



Winter 2020/2021
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

Linsen

Rote, grüne, gelbe – wir lieben sie alle!



*Linsencurry
auf Seite 42*

ALL-IN-ONE
Seelenwärmer für kalte Tage

WEIHNACHTSGEBÄCK
Guetzliduft liegt in der Luft!

Das Wichtigste in Kürze

Thermomix® TM6

DAS GERÄT

Alle Rezepte im Magazin wurden exklusiv für den Thermomix® TM5 und TM6 entwickelt. Wer ein Vorgängermodell besitzt, sollte besonders die Abweichungen bei den Füllmengen beachten.

DIE SYMBOLE

-  **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
-  **Gesamtzeit:** Insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. 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.
-  **Vegi:** Für Vegetarier geeignet. Gericht, das weder Fleisch noch Fisch noch Gelatine enthält.
-  **Linkslauf:** Muss bei jeder Angabe neu eingegeben werden.
-  **Rührmodus**
-  **Knetmodus**



★
 Alle Rezepte
 im Magazin
auch für
den TM5
★

WEITERE ANGABEN

Zutaten: Bei den in Gramm angegebenen Zutaten ist immer das Nettogewicht gemeint, also zum Beispiel geschälte Kartoffeln. Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

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

Backofen: Die Angaben beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Backzeit bleibt gleich.



Julia
Verlagsleiterin

Sarah
Produktionsleiterin
Betty Bossi mix

Grossartige Neuigkeiten

Liebe Leserinnen und Leser

Das Jahresende ist für viele – so auch für mich – ein guter Moment, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Was waren die einschneidendsten Erlebnisse? Was die wichtigsten Erkenntnisse? Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber ich bin fast ein bisschen überwältigt, wenn ich aufs 2020 zurückblicke. So viel Aussergewöhnliches ist passiert!

Nicht nur für mich persönlich, für das ganze Betty Bossi mix-Team wars eine turbulente Zeit. Neben einigen virusbedingten Hürden nahmen wir auch allerlei Interessantes und Kreatives in Angriff. Dazu gehörte eine gross angelegte Leserumfrage, deren Auswertung wir nun nutzen werden, **um unser Magazin inhaltlich weiterzuentwickeln und gestalterisch aufzufrischen**. Zudem haben wir entschieden, auf vielfachen Wunsch, öfter im Jahr zu erscheinen, nämlich alle zwei Monate statt alle drei. Ab März 2021 ist es so weit. Tolle Ausichten, nicht? Auf Seite 17 erfahren Sie mehr!

Von Herzen einen guten Start ins neue Jahr

Sarah Oeschger

sarah.oeschger@bettybossi.ch

Julia und ich geniessen nach dem Fotoshooting die Apéro-Häppchen und den feinen Gin-Smash von Seite 74. Ein gelungener Abschluss eines ereignisreichen Jahres!

Inhaltsverzeichnis

21 Für jeden Tag



34 Gesund & schlank



38 Linsen



44 Herzlich eingeladen



54 Backen im Advent



64 Genuss verschenken



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 All-in-One
- 16 News
- 18 Express-Dessert
- 21 Für jeden Tag**
- 34 Gesund & schlank**
- 38 Linsen**
- 44 Herzlich eingeladen**
- 54 Backen im Advent**
- 64 Genuss verschenken**
- 68 Dream-Team**
- 70 Schwiizer Chuchi
- 72 Tipps & Tricks**
- 74 Hochprozentiges

IMPRESSUM

Herausgeberin: Betty Bossi AG
Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich
Kunden-Service: +41(0) 44 209 19 29
(Mo-Fr, 8.00-17.00 Uhr)

Leiterin Produktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager

Cover-Foto: Michael Fehr, Styling: Katja Rey
Alle übrigen Fotos: Carole Arbenz, Styling: Monika Hansen

Jahresabonnement (4 Ausgaben):
Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.-
Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-
Preisänderungen vorbehalten.
ISSN 2571-6557

Die nächste Ausgabe erscheint am 4. März 2021
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

68 Dream-Team



72 Tipps & Tricks



Seelenwärmer

Der einfachste Weg, sich an einem ungemütlich kalten und dunklen Tag aufzuheitern? Verwöhnen Sie sich mit einem Seelenwärmer-Gericht aus Ihrem Thermomix®!

Alle Gerichte in dieser Rezept-Strecke sind «all-in-one», das heisst, sie werden alle komplett im Thermomix® zubereitet.



Pastinakensuppe mit Kichererbsen



all-in-one

20 g Kürbiskerne

400 g Pastinaken, geschält, in Stücken (2 cm)

80 g Zwiebeln

10 g Olivenöl

1 Dose Kichererbsen, abgewaschen, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 245 g)

800 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)

2 rotschalige Äpfel (je ca. 180 g), Kerngehäuse entfernt, in Ringen (1 cm)

200 g Pastinaken, geschält, in Scheiben (7 mm), grosse Scheiben halbiert

¼ TL Salz

100 g Vollrahm

¼ TL Muskatnuss

4 Prisen Pfeffer

1 EL flüssiger Honig

1 – Kürbiskerne in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – Pastinaken und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Olivenöl und 100 g Kichererbsen zugeben (145 g für die Einlage beiseitestellen) und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

4 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Apfelringe und restliche Kichererbsen (145 g) darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, 200 g Pastinakenscheiben darauf verteilen, Salz darüberstreuen. Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

5 – Varoma auf einen Teller absetzen. Vollrahm, Muskatnuss und Pfeffer zur Suppe in den Mixtopf zugeben. Messbecher aufsetzen und **1 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren.

6 – Suppe anrichten, Kichererbsen, Apfelringe und Pastinakenscheiben auf der Suppe anrichten, Honig darüberträufeln, zerkleinerte Kürbiskerne darüberstreuen.

Tipp: Wenig Kürbiskernöl über die Suppe träufeln.

Portion: 394 kcal (1643 kJ) = F 17 g, Kh 48 g, E 10 g



25 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



394 kcal



vegi

Die süss-sauren Äpfel passen hervorragend zu Pastinaken!

Cicorino-Risotto mit Ziegenkäse-Päckli



all-in-one

Cicorino-Päckli

120 g Sbrinz, in Stücken
(2 cm)

50 g Haselnüsse

½ Bund Thymian (ca. 10g)

150 g Ziegenweichkäse
(Büche), in 8 Scheiben

8 kleine Cicorinorosso-Blätter

1 EL flüssiger Honig

Risotto

160 g rote Zwiebeln,
halbiert

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

180 g Cicorino rosso,
in Stücken (4 cm)

300 g Risottoreis
(Kochzeit 20 Min.)

100 g Rotwein

30 g Aceto balsamico

700 g Wasser

1 TL Salz

3 Prisen Cayennepfeffer

4 Zweiglein Thymian

Ziegenkäse-Päckli

1 – Sbrinz in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – Haselnüsse und Thymian in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

3 – Je 1 Scheibe Ziegenweichkäse und 2 TL Haselnuss-Thymian-Mischung auf ein Cicorino-Blatt geben, Honig darauf verteilen. Cicorino-Blätter zu Päckli formen, sorgfältig mit je einem Zahnstocher verschliessen.



Päckli in den Varoma-Behälter und den Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen und beiseitestellen. Restliche Haselnuss-Thymian-Mischung beiseitestellen.

Risotto

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

5 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **5 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

6 – Cicorino zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

8 – Rotwein und Aceto balsamico zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/ Stufe 1** ablöschen.

9 – Wasser, Salz und Cayennepfeffer zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Zerkleinerten Sbrinz zugeben, mit dem Spatel unterheben. Risotto anrichten, mit restlicher Haselnuss-Thymian-Mischung, Ziegenkäse-Päckli und Thymian garnieren.

Portion: 682 kcal (2861kJ) =
F 34 g, Kh 69 g, E 21 g



30 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



682 kcal



vegi

All-in-One



In 30 Minuten auf
dem Tisch!



Lauch-Penne-Pot



10 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



613 kcal



vegi

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

50 g Sbrinz, in Stücken
(2 cm)

$\frac{1}{2}$ **Bio-Zitrone**, Schale
mit dem Sparschäler
dünn abgeschält

550 g Lauch, in Stücken
(3 cm)

300 g Teigwaren
(Penne rigate,
Kochzeit 10–12 Min.)

450 g Wasser

300 g Vollrahm

1½ TL Salz

4 Prisen Pfeffer
(z. B. Tasmanischer)

1 – Petersilie in den Mixtopf
geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern
und in eine Schüssel umfüllen.

2 – Sbrinz und Zitronenschale
in den Mixtopf geben, **7 Sek./
Stufe 10** zerkleinern, zur zerklei-
nerten Petersilie umfüllen,
mischen und beiseitestellen.

3 – Lauch in den Mixtopf geben,
mithilfe des Spatels **6 Sek./
Stufe 5** zerkleinern und mit dem
Spatel nach unten schieben.

4 – Teigwaren, Wasser, Vollrahm,
Salz und Pfeffer zugeben, mit
dem Spatel mischen. Gareinsatz
anstelle des Messbechers auf-
setzen und **14 Min./100 °C/↻/
Stufe 4** garen.

5 – Lauch-Penne 5 Minuten im
Mixtopf ruhen lassen. Die Hälfte
der Petersilien-Käse-Mischung in
den Mixtopf zugeben, mit dem
Spatel unterheben. Lauch-Penne
anrichten, restliche Petersilien-
Käse-Mischung darüberstreuen.

Portion: 613 kcal (2543 kJ) =
F 32 g, Kh 62 g, E 16 g

Pouletkraftbrühe

100 g Gruyère, in Stücken (3 cm)

2 Lorbeerblätter

½ TL schwarze Pfefferkörner

½ Bund Thymian (ca. 10 g), Blättchen abgezupft

2 Knoblauchzehen

450 g Suppengemüse (Wurz, Knollensellerie, Rübli, Zwiebeln, Lauch), geschält, in Stücken (3 cm)

1 TL Salz

400 g Pouletflügeli

900 g Wasser

1 EL Zitronensaft

1 – Gruyère in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Thymian in den Mixtopf geben und **Turb@/2 Sek./2-mal** zerkleinern.

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

4 – Suppengemüse zugeben und mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

5 – Salz zugeben. Gareinsatz einhängen, Poulet hineingeben. Wasser zugeben und **30 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen.

6 – Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Pouletfleisch von den Knochen lösen, evtl. Haut entfernen, mit einer Gabel zerzupfen. Zitronensaft in die Suppe geben, mischen.

7 – Suppe anrichten, zerzupftes Poulet beigegeben, zerkleinerten Gruyère darüberstreuen.

Tipp: Mit Thymian oder Micro Greens garnieren.

Portion: 199 kcal (826 kJ) = F 10 g, Kh 6 g, E 19 g



20 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



199 kcal



Frisches Brot darf nicht fehlen!

Balsamico-Rindsragout

Ragout

80 g **Zwiebeln**, halbiert
2 **Knoblauchzehen**

20 g **Butter**

800 g **Rindsschulter**,
in Würfeln (3 cm)

450 g **Wasser**

150 g **Rotwein**

80 g **Aceto balsamico**
2 **Fleischbouillonwürfel**
(für je 0,5 l)

1 **Zweiglein Rosmarin**

¼ TL **Zimt**

Gemüse und Kartoffeln

800 g **kleinere fest kochende
Kartoffeln**, geschält,
längs halbiert

500 g **Rüebli**, geschält,
in Stücken (2½ cm)

1¼ TL **Salz**

2½ EL **Maisstärke**

120 g **Vollrahm**

20 g **Aceto balsamico**

4 **Prisen Pfeffer**

20 g **Butter**, weich

Ragout

1 – Zwiebeln und Knoblauchzehen
in den Mixtopf geben, **5 Sek./
Stufe 5** zerkleinern und mit dem
Spatel nach unten schieben.

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

3 – Rindsschulter zugeben und
ohne Messbecher **5 Min./120 °C/
↻/Stufe 4** dämpfen.

4 – Wasser, Rotwein, Aceto
balsamico, Fleischbouillonwürfel,
Rosmarin und Zimt zugeben
und **45 Min./98 °C/↻/Stufe 4**
vorgaren.

Gemüse und Kartoffeln

5 – Varoma-Behälter aufsetzen,
Kartoffeln darin verteilen.
Varoma-Einlegeboden einsetzen,
Rüebli darauf verteilen,
½ TL Salz darüberstreuen. Varoma
verschliessen und **25 Min./
Varoma/↻/Stufe 4** weitergaren.

6 – Varoma auf einen Teller ab-
setzen. Maisstärke mit dem
Vollrahm anrühren, mit dem Spa-
tel unter das Ragout mischen.
Aceto balsamico und Pfeffer zu-
geben und ohne Messbecher
5–15 Min./100 °C/↻/Stufe 4 fer-
tig garen (Garprobe vorneh-
men, siehe Tipp). Kartoffeln in ei-
ne grosse Schüssel umfüllen.
Butter und ¾ TL Salz begeben,
sorgfältig mischen. Rüebli zum
Ragout geben, mischen, mit den
Kartoffeln anrichten.

Tipp: Das Fleisch sollte weich
sein, aber noch eine feste Struktur
haben. Wird das Ragout länger
als 5 Minuten fertig gegart, kön-
nen Rüebli und Kartoffeln mit
dem Varoma wieder aufgesetzt
und warm gehalten werden.

Portion: 679 kcal (2841 kJ) =
F 27 g, Kh 52 g, E 50 g



Wenn Sie vorhaben, Rotwein zum Essen zu servieren, empfehlen wir Ihnen, diesen auch gleich fürs Ragout zu verwenden.



Pilz-Gerstensuppe

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

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

500 g braune Champignons, je nach Grösse halbiert oder geviertelt

30 g getrocknete Steinpilze

30 g Olivenöl

80 g Rollgerste

2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)

800 g Wasser

200 g saurer Halbrahm

1 Prise Salz

3 Prisen Pfeffer

1 – Die Hälfte der Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Zwiebeln und Knoblauch zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Champignons und Steinpilze zugeben und mithilfe des Spatels **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

5 – Rollgerste zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

6 – Gemüsebouillonwürfel und Wasser zugeben und **50 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen.

7 – Saurer Halbrahm, Salz und Pfeffer zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** heiss werden lassen.

8 – Suppe anrichten, restliche Petersilie darüberstreuen.

Tipp: Suppe nach Belieben mit wenig rohen Champignons, in Scheiben, garnieren.

Portion: 292 kcal (1224 kJ) =
F 16 g, Kh 23 g, E 12 g



15 Min.



1 Std.
15 Min.



einfach



4 Port.



292 kcal



vegi



Borschtsch

1 Bund	Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
80 g	Zwiebeln , halbiert
350 g	rohe Randen , geschält, in Stücken (3 cm)
250 g	Weisskabis , in Stücken (3 cm)
30 g	Olivenöl
400 g	Rindfleisch zum Sieden (z. B. Huftdeckel), in Würfeln (1 cm)
700 g	Wasser
2	Fleischbouillonwürfel (für je 0,5 l)
1	Lorbeerblatt
½ TL	Salz
4 Prisen	Pfeffer
400 g	festkochende Kartoffeln , geschält, in Würfeln (1½ cm)
200 g	Crème fraîche

1 – Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 – Randen und Weisskabis zugeben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **5 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

5 – Fleisch zugeben, mit dem Spatel unterheben, Messbecher wieder aufsetzen und **5 Min./ 120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

6 – Wasser, Fleischbouillonwürfel, Lorbeerblatt, ¼ TL Salz und Pfeffer zugeben und **25 Min. / 98 °C/ Stufe 1** vorgaren.

7 – Varoma-Behälter aufsetzen, Kartoffeln und ¼ TL Salz zugeben, mischen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen, Suppe mit den Kartoffeln mischen. Die Hälfte der zerkleinerten Petersilie mit dem Spatel unterheben, Rest mit Crème fraîche auf dem Borschtsch anrichten.

Portion: 623 kcal (2571 kJ) = F 37 g, Kh 34 g, E 35 g



15 Min.

1 Std.
15 Min.

einfach



4 Port.



623 kcal

*Borschtsch
ist ein traditionelles
Suppen-Gericht
aus Russland und
Osteuropa.*



thermomix

TM6
Update



Neu: TM6- Videos

Informative Videos sind besser als nur Bilder.

- Animierte Anleitungsrezepte
- Inspirierende und erklärende Videos bei Cookidoo®



Neu: Modus Eierkocher

Eier ganz nach individuellem Geschmack.

- Einfach die gewünschte Kochstufe einstellen
- 2 bis 6 Eier (Grösse M) können direkt aus dem Kühlschrank in den Mixtopf gelegt und gekocht werden (ohne Gareinsatz).



Neu: Modus Erwärmen

Milch oder Rahm ohne Überkochen erwärmen.

- Babynahrung gleichmässig auf 37 °C erwärmen
- Suppen, Saucen und Cremes aufwärmen ohne Anbrennen oder Stücke zu zerkleinern



Verbessert: Modus Vorspülen

Noch bessere Reinigungsergebnisse.

- Der Kunde wählt je nach Verschmutzungsgrad vier verschiedene Stufen (Teig, Universal, Fett und Karamell sowie Anbraten) für eine noch effizientere Reinigung.



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

Baci di Dama

Dieses köstliche Gebäck, genannt Baci di Dama, auf Deutsch Damen-Küsse, stammt ursprünglich aus der piemontesischen Stadt Tortona östlich von Turin. Es besteht aus zwei kleinen, durch Schokoladencreme verbundenen Nusskeksen, die sich wie Lippen im Kuss vereinen. Das ursprüngliche Rezept der Baci di Dama stammt aus dem 19. Jahrhundert. Es wurde damals mit piemontesischen Haselnüssen zubereitet, weil diese preiswerter waren als Mandeln. Mittlerweile gibt es die unterschiedlichsten Varianten und Abwandlungen der bekannten Süssigkeit.

Die Baci di Dama von Fine Food werden in einem Familienbetrieb in dritter Generation im Süden der Toskana in traditionellem Handwerk hergestellt.

Baci di Dama von Fine Food sind in grösseren Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser sowie auf coop.ch erhältlich.



Kalkränder ade!

Ein oft gesehenes Überbleibsel am Spülbeckenrand ist das langstielige Rotweinglas vom Vorabend. Während alles andere vom Tisch direkt in den Geschirrspüler wandert, bleibt es zurück, sei es, weil es nicht spülmaschinenfest ist oder einfach nicht in die Maschine passt. Es bleibt also nur noch der Handabwasch.

Für besonders saubere Gläser empfiehlt Betty Bossi die neue Abtropfplatte saugstark. Auf dem antibakteriellen Naturmaterial wird das Wasser richtiggehend von den Gläsern abgesaugt. Es nimmt Wasser extrem schnell auf und lässt es verdampfen. Dabei werden 99,9% der Bakterien abgetötet. Zurück bleibt brillantes, hygienisch sauberes Geschirr ohne Kalkränder.

Abtropfplatte, saugstark, ab CHF 29.95
Infos und Bestellmöglichkeit auf bettybossi.ch



Betty Bossi



**neues
Design**

Frisch gemixt

Jetzt mit saisonaleren Rezepten.

Wir haben dank Ihren wertvollen Kundenfeedbacks das Magazin «Betty Bossi mix» neu gestaltet. Ab März 2021 erscheint es **neu 6 Mal pro Jahr** im frischen Layout und bietet somit mehr saisonale Rezepte und schmackhafte Vielfalt.

Ihre Vorteile ab März

Neu 6 statt 4 Ausgaben pro Jahr ✓

Mehr Ausgaben für mehr Saisonalität ✓

Ihre Inspiration für gesunde Gerichte,
die immer gelingen ✓

Rund 30 Rezepte für schnelle und
einfache Menüs in jeder Ausgabe ✓

Schweizerische Küche und typische Betty Bossi
Gerichte für den Thermomix® entwickelt ✓

Jetzt abonnieren und mehrfach profitieren

Schnupper-Abo

3 Ausgaben für CHF 20.00

Jahresabo

6 Ausgaben für CHF 47.70 statt CHF 53.40 (Einzelverkauf)



Online abonnieren:
bettybossi.ch/mix-abo



Lassen Sie die Mousse etwas länger als 15 Minuten im Tiefkühler! Mit der Zeit verwandelt sie sich in eine herrlich luftig-cremige Schokoladenglace.



EXPRESS
DESSERT

Vegane Schokoladenmousse

100 g Schokolade
(64 % Kakao),
in Stücken (2 cm)

1 Dose Kichererbsen
(Einfüllgewicht inkl.
Abtropfwasser 400 g)

50 g Zucker

1 – Schokolade in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

2 – Schokolade **5 Min./50 °C/ Stufe 2** schmelzen, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

3 – Gareinsatz einhängen, Kichererbsen mit der Flüssigkeit hineingeben, abtropfen. Abtropfwasser dabei im Mixtopf auffangen (ergibt 160–180 g). Gareinsatz entfernen, Kichererbsen umfüllen und zugedeckt kühl stellen (siehe Tipps). **Rühraufsatz einsetzen.**



4 – Abtropfwasser ohne Messbecher **2 Min./Stufe 4** steif schlagen.

5 – Masse ohne Messbecher **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** weiter schlagen, dabei den Zucker durch die Öffnung im Mixtopfdeckel nach und nach zugeben. **Rühraufsatz entfernen.** Masse mit dem Spatel sorgfältig unter die Schokolade ziehen, in 4 Gläser verteilen. Mousse zugedeckt 15 Minuten in den Tiefkühler stellen und servieren.

Tipps

– Kichererbsen für ein Gemüsecurry, gebraten für Salat oder als Einlage für Suppen (z. B. Pastinakensuppe von Seite 7 verwenden.)

– Von einer Schokolade mit dem Sparschäler Späne abschälen, darüberstreuen.

– Wird die Mousse nicht gleich serviert, diese zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion: 197 kcal (826 kJ) =
F 10 g, Kh 23 g, E 2 g



10 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



197 kcal



vegan



Aquafaba – die fabelhafte Flüssigkeit

Aquafaba (von lat. aqua «Wasser» und faba «Bohne») ist das dickflüssige Kochwasser (bzw. Abtropfwasser aus der Dose) von Kichererbsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten. Schlägt man es steif, erhält es eine erstaunlich fluffige, luftige, schaumige Konsistenz. In der veganen Küche oder für Menschen mit einer Hühnereiweiß-Allergie ist geschlagenes Aquafaba eine tolle Alternative zu Eischnee. Aquafaba lässt sich wunderbar tiefkühlen. Wenn Sie also das nächste Mal eine Dose Kichererbsen oder Bohnen öffnen, schütten Sie die Flüssigkeit nicht weg, sondern fangen Sie sie auf und frieren sie auf Vorrat ein.



Oh Rölleli, oh Rölleli



CANTADOU – GENUSS, AUF DEN SIE SICH VERLASSEN KÖNNEN.
SIE SUCHEN INSPIRATION? CANTADOU.CH

Für jeden Tag

Auch dem geübtesten Koch gehen manchmal die Ideen aus. Dürfen wir Ihnen auf die Sprünge helfen? Hier kommen ein paar neue Rezepte, die Ihnen hoffentlich aus der kreativen Flaute helfen.



Chili con Cervelat

Tex-Mex-Klassiker mit einem Touch Swissness

150 g grüne Peperoni,
in Stücken (4 cm)

150 g rote Peperoni,
in Stücken (4 cm)

60 g Schalotten
2 Knoblauchzehen

20 g Olivenöl

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Paprika

¼ TL Kreuzkümmelpulver

40 g Tomatenpüree

400 g Cervelats, enthäutet,
längs halbiert,
in Scheiben (1 cm)

1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)

1 Fleischbouillonwürfel
(für 0,5 l)

½ TL Salz

1 Dose Kidneybohnen,
abgespült, abgetropft
(Abtropfgewicht 290 g)

100 g saurer Halbrahm

3 Zweiglein Koriander,
Blätter abgezupft

1 – Grüne und rote Peperoni in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

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

3 – Olivenöl zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

4 – Cayennepfeffer, Paprika, Kreuzkümmelpulver und Tomatenpüree zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden fahren.

5 – Cervelats, Tomaten, Fleischbouillonwürfel, Salz und zerkleinerte Peperoni zugeben und **5 Sek./Stufe 3** mischen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen und **25 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

6 – Kidneybohnen zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** fertig garen. Chili con Cervelat auf Tellern anrichten, sauren Halbrahm darauf verteilen, Koriander darüberstreuen.

Dazu passt: Reis.

Portion: 559 kcal (2321 kJ) = F 32 g, Kh 34 g, E 33 g



15 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



559 kcal



Schweizer Spezialität: Cervelat-Promis

In der Schweiz werden sogenannte C-Prominente als Cervelat-Promis bezeichnet. Haben Sie sich auch schon gefragt, woher der Begriff kommt? Leider kann man, wie so oft, auch in diesem Fall nicht mehr ganz genau nachvollziehen, wie er entstanden ist. Eine der bekanntesten Theorien besagt, dass er vom umgangssprachlichen Ausdruck «armes Würstchen» stammt. Die Cervelat-Prominenz rekrutiert sich dann auch aus Personen, die nicht viel zu sagen haben, aber trotzdem an jedem Event anzutreffen sind. Und das für wenig Geld. Das Gleiche gilt in der Schweiz für die Cervelats: günstig zu haben und an jedem noch so kleinen Fest präsent.



Winterlicher Buchweizensalat

mit orientalischen Gewürzen und Joghurt



-  30 Min.
-  1 Std.
-  einfach
-  4 Port.
-  491 kcal
-  vegi

... und glutenfrei!

Sauce

- 40 g Sesam**

- 50 g Zitronensaft**
- 40 g geröstetes Sesamöl**
- ½ EL flüssiger Honig**
- ¼ TL Zimt**
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver**
- 1¼ TL Salz**
- 4 Prisen Pfeffer**

- 400 g Butternuss-Kürbis**, geschält, in Stücken (2 cm), oder 400 g Rüeblli, geschält, in Stücken (2 cm)
- 200 g Lauch**, in Streifen (5 mm)

Salat

- 1200 g Wasser**

- 250 g Buchweizen**

- 180 g Joghurt nature**
- 1 Granatapfel**, Kerne ausgelöst (siehe Trick 77, Seite 73)

Sauce

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

2 – Zitronensaft, Sesamöl, Honig, Zimt, Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer zugeben, **20 Sek./Stufe 6** mischen und in eine Salatschüssel umfüllen.

3 – Kürbis in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Rührhaufsatz in den Varoma-Behälter legen, zerkleinerten Kürbis und Lauch darin verteilen, sodass der Dampf gut zirkulieren kann. Varoma verschliessen.

Salat

4 – Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** uorgaren.

5 – Varoma auf einen Teller absetzen, Buchweizen in den Gareinsatz zugeben, mit dem Spatel mischen. Varoma wieder aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 4** fertig garen.

6 – Varoma auf den gleichen Teller absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, auf den Mixtopfdeckel absetzen, 15 Minuten abkühlen lassen. Kürbis, Lauch und Buchweizen zur Sauce geben, mischen. Buchweizensalat anrichten, Joghurt und Granatapfelkerne darauf verteilen.

Tipp: Mit wenig Nüsslisalat garnieren.

Portion: 491 kcal (2061 kJ) = F 18 g, Kh 71 g, E 12 g

Dorsch à la Bordelaise

Vergessen Sie die gekaufte Variante!



Kruste

1 Bund Petersilie (ca. 20 g),
Blätter abgezupft

50 g Weissbrot, in Stücken
(3 cm)

1 Bio-Zitrone, nur
½ abgeriebene Schale

**40 g Bundzwiebeln mit
dem Grün**, in Stücken
(2 cm)

1 Knoblauchzehe

50 g Butter, weich

1 EL grobkörniger Senf

½ TL Salz

3 Prisen Pfeffer

Dorsch

60 g Wasser

30 g Zitronensaft

¾ TL Salz

600 g Dorschfilets

Kruste

1 – Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2 – Weissbrot zugeben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

3 – Zitronenschale, Bundzwiebel und Knoblauch zugeben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Butter, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und **8 Sek./Stufe 4** mischen.

5 – Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Gratinform (20 × 25 × 5 cm) bereitstellen.

Dorsch

6 – Wasser, Zitronensaft und ½ TL Salz in die Form geben, verrühren. Dorsch mit ¼ TL Salz würzen. Dorsch in den Sud geben, Brotmasse darauf verteilen und etwas andrücken.

7 – Dorsch 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen.

Portion: 229 kcal (961kJ) = F 11g, Kh 8g, E 24g



Dazu passen Bratkartoffeln.

Gemüsewähe mit Rosenkohl

Ein Genuss für Augen und Gaumen

Teig

200 g helles Dinkelmehl
und etwas mehr zum Auswallen

70 g Butter, in Stücken
(1 cm), kalt

50 g Wasser

½ Bund Thymian (ca. 10 g),
Blättchen abgezupft

½ TL Salz

3 EL Paniermehl

Füllung

40 g Schalotten, halbiert
1 Knoblauchzehe

150 g rohe Randen,
geschält, in Stücken
(2 cm)

250 g Wirz, in Stücken
(3 cm)

20 g Olivenöl

250 g Halbfettquark
1 Ei

1 TL Salz

4 Prisen Cayennepfeffer

2 Prisen Muskat

200 g tiefgekühlter Rosenkohl, aufgetaut,
halbiert

Teig

1 – Ein Wähenblech (Ø 28–30 cm) mit Backpapier belegen.

2 – Dinkelmehl, Butter, Wasser, Thymian und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig zusammenfügen, zu einer Kugel formen und etwas flach drücken.

3 – Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund (Ø 32–34 cm) auswallen und in das vorbereitete Blech legen. Teig am Rand andrücken, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Paniermehl auf dem Teigboden verteilen und 20 Minuten kühl stellen.

4 – Backofen auf 220 °C vorheizen. In dieser Zeit die Füllung zubereiten.

Füllung

5 – Schalotten und Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

6 – Randen und Wirz zugeben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Olivenöl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen. Mixtopfdeckel entfernen und 5 Minuten abkühlen lassen.

8 – Halbfettquark, Ei, Salz, Cayennepfeffer und Muskat zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Masse auf dem Teigboden verteilen, Rosenkohl mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen.

9 – Gemüsewähe 30–35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, Wähe 10 Minuten ruhen lassen.

Stück (¼): 514 kcal (2145 kJ) = F 25 g, Kh 49 g, E 20 g



15 Min.



1 Std.
20 Min.



einfach



4 Stücke



514 kcal



vegi

Wir verwenden im Alltag gerne tiefgekühlten Rosenkohl, weil dieser bereits gerüstet und blanchiert ist. Das spart Zeit!

Lassen Sie die Wähe nach dem Backen ein paar Minuten ruhen. So bleibt sie beim Schneiden schön kompakt.



Fleischvögel

mit Meerrettich-Kartoffelstock

80 g Zwiebeln , halbiert
10 g Olivenöl
100 g Toastbrot , geviertelt
20 g scharfer Senf (z. B. mit Meerrettich)
1 TL Salz
8 Rindsplätzli (z. B. Eckstück/Unterspälte, je ca. 80 g), flach geklopft
1 Apfel (ca. 150 g), entkernt, in 8 Schnitzen
2 EL Bratbutter
8 Prisen Pfeffer
150 g Rotwein
1½ EL Maisstärke
350 g Wasser
1½ EL Tomatenpüree
1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l)
1 TL Zucker
2 Lorbeerblätter
Kartoffelstock
700 g mehlig kochende Kartoffeln , geschält, längs halbiert, in Scheiben (5 mm)
320 g Wasser
1 TL Salz
140 g Cantadou Meerrettich

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

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

3 – Toastbrot, Senf und ¼ TL Salz zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Brotmasse auf der Mitte der Plätzli verteilen, je einen Apfelschnitz darauflegen, Plätzli satt aufrollen, mit je zwei Zahnstochern fixieren.

5 – 1 EL Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Fleischvögel mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. 4 Fleischvögel rundum 3 Minuten anbraten, auf einen Teller geben. 1 EL Bratbutter in den Brattopf geben, restliche 4 Fleischvögel gleich anbraten, herausnehmen. Rotwein in den Brattopf giessen, aufkochen, Bratsatz lösen. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, unter Rühren dazugiessen, aufkochen. Tomatenpüree, Fleischbouillonwürfel, Zucker und Lorbeerblätter beigegeben, unter Rühren 2 Minuten köcheln. Hitze reduzieren, Fleischvögel wieder beigegeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren. Deckel entfernen, Fleischvögel wenden, 15 Minuten fertig garen. 30–40 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffelstock zubereiten.

Kartoffelstock

6 – **Rühraufsatz einsetzen.** Kartoffeln, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **30 Min./98 °C/Stufe 1** garen.

7 – Cantadou zugeben und **1 Min./Stufe 3** mischen. Kartoffelstock mit den Fleischvögeln und der Sauce anrichten.

Dazu passen: farbige Rüepli.

Portion: 590 kcal (2479 kJ) = F 21g, Kh 51g, E 46g



Genuss, auf den Sie sich verlassen können!

Mit viel frischem Doppelrahm und weiteren hochwertigen Zutaten bringt Cantadou® jeden Tag unwiderstehlichen Genuss auf Ihren Tisch. Lassen Sie sich von Cantadou® zu einfach feinen Gerichten inspirieren – Ihre Familie wird sich freuen. Das Tolle ist, dass Sie nicht etwas besonders Anspruchsvolles kochen müssen: Cantadou® wird Ihre Liebsten trotzdem immer wieder überraschen!

Einfache und inspirierende Rezepte finden Sie unter: cantadou.ch



Teigwaren mit Vegi-Bolognese

Wer braucht da noch Fleisch?

Vegi-Bolognese

100 g Parmesan, in Stücken
(3 cm)

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

450 g Butternut-Kürbis,
geschält, in Stücken
(2 cm)

200 g Knollensellerie,
geschält, in Stücken
(2 cm)

80 g rote Zwiebeln,
halbiert

2 Knoblauchzehen

20 g Olivenöl

1 Dose gehackte Tomaten
(ca. 400 g)

120 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel
(für 0,5 l)

100 g Rotwein

40 g Tomatenpüree

1 TL Salz

3 Prisen Pfeffer

Teigwaren

2½ l Wasser

1½ EL Salz

400 g Teigwaren
(z. B. Farfalle)

Vegi-Bolognese

1 – Parmesan in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Rosmarin in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

3 – Kürbis, Knollensellerie, rote Zwiebeln und Knoblauchzehen in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/Stufe 1** dämpfen.

5 – Gehackte Tomaten, Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Rotwein, Tomatenpüree, Salz, Pfeffer und zerkleinerten Rosmarin in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen und **25 Min./100 °C/☞/Stufe 2** garen.

Teigwaren

6 – Wasser in einem Topf aufkochen, Salz begeben. Teigwaren nach Angabe auf der Verpackung al dente kochen, zum Abtropfen in den Varoma-Behälter giessen. Teigwaren mit der Sauce mischen, anrichten, zerkleinerten Parmesan darüberstreuen.

Portion: 580 kcal (2431 kJ) = F 13 g, Kh 86 g, E 24 g



20 Min.



40 Min.



einfach



4 Port.



580 kcal



vegi



Kinder-Tipp

Haben Sie Kids am Tisch, die ungerne Gemüse essen? Manchmal hilfts, wenn Kürbis, Sellerie & Co. nicht mehr erkennbar sind, also «versteckt» werden – so wie in unserer Pastasauce. Ist der Nachwuchs noch klein, zeigt manchmal auch eine simple Umbenennung des Gerichts seine Wirkung. Wie wärs mit «Teigwaren mit Zaubersauce»? Ist einen Versuch wert.



Dinkel-Haselnuss-Brot

Im Brattopf gebacken!

Teig

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

250 g Dinkel-Vollkornmehl

200 g Halbweissmehl

1½ TL Salz

100 g Haselnüsse

Formen

1 EL Halbweissmehl

Teig

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

2 – Dinkel-Vollkornmehl, Halbweissmehl und Salz zugeben und **Teig 3/3 Min.** kneten.

3 – Haselnüsse zugeben und **Teig 20 Sek.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

4 – Brattopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des Ofens schieben (siehe Tipp). Backofen auf 240 °C vorheizen.

Formen

5 – Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben. Teig daraufgeben, etwas flach drücken, zu einem runden Brot formen. Teig mit der Nahtseite nach oben auf ein Backpapier legen, mit wenig Mehl bestäuben. Backpapier etwas zurechtschneiden, sodass es sich noch gut in den Brattopf heben lässt, aber möglichst nicht mehr herauschaut. Brot nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

6 – Brattopf herausnehmen, Brot mit dem Backpapier in den Brattopf legen. Vorsicht, sehr heiss! Deckel aufsetzen.

7 – Brot 25 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Deckel entfernen. Hitze auf 180 °C reduzieren und ohne Deckel 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Brot aus dem Brattopf nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

100 g: 330 kcal (1380 kJ) = F 10 g, Kh 47 g, E 11 g



*Achtung bei Schritt 6!
 Gehen Sie vorsichtig mit dem heissen
 Brattopf um, und fassen Sie Topf und
 Deckel jeweils nur mit Ofenhandschuhen an!*



20 Min.



2 Std.
50 Min.



einfach



1 Stück
(750 g)



330 kcal

Es geht auch ohne Brattopf

Sie können das Brot natürlich auch ohne Brattopf backen. Dazu ein Backblech mit Backpapier belegen, das geformte Brot darauflegen und 30 Minuten aufgehen lassen. Brot 10 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Hitze auf 180 °C reduzieren und Brot 30 Minuten fertig backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Hirseporridge

- 150 g Blutorangensaft
- 90 g Wasser
- 90 g Goldhirse
- ¼ TL gemahlene Vanillestängel
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Muskat
- ¼ TL Salz
- 1 Blutorange, in Schnitzen
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst (siehe Trick 77, Seite 73)



Alle Rezepte in dieser Rubrik sind für zwei Personen.

Blutorangensaft, Wasser, Goldhirse, Vanille, Zimt, Muskatnuss und Salz in den Mixtopf geben, **10 Min./98 °C/↻/Stufe 2** köcheln und im Mixtopf 5 Minuten ziehen lassen. Hirseporridge mit Blutorangenscheiben und Granatapfelkernen anrichten.

Portion: 280 kcal (1185 kJ) = F 2g, Kh 59g, E 8g



Stoffwechsel ankurbeln: Wie geht das?

Um es vorwegzunehmen: Es gibt im menschlichen Körper nicht nur einen einzigen, sondern viele verschiedene Stoffwechsel – zum Beispiel den Eiweiss-Stoffwechsel, den Fett- oder den Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Sie alle sind für die Umwandlung von Nährstoffen zu Molekülen in den Zellen verantwortlich und tragen dazu bei, dass unser Körper gut versorgt ist, sich neue Zellstrukturen entwickeln und Energie freigesetzt wird.

Tatsächlich gibt es Möglichkeiten, diese Vorgänge anzukurbeln. Neben regelmässiger Bewegung und viel Wasser (auch Kaffee und Grüntee aktivieren den Stoffwechsel) wird empfohlen, besonders proteinreich zu essen (insbesondere pflanzliches Protein aus Hülsenfrüchten, Tofu usw.) sowie vermehrt bittere (Grapefruit, Chicorée, Hirse) oder scharfe Lebensmittel wie Chili, Pfeffer oder Ingwer in die Ernährung zu integrieren.



Smoothie-Rezept auf Seite 73

Gut für die Linie

Diese drei Gerichte bringen Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren. Und ganz nebenbei schmecken sie auch noch hervorragend. Eine klassische Win-win-Situation. Guten Appetit!



Chicorée-Quinoa-Salat

Quinoa

- 100 g Quinoa tricolore**
(Kochzeit 30 Min.)
- 350 g Wasser**
- ¼ TL gemahlene Vanillestängel**
- ¼ TL Zimt**
- ¼ TL Salz**

Salat

- 20 g Ingwer**, geschält
 - 1 roter Peperoncino**, längs halbiert, entkernt
 - 1 Knoblauchzehe**
 - ½ rosa Grapefruit**, nur Saft (ca. 80 g)
 - 2 EL Olivenöl**
 - ¼ TL gemahlene Vanillestängel**
 - ¼ TL Zimt**
 - ¼ TL Salz**
-
- 300 g Chicorée**, quer halbiert
 - 20 g Haselnüsse**
 - 200 g geräucherter Tofu** (z. B. mit Rapssamen), längs in 8 Scheiben
 - ½ rosa Grapefruit**, mit einem scharfen Messer Filets herausgeschnitten

Quinoa

1 – Quinoa, Wasser, Vanille, Zimt und Salz in den Mixtopf geben und **20 Min./100 °C/↻/Stufe 2** garen. Quinoa in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen.

Salat

2 – Ingwer, Peperoncino, Knoblauch, Grapefruitsaft, Olivenöl, Vanille, Zimt und Salz in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Chicorée und Haselnüsse zugeben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in die Schüssel zur Quinoa geben, mischen, mit Tofu und Grapefruitfilets anrichten.

Portion: 504 kcal (2108 kJ) = F 24 g, Kh 42 g, E 26 g





Kartoffel-Curry mit Ei

80 g Zwiebeln, halbiert

200 g Rüebli, geschält,
in Stücken (3 cm)

20 g Olivenöl

200 g tiefgekühlte Erbsli,
aufgetaut

1 TL Kurkumapulver

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Fenchelsamen

¾ TL Kreuzkümmelpulver

350 g Wasser

20 g Tomatenpüree

1 TL Salz

**300 g fest kochende
Kartoffeln**, geschält,
in Würfeln (1½ cm)

4 Eier

½ TL Limettensaft,
nach Belieben

½ Bund Koriander (ca. 10 g),
Blätter abgezupft

1 – Zwiebeln und Rüebl in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Olivenöl, Erbsli, Kurkuma, Cayennepfeffer, Fenchelsamen und Kreuzkümmel zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 4** dämpfen.

3 – Wasser, Tomatenpüree und ¾ TL Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Kartoffeln einwiegen, mit ¼ TL Salz salzen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/☞/Stufe 4** vorgaren.

4 – Varoma-Einlegeboden einsetzen, Eier darauflegen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/☞/Stufe 4** fertig garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Kartoffeln und Erbsli-Curry mischen, nach Belieben Limettensaft daruntermischen. Eier kalt abspülen, noch warm schälen, nach Belieben halbieren und mit dem Curry anrichten. Koriander darüberstreuen.

Portion: 500 kcal (2086 kJ) =
F 21g, Kh 47g, E 24g



10 Min.



40 Min.



einfach



2 Port.



500 kcal



vegi

Linsen-Love

Früher Arme-Leute-Essen, heute Stars in der gesunde Küche – Linsen haben in den letzten Jahren ein beachtliches Comeback hingelegt. Auch wir sind grosse Fans der kleinen Kraftpakete! Hier kommen vier unserer liebsten Linsenrezepte.



Linsen-Wurst-Pie

80 g rote Zwiebeln,
halbiert
2 Knoblauchzehen

10 g Olivenöl

300 g rohe Schweinsbratwürste,
enthäutet, in Stücken
(3 cm)

200 g schwarze Linsen
(z. B. Beluga, Kochzeit
20 Min.)

40 g Tomatenpüree

1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)

250 g Wasser

2 Fleischbouillonwürfel
(für je 0,5 l)

1 EL Mehl

600 g Knollensellerie,
geschält, in Stücken
(2 cm)

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

100 g saurer Halbrahm

20 g Butter

¾ TL Salz

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

2 – Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dämpfen.

3 – Wurststücke, Linsen und Tomatenpüree zugeben, mit dem Spatel mischen und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/↻/Stufe 4** dämpfen.

4 – Gehackte Tomaten, Wasser, Fleischbouillonwürfel und Mehl zugeben, mit dem Spatel mischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Knollensellerie einwiegen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Kartoffeln einwiegen. Varoma verschliessen und **35 Min./Varoma/↻/Stufe 0.5** garen.

In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 6 cm) einfetten. Varoma auf einen Teller absetzen. Wurst-Linsen-Masse in die vorbereitete Form geben. Mixtopf spülen.

5 – Rühraufsatz einsetzen. Gekartete Knollensellerie, gekarte Kartoffeln, sauren Halbrahm, Butter und Salz in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 3.5** rühren. Selleriemasse auf der Wurst-Linsen-Masse verteilen.

6 – Linsen-Wurst-Pie 40 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Petersilie darüberstreuen.

Portion: 582 kcal (2429 kJ) =
F 28 g, Kh 42 g, E 31 g



30 Min.



1 Std.
45 Min.



einfach



4 Port.



582 kcal



Linsensalat

Linsen

- 1200 g **Wasser**
 250 g **grüne Linsen**
 (Kochzeit 20 Min.)
 ½ TL **Salz**

Salat

- 40 g **Pinienkerne**
 80 g **rote Zwiebeln**,
 halbiert
 70 g **getrocknete Tomaten**
 in Öl, abgetropft
 100 g **grillierte Peperoni**
 in Öl, abgetropft
 40 g **Oliveneröl**
 20 g **Kräuteressig**
 1 **Knoblauchzehe**
 100 g **Nüsslisalat**
 50 g **grillierte Peperoni**
 in Öl, abgetropft,
 längs halbiert
 50 g **Kalamata-Oliven**,
 entsteint
 200 g **Feta**, in Würfeln (1 cm)

Linsen

1 – Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Linsen einwiegen, mischen und **22 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, abtropfen, Linsen in eine Schüssel geben, mit Salz mischen.

Salat

2 – Pinienkerne in einer Bratpfanne rösten, umfüllen und auskühlen lassen. Mixtopf leeren.

3 – Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und zu den Linsen geben.

4 – Getrocknete Tomaten, 100 g grillierte Peperoni, Oliveneröl, Essig, Knoblauch und 20 g geröstete Pinienkerne in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Nochmals **5 Sek./Stufe 7** pürieren. Pesto zu den Linsen und den Zwiebeln umfüllen. Nüsslisalat, 50 g grillierte Peperoni, Oliven, Feta und restliche geröstete Pinienkerne begeben, mischen.

Portion: 554 kcal (2312 kJ) =
 F 31g, Kh 31g, E 30g



15 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



554 kcal



vegi



Linsenbrot

Teig

230 g gelbe Linsen

280 g Wasser

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

250 g Weismehl

1½ TL Salz

Formen

30 g Weismehl zum Bestäuben und Formen

2 EL Wasser

40 g Kernen-Mix

¾ TL Fleur de Sel

Teig

1 – Linsen in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Nochmals **5 Sek./Stufe 10** mahlen, umfüllen und beiseite stellen.

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

4 – Gemahlene Linsen, Weismehl und Salz zugeben und **Teig ¼/3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufgehen lassen.

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

Formen

6 – Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 3 Portionen teilen, zu 25 cm langen Strängen formen, aufs vorbereitete Blech legen. Stränge mit wenig Wasser bestreichen, Kernen-Mix und Fleur de Sel darüberstreuen. Locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

7 – Brote 15–17 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Sie können die Brote auch tiefkühlen. Haltbarkeit in Gefrierbeutel eingepackt ca. 1 Monat. Brot aus dem Tiefkühler nehmen, auf einem Kuchengitter auftauen lassen, 10 Minuten bei 160 °C aufbacken.

100 g: 281 kcal (1187 kJ) =
F 4 g, Kh 44 g, E 15 g



20 Min.



2 Std.



einfach



3 Brote
(700 g)



281 kcal



Linsencurry

Currypaste

- 140 g rote Zwiebeln**, halbiert
- 30 g Ingwer**, geschält, in Stücken (2 cm)
- 2 Stängel Zitronengras**, nur Inneres, in Stücken (3 cm)
- 4 Knoblauchzehen**
- 3 rote Chili**, entkernt
- 2 TL Kreuzkümmelpulver**
- 2 TL Korianderpulver**
- 2 TL Kurkuma**
- 2 TL Zimt**
- 1 TL Muskat**

- 2 EL Limettensaft**
- 2 EL Sojasauce**

Linsencurry

- 2 EL geröstetes Sesamöl**

- 150 g rote Linsen**
- 300 g Süsskartoffeln**, geschält, in Würfeln (2 cm)
- 450 g Wasser**
- 250 g Kokosmilch**
- ½ TL Salz**
- 1 Limette**, heiss abgewaschen, trocken getupft, in Schnitzen
- 40 g Cashew-Nüsse**, geröstet
- ½ Bund Koriander** (ca. 10 g), Blätter abgezupft

Currypaste

1 – Zwiebeln, Ingwer, Zitronengras, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Zimt und Muskat in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Limettensaft und Sojasauce zugeben, **5 Sek./Stufe 7** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Linsencurry

3 – Sesamöl zugeben, **5 Min./120 °C/Stufe 3.5** dämpfen und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Linsen, Süsskartoffeln und Wasser zugeben und ohne Messbecher **15 Min./100 °C/☞/Stufe ☞** garen.

5 – Kokosmilch und Salz zugeben, ohne Messbecher **5 Min./100 °C/☞/Stufe** garen.

6 – Linsencurry anrichten, Limettenschnitze darauf verteilen, Cashew-Nüsse und Korianderblätter darüberstreuen.

Portion: 458 kcal (1917 kJ) = F 22 g, Kh 45 g, E 17 g



all-in-one



25 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



458 kcal



vegan

Frisches Fladenbrot oder Reis passen gut als Beilage zum Curry.

Das ist das Titelrezept!



Frohes Fest!

Zeit haben für die Familie, gemütlich plaudern, das feine Essen geniessen – so wollen wir die Festtage verbringen. Hier kommen drei Ideen für den Apéro, zwei für die Hauptspeise und eine für das Dessert – inklusive Hinweisen und Tipps für die Vorbereitung. Damit kommen Sie Ihrem Wunsch nach einem entspannten Fest schon einen grossen Schritt näher. Feiern Sie schön!



Waldorfsalat mit Frisée

- 200 g **Knollensellerie**, geschält, in Stücken (2 cm)
- 100 g **Apfel**, entkernt, in Stücken (3 cm)
- 40 g **Baumnusskerne**
- 100 g **Frisée-Salat**, in Stücken (3 cm), oder Endiviensalat, in Stücken (3 cm)
- 40 g **Olivienöl**
- 30 g **Aceto balsamico bianco**
- ½ TL **Salz**
- 4 **Prisen Pfeffer**
- 30 g **Apfel**, entkernt, in Schnitzen
- 8 **Baumnusskerne** zum Garnieren

Sellerie, Apfelstücke, 40 g Baumnusskerne, Frisée, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, anrichten, mit Apfelschnitzen und 8 Baumnusskernen garnieren.

Portion: 118 kcal (488 kJ) =
F 10 g, Kh 4 g, E 2 g

Am besten frisch!
Da sich die Äpfel unschön verfärben und der Frisée schlapp wird, empfehlen wir, den Waldorfsalat nicht im Voraus zuzubereiten, sondern so frisch wie möglich zu servieren.


5 Min.


10 Min.


einfach


8 Port.


118 kcal


vegi



Rahmige Zitronengrassuppe

160 g	Zwiebeln, halbiert
6 Stängel	Zitronengras, nur Inneres, in Stücken (3 cm)
20 g	Olivenöl
400 g	Wasser
1	Gemüsebouillonwürfel (für 0,5l)
80 g	Vollrahm
8 Prisen	Cayennepfeffer

1 – Zwiebeln und Zitronengras in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

3 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **15 Min./ 100 °C/ Stufe 1** kochen.

4 – Vollrahm zugeben und **3 Min./ Stufe 4–10 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe nach Belieben durch ein Sieb streichen, anrichten, Cayennepfeffer darüberstreuen.

Portion: 65 kcal (272 kJ) =
F 6g, Kh 2g, E 1g



10 Min.



30 Min.



einfach



8 Port.



65 kcal



vegi

Vorbereitungstipp:

Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Suppe kurz vor dem Servieren im Mixtopf oder in einer Pfanne aufkochen.



Randen-Focaccia

Teig

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

450 g Mehl
100 g Hartweizengriess
35 g Olivenöl
1½ TL Salz

2 EL Hartweizengriess

Belag

50 g Olivenöl
10 g Wasser
1 TL Fleur de Sel
4 Zweiglein Thymian,
 Blättchen abgezupft

Teig

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

2 – Mehl, 100 g Hartweizengriess, Olivenöl und Salz zugeben, **Teig ¼/3 Min.** kneten, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen.

3 – Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, 2 EL Hartweizengriess darauf verteilen.

4 – Teig auf das vorbereitete Backblech legen, mit den Fingern von der Mitte her zu einem Rechteck (22 × 25 cm) ziehen. Zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.

Belag

5 – Olivenöl und Wasser mischen. Mit den Fingern mehrere Löcher in den Teig drücken, Öl-Wasser-Mischung darüberträufeln. Fleur de Sel und die Hälfte des Thymians darüberstreuen.

6 – Focaccia 25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Restlichen Thymian darüberstreuen, Focaccia nach Belieben in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

Portion: 354 kcal (1489 kJ) =
 F 11g, Kh 54g, E 9g



10 Min.



1 Std.
 15 Min.



einfach



8 Port.



354 kcal

Vorbereitungstipp:

Focaccia ca. 2 Stunden im Voraus backen, auf einem Gitter auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren 3 Minuten im 220 °C heißen Ofen warm werden lassen, in Stücke schneiden.



Überbackenes Party-Filet an Cognacsauce

Filet

2 Zweiglein Rosmarin,
Nadeln abgezupft

40 g Baumnusskerne

40 g Brot, in Stücken (2 cm)

**40 g entsteinte
getrocknete Pflaumen**

1 Prise Fleur de Sel

2 TL Olivenöl

2 TL Aceto balsamico

500 g Schweinsfilet,
in 12 gleich dicken
Medaillons

½ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

12 Tranchen Bratspeck

Sauce

80 g Zwiebeln

10 g Butter

50 g Cognac

150 g Vollrahm

120 g Wasser

4 TL Maisstärke

¼ TL Salz

Filet

1 – Backofen auf 220 °C vor-
heizen.

2 – Rosmarin in den Mixtopf
geben und **10 Sek./Stufe 8** zer-
kleinern.

3 – Baumnusskerne, Brot, ge-
trocknete Pflaumen und Fleur de
Sel zugeben und **5 Sek./Stufe 6**
zerkleinern.

4 – Olivenöl und Aceto balsamico
zugeben und **10 Sek./Stufe 1.5**
mischen. Schweinsfilet-Medail-
lons mit Salz und Pfeffer wür-
zen, mit Speck umwickeln, in eine
ofenfeste Form (19 × 26 × 5 cm)
stellen. Nuss-Pflaumen-Masse
darauf verteilen, andrücken.



5 – Filet 22–25 Minuten (220 °C,
siehe Tipp) in der Mitte des Back-
ofens backen. In dieser Zeit Sauce
zubereiten.

Sauce

6 – Zwiebeln in den Mixtopf ge-
ben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern
und mit dem Spatel nach unten
schieben.

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

8 – Cognac zugeben und ohne
Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1**
dämpfen.

9 – Vollrahm, Wasser und Mais-
stärke verrühren, mit dem Salz
zugeben und **10 Min./120 °C/
Stufe 1** kochen. Party-Filet mit
der Sauce anrichten.

Tipp: Das Party-Filet ist nach
22 Minuten noch leicht rosa.
Wenn Sie das Filet lieber ganz
durchgegart haben möch-
ten, backen Sie es 25 Minuten.

Dazu passen: Pappardelle.

Portion: 619 kcal (2576 kJ) =
F 43 g, Kh 16 g, E 37 g



DER PASSENDE WEIN

Montagny AOC Joseph Drouhin

Herkunft: Frankreich, Burgund

Rebsorte: Chardonnay

Charakter: helles Zitronengelb, offenes Bukett nach
kandierte Zitrusfrüchten, grüner Apfel, Mandeln und
ein leichter Vanilletouch, am Gaumen cremig mit
feiner Textur, harmonischer Säure und gut ausba-
lanciertem Abgang.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei
mondovino.ch



Vorbereitungstipp:

Party-Filet ca. 2 Stunden im Voraus vorbereiten, in die Form stellen, Nuss-Pflaumen-Masse darauf verteilen und zugedeckt kühl stellen. Sauce ebenfalls ca. 2 Stunden im Voraus vorbereiten, zugedeckt beiseitestellen und kurz vor dem Servieren im Mixtopf oder in einer kleinen Pfanne aufkochen. Sauce bei Bedarf noch etwas mit Wasser verdünnen.



Herzlich eingeladen



Wirz-Pilz-Päckli mit Venere-Reis

Füllung

50 g	Toastbrot, geviertelt
100 g	Parmesan, in Stücken (2 cm)
2	Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft
80 g	Zwiebeln, halbiert
300 g	Champignons, je nach Grösse halbiert oder geviertelt
20 g	getrocknete Steinpilze
20 g	Olivenöl
½ TL	Salz
4 Prisen	Pfeffer

Reis und Päckli

200 g	Wirz, in Stücken (3 cm)
80 g	Zwiebeln, halbiert
1	Knoblauchzehe
250 g	Riso Venere (schwarzer Vollreis, Kochzeit 35 Min.)
20 g	Olivenöl
500 g	Wasser
1¼ TL	Salz
3 l	Wasser
½ TL	Natron
8	grosse Wirzblätter (ca. 200 g)
100 g	Crème fraîche
4 Prisen	Pfeffer
1	Bio-Zitrone, nur wenig Schale, mit dem Sparschäler dünn abgeschält, in Streifen (optional)

Füllung

1 – Toastbrot in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen.

2 – Parmesan und Rosmarin in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 – Zwiebeln, Champignons und getrocknete Steinpilze in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und ohne Messbecher **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen. 50 g zerkleinerten Parmesan mit dem Spatel unterheben, in die Schüssel mit dem zerkleinerten Toastbrot umfüllen, mischen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Reis und Päckli

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

6 – Riso Venere und Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

7 – 500 g Wasser und Salz zugeben und ohne Messbecher **20 Min./100 °C/Stufe 4** vorkochen. In dieser Zeit 3 Liter Wasser mit Natron in einem Topf aufkochen. Wirzblätter portionenweise je 1½ Minuten kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf ein sauberes Küchentuch legen, trocken tupfen.

Grobe Blattrippen der Wirzblätter bis zur Mitte herausschneiden. Ein Wirzblatt in eine Kaffeetasse legen, mit ¼ der Pilzmasse füllen, überlappende Blattränder darüberlegen, gut andrücken, in den Varoma-Behälter stürzen.



Restliche Wirzblätter gleich füllen, davon 3 in den Varoma-Behälter und 4 auf den Varoma-Einlegeboden stürzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen.

8 – Mit dem Spatel über den Mixtopfboden fahren, um den Reis zu lösen. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/☞/Stufe 4** garen. Varoma-Behälter auf einen Teller absetzen, die Hälfte der Crème fraîche, Pfeffer und restlichen Parmesan (50 g) mit dem Spatel unter den Reis heben. Reis und Wirzpäckli mit restlicher Crème fraîche anrichten. Mit Zitronenschalenstreifen garnieren.

Portion: 595 kcal (2479 kJ) = F 28 g, Kh 60 g, E 23 g

 35 Min.

 1 Std.
10 Min.

 mittel

 4 Port.

 595 kcal

 vegi

Vorbereitungstipp:

Wirz-Päckli
ca. 2 Stunden im Voraus füllen und zugedeckt kühl stellen.

Für etwas mehr Crunch streuen Sie kurz vor dem Servieren ein paar zerkleinerte Safran- oder Curry-Nüsse über den Reis!

Tiramisu-Parfait mit Orangen

Form

1 EL Öl zum Bestreichen

Tiramisu-Parfait

90 g Zucker

1 Bio-Orange, nur Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält

250 g Vollrahm

2 frische Eier

1 frisches Eigelb

¼ TL gemahlene Vanillestängel

1 Prise Salz

250 g Mascarpone

120 g starker Kaffee

2-3 EL Orangenlikör

250 g harte Caramelguetzli (z. B. Lotus)

Verzierung

1 Orange, geschält, Filets mit einem scharfen Messer herausgeschnitten

Form

1 – Eine Cakeform (30 cm) mit Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen.

Tiramisu-Parfait

2 – Zucker und Orangenschale in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 10 pulverisieren und umfüllen.

3 – Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben, ohne Messbecher und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5 bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Rühraufsatz entfernen. Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

4 – Rühraufsatz einsetzen. Eier, Eigelb, gemahlene Vanille, Salz und Orangenzucker in den Mixtopf geben und ohne Messbecher 5 Min./50 °C/Stufe 4 schaumig rühren. Masse ohne Messbecher 5 Min./Stufe 4iterrühren. Rühraufsatz entfernen.

5 – Mascarpone zugeben, 20 Sek./Stufe 4 mischen und in eine Schüssel umfüllen.

6 – Ein Drittel des Schlagrahms unter die Mascarpone-Masse rühren, restlichen Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unterheben.

7 – Kaffee und Orangenlikör verrühren.

8 – Die Hälfte der Guetzli auf dem Boden der vorbereiteten Cakeform verteilen und die Hälfte der Kaffeemischung darüberträufeln. Die Hälfte der Mascarpone-Masse darauf verteilen. Restliche Guetzli darauflegen und restliche Kaffeemischung darüberträufeln. Restliche Mascarpone-Masse darauf verteilen, glatt streichen. Parfait zugedeckt mindestens 6 Stunden gefrieren.

Verzierung

9 – Parfait 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Parfait in Tranchen schneiden, mit den Orangenfilets verzieren.

Stück (1/16): 243 kcal (1007kJ) = F 17g, Kh 19g, E 3g

Vorbereitungstipp:

Parfait ca. 1 Woche im Voraus zubereiten und tiefkühlen. Vor dem Servieren ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.



20 Min.



6 Std.
30 Min.



einfach



16 Stücke



243 kcal



Herzlich eingeladen



Wie das duftet!

Es riecht nach Zimt, Vanille und Schokolade, der Ofen läuft auf Hochtouren ... so muss das sein in der Adventszeit! Entdecken Sie hier eine kleine Sammlung neuer und alter Kreationen von Betty Bossi.



Schoko-Caramel-Kugeln

100 g weiche Caramels

50 g Mandeln

125 g Zucker

50 g Butter

2 frische Eier

½ TL gemahlene Vanille
oder 1 TL Vanillepaste

1 Prise Salz

160 g Weissmehl

50 g Kakaopulver

1 TL Backpulver

40 g Puderzucker

1 – Caramels in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – Mandeln in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 10** mahlen.

3 – Zucker, Butter, Eier, Vanille und Salz zugeben und **50 Sek./Stufe 5** mischen.

4 – Weissmehl, Kakaopulver, Backpulver und zerkleinerte Caramels zugeben und **12 Sek./Stufe 4** mischen. Klebrigen Teig aus dem Mixtopf nehmen, halbieren, zu zwei gleich langen Rollen (je 24 cm) formen und in Frischhaltefolie eingepackt 2 Stunden kühl stellen.

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

6 – Teigrollen in je 12 gleich grosse Stücke schneiden, mit feuchten Händen zu Kugeln formen, im Puderzucker wenden und auf die vorbereiteten Bleche legen.

7 – Schokoladenkugeln pro Blech 8 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

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

Stück: 113 kcal (473 kJ) =
F 4 g, Kh 15 g, E 3 g



15 Min.



2 Std.
30 Min.



einfach



24 Stück



113 kcal



Diese Guetzli waren ein Hit in der letztjährigen Betty Bossi Zeitung.

Panettone

Vorteig

- 350 g Milch
- 250 g Weissmehl
- 2 EL Zucker
- ¼ Würfel Hefe (ca. 30 g), zerbröckelt
- 1 Päckchen Sauerteigpulver (10 g)

Teig

- 300 g Weissmehl
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 2 Eigelbe
- 2½ EL Honig
- 1 Bio-Orange, nur abgeriebene Schale
- 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 1½ TL Salz
- 120 g Butter, in Stücken (2 cm), kalt
- 40 g dunkle Sultaninen
- 40 g Orangeat (optional)

Eischnee

- 2 Eiweisse
- 50 g Zucker
- 40 g Mandeln
- 4 EL Hagelzucker

Vorteig

1 – Milch, Weissmehl, Zucker, Hefe und Sauerteig in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/ Stufe 2** erwärmen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden ruhen lassen. Mixtopf spülen.

Teig

2 – Vorteig wieder in den Mixtopf geben. Weissmehl, Zucker, Ei, Eigelbe, Honig, Orangenschale, Zitronenschale und Salz zugeben, **Teig ¼/10 Min.** kneten.

3 – Boden einer Springform (Ø 23–24 cm) mit Backpapier belegen. Zwei Backpapiere längs falten, Formenrand damit auslegen, mit Büroklammern fixieren.



4 – Butter, Sultaninen und Orangeat zugeben und **Teig ¼/ 5 Min.** kneten. Teig in die Springform umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 3 Stunden aufgehen lassen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

5 – Backofen auf 160 °C vorheizen, Ofengitter in die unterste Rille einschieben.

Eischnee

6 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher **4 Min./Stufe 3** steif schlagen. Eischnee ohne Messbecher **45 Sek./Stufe 3.5** weiterschlagen, dabei den Zucker durch die Öffnung im Mixtopfdeckel nach und nach zugeben. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee auf dem Panettone verteilen, Mandeln und Hagelzucker darüberstreuen.

7 – Panettone 90 Minuten (160 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Springform nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück (½): 397 kcal (1665 kJ) = F 13 g, Kh 59 g, E 9 g



Panettone - Weihnachtsgebäck aus dem Süden

Er ist wohl das am meisten genossene Weihnachtsgebäck in ganz Italien: der Panettone. Der kuppelförmige Hefekuchen hat seinen Ursprung in der Region Mailand, doch auch im Tessin gibt es Bäcker, die ihn schon seit Generationen herstellen. Tatsächlich ist man versucht, die Zubereitung komplett einem Profi zu überlassen, denn was sich so luftig leicht präsentiert, ist das Resultat eines langwierigen Prozesses. Panettone wird traditionell mit Weizensauerteig hergestellt, der, je nach Rezept, über mehrere Tage reift, bevor er weiterverarbeitet wird. Wir haben aber eine einfachere und schnellere Variante ausgetüfelt, die mit dem echten Panettone sehr gut mithalten kann. Unbedingt probieren!



*Unser absoluter Liebling!
Wenn Sie Panettone mögen, müssen
Sie dieses Rezept probieren!*

Orangenschnittli

Teig

200 g Zucker
1 Bio-Orange, nur Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält

350 g Weissmehl
200 g Butter, in Stücken (2 cm), kalt

1 Ei
½ TL Backpulver
¼ TL gemahlene Vanillestängel

2 Prisen Salz

Glasure

20 g Orangensaft

Füllung

150 g Mandeln

80 g Zucker

100 g Orangensaft

½ EL Wasser

Teig

1 – Zucker und Orangenschale in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, mit dem Spatel vom Boden lösen.

2 – Nochmals **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, 100 g Orangenzucker in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 – Weissmehl, Butter, Ei, Backpulver, Vanille und Salz zum Orangenzucker in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie eingepackt 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen.

4 – Teig halbieren, beide Hälften mit dem Wallholz zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln zu zwei gleich grossen Rechtecken (je 30 x 23 cm) auswallen, 15 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Glasur und Füllung zubereiten.

Glasure

5 – 20 g Orangensaft und beiseitegestelltem Orangenzucker (100 g) zu einer Glasur verrühren.

Füllung

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

7 – Mandeln und Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren, mithilfe des Spatels Mandelzucker lösen.

8 – 100 g Orangensaft zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren, mithilfe des Spatels nochmals mischen.

9 – Eine Teigplatte auf das vorbereitete Blech legen, Orangefüllung darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm freilassen. Teigrand mit wenig Wasser bestreichen, zweite Teigplatte auf die Füllung legen, an den Rändern andrücken. Oberfläche mit einer Gabel dicht einstechen.

10 – Teig 25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, sofort mit der Glasur bestreichen und auskühlen lassen. In 60 Rechtecke schneiden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 81kcal (338kJ) = F 4g, Kh 9g, E 2g



Orangenschnittli sind ein alter Klassiker aus dem bekannten Guetli-Buch von Betty Bossi.



Vanillekipferl

Teig

160 g geschälte Mandeln

200 g Zucker

1 Vanillestängel,
halbiert

200 g Butter,
in Stücken (2 cm)

180 g Weissmehl

50 g Maisstärke

1 frisches Ei

1 Prise Salz

Teig

1 – Mandeln in einer Bratpfanne hellbraun rösten, auskühlen lassen.

2 – Zucker und Vanillestängel in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, in einen tiefen Teller umfüllen und beiseite stellen.

3 – Geröstete Mandeln in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

4 – 70 g pulverisierten Vanillezucker, Butter, Weissmehl, Maisstärke, Ei und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **25 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, halbieren, zu zwei gleich langen Rollen (je 24 cm) formen und in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen.

5 – Backofen auf 160 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

6 – Eine Teigrolle in 24 gleich grosse Stücke schneiden, fingerdicke Rollen formen, Enden spitz zulaufen lassen und halbmondformig auf ein vorbereitetes Backblech legen. Diesen Vorgang mit der zweiten Rolle und dem zweiten Backblech wiederholen.

7 – Vanillekipferl pro Blech 15 Minuten (160 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, sofort sorgfältig im restlichen pulverisierten Vanillezucker wenden, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 86 kcal (360 kJ) =
F 5g, Kh 8g, E 2g



15 Min.



1 Std.
30 Min.



einfach



48 Stück



86 kcal



Brunsli-Kuchen

Form

1 EL Butter zum Einfetten

Kuchen

200 g Mandeln

200 g dunkle Schokolade, in Stücken (3 cm)

100 g Vollrahm

70 g Butter, in Stücken (1 cm)

120 g Zucker

2 Eigelbe

50 g Maisstärke

20 g Kakaopulver

2 EL Kirsch (optional)

1 TL Zimt

¼ TL Nelkenpulver

¼ TL gemahlene Vanillestängel

4 Eiweisse

2 Prisen Salz

1 EL Zucker

Form

1 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

Kuchen

2 – Mandeln in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** mahlen und in eine Schüssel umfüllen.

3 – Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Vollrahm und Butter zugeben und **3 Min./37 °C/Stufe 2** schmelzen.

5 – Zucker, Eigelbe, Maisstärke, Kakaopulver, Kirsch, Zimt, Nelkenpulver und Vanille zugeben, **1 Min./Stufe 6** mischen und in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

6 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher **3 Min./Stufe 4** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

7 – ⅓ des Eischnees und ⅓ der gemahlenden Mandeln unter die Schokoladenmasse rühren, restlichen Eischnee und restliche gemahlene Mandeln mit dem Spatel sorgfältig unter die Schokoladenmasse heben und in die vorbereitete Springform füllen.

8 – Brunsli-Kuchen 25 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, sofort mit Zucker bestreuen, Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Formenrand entfernen. Kuchen lauwarm oder gekühlt servieren.

Stück (½): 350 kcal (1456 kJ) = F 24 g, Kh 26 g, E 7 g



Unser Brunzli im
XXL-Format ist zugedeckt
im Kühlschrank
etwa 5 Tage lang haltbar.



Schoggi-Zimt-Eggli

Teig

225 g Mandeln

260 g dunkle Schokolade,
in Stücken (2 cm)

110 g Butter

230 g Zucker

3 Eier

2 Prisen Salz

1½ EL gemahlener Zimt

½ TL gemahlene
Vanillestängel

1 EL Kirsch (optional)

150 g Weissmehl

Verzierung

50 g Mandeln

1 TL essbares Goldpulver

130 g dunkle Schokolade,
in Stücken (2 cm)

10 g Butter

Teig

1 – Backofen auf 170 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 – Mandeln in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 – Schokolade in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

4 – Butter zugeben, **5 Min./45°C/ Stufe 2** schmelzen und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – **Rühraufsatz einsetzen.** Zucker, Eier, Salz, Zimt, Vanille und Kirsch zugeben und **2 Min./ Stufe 3.5** mischen. **Rühraufsatz entfernen.**

6 – Zerkleinerte Mandeln und Weissmehl zugeben und **25 Sek./ Stufe 5** mischen.

7 – Teig auf dem vorbereiteten Backblech gleichmässig zu einem Quadrat von 30 × 30 cm ausstreichen.

8 – Teig 20 Minuten (170 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auskühlen lassen (1 Stunde). Ränder evtl. gerade schneiden, Teig in 36 Quadrate schneiden, Quadrate diagonal halbieren. Guetzli etwas auseinanderziehen.

Verzierung

9 – Mandeln und Goldpulver in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

10 – Schokolade in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

11 – Butter zugeben und **6 Min./ 45°C/ Stufe 2** schmelzen. Schokolade mit einem Löffel fadenartig auf den Guetzli verteilen, zerkleinerte Mandeln darüberstreuen, stehen lassen, bis die Schokolade fest ist (1 Stunde).

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 89 kcal (371 kJ) =
F 6 g, Kh 8 g, E 2 g



Linzer-Spitzbuben

175 g	Zucker
150 g	Haselnüsse
250 g	Weissmehl
200 g	Butter, weich, in Stücken (2 cm)
½ TL	gemahlene Vanillestängel
¼ TL	Zimt
2 Prisen	Nelkenpulver
1 Prise	Salz
1	Eiweiss
140 g	Himbeergelee
140 g	Johannisbeergelee

1 – Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren, 3 EL davon in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – Haselnüsse in einer Bratpfanne 5 Minuten rösten, herausnehmen, 30 Minuten abkühlen lassen.

3 – Haselnüsse in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 10** mahlen.

4 – Weissmehl, Butter, Vanille, Zimt, Nelkenpulver, Salz und Eiweiss zugeben und mithilfe des Spatels **35 Sek./Stufe 3** mischen. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie eingepackt 2 Stunden kühl stellen.

5 – 2–3 Backbleche mit Backpapier belegen.

6 – Teig portionenweise zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln 2 mm dick auswallen, 15 Minuten kühl stellen. Aus dem Teig Rondellen (Ø 4–5 cm) ausstechen. Bei der Hälfte der Rondellen mit einem kleinen Ausstecher in der Mitte Herzen oder Sterne ausstechen. Guetzli auf die vorbereiteten Bleche legen und 15 Minuten kühl stellen.

7 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

8 – Guetzli pro Blech 6–8 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter 5 Minuten abkühlen lassen. Restliche Guetzli gleich backen. Guetzli-Bödeli wenden.

9 – Himbeer- und Johannisbeergelee zusammen glatt rühren, auf den noch warmen Guetzli-Bödeli verteilen. Guetzli-Deckeli mit dem beiseitegestellten, pulverisierten Zucker bestäuben, auf die Guetzli-Bödeli setzen, etwas andrücken.

Tipp: Statt Himbeer- und Johannisbeergelee Hagenbuttenkonfitüre verwenden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 109 kcal (436 kJ) = F 6g, Kh 12g, E 1g



Zum Anbeissen

Ein passendes Geschenk für einen lieben Menschen zu finden, ist nicht immer ganz einfach. Überraschen Sie den besten Freund, die Mutter oder die Lieblingstante doch mit etwas Feinem aus dem Thermomix®!



Lingue di Suocera

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

120 g **Wasser**

½ TL **Trockenhefe**

200 g **Weissmehl**

30 g **Olivenöl**

½ TL **Salz**

1-2 EL **Weissmehl**
zum Auswallen

2 EL **Wasser**

½ EL **grobkörniges**
Meersalz oder ½ EL
Fleur de Sel

1 – Backofen auf 200 °C vor-
heizen. Zwei Backbleche mit
Backpapier belegen.

2 – Rosmarin in den Mixtopf
geben und **10 Sek./Stufe 8** zer-
kleinern.

3 – Wasser und Hefe zugeben und
2 Min./37 °C/Stufe 2 erwärmen.

4 – Weissmehl, Olivenöl und Salz
zugeben und **Teig 3 Min.** kne-
ten. Teig in eine Schüssel umfül-
len, zugedeckt 1 Stunde ruhen
lassen. Teig in 8 Portionen teilen,
mit dem Wallholz auf wenig
Mehl zu 24 cm langen Ovalen aus-
wallen. Lingue auf die vorbe-
reiteten Bleche legen, mit wenig
Wasser bestreichen, Meersalz
darüberstreuen.

5 – Lingue pro Blech 13-15 Minu-
ten (200 °C) in der Mitte des
Backofens backen. Herausneh-
men, auf einem Kuchengitter
auskühlen lassen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut
verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 122 kcal (512 kJ) =
F 4 g, Kh 18 g, E 3 g



15 Min.



1 Std.
30 Min.



einfach



8 Stück



122 kcal

Bei uns sind sie auch als
«Schwiegermütterzungen»
bekannt.



Lingue di Suocera werden in
Italien gerne zum Apéro
als Alternative zu Grissini
serviert.

Mandarinen-Curd

200 g Zucker

2 Bio-Mandarinen, nur Schale, mit dem Sparschäler dünn abgeschält

400 g Mandarinensft, kalt

80 g Butter, kalt, in Stücken (2 cm)

3 frische Eigelbe

2 EL Maisstärke

½ TL gemahlene Vanillestängel

1 Prise Salz



20 Min.



4 Std.
20 Min.



einfach



7 Gläser



264 kcal

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

2 – Nochmals **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Nochmals **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Mandarinen-sft, Butter, Eigelbe, Maisstärke, Vanille und Salz zugeben und **7 Min./98 °C/ Stufe 3** kochen. Masse **15 Sek./ Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Curd in 7 saubere, heiss ausgespülte Einmachgläser (je 100 ml) füllen, sofort verschliessen, auf einer gut isolierenden Unterlage 2 Stunden auskühlen lassen. Curd nach dem Auskühlen im Kühlschrank aufbewahren und zu Brot oder mit Joghurt oder Quark geniessen.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Glas: 264 kcal (1105 kJ) = F 12g, Kh 37g, E 2g



Gemüsebouillonpulver

1 Bund Liebstöckel mit Stielen
(ca. 20 g)

1 Bund Petersilie mit Stielen
(ca. 20 g)

½ Bund Thymian (ca. 10 g),
Blättchen abgezupft

3 Knoblauchzehen

150 g Zwiebeln, halbiert

350 g Lauch, in Stücken
(3 cm)

350 g Knollensellerie,
geschält, in Stücken
(3 cm)

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

100 g Salz

3 Lorbeerblätter

1 – Backofen auf 80 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

2 – Liebstöckel, Petersilie und Thymian in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Knoblauch, Zwiebeln und Lauch zugeben, mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und auf die vorbereiteten Backbleche geben.

4 – Knollensellerie und Rüebl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern, zum Lauchgemüse auf die Backbleche geben, mischen und gleichmässig auf den Blechen verteilen.

5 – Gemüse und Kräuter 4½ Stunden (80 °C) im Ofen trocknen, dabei mit einem flachen Kellenstiel die Ofentür leicht offen halten. Jeweils nach 45 Minuten gut durchmischen, im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

6 – Getrocknetes Gemüse, Salz und Lorbeerblätter in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** pulverisieren. Bouillonpulver in 2 saubere und trockene Einmachgläser füllen (je 150 ml), gut verschliessen. 1 EL Gemüsebouillonpulver reicht für 0,5 l Wasser.

Tipp: Gemüse statt im Backofen in einem Dörrautomaten trocknen lassen.

Haltbarkeit: gut verschlossen ca. 3 Monate.

1 EL (10 g): 15 kcal (63 kJ) =
F 0 g, Kh 2 g, E 1 g



30 Min.



5 Std.



einfach



2 Gläser
(ca. 260 g)



15 kcal



vegan

*Sie mögen die Bouillon lieber etwas feiner?
Pulverisieren Sie sie am Ende nochmals 10 Sek./Stufe 10.*



Apéro-Time!

Ideen für feine Apéro-Häppchen sind nie so gefragt wie in der Adventszeit. Wie wärs mit ein paar ofenfrischen Chäs-Chüechli à la Betty Bossi?



*Bestellen Sie das Backblech
Chäs-Chüechli (Set) ab CHF 29.95
unter bettybossi.ch.*

Landjäger-Chäs-Chüechli

50 g **Baumnußkerne**

170 g **Weissmehl**

50 g **Butter**, kalt,
in Stücken (2 cm)

75 g **Wasser**

½ TL **Salz**

2 **Landjäger** (ca. 80 g),
in Stücken (3 cm)

2 **Zweiglein Rosmarin**,
Nadeln abgezupft

200 g **Gruyère**,
in Stücken (3 cm)

2 **Eier**

100 g **saurer Halbrahm**

2 **Prisen Pfeffer**

1 – Baumnußkerne in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

2 – Weissmehl, Butter, Wasser und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen, etwas flach drücken und 30 Minuten kühl stellen.

3 – Landjäger und Rosmarin in den Mixtopf geben und **Turb@/2 Sek./2-mal** zerkleinern.

4 – Gruyère zugeben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

5 – Eier, sauren Halbrahm und Pfeffer zugeben und **20 Sek./Stufe 3** mischen.

6 – Backofen auf 220 °C vorheizen.

7 – Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rechteckig (25 × 40 cm) auswallen, quer halbieren. Teighälften auf die beiden Chüechli-Bleche legen. Teige nicht in die Mulden drücken. Schablone/Einfüllhilfe fest in einen Teig drücken.

8 – Die Hälfte der Füllung in die Mulden der Schablone verteilen und mit einem Teighorn flach streichen, Schablone/Füllhilfe sorgfältig abheben, auf den zweiten Teig drücken, mit restlicher Füllung füllen.

9 – Chüechli 15 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus dem Blech nehmen und lauwarm servieren.

Stück: 118 kcal (490 kJ) =
F 8 g, Kh 5 g, E 5 g



15 Min.



45 Min.



einfach



24 Stück



118 kcal



★
DER KLASSIKER
**Schwiizer
Chuchi**
★



Gâteau de Payerne

Teig

290 g Haselnüsse

150 g Butter, weich

100 g Zucker

150 g Weissmehl

1 Prise Salz

Füllung

90 g Zucker

150 g Vollrahm

¼ TL gemahlene
Vanillestängel

1 EL Puderzucker

Teig

1 – Haselnüsse in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** mahlen. 160 g gemahlene Haselnüsse in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – Butter, Zucker, Weissmehl und Salz zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel umfüllen, Teig etwas flach drücken und in Frischhaltefolie eingepackt 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Füllung zubereiten.

Füllung

3 – Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 – Zucker, Vollrahm, Vanille und 160 g gemahlene Haselnüsse in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** mischen.

5 – Mithilfe des Formenrings einer Springform (Ø 24 cm) auf zwei Backpapiere je einen Kreis zeichnen (Innendurchmesser), Backpapiere wenden. Teig halbieren, mit dem Wallholz jeweils auf einem Backpapier und unter einer Frischhaltefolie auf Kreisgrösse auswallen, Folie entfernen. Einen Teig mit dem Backpapier auf den Formenboden legen. Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von 3 cm frei lassen. Rand mit Wasser bestreichen, zweiten Teig daraufstürzen, Backpapier entfernen. Rand mit einer Gabel ringsum andrücken, Formenrand aufsetzen und schliessen.

6 – Gâteau de Payerne 45 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Formenrand entfernen. Gâteau mit Puderzucker bestäuben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück (½): 401kcal (1668 kJ) =
F 29 g, Kh 28 g, E 6 g



30 Min.



1 Std.
40 Min.



mittel



12 Stücke



401 kcal

bei traditioneller
Schneidweise

*In stylische Rhomben
geschnitten, macht der Kuchen
gleich noch mehr her.*

Gewusst wie: Perfekten Schlagrahm zubereiten

Wir haben festgestellt, dass das Rahmschlagen im Thermomix® nicht immer die gleichen Ergebnisse liefert. Mal war das Ergebnis schön fluffig, mal wieder fast Butter. Warum, war nicht ganz klar.

Nach Einholen von Tipps und Tricks eingefleischter Thermomix®-Fans und der Durchführung diverser Schlagrahm-Experimente (mit und ohne Messbecher usw.) sind wir zu folgendem Fazit gekommen: Das beste Ergebnis erreicht man mit einem sehr kalten Mixtopf, kaltem Vollrahm (optimale Menge zwischen 200 g und 400 g), mit eingesetztem Rühraufsatz, ohne Messbecher.

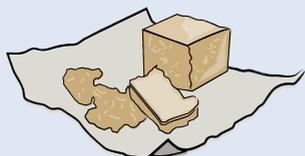
Und so gehts konkret: Mixtopf mit möglichst kaltem Wasser ausspülen. Falls Eiswürfel vorhanden diese zu Crushed Ice verarbeiten, in eine Tiefkühlbox füllen, gut verschlossen im Tiefkühler aufbewahren. Rühraufsatz einsetzen, kalten Vollrahm in den Mixtopf geben und ohne Messbecher unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen.



Hefe einfrieren: ja oder nein?

Wir empfehlen, Hefe immer frisch einzukaufen und schnell zu verbrauchen. Nur so kann garantiert werden, dass der Teig einwandfrei aufgeht und das Gebäck am Ende gelingt. Haben Sie einen Würfel gekauft und brauchen ihn wider Erwarten doch nicht, können Sie ihn zur Not auch mal einfrieren. Konventionell produzierte Hefewürfel lassen sich normalerweise einige Wochen gefroren lagern. Sie verlieren aber durchs Tiefkühlen an Triebkraft. Bio-Hefe hingegen sollte man nie einfrieren. Angebrochene Würfel können in einem kleinen Kunststoff- oder Glas-

behälter gut verschlossen ca. 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Kichererbsen

Kichererbsen sind vielseitig, günstig und bringen dabei noch viele wertvolle Inhaltsstoffe mit. Interessant ist vor allem ihr hoher Eiweißgehalt: 100 g gekochte Kichererbsen enthalten etwa 9 g Protein, was sie vergleichbar macht mit anderen pflanzlichen Proteinbomben wie Bohnen oder Linsen.



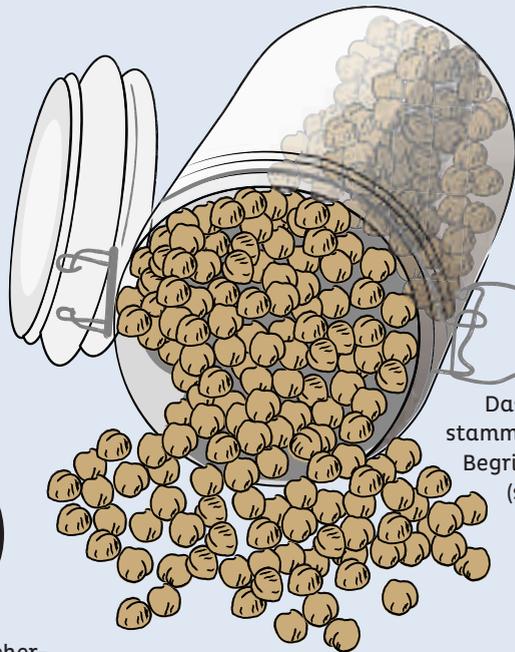
Kichererbsen enthalten eine moderate Menge an Kalorien (138 kcal auf 100 g), sie halten dafür dank hohem Ballaststoffgehalt lange satt.



Aus getrockneten Kichererbsen lässt sich blitzschnell Mehl zaubern. Dazu 200 g Kichererbsen im Mixtopf **1 Min./ Stufe 9** mahlen.



Kennen Sie schwarze Kichererbsen? Die sogenannten «ceci neri» werden seit Jahrhunderten in Apulien angebaut und sind hierzulande als Spezialität zu kaufen.



Das Wort «Kicher» stammt vom lateinischen Begriff für Erbse: cicer (sprich: kiker).

DIY-Hafer-Drink

Hafer-Drink erfreut sich, als vegane und ressourcenschonende Alternative zu Kuhmilch, wachsender Beliebtheit. Mittlerweile gibt es auf dem Markt die verschiedensten Ausführungen davon. Haben Sie gewusst, dass Sie Hafer-Drink auch selber machen können? Das geht so:

Für 1 Liter Hafer-Drink ein grosses Sieb mit einem Nussmilchbeutel oder einem dünnen Gazetuch auslegen. Sieb auf eine Schüssel setzen. **80 g Haferflocken** in einer Bratpfanne hellbraun rösten, in den Mixtopf geben. **30 g Rohrzucker, 2 Msp. Zimt, ¼ TL Salz** und **1200 g Wasser** zugeben, **1 Min./ Stufe 10** pürieren und Masse im Mixtopf 10 Minuten quellen lassen. Haferflockenmasse nochmals **1 Min./Stufe 10** pürieren, durch das vorbereitete Sieb giessen, Hafer-Drink in eine Einmachflasche (1000 ml) füllen, bei Bedarf mit wenig Wasser verdünnen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und innert 3 Tagen trinken. Vor dem Geniessen jeweils gut schütteln.





Sweet Homes

Alle Jahre wird um Weihnachten das Thema «Geschenke einpacken» aktuell. Wer unter dem Tannenbaum mit etwas besonders Hübschem auffallen will, könnte mit dieser Idee Erfolg haben:

Einfachen Packpapiertüten die Ecken abschneiden, sodass ein Spitz bzw. ein Dach entsteht, und mit weisser Farbe verzieren. Zum Fertigstellen das Dach zukleben, zwei Löcher stanzen und mit einem farbigen Band verschliessen. Fertig ist das Geschenk!

.....

Trick 77

Das Auslösen von Granatapfelkernen kann schnell in eine regelrechte Farbschlacht ausarten. Das muss nicht sein! Teilen Sie die Frucht in vier Schnitze, geben Sie diese in den Mixtopf und schalten Sie den Thermomix® **1 Sek./Stufe 4**. Nach Bedarf wiederholen, bis sich alle Kerne von der Schale gelöst haben.



Zitrus-Ingwer-Smoothie

Mit diesem herrlich erfrischenden Smoothie boosten Sie nicht nur das Immunsystem, sondern auch Ihren Stoffwechsel! Für 2 Gläser geben Sie **220 g rosa Grapefruits**, mit dem Messer bis aufs Fruchtfleisch geschält, in Stücken (2 cm), **220 g Orangen**, mit dem Messer bis aufs Fruchtfleisch geschält, in Stücken (2 cm), **15–25 g Ingwer**, in Stücken, $\frac{1}{4}$ TL **gemahlene Vanillestängel** und **150 g Wasser** in den Mixtopf und pürieren alles **1 Min./Stufe 10**. Anschliessend in die Gläser füllen, mit Orangen- oder Grapefruitschnitzen verzieren und geniessen. Wer den Smoothie gerne spritzig kühl mag, gibt am Ende noch ein paar Eiswürfel ins Glas. Mehr Stoffwechsel-Booster finden Sie übrigens ab Seite 34 in der Rubrik «gesund & schlank».



Für kulinarische Sternstunden

Begeistern Sie Ihre Liebsten mit bezaubernden Kreationen in festlicher Sternform. Das neuen Backförmchen- und Ausstecher-Set von Betty Bossi hilft Ihnen beim Füllen, Formen und Backen Ihrer Glanzstücke. Ob Filet-Chüsseli, Ravioli oder Blätterteigtaschen: Alles ist möglich. Dank dem hochwertigen Material und der Lochstruktur geht bei der Zubereitung auch sicher nichts kaputt. Erfolg garantiert!

Das Backförmchen- und Ausstecher-Set Stern besteht aus 8 Backförmchen, 1 Teigausstecher, 1 Ravioli-Ausstecher und einem Rezeptbüchlein mit 6 vielfältigen Ideen, ab CHF 39.95.

Infos und Bestellmöglichkeiten unter bettybossi.ch



Granatapfel-Gin-Smash

50 g Zucker

125 g Gin

250 g Kokoswasser

250 g Granatapfelsaft

250 g Eiswürfel

¼ TL Zimt

1 Granatapfel, halbiert,
Kerne ausgelöst
(siehe Trick 77, Seite 73)

4 Sternanis

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

2 – Gin, Kokoswasser, Granatapfelsaft, Eiswürfel und Zimt zugeben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Drink in 4 Gläser (je 300 ml) giessen, Granatapfelkerne auf die Gläser verteilen, mit Sternanis verzieren.

Glas: 198 kcal (832 kJ) =
F 0g, Kh 28g, E 2g



Vorschau

Das nächste
Heft erscheint am

4. März
2021!



**neu
ab März!**

Betty Bossi

Frisch gemixt Freuen Sie sich!

Wir haben dank Ihren wertvollen Kundenfeedbacks das Magazin «Betty Bossi mix» neu gestaltet. Ab März 2021 erscheint es **neu 6 Mal pro Jahr** im frischen Layout und bietet somit **mehr saisonale Rezepte** und schmackhafte Vielfalt.

Ihre Vorteile ab März

Neu 6 statt 4 Ausgaben pro Jahr ✓

Mehr Ausgaben für mehr Saisonalität ✓

Ihre Inspiration für gesunde Gerichte,
die immer gelingen ✓

Rund 30 Rezepte für schnelle und
einfache Menüs in jeder Ausgabe ✓

Jetzt abonnieren und mehrfach profitieren

Schnupper-Abo
3 Ausgaben für CHF 20.00

Jahresabo
6 Ausgaben für CHF 47.70
statt CHF 53.40 (Einzelverkauf)



Online abonnieren:
bettybossi.ch/mix-abo





thermomix

Warum nicht Zeit verschenken?

Schenken Sie einer lieben Person Zeit. Unsere Produkte sind wunderbare Geschenke, die einem den Alltag erleichtern und so mehr Momente zum Geniessen schaffen.

Der Thermomix® bietet dank der variationsreichen Rezeptplattform Cookidoo® über 50'000 Gerichte an, die in kurzer Zeit unkompliziert gekocht werden können.

Auf unserer Website erfahren Sie alle Details zu unseren Produkten und warum Sie jemandem damit eine Riesenfreude bereiten werden. Gerne liefern wir den Thermomix® an Ihre Wunschadresse.

www.vorwerk.ch

VORWERK

Vorwerk Schweiz AG
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tel. +41 41.422 10 08
www.vorwerk.ch