



Herbst 2020
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

Herbstlich geniessen

Wir zeigen Ihnen, wie!



*Rezept
auf Seite 30*

JEDEN TAG CHILBI
Magenbrot, Lebkuchen & Co.

PITA-PLAUSCH
An die Brote, fertig, füllen!

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.



Sarah
Produktionsleiterin
Betty Bossi

Antena
Rezeptentwicklerin
Vorwerk Schweiz

TM5
Immer noch da!

TM6
Unsere neue Nr. 1



Auf Wechselkurs

Liebe Leserinnen und Leser

Kennen Sie das Spiel «Finde den Unterschied?». Hätte ich etwas mehr Platz, würde ich das gerne mit Ihnen spielen, denn es gibt auf dieser Doppelseite einen nicht irrelevanten Unterschied zu den vergangenen Ausgaben. Schon gesehen? Seit Neustem steht auf Seite 2 nicht mehr der TM5, sondern sein Nachfolger, der TM6! **Die Zeit war reif, den Generationenwechsel zu vollziehen** und die neue Thermomix®-Version in den Vordergrund zu stellen. Schliesslich ist sie doch schon ein Weilchen auf dem Markt, und ein schöner Teil unserer Leserschaft kocht bereits mit diesem Gerät.

Aber keine Sorge! **Dieser Wechsel hat überhaupt keinen Einfluss auf den Inhalt des «Betty Bossi mix».** Alle Rezepte sind weiterhin problemlos mit beiden Modellen umsetzbar.

Apropos Wechsel: Eine neue Jahreszeit steht vor der Tür! Der Herbst zieht ins Land, und Trauben, Kürbis, Marroni & Co. haben endlich wieder Saison. Was Ihr Thermomix® mit diesen Schätzen alles zaubern kann, lesen Sie ab Seite 6.

Viel Freude beim Entdecken unserer Ausgabe und herbstliche Grüsse

Sarah Oeschger

sarah.oeschger@bettybossi.ch

Der TM6 hat auch in unserer Testküche die Leaderfunktion übernommen. Hier bekomme ich gerade Tipps vom Profi persönlich. Danke für den Besuch, Antena!

Inhaltsverzeichnis

6 Lust auf Herbst



17 Für jeden Tag



35 Oktoberfest



42 Gesund & schlank



54 Chilbi-Hits



64 Dream-Team



68 Tipps & Tricks



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Lust auf Herbst**
- 17 **Für jeden Tag**
- 32 News
- 35 **Oktoberfest**
- 42 **Gesund & schlank**
- 47 Herzlich eingeladen
- 54 **Chilbi-Hits**
- 64 **Dream-Team**
- 66 Schwiizer Chuchi
- 68 **Tipps & Tricks**
- 70 **Genuss verschenken**
- 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

Fotos: Carole Arbenz

Styling: Katja Rey

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

Die nächste Ausgabe erscheint am 3. Dezember 2020
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

70 Genuss verschenken



Lust auf Herbst

Tschüss Sommergemüse – willkommen Trauben, Kürbis und Marroni! Der Herbst beschenkt uns mit einer breiten Palette farbenfroher Gaumenfreuden. Das wollen wir auskosten!



Rotkabis-Kürbis-Salat mit Kürbisbrötli

Kürbisbrötli

30 Kürbiskerne

¼ TL Fleur de Sel

100 g Kürbis (Butternut),
geschält, entkernt,
in Stücken (2 cm)

120 g Wasser

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g),
zerbröckelt

250 g Ruchmehl

10 g Olivenöl

¾ TL Salz

1 EL Wasser

Salat

300 g Rotkabis, in Stücken
(3 cm)

200 g Kürbis (Butternut),
geschält, entkernt,
in Stücken (2 cm)

40 g Apfelessig

70 g Olivenöl

¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

70 g Blattsalat, zerzupft

80 g weisse Trauben,
halbiert

Kürbisbrötli

1 – Kürbiskerne in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, Fleur de Sel daruntermischen.

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

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

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

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

6 – Teig in 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Mit Küchenschnur ringsum je 4 Mal locker binden, sodass kürbisförmige Brötchen entstehen (siehe kleines Bild). Brötchen mit Wasser bestreichen, in den zerkleinerten Kürbiskernen wenden, aufs vorbereitete Backblech legen, nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.



7 – Kürbisbrötchen 25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchen-gitter etwas abkühlen lassen.

Salat

8 – Rotkabis, Kürbis, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Rotkabissalat mit Blattsalat und Kürbisbrötchen anrichten, Trauben darüberstreuen.

Portion: 496 kcal (2077 kJ) =
F 23 g, Kh 57 g, E 14 g



30 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



496 kcal



vegi

Herbstfeeling im
Brötchenkchen!

Linsensuppe mit Speck und Kürbis

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

30 g Haselnüsse

150 g Kürbis (z. B. Butternut), geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

30 g Olivenöl

120 g braune Linsen

750 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)

½ TL Salz

200 g Kürbis (z. B. Butternut), geschält, entkernt, in Würfeln (1 cm)

4 Prisen Pfeffer

1 Msp. Zimt

300 g geräucherter Kochspeck am Stück, quer in Tranchen (1½ cm)

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

2 – Haselnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, zur Petersilie in die Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 – Kürbisstücke (150 g), Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – 15 g Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

5 – Linsen, Wasser, Gemüsebouillonwürfel und ¼ TL Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Kürbiswürfel (200 g) einwiegen, mit 15 g Olivenöl, ¼ TL Salz, Pfeffer und Zimt mischen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Speck darauf verteilen. Varoma verschließen und **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen.

6 – Varoma auf einen Teller absetzen. Messbecher einsetzen und Suppe **1 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Kürbiswürfel mit Petersilien-Haselnuss-Mischung mischen. Suppe anrichten, Speck und Kürbis darauf verteilen.

Portion: 504 kcal (2093 kJ) = F 33 g, Kh 26 g, E 24 g



30 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



504 kcal



Steinpilz-Gnocchi

Gnocchi

600 g Wasser
700 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)

60 g Sbrinz
20 g getrocknete Steinpilze

320 g Weissmehl
1 Ei
2¼ TL Salz

2 l Wasser

Gemüse

10 g getrocknete Steinpilze

30 g Bratbutter

300 g verschiedenfarbige Rüebli, geschält, halbiert, in Stängeln (1 cm)

250 g Krautstiel, in Streifen (1 cm)

½ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

4 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft

Gnocchi

1 – Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen. Kartoffeln in den Varoma-Behälter einwiegen. Varoma verschliessen und **35 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen, Kartoffeln 30 Minuten ausdampfen lassen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

2 – Sbrinz und Steinpilze in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Kartoffeln zugeben und **20 Sek./Stufe 4** pürieren.

4 – Weissmehl, Ei und 1¼ TL Salz zugeben und **Teig ¼/3 Min.** kneten.

5 – 2 Liter Wasser und 1 TL Salz in einen grossen Kochtopf geben und aufkochen, Hitze reduzieren.

6 – Gnocchi-Masse portionenweise in einen kalt ausgespülten Spritzsack mit glatter Tülle (Ø 16 mm) geben. Etwa 2 cm lange Teigstücke herausdrücken, mit einem Messer abstreifen und direkt ins leicht siedende Salzwasser fallen lassen.



Gnocchi 3 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Gemüse

7 – Steinpilze 5 Minuten in Wasser einweichen, abtropfen.

8 – Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Rüebl, Krautstiel und eingeweichte Steinpilze 12 Minuten rührbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi und Thymian beigegeben, unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten weiterbraten, anrichten.

Portion: 623 kcal (2617 kJ) = F 15 g, Kh 92 g, E 23 g



45 Min.



1 Std.
45 Min.



mittel



4 Port.



623 kcal



vegi



*Statt Cranberrys können Sie
auch entsteinte Dörripflaumen,
in Stücken, verwenden.*



*Geben Sie 4 Marroni zum Lauch in
den Varoma-Behälter, und garen
Sie sie mit. Beim Anrichten können
sie als Garnitur verwendet werden.*

Hackbraten mit Marroni-Kartoffelstock

- 80 g **Zwiebeln**, halbiert
- 1 **Knoblauchzehe**
- 10 g **Bratbutter**
- 50 g **Weissbrot vom Vortag**, in Stücken (2 cm)
- 50 g **Milch**
- 800 g **Hackfleisch** (Rind und Schwein)
- 1 **Ei**
- 30 g **getrocknete Cranberrys**
- 1 TL **Paprika**
- 1 ¼ TL **Salz**
- 1 EL **Bratbutter**
- 150 g **Rotwein**
- 1 ½ EL **Maisstärke**
- 350 g **Wasser**
- 1 **Fleischbouillonwürfel** (für 0,5 l)
- 2 **Zweiglein Rosmarin**

Marroni-Kartoffelstock

- 600 g **mehlig kochende Kartoffeln**, geschält, längs halbiert, in Scheiben (1 cm)
- 300 g **tiefgekühlte Marroni**, aufgetaut
- 300 g **Wasser**
- 100 g **Vollrahm**
- 1 ½ TL **Salz**
- 500 g **Lauch**, längs halbiert, in Streifen (1 ½ cm)
- 1 EL **Oliveneröl**
- 30 g **Butter**
- 4 **Prisen Muskat**
- 4 **Prisen Pfeffer**

1 – Backofen auf 160 °C vorheizen.

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

3 – 10 g Bratbutter zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

4 – Brot und Milch zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Hackfleisch, Ei, Cranberrys, Paprika und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** mischen. Masse zu einem 20 cm langen Braten formen.

6 – 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Hackbraten ringsum 5 Minuten anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Braten herausnehmen, in eine ofenfeste Form (22 × 28 × 6 cm) legen.

7 – Rotwein in dieselbe Bratpfanne giessen, aufkochen, Bratsatz lösen. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, unter Rühren dazugiessen. Fleischbouillonwürfel beugeben, 2 Minuten köcheln. Sauce über den Braten giessen, Rosmarin in die Sauce geben.

8 – Braten 50 Minuten (160 °C) in der Mitte des Backofens garen. In dieser Zeit Marroni-Kartoffelstock zubereiten.

Marroni-Kartoffelstock

9 – **Rühraufsatz einsetzen.** Kartoffeln, Marroni, Wasser, Vollrahm und 1 TL Salz in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Lauch, Olivenöl und ½ TL Salz beugeben, mischen, Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen.

10 – Butter, Muskat und Pfeffer zugeben, Messbecher einsetzen und **30 Sek./Stufe 3** rühren. Hackbraten tranchieren, mit der Sauce, dem Marroni-Kartoffelstock und dem Lauch anrichten.

Portion: 992 kcal (4131 kJ) = F 53 g, Kh 69 g, E 49 g



Pastetli mit Hirschragout

30 g	Baumnußkerne
300 g	rohe Randen, geschält, in Stücken (3 cm)
80 g	Zwiebeln, halbiert
60 g	Butter, weich
800 g	Hirschragout, in Würfeln (1½ cm)
100 g	Rotwein
500 g	Wasser
2	Fleischbouillonwürfel (für je 0,5 l)
2	Lorbeerblätter
1	Gewürznelke
300 g	Rosenkohl, halbiert
2 EL	Weissmehl
4 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
¼ TL	Lebkuchengewürz
8	Blätterteigpastetli
1 TL	Aceto balsamico bianco
½ TL	Salz
4 Prisen	Pfeffer

1 – Baumnußkerne in den Mixtopf geben, **1 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

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

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

4 – 20 g Butter zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

5 – Ragout zugeben und ohne Messbecher **6 Min./120 °C/ Stufe 4** dämpfen.

6 – Rotwein, Wasser, Fleischbouillonwürfel, Lorbeerblätter und Gewürznelke zugeben und **45 Min./98 °C/ Stufe 4** vorgaren.

7 – Varoma-Behälter aufsetzen, Randen darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Rosenkohl darauf verteilen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/ Stufe 4** garen. In dieser Zeit Weissmehl und 20 g Butter mit einer Gabel in einer Schüssel mischen.

8 – Varoma absetzen, Mehlbutter, Preiselbeeren und Lebkuchengewürz zum Ragout im Mixtopf zugeben. Varoma wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/ Stufe 4** garen. In dieser Zeit Blätterteigpastetli nach Angabe auf der Verpackung aufbacken.

9 – Rosenkohl, Randen, 20 g Butter, zerkleinerte Baumnußkerne, Aceto balsamico bianco, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, mischen, mit den Pastetli anrichten. Ragout in die Pastetli füllen.

Portion: 926 kcal (3871 kJ) = F 51 g, Kh 52 g, E 59 g



20 Min.



1 Std.
35 Min.



einfach



4 Port.



926 kcal



*Sie sind kein Fan von
Randen? Verwenden Sie
stattdessen Rüebl!*





Leserwunsch erfüllt!

Kennen Sie diese Situation? Sie würden gerne ein bestimmtes Gericht oder Gebäck mit Ihrem Thermomix® zubereiten, doch die Suche nach einem geeigneten Rezept verläuft erfolglos? Genau das ist Verena mit dem **Tirolercake** passiert. Nachdem der Versuch, das bekannte Rezept von Betty Bossi selbst im Thermomix® umzusetzen, misslungen ist, wandte sie sich an uns. Liebe Verena: Wir haben den Tirolercake für dich umgeschrieben. Viel Spass damit!

Haben Sie auch einen Rezept-Wunsch? Schreiben Sie uns!

Herbstlicher Tirolercake

Cake

250 g **Haselnüsse**
150 g **dunkle Schokolade**,
in Stücken (3 cm)

200 g **Zucker**
125 g **Butter**, weich
120 g **Weissmehl**
4 **Eigelbe**

1½ TL **Backpulver**
2 **Prise Salz**

4 **Eiweisse**

Verzierung

100 g **Vollrahm**
80 g **rosa Trauben**
1 EL **Zucker**
1 **Birne**,
in Schnitzen (5 mm)

Cake

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

2 – 50 g Haselnüsse und Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

3 – 200 g Haselnüsse in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

4 – Zucker, Butter, Weissmehl, Eigelbe, Backpulver und 1 Prise Salz zugeben, mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 5** mischen und in die Schüssel mit der Haselnuss-Schokoladen-Mischung umfüllen, mischen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

5 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und 1 Prise Salz in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher **4 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee mit dem Spatel sorgfältig unter den Teig heben, in die vorbereitete Form füllen.

6 – Cake 50–55 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Verzierung

7 – **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Schlagrahm auf dem Cake verteilen. Trauben kalt abspülen, abtropfen, im Zucker wenden, mit den Birnenschnitzen auf dem Cake verteilen.

Stück (1/6): 339 kcal (1409 kJ) = F 23 g, Kh 27 g, E 6 g



20 Min.



1 Std.
20 Min.



einfach



16 Stücke



339 kcal



Würzige Zwetschgen-Mousse mit Baumnüssen

Streusel

100 g **Baumnußkerne**
40 g **Zucker**

Mousse

700 g **Zwetschgen**,
geviertelt

110 g **Zucker**

50 g **Wasser**

½ TL **Zimt**

¼ TL **Nelkenpulver**

1 Prise **Salz**

4½ Blatt **Gelatine**, 5 Min.
in kaltem Wasser
eingelgt, abgetropft

2 EL **Zwetschgenschnaps**
(z. B. Vieille Prune,
optional)

250 g **Vollrahm**

Streusel

1 – Baumnußkerne und Zucker in einer Bratpfanne kurz rösten, bis der Zucker karamellisiert. Die karamellisierten Baumnußkerne auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Karamellisierte Baumnußkerne in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

Mousse

2 – Zwetschgen, Zucker, Wasser, Zimt, Nelkenpulver und Salz in den Mixtopf geben und **9 Min./ 100 °C/Stufe 4** garen. 200 g Zwetschgenkompott in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen.

3 – Eingeweichte Gelatine zum restlichen Zwetschgenkompott im Mixtopf zugeben und **1 Min./Stufe 5–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Masse in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen. Zwetschgenmasse zugedeckt kühl stellen, bis die Masse am Rand fest wird (30 Minuten).

4 – Zwetschgenmasse glatt rühren und Zwetschgenschnaps darunterühren. **Rühraufsatz einsetzen**. Vollrahm in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**. Ein Drittel des Schlagrahms unter die Zwetschgenmasse rühren, restlichen Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unterheben.

5 – Mousse anrichten, mit dem beiseitegestellten Zwetschgenkompott separat zugedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen. Zwetschgenkompott auf der Mousse anrichten, Baumnußstreusel darüberstreuen.

Tipp: Statt frische Zwetschgen gefrorene Zwetschgen, aufgetaut, verwenden.

Portion: 429 kcal (1786 kJ) =
F 26 g, Kh 38 g, E 5 g



25 Min.



3 Std
55 Min.



mittel



6 Port.



429 kcal



Für jeden Tag

Sind Sie wieder mal auf der Suche nach familientauglichen Rezepten für Ihren Alltag? Hier kommt ein Korb voller Ideen! Picken Sie einfach raus, was Ihnen gefällt.

Lauchsuppe

mit Schinken-Käse-Schnitte

Suppe

180 g Gruyère,
in Stücken (2 cm)

1 Knoblauchzehe

500 g Lauch,
in Stücken (3 cm)

3 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

20 g Olivenöl

600 g Wasser

**2 Gemüsebouillon-
würfel** (für je 0,5 l)

Brotscheiben

4 Scheiben Brot
(z. B. Bauernbrot,
je ca. 80 g)

4 EL Weisswein

160 g Hinterschinken
in Tranchen,
in Streifen (1 cm)

2 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

Suppe

1 – Gruyère und Knoblauch in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Lauch und Thymian in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

4 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Brotscheiben zubereiten.

Brotscheiben

5 – Backofen auf 240 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

6 – Brotscheiben aufs vorbereitete Blech legen, Weisswein darüberträufeln. Hinterschinken und 100 g Knoblauch-Käse-Mischung darauf verteilen.

7 – Brotscheiben 12 Minuten (240 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Thymian darüberstreuen.

8 – Restliche Knoblauch-Käse-Mischung (80 g) zur Suppe im Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe anrichten und mit den gebackenen Brotscheiben servieren.

Portion: 512 kcal (2143 kJ) = F 23 g, Kh 42 g, E 30 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



512 kcal



Lauch – eine Stange mit Format

Lauch, auch Porree genannt, ist eine häufig verwendete Zutat in unserer Alltagsküche. Da es viele unterschiedliche Sorten gibt, ist er ganzjährig frisch verfügbar. Der Sommerlauch hat ein zartes, mildes Aroma und hellgrüne Blätter. Der Winterlauch hingegen wächst kompakter und weist dickere Blätter auf. Er schmeckt intensiver und ist etwas länger lagerfähig. Im kühlen Keller oder im Kühlschrank hält er sich etwa 2 Wochen.



Schüfeli mit Kartoffeln und Wirz

Schön währschaft, wie zu Grossmutter's Zeiten



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

700 g Wasser

1 ¼ TL Salz

**800 g fest kochende
Kartoffeln**, geschält,
in Stücken (2 ½ cm)

500 g Wirz, in Streifen (1 cm)

600 g Quick-Schüfeli,
in Tranchen (1 ½ cm)

30 g Butter

200 g Saucen-Halbrahm

20 g Senf

1 – Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

2 – Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und Kartoffeln einwiegen. Varoma-Behälter aufsetzen. Wirz in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 2** vorgaren.

3 – Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Schüfeli darauflegen und **15 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Kartoffeln und Butter zur zerkleinerten Petersilie in die Schüssel umfüllen, mischen, zugedeckt beiseitestellen. Wasser aus dem Mixtopf abgiessen.

4 – Saucen-Halbrahm, Senf und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen **4 Min./100 °C/Stufe 1** heiss werden lassen. Wirz und Senfsauce in eine Schüssel umfüllen, mit den Kartoffeln und dem Schüfeli anrichten.

Portion: 663 kcal (2772 kJ) = F 36 g, Kh 38 g, E 42 g

Teigwaren mit Thonsauce

Nach 30 Minuten auf dem Tisch!



Thonsauce

120 g Zwiebeln, halbiert

20 g Olivenöl

2 Dosen Thon in Salzwasser (MSC), abgetropft (Abtropfgewicht total 310 g), zerzupft

450 g Cherry-Tomaten, halbiert

120 g Mascarpone

1 TL Salz

Teigwaren

2½ l Wasser

1½ TL Salz

400 g Teigwaren (z. B. Pappardelle)

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

Thonsauce

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 – 150 g Thon und 250 g Cherry-Tomaten zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

4 – Mascarpone und Salz zugeben und **30 Sek./Stufe 5–8 schrittweise ansteigend** pürieren.

5 – Restlichen Thon (160 g) und restliche Cherry-Tomaten (200 g) zugeben, **5 Min./100 °C/Stufe 4** heiss werden lassen und im Mixtopf warm halten.

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 anrichten, Basilikum darüberstreuen.

Portion: 669 kcal (2813 kJ) = F 23 g, Kh 76 g, E 36 g



15 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



669 kcal

Calzoni

mit feiner Ricotta-Peperoni-Füllung

Teig

240 g	Wasser
½ Würfel	Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
1 Prise	Zucker
400 g	Weissmehl
20 g	Olivenöl
1 TL	Salz

Füllung

100 g	Parmesan , in Stücken (2 cm)
1 Bund	Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft
½ Bund	Oregano (ca. 10 g), Blätter abgezupft
1	Knoblauchzehe
½-1	roter Chili , entkernt
400 g	rote Peperoni , entkernt, in Stücken (3 cm)
40 g	Schalotten , halbiert
20 g	Olivenöl

Formen

40 g	Mehl zum Bestäuben
wenig	Mehl zum Formen
250 g	Ricotta
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1 Prise	Muskat
1 EL	Wasser
wenig	Mehl zum Bestäuben

Teig

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

2 – Weissmehl, Olivenöl und Salz zugeben und **Teig ½/3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen und Füllung vorbereiten.

Füllung

3 – Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

4 – Basilikum und Oregano in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zum Parmesan in dieselbe Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

5 – Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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

7 – Olivenöl zugeben und **3 Min./120°C/ Stufe 1** dämpfen. Mixtopfdeckel entfernen, Masse im Mixtopf 20 Minuten abkühlen lassen.

Formen

8 – Backofen auf 240°C vorheizen. Zwei Backbleche mit Mehl bestäuben.

9 – Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 Portionen teilen. Teigstücke mit dem Wallholz rund auswallen (je Ø 25 cm) und auf die vorbereiteten Backbleche legen.

10 – Zerkleinerten Parmesan, zerkleinerte Kräuter, Ricotta, Salz, Pfeffer und Muskat zur Peperonimasse im Mixtopf zugeben und **20 Sek./ Stufe 3** mischen. Masse auf je einer Hälfte der Teigstücke verteilen, dabei einen Rand von 2 cm frei lassen. Teigränder mit Wasser bestreichen, Calzone verschliessen und Ränder gut andrücken. Die Ränder für die typische Optik umkrepeln und Calzoni mit wenig Mehl bestäuben.

11 – Calzoni pro Backblech 20 Minuten (240°C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, Calzoni vor dem Geniessen etwas abkühlen lassen. Bei Bedarf erstes Blech nach dem Backen des zweiten Blechs nochmals in den heissen Backofen schieben, Calzoni 3 Minuten erhitzen.

Stück: 703 kcal (2951 kJ) = F 26 g, Kh 86 g, E 29 g



30 Min.



2 Std.



mittel



4 Stück



703 kcal



vegi



Poulet-Gemüsereis

Indonesisch inspiriert



all-in-one

Sauce

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Zitronengras, nur Inneres, in Stücken (3 cm)
- 80 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm)
- 15 g Ingwer, geschält

- 25 g geröstetes Sesamöl
- 30 g Sojasauce
- 10 g Fischsauce
- 20 g Tomatenpüree
- 25 g Sambal Oelek
- 250 g Rüebl, in Stücken (3 cm)

- 125 g Mungbohnen-Sprossen

Reis und Poulet

- 800 g Wasser
- 1¼ TL Salz
- 300 g Parfümreis
- 300 g Pouletbrüstli, in Scheiben (3–5 mm)
- 20 g Sojasauce
- 25 g Sambal Oelek
- 360 g tiefgekühlte Kefen, aufgetaut

Sauce

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

2 – Nochmals **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce, Tomatenpüree, Sambal Oelek und Rüebl zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Mungbohnen-Sprossen zugeben und **3 Min./120 °C/☁/Stufe 1** dämpfen. Herausnehmen, beiseitestellen, Mixtopf spülen.

Reis und Poulet

5 – Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, Reis einwiegen und unter fließendem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist.

6 – Poulet, Sojasauce, Sambal Oelek und ¼ TL Salz in einer Schüssel mischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Poulet so hineingeben, dass der Dampf gut zirkulieren kann. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Kefen einwiegen. Varoma verschliessen und **6 Min./Varoma/Stufe 4** vorgaren.

7 – Varoma absetzen, Gareinsatz mit dem Reis einsetzen. Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 4** garen.

8 – Poulet und Gemüse mischen, mit dem Reis anrichten.

Portion: 524 kcal (2192 kJ) = F 8g, Kh 78g, E 30g



35 Min.



55 Min.



mittel



4 Port.



524 kcal



Kinder-Tipp

Wenn kleine Kinder am Tisch sitzen, sollten Sie bei der Dosierung von Sambal Oelek vorsichtig sein. Die indonesische Würzpaste besteht hauptsächlich aus Chilis und ist daher unter Umständen etwas zu scharf für empfindliche Mägen und Kinder. Lassen Sie daher das Sambal Oelek bei der Zubereitung weg, und servieren es am Schluss separat dazu. So haben alle Spass beim Essen!

Für jeden Tag



Kartoffelwähe mit Kürbis

Weder Teig noch Guss noch Belag sind hier 0815

Kartoffelmasse

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

¾ TL Salz

25 g Maisstärke

4 Prisen Pfeffer

1 Msp. Muskat

Guss und Belag

80 g rote Zwiebeln, halbiert

1 EL Olivenöl

280 g Cantadou Pfeffer Mix

100 g Milch

2 Eier

10 g Maisstärke

¼ TL Salz

400 g Kürbis (Butternut), geschält, entkernt, in Schnitzen (7 mm)

80 g rote Zwiebeln, in Schnitzen (5 mm)

½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft

Kartoffelmasse

1 – Kartoffeln und Salz in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Masse im Mixtopf 30 Minuten ziehen lassen und im Varoma-Behälter verteilen. Kartoffeln gut ausdrücken und in eine Schüssel umfüllen. Maisstärke, Pfeffer und Muskat darunter-mischen.

2 – Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Wähenblech (Ø 30–32 cm) mit Backpapier auslegen.

3 – Kartoffelmasse im Blech verteilen, am Boden und am Rand gut andrücken.

4 – Kartoffelmasse 15 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Guss zubereiten.

Guss und Belag

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

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

7 – Cantadou, Milch, Eier, Maisstärke und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Masse auf dem Kartoffelboden verteilen. Kürbis und Zwiebelschnitze darauf verteilen.

8 – Wähe 17–20 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens fertig backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen. Petersilie darüberstreuen.

Portion: 540 kcal (2260 kJ) = F 29 g, Kh 57 g, E 14 g



30 Min.



1 Std.
45 Min.



einfach



4 Port.



540 kcal



vegi



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



Zimt-Kokosmilchreis mit Apfel-Trauben-Kompott

Süßes Hauptgericht für 4 oder Dessert für 8 Personen



Kompott

300 g Äpfel, geviertelt,
entkern

**150 g kernlose blaue
Trauben**

30 g Rohzucker

50 g Wasser

20 g Zitronensaft

1 TL Kakaopulver

**¼ TL gemahlene
Vanillestängel**

Kokosmilchreis

800 g Wasser

220 g Rundkornreis
(für Milchreis, Kochzeit
30 Min., z. B. Camolino)

250 g Kokosmilch

50 g Rohzucker

1 TL Zimt

¼ TL Salz

Kompott

1 – Apfelstücke in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

2 – Trauben, Rohzucker, Wasser und Zitronensaft zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 6** garen.

3 – Kakaopulver und Vanille zugeben, **1 Min./100 °C/Stufe 6** garen, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Kokosmilchreis

4 – Wasser und Rundkornreis in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **25 Min./90 °C/☞/Stufe 6** vorgaren.

5 – Kokosmilch, Rohzucker, Zimt und Salz zugeben, mit dem Spatel unterheben und ohne Messbecher **10 Min./90 °C/☞/Stufe 6** weitergaren. Kokosmilchreis zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Kokosmilchreis mit dem Kompott anrichten.

Portion: 466 kcal (1971 kJ) = F 12 g, Kh 81 g, E 6 g



10 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4 Port.



466 kcal



vegan

Welcher Reis darfs denn sein?

Insgesamt gibt es weltweit mehr als 120'000 verschiedene Reissorten. Sie werden grob in Rundkorn- und Langkornreis unterteilt – alles, was dazwischen liegt, wird als Mittelkornreis bezeichnet. Optimal für die Zubereitung von Milchreis ist Rundkornreis. Dieser hat einen hohen Stärkegehalt und saugt am meisten Milch auf. Wichtig: Den Reis vor der Verwendung nicht waschen! Nur so erhält er am Ende seine weiche, cremige Konsistenz. Beim Einkauf hält man am besten nach Reis Ausschau, der bereits als Milchreis ausgezeichnet ist.





EXPRESS
DESSERT



*Das ist das
Titelrezept!*

Mascarpone-Creme mit Feigen

60 g Nuss-Stängeli
80 g Orangensaft

250 g Mascarpone
180 g Joghurt nature
20 g Milch
50 g flüssiger Honig
4 Feigen (je ca. 45 g), im
Kreuz eingeschnitten
1 EL flüssiger Honig
4 Nuss-Stängeli

1 – Nuss-Stängeli in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in 4 Gläser (je 200–250 ml) geben und Orangensaft darübergiessen.

2 – Mascarpone, Joghurt, Milch und 50 g Honig in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** mischen und in die Gläser füllen. Feigen darauf anrichten, 1 EL Honig darüberträufeln, mit Nuss-Stängeli verzieren.

Tipp: Wer es etwas leichter mag, kann statt Mascarpone Ricotta verwenden.

Portion: 518 kcal (2153 kJ) =
F 39 g, Kh 34 g, E 7 g



10 Min.



15 Min.



einfach



4 Port.



518 kcal





108'260

... Mal wurde 2019 das bekannte Rezept für **Tirolercake** auf der Website von Betty Bossi angeschaut. Dieses Jahr wird wegen des Corona-Backbooms sogar noch eine höhere Zahl erwartet! Ab sofort können Sie den Tirolercake auch mit Ihrem Thermomix® backen. Das Rezept finden Sie auf Seite 15.

Nachhaltig kochen

Nachhaltig und frisch kochen ist immer mehr Leuten ein Anliegen. Kurze Transportwege für Lebensmittel stehen im Zentrum. Aber auch der Genuss ist wichtig! Natürlich gereiftes Gemüse und Obst mit vollem Aroma und hohem Vitalstoffgehalt sind gefragt. Darum ist es wichtig, möglichst saisonale und einheimische Nahrungsmittel zu wählen. Doch wissen Sie immer auswendig, was gerade Saison hat, wenn doch viel Gemüse und viele Früchte das ganze Jahr über im Angebot sind?

Coop hat einen übersichtlichen Saisonkalender entwickelt: Hier sehen Sie auf einen Blick, was in der Schweiz Saison hat. Geniessen Sie bewusst die wechselnde kulinarische Vielfalt der Jahreszeiten, und fördern Sie gleichzeitig die einheimische Landwirtschaft. Laden Sie den Kalender auf bettybossi.ch/saisonkalender herunter.



Korrigenda!

Uns ist in der vergangenen Ausgabe vom **Sommer 2020** ein Fehler unterlaufen. Auf **Seite 69** wird im **Trick 77** empfohlen, beim Mahlen von Gewürzen ein Stück Backpapier zwischen Deckel und Mixtopf zu legen, damit sich der Gewürzstaub nicht in der ganzen Küche verbreitet. Eine Idee, der man auch im Internet, auf Blogs und Foren, öfters begegnet.

Dieser Tipp widerspricht aber den Warnhinweisen in der Gebrauchsanweisung des Thermomix®, in der steht: «Stellen Sie stets sicher, dass die Öffnung im Mixtopfdeckel niemals von innen (etwa durch Füllgut) oder von aussen (etwa durch ein Handtuch) blockiert oder abgedeckt wird.»

Da sich beim Mahlen von Gewürzen nichts Heisses im Mixtopf befindet und auch kein Überdruck darin entstehen kann, ist der Tipp nicht direkt gefährlich. **Wir bitten Sie trotzdem, sich strikt an die Empfehlungen von Vorwerk zu halten, und entschuldigen uns hiermit für diesen unglücklich formulierten Tipp.** Wir – Vorwerk und Betty Bossi – werden uns in Zukunft bei der Kontrolle unserer Inhalte noch mehr Mühe geben, damit so etwas sicher nie wieder passiert. Versprochen!

Wow, Waffeln!

Was gibt es Besseres als den Duft frischer Waffeln? Leider war das Selbermachen bis jetzt ziemlich aufwändig. Betty Bossi hat sich darum vorgenommen, das Waffelbacken neu zu erfinden. Statt im sperrigen Waffeleisen backen wir sie nun im Ofen in praktischen Silikonformen, die nicht mal eingefettet werden müssen. Das ist viel schneller, einfacher und sauberer!

Waffelform (2er-Set) inkl. Rezeptbüchlein, ab CHF 25.55

Infos und Bestellmöglichkeit unter bettybossi.ch



Edler Earl Grey



Die Basis dieses Earl-Grey-Tees ist ein wunderbarer Schwarztee, der aus dem Hochland von Ruanda, einem kleinen Staat in Ostafrika, stammt. Er wird bei der ersten Ernte gepflückt, sorgfältig fermentiert und in befeuerten Öfen getrocknet. Im Anschluss werden die Blätter in Handarbeit verlesen. Die blumige und frisch-fruchtige Note erhält der Earl-Grey-Tee schliesslich durch die Verfeinerung mit dem natürlichen Aroma der Zitrusfrucht Bergamotte.

Der Bergamot Earl Grey von Fine Food ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Wie unterscheidet sich der TM6 vom TM5?



Der Thermomix® TM5 bietet nach wie vor ein erstklassiges Kocherlebnis. Beim Thermomix® TM6 konnten wir sogar noch weitere Kundenwünsche integrieren. Die kontinuierliche Weiterentwicklung aller Produkte ist ein wesentlicher Bestandteil der innovativen Unternehmensphilosophie von Vorwerk. So arbeiten wir ständig an der Optimierung des Thermomix® mit neuen Funktionen.



Auch wenn Sie die Neuheiten nicht auf den ersten Blick erkennen, so liegen die Besonderheiten im Detail: Der Thermomix® TM6 kann bei 160 °C anbraten und verfügt über eine Slow-Cooking-Funktion. Die neue Sous-vide- und Fermentierfunktion sowie das grössere Display mit direktem Zugang zur Rezeptwelt von Cookidoo® vervollständigen die Neuerungen. Falls wir Sie neugierig gemacht haben, zeigen wir Ihnen den TM6 sehr gerne. Wir sind überzeugt, dass er auch Sie begeistern wird! Mehr dazu erfahren Sie auf unserer Website.



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

Für den plastikfreien Haushalt

Sie wollen den Plastikanteil in Ihrem Haushalt reduzieren und suchen nach einer nachhaltigen Alternative zu Frischhaltefolien und Plastikbehältern? Die wiederverwendbaren **Bienenwachstücher «Maja»** von Betty Bossi könnten Ihnen dabei helfen. Hergestellt aus Baumwolle und Bienenwachs, sind sie zu 100% natürlich und kompostierbar. Brot, Käse, Gemüse und Obst: Alles lässt sich problemlos darin einpacken und aufbewahren. Praktisch sind sie auch für das auslaufsichere Einwickeln und Mitnehmen von Sandwiches.

Das Wachstuch hat alle Vorteile einer Plastikfolie und noch mehr: Es ist dicht, lebensmittelecht sowie leicht abwaschbar und wiederverwendbar. Zum Reinigen von Hand einfach mit etwas Wasser und Seife abwaschen.

Bienenwachstuch «Maja» (3er-Set), ab CHF 27.95

Infos und Bestellmöglichkeiten unter bettybossi.ch



Sie fragen, wir antworten!

★
#Betty
KochtMit
Dir!
★



Betty Bossi erreichen jeden Tag unzählige Fragen – sowohl von Kochneulingen als auch von Küchenprofis. Deshalb wurde die während der Corona-Krise lancierte Rezept-Initiative #BettyKochtMitDir! mit FAQ-Videos erweitert (FAQ = Frequently Asked Questions). Unsere Rezeptredaktoren beantworten seither regelmässig die wichtigsten Anliegen aus Schweizer Küchen und inspirieren zum Kochen und Backen. Keine Frage bleibt offen – kein Problem ungelöst!

Sie möchten zum Beispiel lernen, wann welche Ofeneinstellung am besten zum Einsatz kommt? Dann schauen Sie sich das Video von Laura an. Alle FAQ-Videos finden Sie unter bettybossi.ch.

Die Wohnküche



Wer seiner Küche einen besonders coolen Profi-Look verleihen will, ist mit dieser Front im Dekor Stahl gebürstet gut beraten. Die Front steuert die dafür stilprägende Stahloptik bei und zaubert einen Hauch von Industrial Style in die Küche. Dekorgleiche Wangen und Sockelblenden sorgen für einen rundum perfekten Look.

AG: *Spreitenbach*, 056 418 14 20
Suhr, 062 855 05 40
Wohlen, 056 619 14 70

BE: *Biel*, 032 344 16 04
Langnau i. E., 034 408 10 42
Lyssach, 034 420 00 85
Niederwangen, 031 980 13 32
Thun, 033 225 14 44

BL: *Föllinsdorf*, 061 906 95 10
Oberwil, 061 406 90 20

FR: *Villars-sur-Glâne*, 026 409 71 30
GR: *Chur*, 081 257 19 50

LU: *Emmenbrücke*, 041 268 64 30
SG: *Jona-Rapperswil*, 055 225 37 10
Mels, 081 720 41 30
Oberbüren-Uzwil, 071 955 51 27

SO: *Egerkingen*, 062 389 00 66
Zuchwil, 032 686 81 36

TG: *Frauenfeld*, 052 725 01 55
TI: *Giubiasco*, 091 850 10 24
Grancia, 091 960 53 90

VS: *Visp-Eyholz*, 027 948 12 50
ZG: *Steinhausen*, 041 252 23 60
ZH: *Feuerthalen*, 052 647 20 90

Hinwil, 044 938 38 65
Horgen, 044 718 17 67
Volketswil, 044 908 31 51
Wallisellen, 044 839 50 90
Winterthur, 052 235 15 05
Zürich, 044 296 66 90

Die Wiesn dahom

Das traditionelle Oktoberfest in Bayern findet dieses Jahr ja leider nicht statt. Wie gut, dass uns niemand verbieten kann, unser eigenes Wiesn zu feiern. Hier kommen die besten Schmankerl für Ihr Fest.



Brezeln

Teig

300 g Milch

½ Würfel Hefe (ca. 20 g),
zerbröckelt

500 g Zopfmehl

1¼ TL Salz

50 g Butter, in Stücken
(2 cm), kalt

Tauchen und backen

2 l Wasser

4 EL Natron

½ EL Salz

1 TL grobkörniges
Meersalz

3-4 EL Kaffeerahm

Teig

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

2 – Zopfmehl und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten.

3 – Butter zugeben und **Teig 1 Min.** kneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

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

Formen

5 – Teig in 6 Portionen teilen, je zu einer 60 cm langen Rolle, dann zu einer Schlaufe formen. Enden verdrehen, über die Schlaufe legen. Brezeln auf das vorbereitete Backblech legen.



Tauchen und backen

6 – Wasser mit Natron und Salz in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren. Einen Teigling nach dem andern mit einer grossen Schaumkelle ins leicht siedende Natronwasser geben, 30 Sekunden ziehen lassen, wenden, nochmals 30 Sekunden ziehen lassen, zurück auf das Backblech legen. Meersalz darüberstreuen. Brezeln nach Belieben auf der Bauchseite einmal einschneiden.

7 – Brezeln 20-25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, sofort mit Kaffeerahm bestreichen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 404 kcal (1698 kJ) =
F 12 g, Kh 60 g, E 13 g



25 Min.



1 Std.
50 Min.



mittel



6 Stück



404 kcal





Obazda

40 g rote Zwiebeln,
halbiert

250 g Camembert,
in Stücken (3 cm)

80 g Doppelrahm-
frischkäse nature

20 g Butter, weich

½ TL milder Paprika

¼ TL Kümmel (optional)

20 g rote Zwiebeln,
in Ringen (3 mm)

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

2 – Nochmals **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Camembert, Frischkäse, Butter, Paprika und Kümmel in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Nochmals **20 Sek./Stufe 4** mischen. Obazda anrichten, mit Zwiebelringen garnieren und zu Brezeln servieren.

100 g: 335 kcal (1386 kJ) =
F 30 g, Kh 2 g, E 13 g



5 Min.



10 Min.



einfach



ca. 400 g



335 kcal



vegi

Bierhaxen mit Semmelknödel

Haxen

4 EL Bratbutter
4 Schweinshaxen
 (je ca. 500 g), ohne Schwarte, beim Metzger vorbestellt (siehe Tipps)

1½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

1 EL Weissmehl

160 g Zwiebeln,
 in Schnitzen (5 mm)

6 Knoblauchzehen

1½ EL flüssiger Honig

300 g Weissbier

1 Fleischbouillonwürfel
 (für 0,5 l)

Knödel

400 g Laugenbrötchen,
 in Stücken (2 cm)

200 g Milch

80 g Zwiebeln, halbiert

20 g Butter

2 Eier

1 Bund Schnittlauch (ca. 10 g),
 fein geschnitten

1 Prise Muskat

¼ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

500 g Wasser

Fertigstellung

1 EL Maisstärke

2 EL Wasser

2 EL grobkörniger Senf

Haxen

1 – Backofen auf 160 °C vorheizen.

2 – 2 EL Bratbutter in einem grossen Bratopf heiss werden lassen. Schweinshaxen mit Salz und Pfeffer würzen und bemehlen. Zwei Schweinshaxen rundum 7 Minuten anbraten, herausnehmen. 2 EL Bratbutter in denselben Bratopf geben, restliche zwei Schweinshaxen rundum 7 Minuten anbraten, herausnehmen.

3 – Zwiebeln und Knoblauch im selben Bratopf kurz anbraten, Honig, Weissbier und Fleischbouillonwürfel begeben, aufkochen. Bratopf von der Platte nehmen, Schweinshaxen wieder begeben, mit dem Deckel zudecken.

4 – Haxen 50 Minuten (160 °C) in der unteren Hälfte des Backofens vorgaren. Deckel entfernen. Haxen 2½ Stunden fertig garen (siehe Tipps), dabei Haxen von Zeit zu Zeit wenden und mit der Flüssigkeit übergiessen. 45 Minuten vor Ende der Garzeit Knödel zubereiten.

Knödel

5 – 200 g Laugenbrötchen in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

6 – 200 g Laugenbrötli in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die Schüssel mit den zerkleinerten Laugenbrötli umfüllen.

7 – Milch in den Mixtopf geben, **3 Min./70 °C/Stufe 1** erhitzen, über die zerkleinerten Laugenbrötli giessen, mit dem Spatel mischen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen, dabei einmal gut mischen.

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

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

10 – Eingeweichte Laugenbrötli-Masse, Eier, Schnittlauch, Muskat, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** mischen.

11 – Masse mit dem Spatel gut durchmischen und nochmals mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** mischen.

12 – Masse nochmals mit dem Spatel gut durchmischen und nochmals mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** mischen. Masse in 12 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Kugeln formen. Mixtopf spülen.

13 – Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, die Hälfte der Knödel darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, restliche Knödel darauf verteilen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Knödel im Varoma warm halten.

Fertigstellung

14 – Haxen aus dem Bratopf nehmen und auf einer Platte zugedeckt warm stellen. Bratflüssigkeit aufkochen. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, unter Rühren zur siedenden Bratflüssigkeit giessen, 2 Minuten köcheln, Senf darunterrühren. Haxen und Knödel mit der Sauce anrichten.

Tipps

– So grosse Schweinshaxen müssen unbedingt beim Metzger vorbestellt werden. Statt 4 grossen Schweinshaxen könnten Sie auch Kalbshaxen (je 250 g) verwenden. Diese sollten sie von Anfang an bis zum Schluss zugedeckt schmoren. Die Garzeit im Ofen beträgt für die Kalbshaxen ca. 2 Stunden.

– Bei den Schweinshaxen nach 2½ Stunden eine Garprobe vornehmen. Die Haxen sollten schön weich sein. Bei Bedarf Garzeit um 10–20 Minuten verlängern.

– Fein geschnittenen Schnittlauch über die Knödel streuen.

Portion: 965 kcal (4038 kJ) =
 F 42 g, Kh 71 g, E 68 g



Dazu passt Kabissalat

Käsespätzli

Käse und Teig

200 g Alpkäse (z. B. Etivaz),
in Stücken (2 cm)

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

400 g Weissmehl

100 g Wasser

100 g Milch

4 Eier

1 TL Salz

2 Msp. Muskat

Röstzwiebeln

160 g Zwiebeln,
in Ringen (2 mm)

1 EL Weissmehl

1 TL Edelsüss-Paprika

3 EL Bratbutter

Fertigstellung

2 l Wasser

½ EL Salz

Käse und Teig

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

2 – Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen.

3 – Weissmehl, Wasser, Milch, Eier, Salz und Muskat in den Mixtopf geben und **Teig ¼/2 Min. 30 Sek.** kneten, bis der Teig Blasen wirft. Teig umfüllen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Röstzwiebeln zubereiten.

Röstzwiebeln

4 – Backofen auf 100 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form für die Spätzli und einen Teller für die Röstzwiebeln vorwärmen.

5 – Zwiebeln, Weissmehl und Paprika in einer Schüssel mischen.

6 – Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter gelegent-

lichem Wenden 5 Minuten goldbraun braten. Zwiebeln herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, auf den vorgewärmten Teller im Backofen geben.

Fertigstellung

7 – Wasser mit Salz in einem grossen Topf aufkochen. Teig portionenweise auf einem nassen Stielbrettchen austreichen. Mit dem Rücken eines langen Messers schmale Teigstreifen vom Stielbrettchen direkt ins leicht siedende Wasser schneiden. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit zerkleinertem Käse in die vorgewärmte Form im Backofen geben, mit Alufolie zudecken. Sobald die letzte Portion Spätzli fertig ist, warm gestellte Spätzli aus dem Ofen nehmen, mit zerkleinerter Petersilie und Röstzwiebeln anrichten.

Portion: 778 kcal (3258 kJ) =
F 37 g, Kh 76 g, E 34 g



35 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4 Port.



778 kcal



vegi



Süsser Senf

100 g grobkörniger Rohrzucker
 120 g milde Senfkörner
 280 g Wasser
 50 g Weissweinessig
 2 Msp. Zimt
 1 Prise Nelkenpulver
 ½ TL Salz

Haltbarkeit: Gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, Glas im Kühlschrank aufbewahren und Senf rasch konsumieren.

Glas: 251 kcal (1064 kJ) = F 2g, Kh 49g, E 1g



10 Min.



40 Min.



einfach



2 Gläser



251 kcal



vegi

1 – Rohrzucker und 40 g Senfkörner in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 – 80 g Senfkörner, Wasser, Weissweinessig, Zimt, Nelkenpulver und Salz zugeben und ohne Messbecher **30 Min./98 °C/ Stufe 2** garen. Senf sofort in zwei saubere Einmachgläser (je 230 ml) füllen, gut verschliessen und auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen. Senf mindestens 2 Tage ruhen lassen.

Der Senf passt wunderbar zu Weisswürsten und Fleischkäse. Zudem ist er ein originelles kulinarisches Geschenk!



Low-Carb-Cannelloni

30 g Mandeln

80 g Sbrinz, in Stücken
(2 cm)

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

250 g Ricotta
¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

2 Zucchini (je ca. 250 g),
längs in feinen
Scheiben (2 mm)

300 g Tomaten, halbiert

1 – Backofen auf 200 °C vor-
heizen.

2 – Mandeln in den Mixtopf
geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern,
in eine Schüssel umfüllen und
beiseitestellen.

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

4 – Basilikum in den Mixtopf ge-
ben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern
und mit dem Spatel nach unten
schieben.

5 – Ricotta, ½ TL Salz, Pfeffer,
40 g zerkleinerter Sbrinz und
15 g zerkleinerte Mandeln zugeben
und **10 Sek./Stufe 4** mischen.
Zucchinischeiben in 4 Portionen
teilen, je leicht überlappend
nebeneinander auf die Arbeits-
fläche legen, sodass 4 Recht-
ecke (15 × 19 cm) entstehen. Je ¼

der Ricottamasse auf die Mitte
eines Zucchini-Rechtecks ge-
ben, Zucchini aufrollen und mit
der Verschlussseite nach un-
ten in eine weite ofenfeste Form
(20 × 26 × 4 cm) legen. Mixtopf
spülen.

6 – Tomaten und ¼ TL Salz in
den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5**
zerkleinern. Restlichen zer-
kleinerten Sbrinz (40 g) zugeben,
mischen, auf den Zucchini-
Cannelloni verteilen. Restliche
zerkleinerte Mandeln (15 g)
darüberstreuen.

7 – Cannelloni 30 Minuten
(200 °C) in der Mitte des Back-
ofens backen.

Portion: 545 kcal (2271 kJ) =
F 38 g, Kh 15 g, E 31 g



20 Min.



50 Min.



mittel



2 Port.



545 kcal



vegi



*Streuen Sie kurz vor dem
Servieren etwas Fleur de Sel
über die Cannelloni.*

Gut für die Linie

Hier kommt der Beweis, dass es weder Fleisch noch Fisch noch Kalorien für den grossen Genuss braucht!

★
Vegi
SPEZIAL



Verlorene Eier auf Blumenkohl-Kartoffelsalat

Sauce

- 80 g Schalotten**, halbiert
- 30 g Aceto balsamico bianco**
- 20 g Olivenöl**
- 30 g Wasser**
- ¼ TL Salz**
- 4 Prisen Pfeffer**
- 130 g Avocado** (ca. 1 Stück), in Würfeln (1 cm)

Gemüse und Eier

- 500 g Wasser**
- 400 g Blumenkohl**, in Röschen (4 cm)
- 300 g fest kochende Kartoffeln**, in Scheiben (5 mm)
- 10 g Olivenöl**
- 1 TL Salz**
- 4 frische Eier**

- ½ Bund Kerbel** (ca. 10 g), zerpupft

- 4 Prisen Fleur de Sel**

Sauce

1 – Schalotten, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Salatschüssel umfüllen. Avocado daruntermischen.

Gemüse und Eier

2 – Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Blumenkohl und Kartoffeln einwiegen, Olivenöl und Salz daruntermischen. Varoma verschliessen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In dieser Zeit je ein Ei sorgfältig aufschlagen und in ein Plastiksäckchen geben, mit einem Knoten gut verschliessen. (siehe Tipp).

3 – Varoma-Einlegeboden einsetzen, eingepackte Eier mit etwas Abstand darauflegen, Varoma verschliessen und **7 Min. 30 Sek./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf den umgekehrten Varoma-Deckel absetzen, Blumenkohl und Kartoffeln zur Sauce geben, mischen. Eier aus den Säckchen lösen, mit dem Kerbel auf dem Salat anrichten, Fleur de Sel darüberstreuen.

Tipp: Statt die Eier im Plastiksäckchen zu garen, in 4 gefettete Förmchen (Ø 6–7 cm, maximal 4 cm Höhe) geben. Die Garzeit verkürzt sich um 1–2 Min.

Portion: 523 kcal (2188 kJ) = F 30 g, Kh 35 g, E 22 g

35 Min.

45 Min.

einfach

4 Port.

523kcal

vegi



Gemüsecurry mit Tofu

Curry

- 80 g Zwiebeln**, halbiert
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Stängel Zitronengras**, nur Inneres, grob gehackt
- 1 roter Peperoncino**, entkernt, in Stücken
- 20 g Ingwer**, geschält
- ½ Bund Koriander** (ca. 10 g), samt Stielen, grob geschnitten
- 1 TL Kurkumapulver**
- ½ TL Salz**
- ¼ TL Cayennepfeffer**
- 2 EL Limettensaft**

150 g Kokosmilch

300 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)

10 g geröstetes Sesamöl

400 g Broccoli, in Röschen (3 cm), Strunk geschält, in Stücken (2 cm)

150 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen (5 mm)

200 g Süsskartoffeln, geschält, in Würfeln (1½ cm)

260 g Tofu, in Würfeln (1½ cm)

Fertigstellung

2 EL Limettensaft

4 Zweiglein Koriander, Blätter abgezupft

Curry

1 – Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras, Peperoncino, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft in den Mixtopf geben, **10 Sek./ Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Kokosmilch zugeben und **Turb@/2 Sek./1–2-mal** zerkleinern, Masse mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Nochmals **Turb@/2 Sek./1–2-mal** zerkleinern.

4 – Wasser, Gemüsebouillonwürfel und Sesamöl zugeben.

5 – Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, Broccoli und Bundzwiebeln einwiegen. Durch den Rühraufsatz bleiben ausreichend Dampfschlitze frei, sodass der Dampf zirkulieren kann. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Süsskartoffeln und Tofu darauf verteilen. Varoma verschliessen und **30 Min./ Varoma/Stufe 1** garen.

Fertigstellung

6 – Süsskartoffeln, Tofu, Gemüse und Currysauce mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben und mischen. Gemüsecurry mit Koriander garnieren.

Portion: 530 kcal (2225 kJ) = F 26 g, Kh 41 g, E 29 g



NEU

CANTADOU®

LE MARCHÉ
DU MAROC



ERLEBE
DAS MAGISCHE
MAROKKO.

style Houmous
zeste de citron



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

Pita-Plausch

Haben Sie Lust, Familie und Freunde mit etwas Neuem zu überraschen?
Dann veranstalten Sie eine Pita-Party! Die Zutaten werden
einfach in der Tischmitte platziert, und jeder bedient sich selbst.
An die Pitas – fertig – füllen!



Pita-Brot

170 g Wasser

½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

½ TL Zucker

500 g Weismehl, und etwas mehr zum Auswallen

180 g Joghurt nature

20 g Olivenöl

1½ TL Salz

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

2 – Weismehl, Joghurt, Olivenöl und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen.

3 – Backofen auf 240 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Formen

4 – Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen, etwas flach drücken. Teig auf wenig Weismehl rund auswallen (je Ø 15 cm), auf die vorbereiteten Backbleche legen und nochmals 20 Minuten aufgehen lassen.

5 – Pitas pro Blech 10–12 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldgelb backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Tipp: Damit die Pita-Brote weich bleiben, noch warm in ein trockenes Küchentuch wickeln.

Stück: 340 kcal (1436 kJ) = F 5 g, Kh 60 g, E 12 g



15 Min.



1 Std.
35 Min.



einfach



6 Stück



340 kcal

Poulet mit Peperonsauce

Peperonsauce

- 80 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g rote Peperoni, entkernt, in Stücken (3 cm)
- 1-2 rote Chilis, entkernt
- 20 g Olivenöl
- 20 g Aceto balsamico bianco
- ½ TL Salz

Poulet

- 1000 g Pouletoberschenkel ohne Haut und ohne Knochen (z. B. Poulet-Steaks)
- 40 g Olivenöl
- 1½ EL Ras el Hanout (siehe Hinweis)
- 1¼ TL Salz

Peperonsauce

1 – Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Chili, Olivenöl, Aceto balsamico bianco und Salz in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Poulet

2 – Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden mit je einem nassen, zugeschnittenen Backpapier auslegen. Poulet, Olivenöl, Raz el Hanout und ¼ TL Salz in einer Schüssel mischen. Gewürztes Poulet im Varoma-Behälter und im Varoma-Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass der Dampf gut zirkulieren kann.

3 – Varoma aufsetzen, verschliessen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe beim Poulet vornehmen). Poulet in eine Schüssel umfüllen, mit zwei Gabeln zerzupfen, mit ½ TL Salz würzen und mit der Peperoni-Sauce anrichten.

Hinweis: Raz el Hanout ist eine marokkanische Gewürzmischung, die bis zu 30 verschiedene Gewürze enthält. Erhältlich in größeren Supermärkten.
Ersatz: 1 EL milder Curry.

Portion: 347 kcal (1443 kJ) =
F 20 g, Kh 7g, E 34 g



10 Min.



40 Min.



einfach



6 Port.



347 kcal

Herzlich eingeladen

Rüebli Salat

- 700 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)
- 80 g Mandeln
- 70 g Olivenöl
- 40 g Apfelessig
- 20 g flüssiger Honig
- ¼ TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer
- 1 Granatapfel, Kerne ausgelöst
- 4 Zweiglein Koriander, Blätter abgezupft



10 Min.



15 Min.



einfach



6 Port.



248 kcal



vegi

Rüebli, Mandeln, Olivenöl, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen. Granatapfel daruntermischen und Korianderblätter darauf verteilen.

Portion: 248 kcal (1028 kJ) =
F 18 g, Kh 15 g, E 5 g

Kichererbsen-Tätschli mit Gurkensauce

Tätschli

- 160 g** Zwiebeln, halbiert
- 1** Knoblauchzehe
- ¼ Bund** Pfefferminze (ca. 5 g), Blätter abgezupft
- 3 Dosen** Kichererbsen, abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht je ca. 245 g)
- 30 g** Weissmehl
- ¾ TL** Salz
- ½ TL** Kreuzkümmelpulver
- 6 EL** Olivenöl

Gurkensauce

- 1** Knoblauchzehe
- 1 Bund** Dill (ca. 20 g), zerpupft
- 200 g** Gurke, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)
- 180 g** Joghurt nature
- 150 g** Rahmquark
- ¾ TL** Salz
- 4 Prisen** Pfeffer

Tätschli

1 – Backofen auf 60 °C vorheizen. Eine Platte vorwärmen.

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

3 – Kichererbsen, Weissmehl, Salz und Kreuzkümmel zugeben und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

4 – Masse mit dem Spatel umrühren und nochmals mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

5 – Masse mit dem Spatel umrühren und nochmals mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Kichererbsenmasse herausnehmen, Hände befeuchten und Masse zu 18 Tätschli formen.

6 – 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 6 Tätschli beidseitig je 5 Minuten braten, herausnehmen, warm stellen. 2 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, 6 Tätschli gleich braten, warm stellen. Nochmals 2 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben und restliche 6 Tätschli gleich braten. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und die Gurkensauce zubereiten.

Gurkensauce

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

8 – Gurke, Joghurt, Rahmquark, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen. Kichererbsen-Tätschli mit der Gurkensauce servieren.

Portion: 343 kcal (1426 kJ) = F 19 g, Kh 31 g, E 14 g



45 Min.



50 Min.



einfach



6 Port.



343 kcal



vegi

Baklava

Blech

1 EL Butter zum Einfetten

Baklava

90 g ungesalzene
geschälte Pistazien

200 g Baumnusskerne

100 g Mandeln

30 g Zucker

200 g Butter, in Stücken
(3 cm)

500 g Filoteig oder
480 g Strudelteig
(siehe Hinweise)

Guss

200 g Wasser

200 g Zucker

50 g Honig

30 g Zitronensaft

10 g Rosenwasser
(optional,
siehe Hinweise)

Blech

1 – Ein Backblech mit Butter einfetten.

Baklava

2 – Pistazien in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern, 2 EL davon für die Verzierung beiseitestellen, Rest in eine Schüssel umfüllen.

3 – 100 g Baumnusskerne in den Mixtopf geben, **1 Sek./Stufe 6** zerkleinern und zu den Pistazien in die Schüssel umfüllen.

4 – 100 g Baumnusskerne und Mandeln in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Zucker, zerkleinerte Baumnusskerne und zerkleinerte Pistazien zugeben, **10 Sek./Stufe 2** mischen und in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

6 – Butter in den Mixtopf geben und **4 Min./60°C/Stufe 1** schmelzen.

7 – Backofen auf 180°C vorheizen.

8 – Die Hälfte der Filoteigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig flüssiger Butter bestreichen, aufeinanderlegen, ins vorbereitete Blech legen. Nussmasse darauf verteilen. Restliche Filoteigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Butter bestreichen, aufeinanderlegen, auf die Nussmasse legen.

Teig mit restlicher Butter bestreichen, überstehende Teiggränder abschneiden. Mit einem langen, scharfen Messer 4 cm grosse Stücke vorschneiden.

9 – Baklava 35–40 Minuten (180°C) in der Mitte Backofens knusprig und goldbraun backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Guss zubereiten.

Guss

10 – Wasser, Zucker und Honig in den Mixtopf geben und **10 Min./100°C/Stufe 1** kochen.

11 – Zitronensaft und Rosenwasser zugeben **10 Sek./Stufe 3** mischen.

12 – Baklava aus dem Backofen nehmen, Guss darübergiessen. Zerkleinerte Pistazien darüberstreuen. Baklava 15 Minuten abkühlen lassen, die Stücke durchschneiden, auskühlen lassen.

Hinweise

– Filoteig ist eine Art Strudelteig. Er ist in grösseren Supermärkten und in türkischen Spezialitätenläden erhältlich. Die Baklava gelingt mit beiden Teigen.

– Rosenwasser ist in Drogerien erhältlich.

– Je nach Blechgrösse kann die Stückzahl variieren.

Stück (1/54): 129 kcal (536 kJ) =
F 8 g, Kh 11g, E 2 g



30 Min.



1 Std.
20 Min.



mittel



ca.
54 Stücke



129 kcal

Herzlich eingeladen



Chilbi-Zeit

Ein Stück Magenbrot gefällig? Oder lieber ein Fruchtspiessli? Greifen Sie zu, Chilbi ist nicht jeden Tag!



Magenbrot

Teig

- 160 g Wasser**
 - 60 g Rohrzucker**
 - 1 3/4 TL Trieb Salz**
(siehe Hinweis)
 - 1 1/2 EL Kirschkorn** oder
1 1/2 EL Wasser
-
- 300 g Ruchmehl**
 - 60 g flüssiger Honig**
 - 25 g Kakaopulver**
 - 1 1/2 TL Zimt**
 - 3/4 TL Nelkenpulver**
 - 1 Msp. Muskat**
 - 1 Prise Salz**

Glasur

- 320 g Zucker**
 - 120 g Wasser**
-
- 15 g Kakaopulver**

Teig

1 – Wasser, Rohrzucker, Trieb Salz und Kirschkorn in den Mixtopf geben und **2 Min./40 °C/Stufe 2** erwärmen.

2 – Ruchmehl, Honig, Kakaopulver, Zimt, Nelkenpulver, Muskat und Salz zugeben und **Teig 1/2 Min.** kneten. Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

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

4 – Teig in 3 Portionen teilen, zu 30 cm langen Rollen formen, mit genügend Abstand aufs vorbereitete Backblech legen. Die Teigrollen flach drücken, bis sie 4 cm breit sind.

5 – Magenbrot 13 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter 5 Minuten abkühlen lassen.

6 – Enden der noch sehr warmen Magenbrotstangen abschneiden (80 g). Magenbrotabschnitte in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Magenbrotstangen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Schnittfläche nach oben in einer weiten Form (30 x 20 x 5 cm) auslegen.

Glasur

7 – Zucker und Wasser in den Mixtopf geben und **5 Min./110 °C/Stufe 2** aufkochen.

8 – Kakaopulver zugeben und **2 Min./110 °C/Stufe 2** kochen. Zerkleinertes Magenbrot (80 g) durch die Öffnung des Mixtopfdeckels zugeben und **20 Sek./110 °C/Stufe 3** mischen. Masse über das Magenbrot gießen. Form hin und her bewegen und Magenbrote 15 Minuten ziehen lassen.



Magenbrotstücke wenden, darauf achten, dass alle Magenbrote gut benetzt sind. Magenbrote auf ein bis zwei Kuchengittern verteilen und mindestens 4 Stunden trocknen lassen.

Hinweis: Trieb Salz, auch Hirschhornsalz genannt, ist ein Backtriebmittel, das das Gebäck lockert und in die Breite treibt. Es ist in Drogerien erhältlich. Statt Trieb Salz kann man für das Magenbrot auch 1 3/4 TL Backpulver verwenden. Wird Backpulver verwendet, sollte man dieses nicht vorgängig erwärmen, sondern gleich alle Zutaten zu einem Teig kneten (Schritt 2). Die Teigrollen müssen vor dem Backen noch etwas besser flach gedrückt werden.

Stück: 67 kcal (285 kJ) =
F 0 g, Kh 15 g, E 1 g



35 Min.



5 Std.
40 Min.



mittel



ca.
42 Stück



67 kcal



Apfelküchlein mit Vanillesauce

Vanillesauce

- 500 g Vollmilch, kalt
- 3 EL Zucker
- 1 EL Maisstärke
- 1 frisches Ei
- ½ TL gemahlene Vanillestängel oder Vanillepaste

Apfelküchlein

- 50 g Haselnüsse
- 200 g Apfelschale
- 140 g Weissmehl
- 20 g Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL Backpulver
- ¼ TL gemahlene Vanillestängel oder Vanillepaste

Frittieren

- 40 g Weissmehl
- 2 l Frittieröl
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn, ca. 320 g), geschält, Kerngehäuse entfernt, in Scheiben (5 mm)
- 50 g Zucker

Vanillesauce

1 – Backofen auf 60 °C vorheizen. Eine Platte vorwärmen.

2 – Milch, Zucker, Maisstärke, Ei und Vanille in den Mixtopf geben und 10 Min./95 °C/Stufe 3 erhitzen. Sauce in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt warm stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Apfelküchlein

3 – Haselnüsse in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern.

4 – Apfelschale, Weissmehl, Zucker, Salz, Backpulver und Vanille zugeben, 15 Sek./Stufe 6 mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Teig nochmals 15 Sek./Stufe 6 mischen und in eine Schüssel umfüllen.

Frittieren

6 – Weissmehl auf einen flachen Teller geben. Frittieröl in einem unbeschichteten Bratpfanne oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Apfelscheiben portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch den Teig ziehen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Apfelküchlein noch heiss im Zucker wenden, im Backofen warm stellen, dabei Backofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten, damit der Teig knusprig bleibt. Vanillesauce glatt rühren, mit den Apfelküchlein anrichten.

Hinweis: Immer nur kleine Portionen auf einmal frittieren, sonst kühlt das Öl zu stark ab, und das Frittiergut saugt unnötig viel Öl auf.

Portion: 724 kcal (3027 kJ) = F 37 g, Kh 82 g, E 13 g



30 Min.



1 Std.



mittel



4 Port.



724 kcal





*Geben Sie nach
Belieben ein wenig
Zimt zum Zucker.*





Verwenden Sie hochwertige
Lebensmittelfarbe aus Drogerie
oder Apotheke.

Lebkuchenherzen

Glasur

350 g Zucker

30 g frisches Eiweiss

1 EL Zitronensaft

je 2 Tropfen rote und grüne Lebensmittelfarbe (siehe Tipp)

Teig

300 g fester Honig

150 g Milch

2 TL Trieb Salz (siehe Hinweis)

¼ TL Salz

400 g Weissmehl

50 g gemahlener Rohrzucker

15 g Kakaopulver

15 g Lebkuchengewürz

etwas Weissmehl

4 EL Milch

Glasur

1 – Zucker in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 – Eiweiss und Zitronensaft zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Glasur nochmals **10 Sek./Stufe 4** mischen. Glasur in drei Schälchen füllen, je eine Glasur mit roter und grüner Lebensmittelfarbe einfärben. Glasuren zugedeckt mindestens 8 Stunden kühl stellen.

Teig

4 – Honig, Milch, Trieb Salz und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen. 5 Minuten abkühlen lassen.

5 – Weissmehl, Rohrzucker, Kakaopulver und Lebkuchengewürz in den Mixtopf geben und **Teig ¼/3 Min.** kneten. Teig in einen Plastikbeutel umfüllen, Beutel verschliessen und im Kühlschrank mindestens 8 Stunden ruhen lassen.

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

7 – Teig mit dem Wallholz portionenweise auf wenig Mehl 7 mm dick auswallen, Herzen (Ø 12–14 cm) ausstechen oder ausschneiden. Lebkuchenherzen aufs vorbereitete Backblech legen, mit 2 EL Milch bestreichen.

8 – Lebkuchenherzen 15 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, noch heiss mit 2 EL Milch bestreichen (für den Glanz). Lebkuchenherzen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

9 – Glasuren in je einen Spritzbeutel, nach Belieben mit gezackter Tülle (Ø 4 mm), füllen. Herzen mit der Glasur verzieren. Glasur trocknen lassen.

Hinweis: Trieb Salz, auch Hirschhornsalz genannt, ist ein Backtriebmittel, das das Gebäck lockert und in die Breite treibt. Es ist in Drogerien erhältlich.

Stück: 588 kcal (2493 kJ) =
F 2 g, Kh 131 g, E 9



1 Std.



9 Std.
30 Min.



mittel



ca.
7 Stück



588 kcal

Chilbi-Erdbeeren

40 g gefriergetrocknete Erdbeeren
(siehe Hinweis)

360 g Zucker

4 Blatt Gelatine, 5 Min.
in kaltem Wasser
eingelgt

50 g Wasser

50 g grünes Marzipan
12 Holzspiesschen

1 – Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 – 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. 10 g Zucker zu den zerkleinerten Erdbeeren geben, mischen und zugedeckt beiseitestellen.

3 – 30 g gefriergetrocknete Erdbeeren und 350 g Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und in eine Schüssel umfüllen.

4 – Gelatine abtropfen, mit dem Wasser in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 2** erwärmen.

5 – Ohne Messbecher **2 Min./60 °C/Stufe 4** rühren, dabei den pulverisierten Erdbeerszucker nach und nach durch die Öffnung im Mixtopfdeckel auf das laufende Messer zugeben. Masse in einen Einweg-Spritzsack geben, eine Ecke von 2 cm abschneiden. 12 Häufchen aufs vorbereitete Backblech spritzen und 10 Minuten trocknen lassen. Häufchen mithilfe einer Spachtel einzeln vom Backpapier lösen, in der beiseitegestellten Erdbeerszucker-Zucker-Mischung wenden, zu Erdbeeren formen, zurück aufs Blech stellen und mindestens 12 Stunden bei Raumtemperatur trocknen lassen (siehe Hinweis).

6 – Marzipan zwischen Backpapier auswallen. Mit einem Sternausstecher Sterne ausstechen. Sterne einschneiden, zu Blättern formen, mit den Chilbi-Erdbeeren an die Holzspiesschen stecken.

Hinweise

– Gefriergetrocknete Erdbeeren sind in Reformhäusern und auf Vorbestellung in Drogerien und Apotheken erhältlich.

– Die Erdbeeren können auch schon nach einer Stunde Trocknungszeit genossen werden. Wer die Erdbeeren etwas härter mag, so wie die typischen Erdbeeren auf der Chilbi, lässt sie mindestens 12 Stunden trocknen.

Stück: 143 kcal (606 kJ) =
F 1g, Kh 33g, E 1g



20 Min.



12 Std.
30 Min.



einfach



12 Stück



143 kcal



Schoggi-Fruchtspiessli

40 g Haselnüsse

200 g dunkle Schokolade
(64 % Kakao),
in Stücken (3 cm)

200 g weisse Schokolade

1 Apfel (ca. 180 g),
in Schnitzen

2 TL Zitronensaft

200 g grüne und blaue
Trauben

10 Holzspiesschen

1 – Haselnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen.

2 – Dunkle Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

3 – Dunkle Schokolade **4 Min./37°C/Stufe 2** schmelzen, mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Nochmals **3 Min./37°C/Stufe 2** schmelzen, umfüllen, Mixtopf spülen und trocknen.

5 – Weisse Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

6 – Weisse Schokolade **4 Min./37°C/Stufe 2** schmelzen, mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Nochmals **3 Min./37°C/Stufe 2** schmelzen, in eine Schüssel umfüllen.

8 – Apfelschnitze und Zitronensaft mischen, mit den Trauben bis zur Hälfte in die Schokolade tauchen, auf ein Backpapier legen, zerkleinerte Haselnüsse darüberstreuen, stehen lassen, bis die Schokolade fest ist. Früchte an die Spiesschen stecken.

Tipp: Statt zerkleinerte Haselnüsse Pistazien, Krokant, farbige Zuckerstreusel oder Himbeerstreusel über die Schoggi Früchte streuen.

Stück: 275 kcal (1148 kJ) =
F 17g, Kh 24g, E 4g



20 Min.



35 Min.



einfach



10 Stück



275 kcal



Churros

Teig

200 g Wasser
80 g Butter
30 g Zucker
1 Prise Salz

150 g Weissmehl

3 Eier

Frittieren

2 l Frittieröl

70 g Zucker

Teig

1 – Wasser, Butter, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

2 – Weissmehl zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Messbecher entfernen, Teig im Mixtopf 10 Minuten abkühlen lassen.

3 – Teig **45 Sek./Stufe 5** weiterrühren, dabei Eier nach und nach durch die Öffnung im Mixtopfdeckel auf das laufende Messer zugeben. Der Teig soll weich sein, aber nicht zerfließen. Weitere **30 Sek./Stufe 5** rühren.

Frittieren

4 – Teig in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (10 mm Ø) umfüllen.

5 – Frittieröl in einem unbeschichteten Bratpfann auf 180 °C erhitzen. Portionenweise 10 cm lange Teigstücke auf die Schaumkelle spritzen, in das heiße Öl geben, rundum 6 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen.



6 – Zucker in einen tiefen Teller geben, die noch warmen Churros darin wenden.

Tipp: Immer nur kleine Portionen auf einmal frittieren, sonst kühlt das Öl zu stark ab, und das Frittiergut saugt unnötig viel Öl auf.

Stück: 55 kcal (228 kJ) =
F 4g, Kh 5g, E 1g



1 Std.



1 Std.
15 Min.



mittel



45 Stück



55 kcal

Dazu passt Schokoladen- oder Vanillesauce (wie auf Seite 56).





*Natürlich sind Churros
auch pur ein Genuss!*

Ein Glanzstück

Wenn das nicht perfektes Teamwork ist! Die Form kommt von Betty Bossi, die Füllung aus dem Thermomix®. Und das Ergebnis? Strahlend schön und knusprig süß.



Apfel-Caramel-Sonne

100 g geröstete gesalzene Erdnüsse

80 g weiche Caramel-Bonbons

300 g rotschalige Äpfel, entkernt, in Stücken (3 cm)

80 g Butter, weich

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

2 EL Zitronensaft

2 ausgewählte Blätterteige (Ø 32 cm)

wenig Weissmehl zum Bestäuben

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 – Erdnüsse und Caramel-Bonbons in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Äpfel zugeben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Butter, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen.

5 – Einen Teig mit dem Backpapier entrollen, Füllung darauf verteilen, dabei einen Rand von 2 cm frei lassen. Zweiten Teig darauflegen, mit wenig Weissmehl bestäuben.

6 – Teig mit der gewellten Seite der Apéro-Sonne einschneiden. Die Enden der eingeschnittenen Teigstreifen zusammendrücken, nach Belieben in eine Richtung eindrehen, mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen.

7 – Apfel-Caramel-Sonne 25 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchen-gitter etwas abkühlen lassen.

Tipp: Sonne mit wenig Puderzucker bestäuben.

Stück (1/2): 115 kcal (476 kJ) = F 8 g, Kh 9 g, E 2 g



15 Min.



40 Min.



mittel



32 Stücke



115 kcal

*Bestellen Sie die Apéro-Sonne
(inkl. Rezeptflyer und Kunststoff-Etui)
unter bettybossi.ch ab CHF 21.95.*



DER PASSENDE WEIN

Valais AOC Heida Cooperation Wine Prouins 2019

Herkunft: Schweiz

Rebsorte: Heida

Charakter: mittelkräftig, knackig-trocken mit einer erfrischenden und vielschichtigen Aromatik von Grapefruit, Passionsfrucht und Zitrone, ergänzt mit blumigen Akzenten. Am Gaumen mit schöner Intensität, klarer, präziser Frucht und schöner Frische.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



Emmentaler-Schinken-Gugelhopf

Form

- ½ EL **Butter** zum Einfetten
- 1 EL **Weissmehl** zum Bemehlen

Gugelhopf

- 150 g **Hinterschinken** in Tranchen
- 150 g **Emmentaler**, in Stücken (3 cm)
- 2 **Knoblauchzehen**
- 1 Bund **Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- 3 **Eier**
- 150 g **Rahm** oder Milch
- 150 g **Butter**
- 250 g **Weissmehl**
- 2 EL **grobkörniger Senf**
- 1½ TL **Backpulver**
- ¼ TL **Salz**

Form

1 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Gugelhopfform (1½–2 Liter) gut einfetten, bemehlen und kühl stellen.

Gugelhopf

2 – Schinken, Emmentaler, Knoblauch und Petersilie in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Eier, Rahm, Butter, Weissmehl, Senf, Backpulver und Salz zugeben, mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 5** mischen. Teig in die kühl gestellte Gugelhopfform geben.

4 – Gugelhopf 50 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.

Stück (½): 301 kcal (1252 kJ) = F 21g, Kh 16g, E 11g



20 Min.



1 Std.
15 Min.



einfach



12 Stücke



301 kcal



Pita hoch 4

Pita ist ein weiches Fladenbrot aus dem Nahen Osten und aus Griechenland. Fertig abgepackt, ist es in vielen Supermärkten erhältlich. Wirklich gut schmecken Pitas aber nur selbst gemacht. Das Rezept finden Sie auf Seite 48 und vier Servierideen gleich hier:



Knoblauch

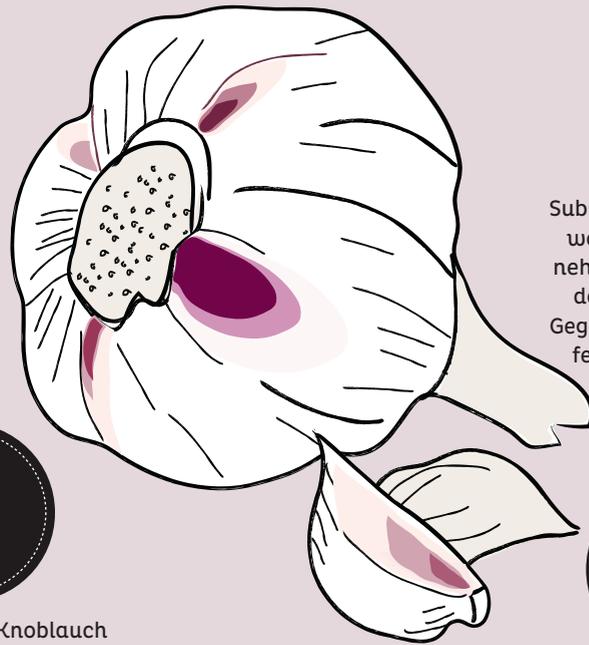
Am Knoblauch scheiden sich bekanntlich die Geister. Die einen schätzen sein typisches Aroma und die vielen positiven Effekte auf die Gesundheit, die anderen machen lieber einen grossen Bogen um ihn. Klar ist: Aus der Küche ist er nicht wegzudenken. Und das schon sehr lange! Man geht davon aus, dass der Ur-Knoblauch bereits vor etwa 5000 Jahren in Zentralasien angebaut und als Würzmittel verwendet wurde. Von dort aus kam er über den Vorderen Orient schliesslich nach Europa.



Für müheloses Schälen Knoblauchzehen zuerst ca. 10 Min. in eiskaltem Wasser einlegen.



Wenn nur wenig Knoblauch im Mixtopf zerkleinert wird, am besten den **Turb@** aktivieren und die Knoblauchzehen auf das laufende Messer fallen lassen.



Die schwefelhaltige Substanz **Allicin** ist verantwortlich für die unangenehme Ausdünstung nach dem Knoblauchgenuss. Gegen den Mundgeruch helfen Chlorophyllkapseln.



Knoblauch nie zu heiss anbraten. Er wird bitter, wenn er verbrennt.

Feines French Dressing

Salatsaucenrezepte kann man nie genug haben. Richtig?

80 g Zwiebeln, halbiert, und **1 Knoblauchzehe** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **20 g Rapsöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen. **100 g Wasser** und **1 Gemüsebouillonwürfel** (für 0,5l) zugeben, **3 Min./100 °C/Stufe 2** kochen und im Mixtopf auskühlen lassen. **150 g Mayonnaise**, **80 g Weissweinessig**, **1 EL Puderzucker**, **½ EL milder Senf**, **4 Prisen Pfeffer** und **120 g Rapsöl** zugeben, **1 Min./Stufe 9** pürieren.

French Dressing in eine Einmachflasche (500 ml) umfüllen, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.





Znüni-Tipp

Bald ist wieder Halloween – eine gute Gelegenheit, Ihre Kinder zum Züeri mit diesen lustigen Apfelgebissen zu erschrecken. Teilen Sie einen Apfel in dicke Schnitze. Schneiden Sie aus der Mitte jeweils einen kleineren Schnitz heraus (nicht ganz durchschneiden!). Zum Schluss ein paar Mandelstifte als Zähne hineinstecken. Fertig ist die gruselige Zwischenverpflegung!



Toll geschnitzt

Alle Jahre wieder fehlt im entscheidenden Moment das passende Werkzeug: zum Beispiel, wenn hübsch verzierte Räbli für den Lichterumzug im Quartier geschnitzt werden sollen oder die Kinder sich eine grosse Kürbisfratze vor der Haustüre wünschen. Mit dem **Rüst- und Schnitz-Set** von Betty Bossi sind Sie ab sofort bestens gerüstet!

Kürbis Rüst- und Schnitz-Set (5-teilig), ab CHF 24.95

Infos und Bestellmöglichkeiten unter bettybossi.ch



Mmmmhhh...Marroni-Mousse

Sind Sie auch ganz vernarrt in Marroni? Dann ist diese Mousse genau das Richtige für Sie! Auch als unkompliziertes herbstliches Dessert für Gäste eignet sie sich super. Und so wird es gemacht:

100 g gedämpfte Marroni in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen. **Rühraufsatz einsetzen**. **250 g Vollrahm** in den Mixtopf geben, ohne Messbecher und **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**, Schlagrahm in eine Schüssel füllen und zugedeckt kühl stellen. **220 g tiefgekühltes Marroni-Püree**, aufgetaut, **100 g Vollrahm**, **45 g Puderzucker**, **1 EL Kirsch** oder **1 EL Wasser** und **¼ TL Zimt** in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 3** mischen und in eine Schüssel umfüllen. 80 g zerkleinerte Marroni und ein Drittel des Schlagrahms unter die Marronimasse rühren, restlichen Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unter die Marronimasse heben. Mousse in Schälchen anrichten und zugedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen. Restliche zerkleinerte Marroni über die Mousse streuen und servieren.



Traubenzucker

Trauben zählen zu den zuckerreichsten Früchten überhaupt. Der darin enthaltene Fruchtzucker liefert rasche Energie und stärkt die Konzentration. Dank der Nahrungsfasern in Schale und Kernen fällt der Blutzucker nicht so schnell ab wie beim Genuss von reinem Traubenzucker. Traubenzucker stammt übrigens nicht, wie der Name vermuten lässt, aus Trauben. Er wird heute meist industriell aus Mais-, Weizen- oder Kartoffelstärke hergestellt. Von allen Zuckerarten wird er am schnellsten vom Körper aufgenommen, doch leider gibt er keine langanhaltende Energie ab. Im Gegenteil: Konzentrationsabfall und Leistungstief sind die Folgen. Für mehr Leistung und Erfolg an Prüfungen, im Sport und im Berufsalltag sind immer noch am besten: genügend Schlaf, ein ausgewogenes Frühstück, viel Flüssigkeit und frische Trauben als Zwischenmahlzeit.

Trick 77

Ist Knabberzeug wie Chips, Salzstängeli oder Nüssli vom letzten Apéro übrig oder nicht mehr schön knusprig, dann lässt es sich wunderbar zum Panieren von zum Beispiel Schnitzel weiterverwenden. Dazu alles in den Mixtopf geben und **2–3 Sekunden/Stufe 10** zerkleinern. Fertig!



Für dich!

Sie möchten jemandem eine kleine Freude bereiten und wissen noch nicht, wie? Wir hätten hier ein paar originelle essbare Vorschläge.



Quitten-Chutney

- 160 g Zwiebeln**, halbiert

- 1 EL Olivenöl**

- 780 g Quitten**, allfälligen Flaum mit einem weichen Tuch abgerieben, geschält, in Stücken (3 cm)

- 80 g Apfelessig**
- 120 g Honig**
- 10 g Ingwer**, geschält, fein gerieben
- 15 g milde Senfkörner**
- ¼ TL Zimt**
- 1 TL Salz**
- 3 Gewürznelken**

- 200 g Wasser**

1 – Zwiebeln 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 – Quitten zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Apfelessig, Honig, Ingwer, Senfkörner, Zimt, Salz, Gewürznelken und Wasser zugeben und **20 Min./100 °C/ Stufe 1.5** kochen.

5 – Messbecher entfernen, Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **10 Min./Varoma/ Stufe 1.5** garen.

Chutney siedend heiss in 4 Einmachgläser (heiss ausgespült, je 290 ml) füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen.

Passt zu: Käse oder geräucherter Wurst.

Haltbarkeit: ungeöffnet, kühl und dunkel ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, Glas im Kühlschrank aufbewahren und Chutney rasch konsumieren.

Glas: 215 kcal (902 kJ) = F 3 g, Kh 38 g, E 1 g

15 Min.

50 Min.

einfach

4 Gläser

215 kcal



Gebrannte Mandelcreme

400 g Mandeln
100 g Rohzucker
1 TL gemahlene Vanillestängel
½ TL Zimt

1 – Mandeln und Rohzucker in einer Bratpfanne 5 Minuten rösten, bis der Zucker geschmolzen ist. Vanille und Zimt daruntermischen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen lassen.

2 – Gebrannte Mandeln in den Mixtopf geben **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern, 3 EL davon herausnehmen und beiseitestellen.

3 – Restliche Mandeln nochmals **1 Min./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Masse **5 Min./Stufe 5** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Nochmals **3 Min./Stufe 5** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

6 – Nochmals **2 Min./Stufe 5** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben. Beiseitegestellte zerkleinerte gebrannte Mandeln mit dem Spatel unterheben, Aufstrich in zwei saubere Einmachgläser (je 120–140 ml) füllen, gut verschliessen.

Haltbarkeit: gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 1 Monat.

100 g: 552 kcal (2290 kJ) =
F 40 g, Kh 23 g, E 20 g



10 Min.



15 Min.



einfach



500 g



552 kcal

Die gebrannte Mandelcreme passt zu frischem Zopf oder zu Vanilleglace.



Halloween-Guetzli

Glasure

- 100 g Zucker
- 1 EL Kakaopulver
- 2½ EL Orangensaft

Guetzli

- 100 g Zucker
- 1 Bio-Orange, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält
- 1 Ei
- ¼ TL orange Lebensmittelfarbe (siehe Tipp)
- 200 g Weissmehl
- 100 g Butter, in Stücken (3 cm)
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL gemahlene Vanillestängel oder ½ TL Vanillepaste
- 1 Prise Salz

Glasure

1 – Zucker und Kakaopulver in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, in eine Schüssel umfüllen. Orangensaft daruntermischen und zugedeckt beiseitestellen.

Guetzli

2 – Zucker und Orangenschale in den Mixtopf geben, **20 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 – Ei, Lebensmittelfarbe, Weissmehl, Butter, Zimt, Vanille und Salz in den Mixtopf zugeben und **30 Sek./Stufe 5** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, etwas zusammenfügen, flach drücken und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

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

6 – Teig mit dem Wallholz portionenweise zwischen zwei Backpapieren 4 mm dick auswallen, Kürbisse (Ø 6 cm) ausstechen und auf das vorbereitete Backblech legen.

7 – Guetzli 10 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen (30 Minuten).

8 – Beiseitegestellte Glasur in einen Einweg-Spritzbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden, Guetzli damit verzieren und 1 Stunde trocknen lassen.

Tipp: Hochwertige Lebensmittelfarbe aus der Drogerie oder Apotheke verwenden.

Stück: 95 kcal (398 kJ) = F 4 g, Kh 14 g, E 1 g



45 Min.

1 Std.
40 Min.

mittel

ca.
25 Stück

95 kcal



Halloween-Bowle

Eishand

400 g Wasser

3 Blatt Gelatine, 5 Min.
in kaltem Wasser
eingelegt, abgetropft

Bowle

2 Dosen Litschis in Sirup
(je 565 g)

400 g tiefgekühlte
Himbeeren,
aufgetaut

750 g trockener Prosecco,
kalt, oder 750 g
trockener Weisswein,
kalt

200 g Campari, kalt

100 g tiefgekühlte
Himbeeren

100 g Lakritz-Schnecken

In dieser Zeit Eishand sorgfältig aus dem Handschuh schneiden, evtl. zuerst kurz unter warmes Wasser halten, damit sich der Latex vom Eis löst. Eishand bis zum Servieren zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

6 – Himbeer-Litschi-Mischung, Prosecco und Campari in einem Bowlen-Glas oder einer Schüssel mischen. Beiseitegestellte Litschis und 100 g tiefgekühlte Himbeeren in das Glas geben. Bowle mit Lakritze verzieren und Eishand hineinlegen.

Tipp: Statt Prosecco alkoholfreien Kinder-Prosecco verwenden, Campari weglassen.

Portion: 249 kcal (1041 kJ) =
F 1 g, Kh 31 g, E 2 g



20 Min.



3 Std.
30 Min.



einfach



10 Port.



249 kcal

Eishand

1 – Wasser in den Mixtopf geben und ohne Messerbecher **8 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

2 – Gelatine zugeben, **30 Sek./Stufe 3** verrühren, in einen Messkrug giessen, 1 Stunde auskühlen lassen.

3 – Gelatinemischung in einen Einweg-Handschuh füllen, das Ende gut verknoten, dabei darauf achten, dass sich keine Luftblasen im Handschuh bilden. Handschuh in den Tiefkühler legen und mindestens 12 Stunden gefrieren, dabei darauf achten, dass die Finger gespreizt sind.

Bowle

4 – Litschis von einer Dose abtropfen, dabei den Sirup (290 g) auffangen und in den Mixtopf geben, Litschis zugedeckt kühl stellen.

5 – Zweite Dose Litschis mit dem Sirup und 400 g aufgetauten Himbeeren zugeben und **30 Sek./Stufe 7** zerkleinern, dann **10 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, 1 Stunde auskühlen lassen und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

★
HOCH-
PROZENTIGES

Cin cin!



Vorschau



★
Das nächste Heft erscheint am
3. Dezember 2020!
★

Betty Bossi



Sichern Sie sich schon heute die nächste Nummer von «Betty Bossi mix»

Jahres-Abo
4 saisonale Ausgaben für nur CHF

39.90

Jetzt bestellen:
bettybossi.ch/mix-abo

thermomix®

Kaufe den Thermomix® jetzt online!

Mit dem Thermomix® geht das Kochen super schnell und einfach. Und dieses Kochvergnügen ist nur noch einen Fingerschnipp entfernt.

Mit einer Onlinebestellung werden jetzt über 20 Kochfunktionen, wie Anbraten, Slow Cooking oder Fermentieren, sowie 50'000 sofort verfügbare Rezepte von Cookidoo® noch schneller und einfacher nach Hause geliefert.



VORWERK

Jetzt scannen und
Thermomix® TM6
kaufen!



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