Muskat und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und **4 Min./90°C/Stufe 1** garen.

Rühraufsatz einsetzen. Gegarte Kartoffeln zugeben und **50 Sek./Stufe 3.5** rühren. **Rühraufsatz entfernen.** Kartoffelstock anrichten.

Tipp: Wenig flüssige Butter darübergossen.

Portion: 232 kcal (971 kJ) = F 8 g, Kh 32 g, E 5 g



Zwei Wege, ein Ziel

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten mit dem Thermomix®, Kartoffelstock zuzubereiten. Das Rezept nebenan ist die **klassische Variante**. Die Kartoffeln (max. 750 g) werden in den Gareinsatz gelegt, im Salzwasser gekocht, ausgedampft und mit Milch, Butter und Salz verrührt. Beim Grundrezept «Kartoffelpüree» im Cookidoo® werden die Kartoffeln im Mixtopf mit etwas Salz direkt in der Milch gegart und anschließend mit Butter püriert. Mit dieser Methode können Sie bis zu 1 kg Kartoffeln verarbeiten. Welche Zubereitungsform ist nun besser? Das ist Geschmackssache. Klar ist: Beide Rezepte führen zum Erfolg.

der Klassische



Kartoffelstock mit Erbsli

15 Min. 1 Std. einfach 4 Portionen 309 kcal vegi glutenfrei

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	$\frac{2}{3}$ der Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
700 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Scheiben (5 mm)	Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln, Vollmilch, Vollrahm und Salz in den Mixtopf geben. Den Varoma-Behälter anstelle des Messbechers als Überlaufschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und 30 Min./95°C/☞/Stufe 1 vorgaren.
100 g Vollmilch 100 g Vollrahm 1 ¼ TL Salz	
300 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut	Erbsli zugeben, Varoma-Behälter wieder aufsetzen und 5-10 Min./95°C/☞/Stufe 1 garen (Garprobe bei den Kartoffeln vornehmen). Rühraufsatz entfernen.
1 TL Zitronensaft 1 Prise Muskat 2 Prisen Pfeffer 4 EL getrocknete Röstzwiebeln	Zitronensaft, Muskat, Pfeffer und zerkleinerte Petersilie zugeben, Messbecher einsetzen und 40 Sek./Stufe 3.5 rühren. Kartoffelstock anrichten, Röstzwiebeln und restliche Petersilienblätter darüberstreuen.

Portion: 309 kcal (1291 kJ) = F 10 g, Kh 40 g, E 10 g

Kochen für 2

Alle Zutaten halbieren. Um sicherzugehen, dass sie weich werden, Kartoffeln zuerst halbieren, dann in Scheiben schneiden.

Die komplette Kochanleitung für 2 finden Sie im Cookidoo® unter «Kartoffelstock mit Erbsli». Klicken Sie auf «Portionen» und wechseln Sie von 4 auf 2.

der Familienfreundliche

der Würzige



Sellerie-Kartoffelstock

🔪 15 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 300 kcal 🌱 vegi 🌾 glutenfrei

600 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Scheiben (5 mm)

400 g Sellerie, geschält, in Stücken (5 mm)

320 g Vollmilch
1 ¼ TL Salz

80 g Vollrahm
20 g Butter, in Stücken (1 cm)

¼ TL Muskatnuss
2 Prisen Pfeffer

Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln, Sellerie, Vollmilch und Salz in den Mixtopf geben. Den Varoma-Behälter anstelle des Messbechers als Überlaufschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **35–40 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen (Garprobe vornehmen).

Vollrahm, Butter, Muskat und Pfeffer zugeben und **30 Sek./Stufe 3.5** rühren. **Rühraufsatz entfernen,** Kartoffelstock anrichten.

Tipp: Mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.

Portion: 300 kcal (1251 kJ) = F 15 g, Kh 30 g, E 8 g



Im Fokus

Messerabdeckung Plus und Peeler-Modus

Sie bereiten gerne Kartoffelstock, Kartoffelgratin oder Rösti zu, könnten aber auf die langwierige Schälerei gut verzichten? Dann wird Sie die Messerabdeckung Plus begeistern. Sie schützt nämlich im Gegensatz zur bewährten Messerabdeckung nicht nur Ihr Gargut beim Slow Cooking und Sous-vide-Garen, sondern befreit dank der zusätzlichen Schäl-Funktion sogar Kartoffeln und anderes Gemüse von deren Schale. Klingt fast zu schön, um wahr zu sein, nicht? Es funktioniert aber wirklich, nämlich so:



1 Messerabdeckung einsetzen

Messerabdeckung am Kunststoffeinsatz anfassen und so auf dem Mixmesser positionieren, dass die Wölbung mit der Form des Mixmessers übereinstimmt. Stellen Sie sicher, dass die Messerabdeckung fest sitzt.

2 Wasser zugeben

Geben Sie 600 g Wasser, optional 1 TL Öl (verhindert Schaumbildung) und zum Schluss maximal 800 g Kartoffeln in den Mixtopf.



3 Deckel schliessen und Modus starten

Deckel mit eingesetztem Messbecher schliessen, Peeler-Modus wählen, **4 Min.** einstellen und Modus starten. Wenn Sie einen TM5 haben, bitte **4 Min. / Stufe 4** einstellen.

4 Abgiessen

Nach Ausführung des Modus die fertig geschälten Kartoffeln durch den Gareinsatz abgiessen und weiterverarbeiten.



Weitere Infos und Tipps

- 🕒 Zum Schälen (Peelen) eignen sich vor allem harte Gemüsesorten. Das sind neben Kartoffeln beispielsweise Rüebli oder Randen.
- 🕒 Sauberes Gemüse aus dem Supermarkt muss vor dem Peelen nicht unbedingt gewaschen werden. Kommt es aus dem Garten oder vom Bauern, bitte Erde, Wurzeln usw. vorgängig entfernen.
- 🕒 Um ein gleichmässiges Ergebnis zu erzielen, achten Sie darauf, dass das Gemüse durch die Öffnung des Mixtopfdeckels passt, ungefähr gleich gross ist und eine ähnliche Schale hat. Bei Gemüse mit dickerer Schale kann das Ergebnis anders aussehen als bei Gemüse mit dünnerer Schale.
- 🕒 Einige Gemüsesorten eignen sich nicht zum Peelen mit der Messerabdeckung Plus. Dazu gehören Süsskartoffeln (zu dicke Schale) oder Tomaten (zu dünne Schale, zu weich).

Wenn Sie statt Butter Olivenöl verwenden, ist der Kartoffelstock vegan!

Süßkartoffelstock

🔪 15 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 357 kcal 🌱 uegi 🚫 glutenfrei

40 g geröstete geschälte Haselnüsse

Haselnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

Süßkartoffelstock

800 g Wasser

500 g Süßkartoffeln, geschält, in Stücken (2 cm)

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

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz hineinlegen, Süßkartoffeln und Kartoffeln einwiegen. Durch den Rühraufsatz bleiben ausreichend Dampfschlitze frei, sodass der Dampf zirkulieren kann. Varoma verschliessen und **35–40 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Topping zubereiten.

Topping

40 g Butter

12 Salbeiblätter

2 Prisen Fleur de Sel

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Salbei beigegeben, warm werden lassen, bis die Butter schäumt, nussig riecht und die Salbeiblätter knusprig sind, Fleur de Sel darüberstreuen.

10 g Butter, in Stücken (1 cm)

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Garprobe bei den Kartoffeln vornehmen. Varoma absetzen, Mixtopf leeren. Rühraufsatz sorgfältig aus dem Varoma-Behälter nehmen. **Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen**. Süßkartoffeln, Kartoffeln, Butter, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3.5** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals **15 Sek./Stufe 3.5** mischen, anrichten. Salbeibutter darauf verteilen, zerkleinerte Haselnüsse darüberstreuen.

Portion: 357 kcal (1493 kJ) = F 17 g, Kh 42 g, E 6 g



der Trendige

SAATGUTEN Brot

Sonnenblumenkerne

Baumnusskerne

Chia-Samen

Hanfsamen

Leinsamen

Kürbiskerne

Rapskerne

Heute backen wir einmal Brot ganz ohne herkömmliches Mehl, dafür mit vielen Flocken, Nüssen und Samen. Gehts noch gesünder? Wohl kaum!

Saatenbrot im Glas

🔪 10 Min. ⌚ 13 Std. 10 Min. 🍳 einfach 🍞 3 Stück (je ca. 250 g) 📊 363 kcal
 ✓ vegan ✖️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

1 TL Sonnenblumenöl zum Einfetten	3 Weckgläser (je 250 ml) einfetten.
130 g Leinsamen	Leinsamen in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 10 schroten.
150 g Sonnenblumenkerne 80 g geschälte Hanfsamen (siehe Hinweise) 70 g gerösteter Sesam 30 g gemahlene Flohsamenschalen (siehe Hinweise)	Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Sesam, gemahlene Flohsamenschalen, Ahornsirup, Tahina, Wasser und Salz zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Teig in die vorbereiteten Gläser füllen, mit den Gläserdeckeln oder mit Frischhaltefolie zudecken und bei Raumtemperatur 12–18 Stunden ruhen lassen (siehe Hinweise).
20 g Ahornsirup 20 g Tahina (siehe Hinweise)	Backofen auf 180 °C vorheizen. Folie oder Deckel von den Gläsern entfernen.
300 g Wasser 1 TL Salz	Brot 55 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Brote mit einem Messer sorgfältig vom Glasrand lösen, auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.

Hinweise

- Geschälte Hanfsamen sind in grösseren Coop Supermärkten sowie in Reformhäusern und Online-Shops erhältlich.
- Gemahlene Flohsamenschalen dienen der Bindung. Sie sind in grösseren Coop Supermärkten, Reformhäusern sowie Online-Shops erhältlich.
- Tahina ist eine Paste aus gemahlenem Sesam. Ersatz: Nussmus.
- Der Teig sollte 12 Stunden ruhen, damit er genügend Wasser aufnehmen kann. Sie können den Teig aber bis zu 18 Stunden ruhen lassen, wenn das besser in Ihr Zeitmanagement passt.

100 g: 363 kcal (1506 kJ) = F 29 g, Kh 8 g, E 14 g



Hafer-Saatenbrot

🔪 15 Min. ⌚ 9 Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍞 1 Brot (ca. 690 g) 📊 342 kcal 🌾 glutenfrei

220 g Haferflocken (glutenfrei, siehe Hinweise)	Eine Cakeform (20 cm) mit Backpapier auslegen. Haferflocken in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 10 mahlen.
80 g Kürbiskerne 50 g Baumnusskerne 50 g Chia-Samen 50 g Rapskerne	Kürbiskerne, Baumnusskerne, Chia-Samen und Rapskerne zugeben und 3 Sek./Stufe 7 zerkleinern. <i>→ Sonnenblumenkerne gehen auch</i>
300 g Buttermilch 20 g flüssiger Honig 1 TL Trockenhefe 1¼ TL Salz	Buttermilch, Honig, Hefe und Salz zugeben und Teig 1 Min. kneten. Teig in die vorbereitete Form geben, mit einem nassen Löffelrücken glatt streichen, in einen Frischhalte- oder Gefrierbeutel geben und gut verschliessen. Bei Raumtemperatur 8–12 Stunden ruhen lassen (siehe Box nebenan).

Backofen auf 180 °C vorheizen. Form aus dem Beutel nehmen.

Brot 70 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Brot aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hinweise

- Wenn Sie ein komplett glutenfreies Brot wünschen, achten Sie beim Kauf der Haferflocken auf die Auslobung «glutenfrei» auf der Verpackung. Sie können das Brot aber auch mit ganz gewöhnlichen Haferflocken zubereiten (diese enthalten Spuren von Gluten).
- Rapskerne sind in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

100 g: 342 kcal (1430 kJ) = F 19 g, Kh 25 g, E 14 g



Saubere Sache!

Der Teig von Saatenbroten ist sehr klebrig. Für die schnelle Reinigung des Mixtopfs bietet sich das Programm «Teig» des Reinigungsmodus an. Nach der Anwendung ist Ihr Mixtopf wieder blitzblank.



Unsere Tipps für Sie

Brot ruhen lassen

Teig möglichst sauber in die vorbereitete Form füllen, in einen Tiefkühlbeutel geben, mit einer Klammer verschliessen und 8-10 Stunden ruhen lassen. Das Brot geht dabei kaum auf, weil Hafer das von der Hefe produzierte Kohlendioxid nicht halten kann. Die Hefe dient bei diesem Brot als Aromaverstärker. Sie können das Brot bereits nach 8 Stunden backen oder erst nach 12, wie es Ihnen beliebt. Werfen Sie den Beutel nicht weg. Gut getrocknet, kann er anschliessend zum Tiefkühlen des Brotes verwendet werden.

Tiefkühlen

Da das Brot relativ viel Feuchtigkeit enthält, schimmelt es tendenziell schneller als herkömmliches Brot. Saatenbrot daher entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in Scheiben geschnitten mit Backpapier getrennt in einen Tiefkühlbeutel geben und gut verschlossen tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Brotscheiben auf einem Gitter auftauen lassen oder direkt toasten.





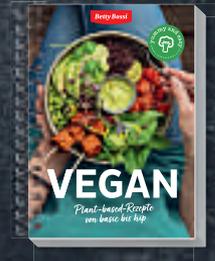
Indischer Imbiss

Diese exotischen Teigtaschen werden weggehen wie warme Weggli! So war es jedenfalls bei unserem Testessen. Wetten, bei Ihren Gästen läuft es genauso?

Gebackene Samosas

45 Min. 1 Std. einfach 8 Portionen (16 Stück) 246 kcal  

Unser Buchtipp!



Samosas

80 g Zwiebeln, halbiert Zwiebeln, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1 Knoblauchzehe
1 roter Chili, halbiert, entkernt

1 EL Erdnussöl Erdnussöl zugeben, ohne Messbecher **4 Min./100 °C/Stufe 1** dämpfen.

300 g Gschwellti (mehlig kochend) vom Vortag, geschält, in Stücken (2 cm) Gschwellti zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

100 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut Erbsli, Zitronensaft, Garam Masala, Kurkumapulver und Salz zugeben, mit dem Spatel mischen.

10 g Zitronensaft
1½ TL Garam Masala oder milder Curry Backofen auf 180 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

1 TL Kurkumapulver
1 TL Salz

2 Päckli Strudelteig (240 g) Zwei Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten (siehe Tipp), ein Teigblatt mit wenig Erdnussöl bestreichen, zweites Teigblatt darauflegen, längs in 4 Streifen schneiden, auf ein feuchtes Tuch legen. Teigstreifen mit wenig Erdnussöl bestreichen, je 1 Esslöffel (1/16) Füllung auf das untere Ende eines Teigstreifens geben. Teigstreifen im Dreieck über die Kante im Zickzack nach oben falten (siehe Bild). Restliche Samosas gleich formen, mit der Verschlussseite nach unten auf die vorbereiteten Backbleche legen. Samosas mit dem restlichen Erdnussöl bestreichen, Sesam darüberstreuen.

Samosas 12–15 Minuten (180 °C) goldbraun backen. In dieser Zeit Sauce zubereiten.



Sauce

1 Mango, geschält, in Stücken (3 cm, ergibt ca. 350 g) Mango, Chili und Zitronengras, Rohzucker, Zitronensaft und Salz in den Mixtopf geben **20 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 roter Chili, halbiert, entkernt Sauce **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Sauce zu den heissen Samosas servieren.

1 Stängel Zitronengras, nur Inneres, in Stücken

2 TL Rohzucker

1 TL Zitronensaft

½ TL Salz

Tipp: Strudelteig, der nicht in Bearbeitung ist, immer mit einem feuchten Tuch zudecken, damit er nicht austrocknet und bricht.

Portion: 246 kcal (1031 kJ) = F 9 g, Kh 33 g, E 5 g

⇒ Aussen knusprig,
innen würzig-weich ⇒

SPECIAL:
GESUND & SCHLANK



Slow Carb

*Sie wollen nach den Feiertagen ein paar Kilos verlieren,
auf Heisshungerattacken und Schlappeitsgefühl können
Sie aber verzichten? Setzen Sie auf Slow Carb!*

Saibling mit Bohnenpüree

🔪 25 Min. ⏱ 50 Min. 🍴 einfach 🍽 4 Portionen ||| 355 kcal ✂ glutenfrei 🚫 laktosefrei

Bohnenpüree

80 g rote 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 Olivenöl

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

2 Dosen weisse Bohnen (Soisson),
abgespült, abgetropft
(Abtropfgewicht je ca. 240 g)

300 g Bohnen, Wasser, Zitronenschale, Zitronensaft, Thymian und Salz zugeben, **30 Sek./Stufe 5** pürieren, umfüllen und zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf spülen.

15 g Wasser

1 Bio-Zitrone, ¼ abgeriebene Schale

30 g Zitronensaft

2 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

¼ TL Salz

Gemüse

600 g Wasser

160 g rote Zwiebeln, halbiert, in Schnitzen

400 g Wirz, in Streifen (1 cm)

10 g Olivenöl

1 TL Salz

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Zwiebeln und Wirz einwiegen, Olivenöl und Salz zugeben, mischen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Fisch

500 g Saiblingfilets mit Haut, schräg
halbiert, allfällige Gräten mit einer
Pinzette entfernt

2 TL Zitronensaft

¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

30 g Micro Greens

Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem feuchten, zugeschnittenen Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Dampfschlitze frei bleiben. Saibling mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den vorbereiteten Varoma-Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Bohnenpüree mit den restlichen Bohnen (180 g), dem Gemüse, dem Saibling und den Micro Greens anrichten.

Portion: 355 kcal (1480 kJ) = F 11g, Kh 23g, E 36g

Kurz erklärt

«Slow down!»

Das ist das Motto in diesem Special. Dabei meine ich nicht nur das angestrebte Esstempo, sondern auch die Wirkung der Kohlenhydrate («Carbs») auf den Blutzuckerspiegel. Denn: Wählt man die richtigen Carbs, steigt der Blutzucker nur langsam oder weniger hoch an, was vor Müdigkeit und Heisshungerattacken schützt. Der glykämische Index hilft als Guideline, wobei Zucker mit einem Wert von 100 als Referenz gilt. Es wird unterteilt in hohen, mittleren oder tiefen glykämischen Index.

Dieser ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie Zucker- und Stärkeart, Nahrungsfasergehalt und -art, Fett- und Proteingehalt, Konsistenz und Verzehrgeschwindigkeit. Unsere drei Gerichte sind leicht und haben zudem einen tiefen oder mittleren glykämischen Index. Damit starten Sie satt und schlank ins neue Jahr!



Wina, Ernährungberaterin

Randencurry

30 Min. 1 Std. einfach 4 Portionen 345 kcal

Chutney

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

Koriander in den Mixtopf geben,
2 Sek./Stufe 8 zerkleinern, umfüllen
und beiseitestellen.

300 g **Äpfel**, entkernt, in Stücken (4 cm)

½–1 **roter Chili**, halbiert, entkernt

20 g **Weissweinessig**

10 g **Zitronensaft**

¼ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

Äpfel, Chili, Weissweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen, Masse **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Curry

80 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 **Olivenöl**

600 g **rohe Randen**, geschält,
in Stücken (1 cm)

Olivenöl und Randen zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **10 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

200 g **rote Linsen** (Kochzeit 10 Min.)

100 g **Kräuterseitlinge**, längs geviertelt,
in Stücken (1½ cm)

750 g **Wasser**

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

1 TL **Fenchelsamen**

1 TL **Korianderpulver**

1 TL **Kreuzkümmelpulver**

½ TL **Zimt**

¼ TL **Cayennepfeffer**

½ TL **Salz**

Linse, Kräuterseitlinge, Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Cayennepfeffer und Salz zugeben, den Gareinsatz wieder aufsetzen und **10 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Randencurry anrichten, zerkleinerten Koriander darüberstreuen, Apfel-Chutney dazu servieren.

Tipp: Gehackte Rauchmandeln über das Randencurry streuen.

Portion: 345 kcal (1448 kJ) = F 6 g, Kh 47 g, E 18 g



Kochen für 2

Zutaten halbieren.
Randen statt 10 nur
6 Minuten dämpfen.

Die komplette Kochanleitung für 2 finden Sie im Cookidoo® unter «Randencurry». Klicken Sie auf «Portionen» und wechseln Sie von 4 auf 2 Portionen.



Saisonal kochen

Hut ab vor dem Kräuterseitling

Der gewichtige Schönling mediterraner Herkunft ist ein Zuchtpilz wie der Champignon und daher das ganze Jahr über erhältlich. Die fleischige Konsistenz und der herbe, leicht süßliche Geschmack erinnern an Steinpilz, der sich notabene nicht züchten lässt. Der Kräuterseitling ist deshalb ein guter Steinpilzersatz.



**Mixtopf nicht spülen! Die restliche Marinade verleiht dem Dip Würze und Aroma.*

Gemüse-Pouletblech mit Dip

🕒 40 Min. ⏱️ 1Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 482 kcal 🚫 glutenfrei

Marinade

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft
- 4 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft

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

Knoblauch, Thymian und Rosmarin in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

- 40g rote Currypaste
- 20g milder Senf
- 30g Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Currypaste, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und 5 Sek./Stufe 3 mischen. Marinade in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.*

Joghurt und Poulet

- 180g Joghurt nature
- 1TL Limettensaft
- ¼ TL Salz

Joghurt, Limettensaft und Salz in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 3 mischen, umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

- 8 Pouletschenkel-Steaks ohne Haut (ca. 700 g)
- 400g Süsskartoffeln, geschält, in Schnitzen (2 cm)
- 400g Rüebli, geschält, in Stängeln (1 cm)
- 400g Pastinaken, geschält, in Stängeln (1 cm)

Poulet, Süsskartoffeln, Rüebli und Pastinaken zur Marinade geben, mischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, dabei darauf achten, dass das Poulet oben liegt.

- ½ TL Fleur de Sel

Gemüse und Poulet 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Fleur de Sel darüberstreuen, Joghurtdip dazu servieren.

Portion: 482 kcal (2031 kJ) = F 12 g, Kh 40 g, E 49 g



Betty Bossi

Entdecken Sie unsere Neuheiten ...



*Mit 83 feinen Rezepten
genussvoll abnehmen*

**satt & schlank ohne
Heisshunger, Kochbuch**

Art.-Nr. 27206

*Dank hohem Rand
keine Spritzer im Ofen*



**Backform, Glas,
hoher Rand**

Art.-Nr. 25985

*Heisses bleibt heiss,
Kaltes bleibt kalt*



Thermo-Behälter, 8 dl

Art.-Nr. 25959

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

SÜSS VERFÜHRT

La vie en orange

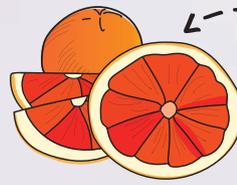
Als vitaminreiche, sonnig-süsse Muntermacherin sorgt sie nicht nur auf dem Frühstückstisch für gute Laune. Die Orange bringt auch als Sirup, Guetzli und Dessert richtig viel Schwung in den öden Winteralltag.



Das ist unser Titelrezept! - - -

Orangen-Tiramisu

🔪 25 Min. ⌚ 4 Std. 35 Min. 🍳 einfach 🍽️ 8 Portionen 📊 512 kcal



Jetzt Saison!

Orangensud

- 1 Bio-Orange, abgeriebene Schale
- 100 g Orangensaft
- 20 g Zucker
- 2 Sternanis
- 2 EL Orangenlikör oder Orangensaft

Orangenschale, Orangensaft, Zucker und Sternanis in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **3 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen. Sud in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen, Sternanis entfernen. Orangenlikör darunterrühren. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Mascarpone-Masse

- 100 g Vollrahm, kalt

Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt kühl stellen.

- 50 g Zucker
- 3 frische Eier

Zucker und Eier in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **5 Min./50°C/Stufe 4** schaumig schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

- 1 Bio-Orange, abgeriebene Schale
- 500 g Mascarpone

Orangenschale zugeben, **1 Min./Stufe 3** verrühren, währenddessen Mascarpone portionenweise durch die Öffnung im Mixtopfdeckel auf das laufende Messer zugeben. Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unterheben.

Fertigstellung

- 200 g Löffelbiskuits

Die Hälfte der Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten auf dem Boden einer rechteckigen Form (20 × 25 × 5 cm) verteilen. Die Hälfte des Orangensuds darüberträufeln. Die Hälfte der Mascarpone-Masse auf den Löffelbiskuits verteilen. Mit den restlichen Löffelbiskuits bedecken, restlichen Orangensud darüberträufeln, restliche Mascarpone-Masse darauf verteilen. Tiramisu zugedeckt 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.

- ½ Bio-Orange, in Scheiben
- ½ Bio-Blutorange, in Scheiben

Orangenscheiben auf dem Tiramisu verteilen.

Tipp: Mit wenig Orangenschale, in Streifen, und Kakaopulver verzieren.

Portion: 512 kcal (2124 kJ) = F 38 g, Kh 31g, E 9g

Unser Tipp

Achtung bei rohen Eiern

Bei Desserts mit rohen Eiern (wie dem Tiramisu) stets darauf achten, dass die Eier frisch, das heißt höchstens 20 Tage alt sind (gerechnet ab Legedatum). Nach der Zubereitung Dessert sofort in den Kühlschrank stellen und erst kurz vor dem Servieren herausnehmen. Innerhalb von 24 Stunden konsumieren. Resten nicht aufbewahren.



Orangensirup

🔪 10 Min. ⌚ 25 Min. 🍴 einfach 🍷 5 Flaschen (ergibt ca. 1l) 📊 151kcal
 ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

1000 g Orangensaft, kalt
250 g Zucker
5 g Zitronensäure
 (siehe Hinweis)
1 Vanillestängel,
 längs halbiert,
 Samen ausgekratzt
6 Kardamomkapseln,
 Samen ausgelöst

Backofen auf 100 °C vorheizen. 5 saubere Flaschen (je 200 ml) mit Verschluss auf ein Backblech stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben.

Orangensaft, Zucker, Zitronensäure, Vanillestängel, Vanillesamen, Kardamomkapseln und Kardamomsamen in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **15 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Sirup mithilfe eines Siebs und eines Trichters siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorgewärmten Flaschen füllen. Darauf achten, dass der Glasrand sauber ist. Flaschen sofort verschliessen, auskühlen lassen. Vor dem Verwenden kräftig schütteln und mit Wasser verdünnt servieren.

Hinweis: Zitronensäure ist in grösseren Coop Supermärkten, in Drogerien und Apotheken erhältlich.

Tipp: Den Sirup kann man auch sehr gut für Punsch, Glühwein, Prosecco oder zum Marinieren von Fruchtsalat verwenden.

Haltbarkeit: gut verschlossen kühl und dunkel ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, Flasche im Kühlschrank aufbewahren und Sirup rasch geniessen.

1dl: 151kcal (641kJ) = F 1g, Kh 36g, E 1g

⇒ Glugg,
glugg, glugg... ⇒



Say no to Food Waste

Ist Ihnen ein ganzer Cake zu viel? Er lässt sich in Scheiben geschnitten, gut verpackt wunderbar tiefkühlen. Nach Bedarf einzeln auftauen und geniessen.



Getränkter Orangecake

30 Min. 1 Std. 30 Min. einfach 16 Stücke 255 kcal

Cake

250 g Butter, weich
250 g Weissmehl
200 g Zucker
4 Eier
2 Bio-Orangen, nur
abgeriebene Schale
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform (30 cm) mit Backpapier auslegen.

Butter, Weissmehl, Zucker, Eier, Orangenschale, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben **30 Sek./Stufe 5** mischen, mit dem Spatel kurz durchmischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Cake 1 Stunde (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen (Nadelprobe vornehmen). In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Guss zubereiten.

Guss

50 g Zucker

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

80 g Orangensaft
20 g Zitronensaft

Orangensaft und Zitronensaft zugeben, und **20 Sek./Stufe 6** mischen.

Cake aus dem Backofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen. Cake mit einem Holzspieß mehrmals einstechen, Guss darübergiessen und in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Stück (1/6): 255 kcal (1063 kJ) = F 14 g, Kh 27 g, E 4 g

Mit kandierten
Orangenscheiben
verziern.





Orangen-Schokolade-Cookies

🔪 30 Min. ⌚ 2 Std. 🍴 einfach 🍪 20 Stück 📊 124 kcal

60 g grobkörniger Rohrzucker
50 g Haselnüsse
1 Bio-Orange, nur abgeriebene Schale

Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Rohrzucker, Haselnüsse und Orangenschale in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** mahlen.

50 g dunkle Schokolade, in Stücken

Schokolade zugeben, **6 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

150 g Weissmehl
75 g Butter, kalt, in Stücken (1 cm)
1 Ei
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen

Weissmehl, Butter, Ei und Vanillesamen zugeben **30 Sek./Stufe 4** mischen. Teig zu 20 Kugeln formen, mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Backbleche legen, flach drücken, sodass Rondellen von Ø 4 cm entstehen.

Cookies pro Blech 10 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf dem Blech auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

1 Bio-Orange, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält
120 g Puderzucker
20 g Orangensaft

Orangenschale in feine Streifen schneiden. Puderzucker und Orangensaft verrühren. Guetzli bis zu $\frac{1}{3}$ in die Glasur tauchen, auf ein Backpapier legen. Orangenschalenstreifen über die Glasur streuen, trocknen lassen.

Haltbarkeit: lagenweise mit Backpapier getrennt, gut verschlossen in einer Tiefkühlbox tiefgekühlt ca. 2 Monate. Guetzli 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, auf einem Kuchengitter auftauen.

Stück: 124 kcal (520 kJ) = F 6 g, Kh 16 g, E 2 g



Say no to Food Waste

Orangen mit abgeriebener Schale einpacken, damit sie nicht austrocknen.

Orangencreme

🔪 20 Min. ⌚ 4 Std. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 424 kcal

Creme

500 g Orangensaft, kalt
15 g Orangenlikör
 oder Orangensirup
40 g Rohzucker
25 g Maisstärke
2 frische Eigelbe

Orangensaft, Orangenlikör, Rohzucker, Maisstärke und Eigelbe in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **7 Min./98 °C/Stufe 3** aufkochen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet, auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen. Creme 2 Stunden kühl stellen.

125 g Vollrahm, kalt

Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen.
Rühraufsatz entfernen. Creme glatt rühren, Schlagrahm mit dem Schwingbesen unterheben. Creme in Gläser füllen, zugedeckt nochmals 1 Stunde kühl stellen. In dieser Zeit Granola zubereiten.

Granola

20 g Butter
30 g Mandelblättchen
20 g 5-Korn-Flocken
 oder Haferflocken
20 g gemahlener Rohzucker
1 Prise Salz

Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Mandeln, 5-Korn-Flocken, Rohzucker und Salz beigegeben, mischen, bei mittlerer Hitze rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. Granola auf einem Backpapier verteilen, auskühlen lassen.

2 Orangen oder Halblutorangen, geschält, filetiert

Creme mit Orangenfilets verzieren, Granola darüberstreuen.

Portion: 424 kcal (1770 kJ) = F 23g, Kh 45g, E 6g



Ingwer-Zitronen-Zältli

🔪 5 Min. ⌚ 12 Std. 20 Min. 🍴 einfach 📦 ca. 70 Stück (ca. 200 g) 🔥 200 kcal
 ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

- 100 g Zucker
- 100 g Erythrit
(siehe Hinweise)
- 1 frische Bio-Zitrone
(siehe Hinweise),
nur Schale mit dem
Sparschäler dünn
abgeschält
- 1 TL Ingwerpulver

Zucker, Erythrit, Zitronenschale und Ingwerpulver in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Masse **3 Min./Varoma/Stufe 2** erwärmen.

Masse mit dem Spatel vom Rand lösen. Gareinsatz wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 2** kochen. Masse in eine Silikonform für Halbkugeln von Ø 2 cm giessen und 12 Stunden vollständig aushärten lassen.

Zältli aus der Form drücken, in ein Einmachglas (200–250 ml) füllen und gut verschliessen.

Hinweise

- Erythrit ist ein Zuckeraustauschstoff (Zuckeralkohol), der bei der Fermentation von Maisstärke entsteht. Er ist in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich.
- Verwenden Sie eine Zitrone mit einer frischen, saftigen Schale.

Haltbarkeit: gut verschlossen ca. 2 Monate.

100 g: 200 kcal (850 kJ) = F 0 g, Kh 100 g, E 0 g

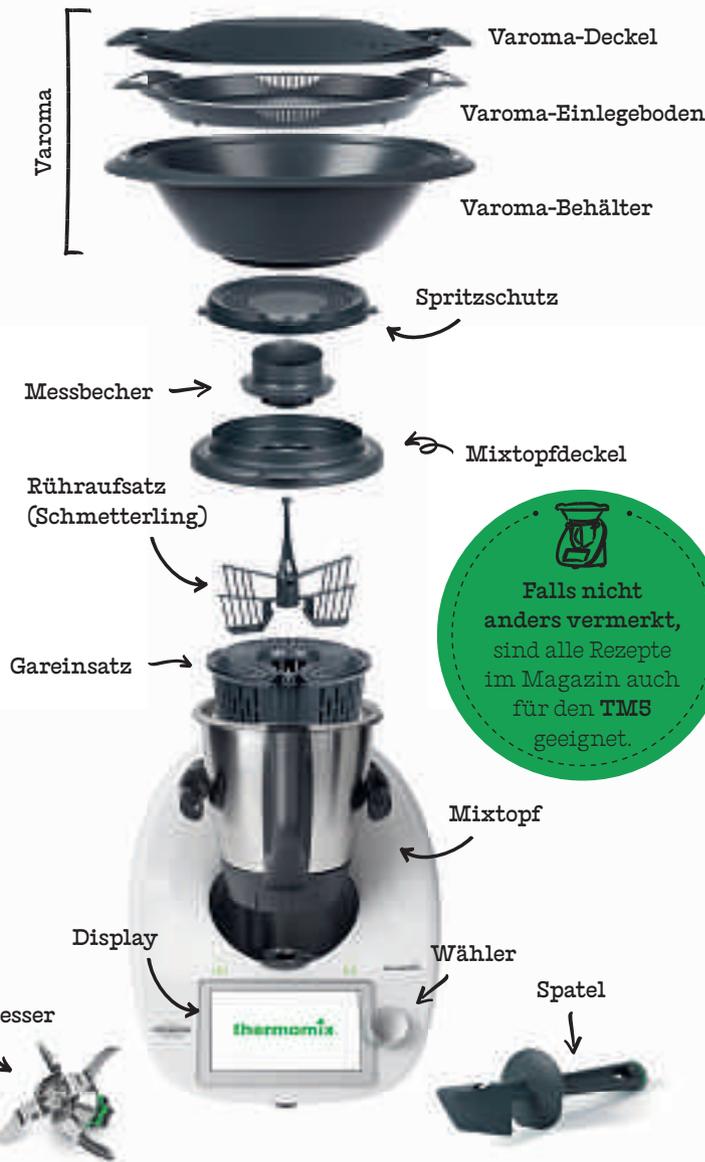
Unser Tipp

Keine passende Silikonform da?

Wir haben unterschiedliche Alternativen ausprobiert. Bei uns haben folgende gut funktioniert: die Rückseite einer Waffel-Silikonform sowie eine Eiswürfelform für Mini-Eiswürfel. Schauen Sie einfach mal in Ihren Küchenschränken, was so da ist. Wichtig: Ist die Form nicht aus Silikon, bitte vor der Verwendung gut mit Sonnenblumenöl einfetten.



Thermomix® TM6



Falls nicht anders vermerkt, sind alle Rezepte im Magazin auch für den TMS geeignet.

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 < 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
2. März



Neue Rezepte!

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

Lieblings-Lasagnen

Schichtarbeit mit Happy-End! 4 geniale Rezepte, von alltagstauglich bis elegant.



Endlich Ostern

Tierisch herziges Gebäck, das der ganze Familie ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird.



Wunderbare Vanille

Desserts mit der Königin der Gewürze – eine verführerische Angelegenheit!



Wir starten
ins neue Jahr 2023 und
wünschen dir und deinen
Liebsten gemeinsame
frohe Stunden und viel
Kochvergnügen mit
dem Thermomix®!



thermomix

Ran an die Schale!

Kartoffeln und anderes hartes Gemüse per Hand schälen
war gestern, ab jetzt übernimmt das für dich
die **Messerabdeckung Plus**.
Und schon gewinnst du mehr Zeit für dich und die Familie!

VORWERK



Zusätzlich gelingen
damit auch besondere
Kochmethoden wie
Sous-vidé-Garen oder
Slow Cooking!



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

