

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



ab Seite 27

# Maisbrot

**Schnell & einfach**

*Saisonale Alltagsrezepte*

**Superbe Suppen**

*Wärmen Herz und Bauch*

ab Seite 4

# Viva Italia

*Ein kulinarisches Loblied auf die grandiose Küche Italiens*





## Erntedank

*Liebe Leserinnen und Leser*

*Aus kulinarischer Sicht ist der Herbst im Jahresverlauf so etwas wie die grosse Kür. Mutter Natur zeigt nochmals so richtig, was sie draufhat, und verwöhnt uns mit Gemüse und Früchten in allen Farben. Eine schöne Zeit! Ich selber verbinde diesen Jahresabschnitt mit Kastanienfesten, Spaziergängen im Laubregen und dem Garten meiner Grosseltern, wo ich als Kind beim Äpfel-, Birnen- und Quittenlesen helfen durfte.*

*Auch für das Betty Bossi mix Team ist der Herbst eine Art Hoch-Zeit: Wir können dank der grossen Auswahl saisonaler Produkte beim Rezeptieren aus dem Vollen schöpfen. Ich hoffe, Sie finden in dieser Ausgabe so einiges, was Herz und Bauch gleichermassen erfreut. Viel Vergnügen beim Entdecken unserer herbstlichen Highlights!*

*Sarah Oeschger*

**Sie haben Fragen oder Anregungen?**  
Schreiben Sie mir: [sarah.oeschger@bettybossi.ch](mailto:sarah.oeschger@bettybossi.ch)

# Herrliche



04

Viva Italia!

Loblied auf die italienische Küche



30

Tipps & Tricks

### Impressum

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

### Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger  
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager  
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH  
Fotos: Carole Arbenz (Michael Fehr: S. 42-49)  
Styling: Katja Rey

### Werbung/Kooperationen:

Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch)  
Mehr Infos unter: [bettybossi.ch/Mediadaten](http://bettybossi.ch/Mediadaten)

### Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80



**myclimate**  
neutral  
Drucksache  
[myclimate.org/01-21-311627](http://myclimate.org/01-21-311627)



# Herbstideen

## 4 Italienische Klassiker

- 6 Spaghetti alle vongole
- 7 Parmigiana al forno
- 8 Pinsa mit Taleggio-Creme
- 11 Caponata mit Tagliata
- 12 Vitello tonnato

## 14 News

## 16 Schnell & einfach

- 17 Chili sin carne mit Kürbis
- 18 Bratwurst mit Zwiebelsauce und Ofengemüse
- 19 Zucchini-Käseschnitten
- 21 Eieromeletten mit Pilzsauce
- 22 Asiatischer Pouletsalat
- 23 Kürbisrisotto
- 25 Lachs-Zitronen-Pasta

## 27 Maisbrot

- 28 Maisbrot mit Sonnenblumenkernen
- 29 Mexican Cornbread

*Unser  
Titelrezept!*

42

## Landfrauen- Desserts

mit erntefrischen Früchten!



32

## Suppen

Wärmen Herz  
und Bauch



## 30 Tipps & Tricks

## 32 Ein Herz für Suppen

- 33 Blumenkohl-Apfelsuppe mit Haselnuss-Topping
- 34 Buchstaben-Gemüsesuppe mit Wienerli
- 35 Süsskartoffelsuppe mit Ingwer
- 36 Buchweizen-Pilz-Suppe

## 38 Apéro: Halloween

- 39 Teigspinne mit grünem Dip
- 40 Würstli-Mumien
- 41 Scotch-Eier-Augen

## 42 Landfrauen-Desserts

- 43 Marroni-Schnecken
- 44 Pfarrhaustorte mit Quitten und Birnen
- 46 Guetzli-Parfait mit Traubenkompott
- 47 Gebrannte Creme mit Feigen
- 49 Zwetschgenknödel

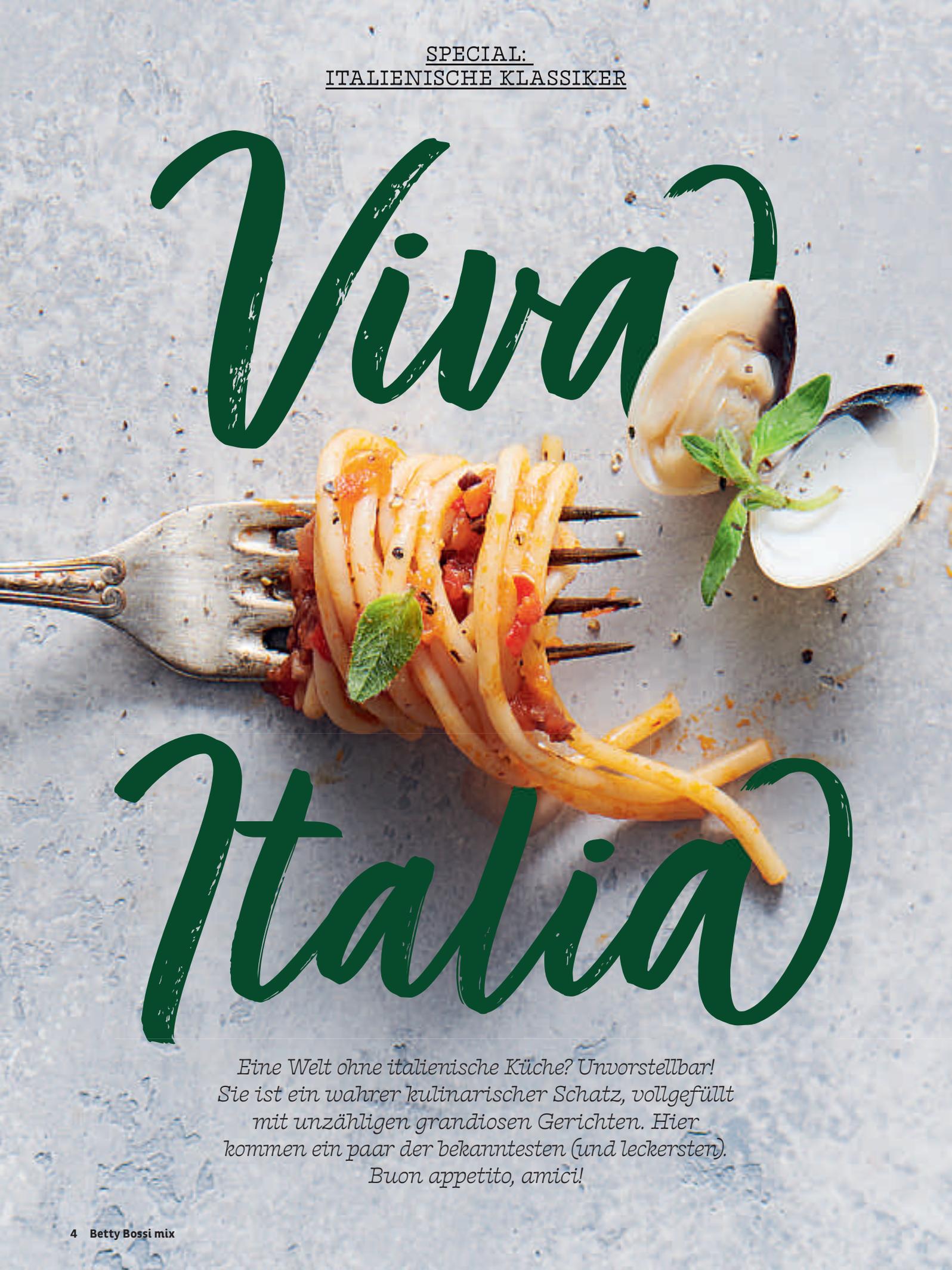


## 50 Gutes im Glas

- 50 Quittenpöstli
- 51 Wissenswertes/ Vorschau

SPECIAL:  
ITALIENISCHE KLASSIKER

# Viva

A silver fork is positioned horizontally, with a portion of spaghetti twirled around its tines. The spaghetti is coated in a light-colored sauce and garnished with a small green basil leaf. To the right of the fork, a single clam is shown with its lid slightly ajar, revealing the clam inside. Another clam lid is placed below it, also with a basil leaf resting on it. The entire scene is set against a light blue, textured background that resembles a stone or concrete surface.

# Italia

*Eine Welt ohne italienische Küche? Unvorstellbar!  
Sie ist ein wahrer kulinarischer Schatz, vollgefüllt  
mit unzähligen grandiosen Gerichten. Hier  
kommen ein paar der bekanntesten (und leckersten).  
Buon appetito, amici!*



## Unser Tipp

### Noch frischer!

Sie können statt Dosentomaten ohne Probleme auch 400 g frische Tomaten verwenden.

*Schmeckt nach Sommerferien an der italienischen Riviera!*



*Spaghetti  
alle vongole*

Seite 6

# Spaghetti alle vongole

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen

🍴 618 kcal 🚫 laktosefrei



## Sauce

½ Bund **Oregano** (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

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

**80 g Zwiebeln**, halbiert  
**4 Knoblauchzehen**  
**1 roter Peperoncino**,  
entkernt,  
in Stücken (2 cm)

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

**1 EL Olivenöl**

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

**1 Dose gehackte Tomaten**  
(400 g)

Tomaten, Oliven, Weisswein und Salz zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **5 Min./100 °C/ Stufe 2** garen.

**80 g entsteinte schwarze Oliven**, halbiert

**50 g Weisswein**

¼ TL **Salz**

## Muscheln

**800 g tiefgekühlte Venusmuscheln**,\*  
aufgetaut

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit der Dampf zirkulieren kann. Venusmuscheln in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschliessen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/ ↻/ Stufe 2** garen. Währenddessen Teigwaren zubereiten.

## Teigwaren

**3 l Wasser**

**1 EL Salz**

**500 g Teigwaren**  
(z. B. Spaghettoni)

**1 EL Olivenöl**

½ TL **Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

**12 Kapernäpfel**  
in Essig, abgetropft

Wasser in einem grossen Topf aufkochen, 1 EL Salz beigegeben. Teigwaren nach Verpackungsangabe al dente kochen, abtropfen. Varoma auf einen Teller absetzen, geschlossene Muscheln wegwerfen, sie sind nicht geniessbar. Zerkleinerten Oregano, Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer zu den Muscheln geben, mischen. Teigwaren mit Tomatensauce, Muscheln und Kapernäpfeln anrichten.

Portion: 618 kcal (2611 kJ) = F 13 g, Kh 95 g, E 26 g



## \* Unser Tipp

### Erhältlichkeit und Öffnungszeiten

Vongole (Venusmuscheln) haben das ganze Jahr über Saison. Sie sind an der Fischtheke auf Vorbestellung mehr oder weniger durchgehend frisch erhältlich. Da die Vongole in diesem Rezept im Varoma gegart werden, empfehlen wir aber, die gefrorenen zu verwenden. **Wichtig:** Muscheln in ungekochtem Zustand sollten immer geschlossen und nach dem Kochen offen sein. Exemplare, die sich nicht an diese «Öffnungszeiten» halten, müssen Sie entsorgen.

# Parmigiana al forno

 30 Min. 
  1 Std. 50 Min. 
  einfach 
  4 Portionen 
  624 kcal  
 vegi 
  glutenfrei

## Tomatensauce

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>150 g</b> <b>Parmesan</b>,<br/>in Stücken (3 cm)</p>   | Backofen auf 200 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.  |
| <p><b>80 g</b> <b>Zwiebeln</b>, halbiert<br/><b>2 Knoblauchzehen</b><br/><b>2 Zweiglein Thymian</b>,<br/>Blättchen abgezupft</p> | Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Basilikum in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  |
| <p><b>½ Bund Basilikum</b> (ca. 10 g),<br/>Blätter abgezupft</p>   |   |
| <p><b>35 g Olivenöl</b></p>  | Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.  |
| <p><b>950 g Tomaten</b>, in Vierteln<br/><b>1 TL Salz</b><br/><b>½ TL Zucker</b><br/><b>1 Prise Pfeffer</b></p>                  | Tomaten, Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und <b>4 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.<br>Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>25 Min./100 °C/Stufe 1</b> einkochen. Währenddessen Auberginen zubereiten. |

## Auberginen

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1000 g Auberginen</b>, längs<br/>in Scheiben (8 mm)</p>  | Auberginen auf den vorbereiteten Blechen verteilen, beidseitig mit Olivenöl bestreichen und salzen.  |
| <p><b>50 g Olivenöl</b></p>  |  |
| <p><b>4 Prisen Salz</b></p>  | Auberginen 25 Minuten (200 °C) im Backofen backen. Herausnehmen, Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen.  |
| <p><b>300 g Mozzarella</b>, zerzupft<br/><b>½ Bund Basilikum</b> (ca. 10 g),<br/>Blätter abgezupft</p> | ½ der Tomatensauce in einer weiten ofenfesten Form (24 × 30 × 6 cm) verteilen. ⅓ der Auberginen darauflegen, ⅓ Mozzarella, ⅓ zerkleinerten Parmesan und ⅓ Basilikumblätter darauf verteilen. Vorgang mit Tomatensauce, Auberginen, Mozzarella, Parmesan und Basilikumblättern wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Lage soll Parmesan sein. |

## Parmigiana

Parmigiana 20–25 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

**Portion:** 624 kcal (2591 kJ) = F 45 g, Kh 18 g, E 33 g

*Die Zeit lohnt sich!*

# Pinsa mit Taleggio-Creme

20 Min.  2 Tage  für Profis  4 Portionen  946 kcal  vegi

## Teig

<b>390 g Weissmehl</b>	350 g Weissmehl, Vollweismehl, Kichererbsenmehl, Wasser, Olivenöl, Sauerteigpulver, Trockenhefe und Salz in den Mixtopf geben und <b>Teig</b> $\frac{2}{3}$ Min. kneten. Der Teig ist sehr klebrig. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Tage, maximal 4 Tage ruhen lassen.
<b>100 g Vollweismehl</b>	
<b>100 g Kichererbsenmehl</b>	
<b>380 g Wasser</b>	
<b>20 g Olivenöl</b>	
<b>1 Päckchen Sauerteigpulver (10 g)</b>	Teig 30 Minuten vor dem Formen aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 240 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit je 20 g Weissmehl bestäuben.
<b>¼ TL Trockenhefe</b>	
<b>1½ TL Salz</b>	

## Tomatensauce

<b>80 g Zwiebeln, halbiert</b>	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>1 Knoblauchzehe</b>	
<b>10 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>300 g Tomaten, in Vierteln</b>	Tomaten, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, Masse <b>7 Min./100 °C/Stufe 1</b> garen. Tomatensauce umfüllen, beiseitestellen und Mixtopf spülen.
<b>1 TL Zucker</b>	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	
<b>2 EL Weissmehl</b>	Arbeitsfläche mit 1 EL Mehl bestäuben, Teig daraufgeben, in 4 Portionen teilen, mit 1 EL Mehl bestäuben und etwas flach drücken. Zwei Teigstücke sorgfältig auseinanderziehen, sodass Ovale von je 13 x 28 cm entstehen. Teigstücke auf eines der vorbereiteten Bleche legen und die Hälfte der Tomatensauce darauf verteilen (siehe Hinweise).  Pinse 15 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Währenddessen Taleggio-Creme zubereiten.

## Taleggio-Creme und Belag

<b>100 g Vollrahm</b>	Vollrahm und Taleggio in den Mixtopf geben, <b>5 Min./70 °C/Stufe 3</b> schmelzen. Taleggio-Creme <b>5 Sek./Stufe 7</b> mischen.
<b>300 g Taleggio, in Stücken (3 cm)</b>	
<b>300 g Tomaten, in Scheiben</b>	Restliche zwei Pinse gleich formen und backen. Pinse auf Tellern anrichten, Tomaten, Rucola und Taleggio-Creme darauf verteilen, Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen.
<b>100 g Rucola</b>	
<b>¼ TL Fleur de Sel</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	

## Hinweise

- Pinsateig nach dem Formen und Bestreichen sofort backen, sonst klebt der Teig am Blech.
- Die bereits gebackenen Pinse zum Aufwärmen 2 Minuten mit den letzten Pinse im Ofen mitbacken.

Portion: 946 kcal (3961 kJ) = F 38 g, Kh 112 g, E 36 g



### Mehl selber mahlen

Reis- und Kichererbsenmehl können Sie auch selber mahlen. Dazu jeweils 100 g in den Mixtopf geben. Den Vollreis **20 Sek./Stufe 10** und die Kichererbsen **1 Min./Stufe 9** mahlen.



Sabine, Rezeptredaktorin

## Mein Tipp für Sie

### Pinsa? Nie gehört!

Pinsa, auch Pinsa Romana genannt, ist eine Art Focaccia, die sich vor allem durch ihren speziellen Teig mit **unterschiedlichen Mehlsorten** sowie **ausgedehnter Gehzeit** auszeichnet.

Sie gilt als leichter verdaulich und weniger kalorienreich im Vergleich zur Pizza. Der Teig enthält relativ viel Wasser und ist daher sehr feucht. Er wird durch Auseinanderziehen in Form gebracht (siehe kleines Bild). Danach wird der Boden gebacken und erst dann belegt. Die Pinsa ist eine recht junge Kreation aus der Region von Rom – also ein neuer Klassiker der italienischen Küche.





Anzeige

### Weintipp

**Terre Siciliane**  
IGT Nero d'Avola  
Bromeus, 2019

**Herkunft:** Sizilien (Italien)

**Rebsorte:** Nero d'Avola

**Charakter:** dichtes, dunkles Rubinrot, intensives, beeriges Bukett mit Vanille und sehr vielen Würznoten. Ausgewogen mit schöner Konzentration, zeigt eine interessante Aromavielfalt und gute Gerbstoffe.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

*Caponata ist ein traditionelles Gemüsegericht aus dem Süden Italiens.*

*Ein paar abgezupfte  
Basilikumblätter darüberstreuen.*



# Caponata mit Tagliata

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 579 kcal

🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

## Caponata

<b>250 g Auberginen</b> , in Stücken (3 cm)	Auberginen in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 4.5</b> zerkleinern.
<b>30 g Pinienkerne</b>	Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.
<b>3 EL Olivenöl</b>	Olivenöl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Auberginen 8 Minuten rührbraten. Herausnehmen, beiseitestellen.
<b>250 g Cherry-Tomaten</b> <b>20 g Sultaninen</b> <b>50 g Aceto balsamico bianco</b> <b>½ TL Salz</b> <b>15 g Zucker</b>	Cherry-Tomaten, Sultaninen, Aceto balsamico bianco, Salz und Zucker in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen, <b>15 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen und umfüllen.
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert <b>250 g Stangensellerie</b> , in Stücken (3 cm) <b>200 g Fenchel</b> , in Stücken (3 cm) <b>250 g gelbe Peperoni</b> , in Stücken (3 cm) <b>1 roter Peperoncino</b> , entkernt, in Stücken (3 cm) <b>40 g schwarze Oliven</b> , entsteint	Zwiebeln, Stangensellerie, Fenchel, Peperoni, Peperoncino und Oliven mit den beiseitegestellten Pinienkernen in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels <b>2 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
<b>30 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und <b>3 Min./120 °C/☞/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>40 g Kapern in Essig</b> , abgetropft	Kapern, beiseitegestellte Auberginen und Cherry-Tomatensauce zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>10 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen. Währenddessen Tagliata zubereiten.

*Den Peperoncino können Sie auch weglassen.*

## Tagliata

<b>1 EL Erdnussöl</b>	Erdnussöl in der gleichen beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze etwas reduzieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, beidseitig je 4 Minuten braten. Herausnehmen, zugelegt 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch quer zur Faser in dünne Tranchen schneiden, mit der Caponata anrichten, Fleur de Sel darüberstreuen.
<b>2 Rindsentrecôtes doubles</b> (Zwischenrippenstück, je ca. 350 g / 3½ cm dick)	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	
<b>4 Prisen Fleur de Sel</b>	

**Dazu passt:** geröstetes Brot.

**Portion:** 579 kcal (2414 kJ) = F 33 g, Kh 22 g, E 46 g

# Vitello tonnato

🔪 20 Min. ⌚ 3 Std. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 📊 455 kcal

🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei Nur für den TM6

## Sauce

<b>100 g Olivenöl</b> (siehe Hinweise)	Einen Krug auf den Mixtopfdeckel stellen, Olivenöl einwiegen und beiseitestellen.
<b>1 frisches Eigelb</b> <b>1 TL Senf</b> <b>1 TL Zitronensaft</b>	Eigelb, Senf und Zitronensaft in den Mixtopf geben, <b>4 Min./Stufe 4</b> emulgieren, währenddessen das Olivenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen.
<b>1 Dose Thon nature in Salzwasser</b> , abgetropft (Abtropfgewicht 155 g)	Thon, Sardellen, Kapern, Wasser, Pfeffer und Zitronensaft zugeben, <b>20 Sek./Stufe 8</b> pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>1 Dose Sardellenfilets in Öl</b> , abgetropft (Abtropfgewicht 30 g)	Nochmals <b>20 Sek./Stufe 8</b> pürieren, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen.
<b>10 g Kapern in Essig</b> , abgetropft	
<b>60 g Wasser</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b> <b>1 EL Zitronensaft</b>	

## Kalbfleisch

<b>600 g Kalbsbraten am Stück</b> (z. B. Nuss)	Eine grosse Schüssel oder das Abwaschbecken mit Wasser füllen. Kalbsbraten, Weisswein, Lorbeer, Zitronenscheiben und Pfefferkörner in ein Zipsäckli füllen. Zipsäckli bis auf ein 3 cm grosses Loch verschliessen, Säckli ins Wasser halten, sodass die Öffnung oberhalb des Wassers ist. Luft aus dem Säckli herausdrücken, Säckli komplett verschliessen.
<b>2 EL Weisswein</b> <b>2 Lorbeerblätter</b> <b>½ Bio-Zitrone</b> , in Scheiben (5 mm)	
<b>4 schwarze Pfefferkörner</b>	
<b>1400 g Wasser</b> <b>1 EL Zitronensaft</b>	<b>Messerabdeckung einsetzen.</b> Wasser und Zitronensaft in den Mixtopf geben und <b>Sous-vide</b> $\approx \frac{1}{4}$ / <b>15 Min./62 °C</b> erhitzen.
	Zipsäckli zugeben, das Säckli muss vollständig im Wasser sein. Eventuell noch etwas mehr Wasser begeben, dabei maximale Füllmenge beachten und <b>Sous-vide</b> $\approx \frac{1}{2}$ / <b>2 Std. 30 Min./62 °C</b> garen. Säckli vorsichtig herausnehmen, in den Varoma-Behälter legen.
<b>12 Kapernäpfel in Essig</b> , abgetropft	Zipsäckli öffnen, Sud abgiessen, Fleisch quer zur Faser tranchieren, auf einer Platte anrichten und Tonnato-Sauce darauf verteilen.
<b>½ Bio-Zitrone</b> , in Scheiben (4 mm)	Kapernäpfel und Zitronenscheiben darauf anrichten.

## Hinweise

- Damit die Sauce perfekt gelingt, empfehlen wir ein Olivenöl mit möglichst wenig Bitterstoffen.
- Verwenden Sie ein hochwertiges, hitzebeständiges, verschliessbares Zipsäckli (3 Liter).

**Portion:** 455 kcal (1894 kJ) = F 29 g, Kh 1 g, E 47 g



# Modus im Fokus



## Sous-vide

Bei der Zubereitungsart Sous-vide werden Nahrungsmittel **unter Vakuum** (frz. sous vide) bei **konstanter, niedriger Temperatur** langsam **im Wasserbad** gegart. Im Beutel luftdicht verschlossen, können Saft und Aromen nicht entweichen. So werden Fleisch und Fisch gleichmässig auf den Punkt gegart, unglaublich zart und aromatisch. Gemüse und Früchte behalten Farbe, Vitamine und Nährstoffe. Dank dem **Sous-vide-Modus** Ihres TM6 können Sie diese Methode nun ohne Weiteres selber anwenden. Der Modus erlaubt es Ihnen, Lebensmittel mit einer gewählten Temperatur von 40–85 °C und einer Garzeit bis zu 12 Stunden perfekt zuzubereiten.



1

### Vorbereitung

*\* Siehe auch Seite 15*

Gargut pur oder zusammen mit Gewürzen und Kräutern vakuumieren. Am besten geht das mit einem **Vakuuiergerät\*** oder so wie nebenan im Rezept beschrieben. Anschliessend entweder in den Gareinsatz legen oder Messerabdeckung einsetzen und mit Wasser bedecken.

### 2 Step-by-Step mit dem Gareinsatz

Vakuumierte Zutaten in den Gareinsatz geben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und so viel Wasser begeben, bis die Beutel bedeckt sind (max. Füllmenge beachten!). Gareinsatz entfernen, Zitronensaft hinzugeben und **Sous-vide 15 Min./gewünschte Temperatur** vorwärmen. Gareinsatz mit Beuteln wieder einsetzen und **Sous-vide/Zeit je nach Zutat/Temperatur je nach Zutat** garen. Am Ende Gareinsatz mit dem Spatel entfernen. Gargut anrichten oder weiterverarbeiten (z. B. anbraten). Falls die Beutel zu wenig Platz haben im Gareinsatz, Variante mit Messerabdeckung anwenden.

### Step-by-Step mit der Messerabdeckung

**Messerabdeckung einsetzen.** Versiegelte Beutel darauflegen und mit Wasser füllen, bis die Beutel vollständig bedeckt sind (max. Füllmenge beachten!). Beutel entfernen und zur Seite legen. Zitronensaft hinzugeben und **Sous-vide 15 Min./gewünschte Temperatur** vorheizen. Beutel in das erhitzte Wasser geben und **Sous-vide/Zeit je nach Zutat/Temperatur je nach Zutat** garen. Am Ende Beutel mit einer Greifzange entfernen, anrichten oder weiterverarbeiten (z. B. anbraten).

3



4



### Referenzangaben zum Sous-vide-Kochen

Die **Einstellungen** variieren je nach Zutat sowie Grösse und Dicke:

- Lachs (150 g frisches Lachsfilet, 3 cm dick):  
**Sous-vide 45 Min./55 °C**
- Rindsfilet (medium, 180–200g, 3 cm dick):  
**Sous-vide 1 Std. 30 Min./54 °C**
- Pouletbrust (250–300 g, 2–3 cm dick):  
**Sous-vide 1 Std. 30 Min./72 °C**

Unter dem Suchbegriff «Sous-vide» finden Sie auf **bettybossi.ch** und **Cookidoo®** viele weitere Infos, Tipps und Rezepte zum Thema.

# Power-Pasta für Eilige



Die neueste Generation «ready to cook»-Pasta aus der Kreationsküche von Betty Bossi ist nicht nur superschnell auf dem Tisch und molto deliziosa, sie punktet ganz nebenbei durch extraviel Protein! Dazu sagt niemand nein, richtig? Jetzt neu im Kühlregal in diesen drei feinen, edlen Sorten: Agnolotti al formaggio e al pollo, Ravioli al tonno e al pomodoro, Tortelli alle lenticchie e al curry.

Die neue High-Protein-Pasta ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Produktneuheiten und Highlights von Betty Bossi  
Weitere Infos auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

# NEWS

«So cool! Jetzt kann ich endlich meine eigenen Etiketten gestalten und direkt ausdrucken.»

Laura, Beraterin Produktentwicklung



Etikettendrucker Mini - Set  
+ Ladekabel  
+ 1 Etikettenrolle weiss  
+ 1 Etikettenrolle transparent  
ab CHF 49.95

## Betty Who?

### Blick hinter die Kulissen

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie die Menschen hinter Betty Bossi aussehen und was sie eigentlich den ganzen Tag so machen ausser essen? Wir verraten es Ihnen in unserer Videoserie auf:

[bettybossi.ch/bettywho](http://bettybossi.ch/bettywho)



## Diät-App

### Ab Oktober auch für Android!

Unser erfolgreiches Diät-Programm «Gesund abnehmen» ist **ab Anfang Oktober** neu auch als Android-Version verfügbar! App herunterladen, Abnehm-Abo wählen und gleich loslegen.





## Vakuumieren und datieren

Wenn Sie Lebensmittel länger haltbar machen oder frische Zutaten als Vorbereitung fürs **Sous-vide-Garen** auf Knopfdruck luftdicht verschweissen wollen, empfehlen wir Ihnen unser brandneues **Vakuumiergerät** mit integriertem Datum-Präger. Geeignet für feste, feuchte und flüssige Lebensmittel, kompakt und einfach zu bedienen. Zudem haben Sie neu die Möglichkeit, die Beutelgrösse selber zu bestimmen. Das spart Plastik und Platz.

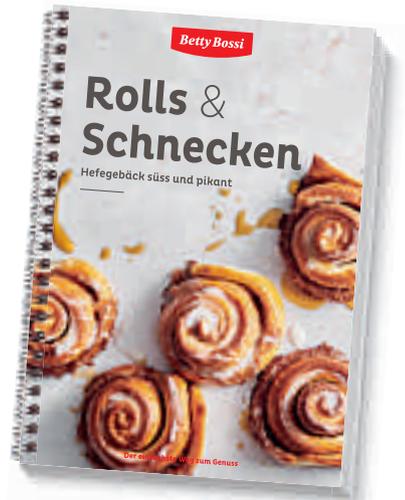
**Vakuumierer mit integriertem Datum-Präger - Set**  
+ 2 Beutelrollen, ab CHF 129.95

Unser neuestes Buch!

## Fein gefüllte Rollen & Schnecken

Ofenfrische, lauwarme Hefeschnecken sind einfach ein himmlischer Genuss. Ist Ihnen nach Ideen jenseits der altbekannten Nusschnecken? Dann ist unser aktuelles Backbuch wie für Sie gemacht! Es ist voller einfacher und schneller Rezepte mit vielen Tipps und Tricks für ein rundum köstliches Ergebnis. Ob süss oder pikant, als klassische Schnecke oder hübsch zur Blume geformt: Ihre Liebsten werden sich darum reissen!

**Rolls & Schnecken, Buch**  
ab CHF 16.95



*Lust auf Hefeschnecken bekommen?  
Dann schauen Sie auf S. 43!*

Anzeige



## thermomix

### Thermomix Friend® Der beste Freund des Thermomix® ist da!

Der neue Thermomix Friend® arbeitet Hand in Hand mit deinem Thermomix® TM6 und TM5 und du kannst in weniger Zeit mehr Gerichte gleichzeitig zubereiten.

Der Thermomix Friend® kann auch einzelne Zubereitungsschritte übernehmen, so bleibt dein Thermomix® frei für andere Aufgaben.

In Zukunft wirst du noch mehr umwerfende Speisen zaubern – dank speziell entwickelter Rezepte zum parallelen Kochen.

Erfahre mehr auf [www.vorwerk.ch/tmf/](http://www.vorwerk.ch/tmf/)

VORWERK

## SCHNELL & EINFACH

*Sie suchen unkomplizierte, saisonale Gerichte, die allen schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Unsere Rezepte sind entweder in 30 Minuten Gesamtzeit oder, falls Gar- oder Backzeit länger dauern, in maximal 15 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.*

# schnell & einfach



  
Mit Koriander und  
Limettenschnitzen  
garnieren!



**One-Pot-Hit**  
Alles im Mixtopf  
zubereitet

## Chili sin carne mit Kürbis

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍄 einfach 🍴 4 Portionen 📊 340 kcal  
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

<b>120 g Zwiebeln</b> , halbiert <b>2 Knoblauchzehen</b> <b>2 rote Chilis</b> , entkernt	Zwiebel, Knoblauch und Chilis in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>450 g Butternuss-Kürbis</b> , geschält, in Stücken (5 cm) <b>20 g Tomatenpüree</b>	Kürbis und Tomatenpüree zugeben, mithilfe des Spatels <b>4 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>20 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>460 g vegetarisches Gehacktes</b> (z. B. Delicorn) <b>1 Dose gehackte Tomaten</b> (400 g) <b>100 g Rotwein</b> <b>100 g Wasser</b> <b>1½ TL Salz</b> <b>1 TL Kreuzkümmelpulver</b>	Vegi-Gehacktes, Tomaten, Rotwein, Wasser, Salz und Kreuzkümmelpulver in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel mischen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>15 Min./100 °C/☞/Stufe 1.5</b> garen.
<b>1 Dose Kidneybohnen</b> , abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht 290 g) <b>1 Dose Maiskörner</b> , abgetropft (Abtropfgewicht 140 g) <b>20 g Limettensaft</b>	Kidneybohnen, Mais und Limettensaft zugeben, mit dem Spatel mischen, Messbecher einsetzen und <b>10 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen. Chili sin carne anrichten.

Portion: 340 kcal (1429 kJ) = F 5 g, Kh 34 g, E 30 g

Dazu passt  
Reis oder



AKTIV

15'

GESAMT

30'



AKTIV

15'

GESAMT

45'



# Bratwurst mit Zwiebelsauce und Ofengemüse

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 545 kcal

## Sauce

2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft	Rosmarin in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
300 g Zwiebeln, geviertelt	Zwiebeln zugeben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Butter	Butter zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120°C/Stufe 1 dämpfen.
250 g Wasser	Wasser, Aceto balsamico, Fleischbouillonwürfel, Salz und Pfeffer zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und 30 Min./100°C/↻/Stufe 1 garen. Währenddessen Bratwürste und Beilagen zubereiten.
20 g Aceto balsamico	
1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l)	
½ TL Salz	
4 Prisen Pfeffer	

## Bratwürste und Beilagen

500 g fest kochende Kartoffeln, in Scheiben (5 mm)	Backofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln, Rüebl, Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen, Bratwürste darauflegen.
500 g Rüebl, geschält, in Scheiben (5 mm)	
2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft	Gemüse und Bratwürste 25 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen.
1 EL Olivenöl	
1 TL Salz	
1 Prise Pfeffer	
4 Schweinsbratwürste (je ca. 120 g), beidseitig mehrmals eingestochen	

## Fertigstellung

2 EL Maizena express (dunkler Saucenbinder)	Saucenbinder zur Zwiebelsauce zugeben, mit dem Spatel mischen und 2 Min./100°C/Stufe ↻ fertig garen. Rüebl, Kartoffeln und Bratwürste mit der Sauce anrichten.
---	--

Portion: 545 kcal (2268 kJ) = F 30 g, Kh 39 g, E 24 g

# Zucchini-Käseschnitten

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 👤 einfach 🍷 4 Portionen 📊 529 kcal 🌱 vegi 🚫 laktosefrei

**250 g Gruyère**, in Stücken (4 cm) Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.  
**1 Bio-Zitrone**, nur ½ Schale, mit dem Sparschäler dünn abgeschält Gruyère, Zitronenschale und Thymian in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern.  
**3 Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft

**60 g Zwiebeln**, halbiert Zwiebeln, Zucchini, Ei, Mehl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern.  
**430 g Zucchini**, in Stücken (3 cm)  
**1 Ei**  
**½ TL Mehl**  
**½ EL Zitronensaft**  
**¼ TL Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**

**8 Scheiben Ruchbrot** (je ca. 50 g) Zucchini-Masse auf den Brotscheiben verteilen und aufs vorbereitete Blech legen.

Zucchini-Käseschnitten 20–25 Minuten (220 °C) in der oberen Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen.

Portion: 529 kcal (2217 kJ) = F 23 g, Kh 48 g, E 30 g

*Wer mag, verteilt noch 2 EL  
Weisswein auf den Brotscheiben.*



AKTIV

15'

GESAMT

40'

*Dazu passt ein  
knackiger Blattsalat!*





## Saisonal kochen

### Der Champion unter den Pilzen

Champignons sind Zuchtpilze, die das ganze Jahr über Saison haben. Sie können frisch im Karton oder offen gekauft werden. Beim Offeneinkauf nehmen Sie, wenn immer möglich, ein Papiersäckchen zum Verpacken.

In Plastikbeuteln beginnen Pilze schnell zu schwitzen und sich zu zersetzen. Die Haltbarkeit in der Gemüseschublade des Kühlschranks ist ca. 3 Tage. Durch die Lagerung können Champignons etwas an Wasser verlieren und sich ein bisschen bräunlich verfärben, was Qualität und Geschmack aber nicht beeinträchtigt.



### Tipps für Kids

Mag Ihr Kind die Konsistenz von Pilzen nicht? In dem Fall die Omelette einfach mit etwas anderem füllen. Frischkäse mit Schinken und Cherry-Tomaten zum Beispiel.

# Eieromeletten mit Pilzsauce

 15 Min.  40 Min.  einfach  4 Portionen  470 kcal  vegi

## Eiermasse

- 1 Bund glattblättrige Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft  
Backofen auf 60 °C vorheizen (Heissluft). Teller vorwärmen. Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 10 frische Eier**  
**½ TL Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**  
Eier, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in einen Messkrug umfüllen. Mixtopf spülen.

## Pilzsauce

- 80 g Zwiebeln**, halbiert  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft  
Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 480 g Champignons**  
240 g Champignons zugeben, mithilfe des Spatels **2 Sek./Stufe 4** zerkleinern und umfüllen.  
Restliche 240 g Champignons in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **2 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
- 20 g Olivenöl**  
Olivenöl und zerkleinerte Champignon-Zwiebel-Mischung zugeben und ohne Messbecher **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.
- 20 g Mehl**  
**100 g trockener Weisswein**  
Mehl und Weisswein verrühren, zugeben und **20 Sek./☞/Stufe 3** mischen.
- 50 g Wasser**  
**150 g Vollrahm**  
**1 TL Salz**  
**2 Prisen Pfeffer**  
Wasser, Vollrahm, Salz und Pfeffer zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **15 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen Omeletten braten.

## Fertigstellung

- 2 EL Olivenöl**  
½ EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. ¼ der Eimasse dazugiessen, sodass der Pfannenboden überzogen ist. Omelette zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Minuten stocken lassen. Omelette mit der Bratschaufel auf einen vorgewärmten Teller geben, die Omelette soll oben noch leicht feucht sein, zugedeckt warm stellen. Mit restlichen 1½ EL Olivenöl und restlicher Eimasse gleich verfahren.  
Pilzsauce auf den Omeletten anrichten, zerkleinerte Petersilie darüberstreuen.

**Portion:** 470 kcal (1947 kJ) = F 37 g, Kh 9 g, E 22 g



AKTIV

15'

GESAMT

40'

Low Carb  
↓

AKTIV

10'

GESAMT

30'



## Asiatischer Pouletsalat

🔪 10 Min. ⌚ 30 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 367 kcal 🚫 laktosefrei

<b>1000 g</b> Wasser <b>1½ TL</b> Salz	Wasser und Salz in den Mixtopf geben und <b>8 Min./100 °C/Stufe 4</b> aufkochen.
<b>600 g</b> Hackfleisch (Poulet)	Hackfleisch zugeben und <b>6 Min./100 °C/Stufe 4</b> garen. Hackfleisch zum Abtropfen in den Varoma-Behälter giessen und in eine Schüssel umfüllen.
<b>50 g</b> Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm) <b>1</b> roter Chili, entkernt <b>½ Bund</b> Koriander (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Bundzwiebeln, Chili und Koriander in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>500 g</b> rote und gelbe Peperoni, in Stücken (3 cm) <b>50 g</b> Limettensaft <b>50 g</b> geröstetes Sesamöl <b>20 g</b> Fischsauce <b>30 g</b> Sojasauce <b>1</b> Eisbergsalat (ca. 300 g), in feinen Schnitzen <b>1</b> Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen (3 mm)	Peperoni, Limettensaft, Sesamöl, Fischsauce und Sojasauce zugeben und <b>3 Sek./Stufe 4.5</b> zerkleinern. Sauce zum Poulet geben, mischen und mit dem Eisbergsalat anrichten. Bundzwiebel darüberstreuen.

*Servieren Sie den Pouletsalat mit Limettenschnitzen und, je nach Hunger, mit etwas Parfümreis.*

Portion: 367 kcal (1529 kJ) = F 20 g, Kh 11 g, E 34 g

# Kürbisrisotto

🔪 15 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 569 kcal 🌱 vegi

<b>80 g Parmesan</b> , in Stücken (3 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.
<b>400 g Hokkaido-Kürbis</b> , geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)	Kürbis in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern umfüllen und beiseitestellen.
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert <b>1 Knoblauchzehe</b>	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>40 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>1 Min. 30 Sek./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>730 g Wasser</b> <b>100 g Weisswein</b> <b>300 g Risottoreis</b> (Kochzeit 20 Min.) <b>1 Gemüsebouillonwürfel</b> (für 0,5 l) <b>3 Zweiglein Thymian</b> , Blättchen abgezupft <b>2 Prisen Muskatnuss</b> <b>1¼ TL Salz</b> <b>4 Prisen Pfeffer</b>	Zerkleinerten Kürbis, Wasser, Weisswein, Reis, Gemüsebouillonwürfel, Thymian, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem Spatel umrühren. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>16 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen.
<b>100 g Mascarpone</b> <b>2 EL Aceto balsamico</b>	Beiseitegestellten Parmesan und Mascarpone zugeben, mit dem Spatel unter den Risotto heben. Risotto anrichten, Balsamico darüberträufeln und servieren.

**Tipp:** 150 g Kürbis in Würfel schneiden, mit wenig Öl in einer Bratpfanne 5 Minuten rührbraten und auf dem Risotto anrichten.

**Portion:** 569 kcal (2384 kJ) = F 26 g, Kh 67 g, E 15 g

*Mehr Biss erwünscht? Streuen Sie am Ende ein paar geröstete, gehackte Haselnüsse über den Risotto.*



AKTIV

15'

GESAMT

35'



**One-Pot-Hit**

Alles im Mixtopf zubereitet





### Say no to Food Waste

Übrig gebliebene Kräuter gehen leider sehr schnell kaputt. Sie werden schlapp und/oder schimmeln. Auch wenn wir beim Rezeptieren Kräuterresten vermeiden, kommt es doch immer mal wieder vor, dass ein bisschen was vorig bleibt. Was tun? Es gibt drei Möglichkeiten: in ein Plastiksäckli verpackt zurück in den Kühlschrank und schnell aufbrauchen, fein geschnitten zusammen mit etwas Öl in einem Eiswürfelbehälter einfrieren oder an einem warmen Ort (nicht im Backofen), mit einer Schnur zusammengebunden und aufgehängt trocknen.



*Kein Dill da? Nehmen Sie Peterli!*



AKTIV

20'

GESAMT

30'

# Lachs-Zitronen-Pasta

20 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 754 kcal

## Lachs und Gemüse

**1 Bio-Zitrone**, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält  
**½ Bund Dill** (ca. 10 g), zerzupft  
Zitronenschale und Dill in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

**350 g Broccoli**, in Stücken (4 cm)  
Broccoli in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in den Varoma-Behälter umfüllen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und beiseitestellen.

**30 g Zitronensaft**  
**30 g Olivenöl**  
**2 Zweiglein Dill**  
**¾ TL Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**  
**4 Lachsfilets ohne Haut** (ca. 500 g)  
Zitronensaft, Olivenöl, Dill, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** pürieren, mit dem Lachs in einen tiefen Teller geben, mischen und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

**600 g Wasser**  
Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Währenddessen Teigwaren zubereiten.

## Teigwaren

**3 l Wasser**  
**1 EL Salz**  
**300 g Teigwaren** (z. B. Pappardelle)  
Wasser in einem Topf aufkochen, Salz beugeben. Teigwaren gemäss Packungsangabe knapp al dente kochen. Teigwaren abtropfen, zurück in den Topf geben.

## Sauce

**200 g Saucen-Halbrahm**  
**¼ TL Salz**  
**1 Prise Pfeffer**  
**2 Zweiglein Dill**, zerzupft  
Varoma auf einen Teller absetzen, Garflüssigkeit aus dem Mixtopf umfüllen. 100 g der Garflüssigkeit zurück in den Mixtopf geben. Zitronen-Dill-Mischung, Saucen-Halbrahm, Salz und Pfeffer zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 3** erhitzen. Lachs zerzupfen, mit dem Broccoli und der Sauce zu den Teigwaren geben, mischen, anrichten, Dill darüberstreuen.

Portion: 754 kcal (3144 kJ) = F 39 g, Kh 60 g, E 38 g





# Perfekt vakuumiert und datiert

Erfahren Sie mehr:  
[bettybossi.ch/vakuuierer](http://bettybossi.ch/vakuuierer)



Mit unserem Top-Vakuuierer halten Sie Lebensmittel aller Art lange frisch – und verlieren dank integriertem Datum-Präger nie die Kontrolle über den Bestand im Gefrierfach.

# Maisbrot

*Mais ist ein äusserst vielseitiges Lebensmittel. Denken Sie nur an cremige Polenta, grillierte Maiskolben oder Popcorn! Auch wunderbares Brot kann man damit backen. Wie das geht? Wir zeigen Ihnen zwei Varianten.*

## Grob oder fein?

Maisgriess ist in verschiedenen Mahlstufen erhältlich (fein, mittel, grob/Bramata). Wir empfehlen für unsere Brote die feinste Sorte.

*Das ist  
unser Titelrezept!*

# Maisbrot mit Sonnenblumenkernen

🕒 30 Min. ⌚ 2 Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍞 1 Brot (ca. 1kg) 📊 286 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

<b>5 g salziges Popcorn</b>	Popcorn und Maisgriess in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>10 g feiner Maisgriess</b> (Kochzeit 2 Min.)	
<b>450 g Wasser</b> und etwas mehr zum Bestreichen	Wasser, Hefe und Zucker in den Mixtopf geben und <b>2 Min./37°C/Stufe 2</b> erwärmen.
<b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20g), zerbröckelt	
<b>½ TL Zucker</b>	
<b>450 g Weissmehl</b> und etwas mehr zum Bemehlen	Weissmehl, Maismehl, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl und Salz zugeben und <b>Teig ⅓ Min.</b> kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Währenddessen ein Backpapier zu einem Quadrat (30 × 30 cm) schneiden.
<b>150 g Maismehl</b>	
<b>80 g Sonnenblumenkerne</b>	
<b>2 EL Sonnenblumenöl</b>	
<b>2 TL Salz</b>	

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teig zu einem runden Brot formen, mit Wasser bestreichen und Popcorn-Mais-Mischung darüberstreuen. Brot mit der Nahtseite nach unten auf das vorbereitete Backpapier legen. Locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

Einen Bratopf mit Deckel in die untere Hälfte des kalten Backofens schieben, Backofen auf 240 °C ca. 20 Minuten vorheizen. Bratopf aus dem Backofen nehmen. Vorsicht, sehr heiss! Brot mit dem Backpapier vorsichtig hineinlegen und Deckel aufsetzen.

Brot 30 Minuten (240 °C) zugedeckt in der unteren Hälfte des Backofens backen. Deckel entfernen und 15 Minuten fertig backen. Herausnehmen, Brot aus dem Topf nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**100 g:** 286kcal (1206 kJ) = F 7g, Kh 45g, E 9g



*Schmeckt warm,*

*aber auch kalt*

*hervorragend!*

## Mexican Cornbread

15 Min. 1 Std. 15 Min. einfach 8 Portionen 255 kcal vegi

- 50 g Butter, weich, und etwas mehr zum Einfetten
- 2 Eier
- 220 g Buttermilch nature
- 130 g Weismehl
- 150 g Maismehl
- 50 g feiner Maisgriess (Kochzeit 2 Min.)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 TL Zucker
- 1¼ TL Salz

Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 22–24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

Butter, Eier, Buttermilch, Weismehl, Maismehl, Maisgriess, Backpulver, Natron, Zucker und Salz in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 4** mischen.

- 1 Dose Maiskörner, abgetropft (Abtropfgewicht 285 g)
- ½ TL Chiliblocken

Mais und Chiliblocken zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in der vorbereiteten Form verteilen.

Cornbread 60 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, in der Form etwas abkühlen. Cornbread aus der Form nehmen, in Quadrate oder Kuchenstücke schneiden, auf einer Platte anrichten und lauwarm oder kalt servieren.

Portion (¼): 255 kcal (1067 kJ) = F 7 g, Kh 38 g, E 7 g

*Mit etwas  
Crème fraîche  
servieren!*

# Tipps & Tricks



## Steinpilze – volles Aroma!

Steinpilze gehören zu den beliebtesten Pilzen überhaupt. Sie sind von August bis Ende November frisch erhältlich. Man kann aber auch ohne Weiteres auf getrocknete ausweichen, die sind sogar noch geschmacksintensiver. Bei Trockenpilzen rechnet man mit ca. einem Zehntel des Gewichts der frischen Pilze. Beispiel: 200 g frische Pilze entsprechen ca. 20 g Trockenpilzen. Getrocknete Steinpilze sind richtige Umami-Bomben. Umami ist die fünfte Geschmacksrichtung, die für eine vollmundig-fleischige Empfindung im Mund sorgt. Wenn Sie Ihre Gerichte damit abrunden möchten, verwenden Sie zum Abschmecken etwas von diesem selbst gemachten **Steinpilzpulver**: Dazu Pilze in den trockenen Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und in ein Einmachglas umfüllen. Das Pulver eignet sich zum Würzen von Suppen, Saucen, Pasta und Risotti.

Thermomix® sicher im Griff



Wenn Sie ihn bewegen, dann am besten so.

Knäckebrot ist ein idealer, gesunder Snack für unterwegs. In diesem selbst gemachten, hefefreien Knusperknabber stecken viele satt machende Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Und, man mag es nicht glauben, auch wertvolle Eiweiße!



Yum!

## Knäckebrot

🔪 10 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 leicht 🍷 ergibt ca. 300g 📊 539 kcal  
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

**75 g Haferflocken (grob)** Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Haferflocken in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10** mahlen.

**75 g Dinkelmehl**  
**60 g Sonnenblumenkerne**  
**40 g Sesam**  
**40 g Leinsamen**  
**1 TL Fenchelsamen**  
**1½ TL Fleur de Sel**

Dinkelmehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Fenchelsamen und 1 TL Fleur de Sel zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.

**220 g Wasser**  
**30 g Rapsöl**

Wasser und Rapsöl zugeben und **Teig 1 Min.** kneten. Teig auf dem vorbereiteten Backblech 30 x 40 cm dünn ausstreichen und ½ TL Fleur de Sel darüberstreuen.

Knäckebrot 35–40 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen, bis es hellbraun und trocken ist. Knäckebrot herausnehmen, auskühlen lassen, in Stücke brechen.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen in einer Vorratsdose ca. 1 Monat.

**100 g:** 539 kcal (2245 kJ) = F 34 g, Kh 36 g, E 18 g

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

## «Warum muss man beim Sous-vidé-Garen Zitronensaft ins Wasser geben?»

Salz und/oder Wasser können den Edelstahl Ihres Mixtopfs angreifen, wenn er über einen längeren Zeitraum damit in Berührung kommt. Das ist einer der Gründe, warum es sich empfiehlt, gekochte Speisen nicht im Topf zu lagern, sondern ihn relativ zügig nach dem Kochen gründlich zu reinigen und abzutrocknen (inklusive Messer und Dichtung).

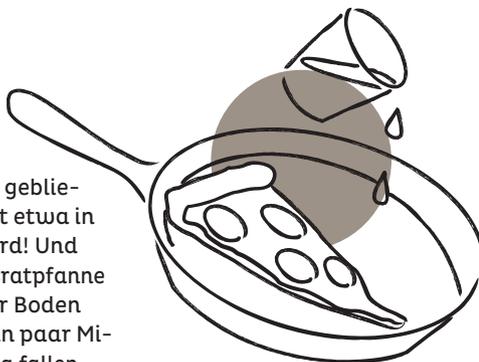
Beim Sous-vidé-Garen ist es ja nun mal so, dass sich über mehrere Stunden hinweg konstant Wasser im Mixtopf befindet. Um in diesem Fall den Edelstahl zu schonen, gibt man etwas Zitronensaft (oder eine andere Säure wie zum Beispiel Essig) ins Wasser. Diese verhindert, dass sich der Mixtopf verfärbt.



Laura, Rezeptredaktorin

## LIFE HACK N° 4

Möchten Sie wissen, wie Profis übrig gebliebene Pizzastücke regenerieren? Nicht etwa in der Mikrowelle, sondern auf dem Herd! Und zwar so: Pizza in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Boden schön heiss und knusprig ist. Nach ein paar Minuten 2 Tropfen Wasser neben die Pizza fallen lassen, Deckel drauf und Käse schmelzen lassen. Fertig!



## Zitronen retten

Zitronensaft und -schale gehören nach Salz zu den allerwichtigsten Würzzutaten. Leider schimmeln Zitronen sehr schnell oder vertrocknen angeschnitten im Kühlschrank. Mit ein paar Tricks lässt sich das verhindern: Zitronen nach dem Kauf direkt aus dem Netz nehmen und kühl, trocken und dunkel lagern (am besten nicht in der Nähe anderer Früchte wie Äpfel & Co.). Wenn Sie zu viele Zitronen haben, können Sie sie ohne Probleme ganz (!) oder in Scheiben einfrieren. Oder Sie pressen den



Saft aus und frieren diesen in Eiswürfelformen ein. Wenn Sie nur einen Spritzer Saft brauchen, machen Sie mit einem Zahnstocher ein kleines Loch in die Frucht und drücken anschliessend die Menge Flüssigkeit heraus, die Sie benötigen. Danach das Loch mit etwas Frischhaltefolie abdecken, Zitrone in den Kühlschrank legen und schnell aufbrauchen.

## Dos and Don'ts

### Rühraufsatz (Schmetterling)



- Für ein fluffiges Ergebnis.** Nutzen Sie den Rühraufsatz, um Luft unter Massen zu schlagen (z. B. Schlagrahm, Eischnee, Sabayon, Biskuitteig).
- Mischprofi!** Er ist zudem super zum gleichmässigen Mischen von dickflüssigen Massen (z. B. Kartoffelstock). Durch das Rühren wird ein Ansetzen am Boden erschwert.
- Verfärbt?** Gewisse Lebensmittel können den Kunststoff verfärben. In dem Fall den Aufsatz in die Sonne legen.



- Niemals über Stufe 4 benutzen!**
- Nicht reinquetschen!** Vorsicht beim Einräumen der Spülmaschine. Der Rühraufsatz könnte beschädigt werden.
- Falsch einsetzen!** So löst er sich nicht: Rühraufsatz auf das Messer setzen, dann leicht entgegen der Drehrichtung des Messers drehen. Kontrolle: Sitzt er fest?



## Trick 77

Haben Sie gewusst, dass Sie mit dem Haken am Spatel den heissen Gareinsatz sicher aus dem Mixtopf heben können? Vergewissern Sie sich vorher immer, ob der Spatel korrekt eingehakt ist. Dann einfach herausheben und auf einem Teller oder im Spülbecken abstellen.

# Ein Herz für Suppen

*Suppenrezepte kann man nie genug haben, richtig? Hier kommen ein paar neue Herz- und Gaumenschmeichler für Ihr Repertoire.*



Es gibt tausende **Apfelsorten** – uralte und ganz neue. Im Vergleich zu den neuen aus dem Supermarkt sind die alten **aromatischer** und würziger. Schauen Sie sich um, auf Bio-Märkten oder direkt beim Bauern gibt es jetzt im Herbst manchmal auch alte Sorten zu kaufen. Für unsere Suppe würde sich ein süß-säuerlicher Apfel gut eignen.

# Blumenkohl-Apfelsuppe mit Haselnuss-Topping

🕒 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 277 kcal 🌱 vegi 🌾 glutenfrei

## Topping

**30 g Haselnüsse** Haselnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und in den Mixtopf geben. Thymian, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und Fleur de Sel zugeben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

**10 g Sesam**  
**2 Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft

**1 TL Koriandersamen**  
**½ TL Kreuzkümmelsamen**  
**½ TL Fleur de Sel**

**1 EL Olivenöl** Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Apfelscheiben unter gelegentlichem Wenden 6 Minuten braten, beiseitestellen.

**1 rotschaliger Apfel**, in Scheiben (5 mm)

## Suppe

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

**1 Knoblauchzehe**

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

**500 g Blumenkohl**, in Stücken (3 cm) Blumenkohl und Äpfel zugeben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**200 g Äpfel**, entkernt, in Stücken (3cm)

**700 g Wasser** Wasser, Thymian und Salz zugeben und **25 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

**2 Zweiglein Thymian**  
**1 TL Salz**

**200 g saurer Halbrahm** Sauren Halbrahm und Pfeffer zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

**2 Prisen Pfeffer**

Suppe **1 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe anrichten, Apfelscheiben und Haselnuss-Topping darauf verteilen.

Portion: 277 kcal (1153 kJ) = F 19 g, Kh 17 g, E 7 g

Wer mag, träufelt am Ende noch etwas Olivenöl über die Suppe. →



# Buchstabensuppe mit Wienerli

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 486 kcal

<b>80 g Gruyère</b> , in Stücken (2 cm)	Gruyère in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern und umfüllen.
<b>1 Knoblauchzehe</b> <b>200 g Rüebl</b> i, geschält, in Stücken (2 cm) <b>200 g Lauch</b> , in Stücken (2 cm) <b>200 g Zucchini</b> , in Stücken (2 cm)	Knoblauch, Rüebl, Lauch und Zucchini in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
<b>800 g Wasser</b> <b>2 Hühnerbouillonwürfel</b> (für je 0,5 l)	Wasser und Hühnerbouillonwürfel zugeben und <b>10 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen.
<b>120 g Teigwaren</b> (Buchstaben, Kochzeit 7 Min.) <b>8 Wienerli</b> (je 50 g)	Teigwaren zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, Wienerli hineinlegen, Varoma verschliessen und <b>Zeit gemäss Packungsangabe/Varoma/☞/Stufe 4</b> garen.

Varoma-Behälter auf einen Teller absetzen. Suppe anrichten, je 2 Wienerli in die Suppe geben, Gruyère darüberstreuen.

**Tipp:** Zerkleinerte Petersilie darüberstreuen.

**Portion:** 486 kcal (2021kJ) = F 29 g, Kh 28 g, E 27 g



## Say no to Food Waste

Haben Sie noch angeschnittenes Gemüse im Kühlschrank? Diese Suppe ist eine tolle Möglichkeit, übrig gebliebenes Grünzeug zu verwerten.



# Süsskartoffelsuppe mit Ingwer

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 176 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

<p>120 g <b>Zwiebeln</b>            30 g <b>Ingwer</b>, geschält            2 <b>Stängel Zitronengras</b>, nur Inneres, in Stücken            1 <b>Knoblauchzehe</b>            1 <b>roter Chili</b>, halbiert, entkernt</p>	<p>Zwiebeln, Ingwer, Zitronengras, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.</p>
<p>20 g <b>geröstetes Sesamöl</b></p>	<p>Sesamöl zugeben und ohne Messbecher <b>4 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.</p>
<p>500 g <b>Süsskartoffeln</b>, geschält, in Stücken (4 cm)</p>	<p>Süsskartoffeln zugeben, <b>7 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.</p>
<p>900 g <b>Wasser</b>            2 <b>Gemüsebouillonwürfel</b> (für je 0,5 l)            1 <b>roter Chili</b> (optional), in feinen Ringen            2 <b>Zweiglein Koriander</b>, Blätter abgezupft</p>	<p>Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und <b>15 Min./100 °C/Stufe 1</b> garen. Suppe <b>3 Min./Stufe 4-8 schrittweise ansteigend</b> pürieren, anrichten und mit Chili und Koriander garnieren.</p>

**Dazu passt:** Pita- oder Fladenbrot.

**Portion:** 176 kcal (741kJ) = F 6g, Kh 26g, E 3g

*Ergänzen Sie das Topping mit etwas Sesam!*



**Süsskartoffeln** stammen ursprünglich aus Zentralamerika. Seit Kurzem werden sie auch in der Schweiz angebaut. Saison: von Oktober bis März.



# Buchweizen-Pilz-Suppe

🕒 25 Min. ⌚ 1 Std. 05 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 496 kcal

<b>30 g getrocknete Steinpilze</b>	Eine Schüssel auf den Mixtopf stellen, getrocknete Steinpilze und lauwarmes Wasser einwiegen, beiseitestellen und 5 Minuten einweichen.
<b>200 g lauwarmes Wasser</b>	
<b>4 Zweiglein Salbei</b> , Blätter abgezupft	Salbei und Zitronenschale in den Mixtopf geben, <b>7 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>½ Bio-Zitrone</b> , Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält	
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert	Zwiebeln, Knoblauch und Knollensellerie in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels <b>5 Sek./Stufe 5</b>
<b>2 Knoblauchzehen</b>	zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>200 g Knollensellerie</b> , geschält, in Stücken (2 cm)	
Eingeweichte Steinpilze abtropfen, dabei das Wasser auffangen, durch einen Kaffee- filter giessen und beiseitestellen. * Abgetropfte Steinpilze zugeben und <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.	
<b>30 g Butter</b>	Butter und Speckwürfeli zugeben und <b>3 Min./110 °C/Stufe 1</b> dämpfen. Mit dem Spatel ein- mal über den Mixtopfboden fahren, um die Masse zu lösen.
<b>80 g Speckwürfeli</b>	
<b>100 g Buchweizen</b>	Buchweizen zugeben und <b>3 Min./110 °C/Stufe 1</b> dünsten.
<b>800 g Wasser</b>	Wasser, Rindsbouillonwürfel, Lorbeerblatt, Salz und beiseitegestelltes Steinpilzwasser zugeben und <b>25 Min./98 °C/Stufe 1</b> garen.
<b>2 Rindsbouillonwürfel</b> (für je 0,5 l)	
<b>1 Lorbeerblatt</b>	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>200 g Vollrahm</b>	Vollrahm zugeben und <b>10 Min./98 °C/Stufe 1</b> fertig garen. Währenddessen 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.
<b>2 EL Bratbutter</b>	Die Hälfte der Pilze 5 Minuten braten und auf einen Teller geben. Restliche Pilze gleich braten.
<b>300 g gemischte Pilze</b> (z. B. Kräuterseitlinge und Steinpilze), in Scheiben (4 mm)	Am Schluss alle Pilze wieder in die Pfanne geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe anrichten, gebratene Pilze und die Salbei-Zitronenschalen-Mischung darauf verteilen.
<b>1 Prise Salz</b>	
<b>1 Prise Pfeffer</b>	

Portion: 496 kcal (2055 kJ) = F 36 g, Kh 26 g, E 13 g

## \* So gehts auch

### Filter-Alternativen

Das Einweichwasser von Steinpilzen enthält viele **Aromastoffe** – also nicht wegschütten! Damit sandige Rückstände nicht in der Suppe landen, empfehlen wir, das **Wasser zu filtern**, zum Beispiel mithilfe eines Kaffeefilters wie oben beschrieben. Alternativ können Sie auch ein Gazetuch oder im Notfall ein mit Haushaltspapier ausgelegtes Sieb verwenden.



*Dank Buchweizen ist diese Suppe eine komplette, sättigende Mahlzeit.*



Der vielseitige **Buchweizen** stammt ursprünglich aus China. Er war vor 200 Jahren in Mitteleuropa weit verbreitet, bis er nach und nach von der Kartoffel verdrängt wurde. Buchweizen gehört zu den (glutenfreien) Pseudogetreidesorten (wie Quinoa oder Amaranth) und kann geröstet, gekocht oder gebacken verzehrt werden.

APÉRO

# Happy Halloween

*Nicht nur gruselig, sondern auch schaurig fein: Entdecken Sie unsere drei witzigen Apéro-Ideen für Halloween. Ein Riesenspass für Gross und Klein!*



*Alle Rezepte sind natürlich auch ausserhalb Halloween toll zum Apéro! Lassen Sie einfach die Deko weg.*

# Teigspinne mit grünem Dip

🕒 30 Min. ⌚ 2 Std. 🍳 einfach 🍴 8 Portionen 📊 209kcal 🌱 vegi

## Teig

<b>175 g</b> Wasser	Wasser, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und <b>3 Min./37°C/Stufe 2</b> erwärmen.
<b>2 TL</b> Zucker	
<b>¼ Würfel</b> Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt	
<b>250 g</b> Halbweissmehl	Halbweissmehl, Salz und Olivenöl zugeben und <b>Teig ¼/3 Min.</b> kneten. Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen, zudeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Währenddessen Mixtopf spülen, trocknen und Dip zubereiten.
<b>¾ TL</b> Salz	
<b>2 EL</b> Olivenöl	

## Dip

<b>1 Bund</b> Schnittlauch (ca. 10 g), in Stücken (3 cm)	Schnittlauch in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>70 g</b> Zucchini, in Stücken (2 cm)	Zucchini zugeben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>80 g</b> Avocado, in Stücken (2 cm)	Avocado, Feta, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und <b>20 Sek./Stufe 4</b> mischen.
<b>100 g</b> Feta, in Stücken (2 cm)	Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
<b>1 TL</b> Zitronensaft	
<b>1 TL</b> Olivenöl	
<b>½ TL</b> Salz	
<b>2 Prisen</b> Pfeffer	

## Spinne

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. 210 g Teig zu einer grossen und 90 g zu einer kleinen Kugel formen. Den restlichen Teig zu 8 Beinen von je 9 cm formen. Teigteile auf dem vorbereiteten Backblech zu einer Spinne zusammensetzen. Spinne locker zugedeckt nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

<b>1 Ei</b>	Ei verklopfen und Spinne damit bestreichen. Spinne 20 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
-------------	---

Vom grossen Spinnenkörper den Deckel abschneiden, Brotinneres herauslösen, Dip in den Hohlraum füllen.

Portion: 209kcal (875 kJ) = F 9 g, Kh 24 g, E 7 g

## So geht's



### Spinne formen

Legen Sie zuerst den Kopf und die Beine auf das Blech, anschliessend den Körper darauf und alles gut andrücken.



# Würstli-Mumien

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍰 16 Stück 📊 110 kcal 🚫 laktosefrei

## Teig

2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft Rosmarin in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

300 g Weissmehl und etwas mehr zum Bestäuben Weissmehl, Wasser, Olivenöl, Backpulver und Salz zugeben und Teig  $\frac{2}{3}$  Min. kneten. Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

180 g Wasser  
10 g Olivenöl  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz

## Formen

20 g Weissmehl Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

40 g grobkörniger Senf  
8 Schweinswürstchen (200 g), quer halbiert

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz rechteckig (30 x 40 cm) auswallen. Teig mit Senf bestreichen und quer in 32 Streifen schneiden. Würstli mit je zwei Teigstreifen umwickeln und auf das vorbereitete Blech legen.

Mumien 20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

## Tipps

- Zuckeraugen mit wenig frischem Eiweiss bestreichen, an die Würstli-Mumien kleben.
- Statt Schweinswürstli können Sie auch Wienerli verwenden.

Stück: 110 kcal (462 kJ) = F 4 g, Kh 14 g, E 5 g

# Scotch-Eier-Augen

🔪 20 Min. ⌚ 30 Min. 👤 für Profis 🍴 12 Stück 📊 112 kcal 🚫 laktosefrei



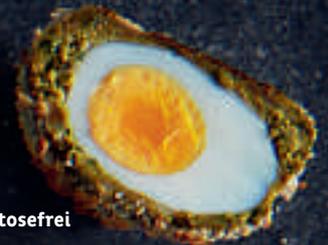
## Eier kochen mit TM5

400 g zimmerwarmes Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Eier in den Gareinsatz geben.

Eier **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels sofort entnehmen und Eier unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, damit der Garvorgang unterbrochen wird

<b>6 frische Eier</b> <b>ca. 650 g Wasser</b>	Eier in den Mixtopf geben, bis zur 1-Liter-Markierung mit Wasser auffüllen (ca. 650 g), halbweiche <b>Eier kochen</b> ⌚ (mit dem TM5 siehe Tipp) und Eier kalt abspülen. Mixtopf leeren und trocknen.
<b>140 g Brot</b> , in Stücken (3 cm) <b>4 Zweiglein Thymian</b>	Brot und Thymian in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>50 g Schalotten</b> , halbiert <b>60 g grillierte Peperoni</b> in Öl, abgetropft	Schalotten und Peperoni in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>100 g Jungspinat</b>	Jungspinat zugeben und nochmals <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
<b>300 g Hackfleisch</b> (Poulet) <b>1 EL Senf</b> <b>1 TL Paprika</b> <b>½ TL Salz</b> <b>4 Prisen Pfeffer</b>	Hackfleisch, Senf, Paprika, Salz, Pfeffer und 60g zerkleinertes Brot zugeben und mithilfe des Spatels <b>40 Sek./Stufe 4</b> mischen. Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
<b>2 EL Weissmehl</b>	Gekochte Eier sorgfältig schälen. Weissmehl in einen tiefen Teller geben. Eier im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Hackfleischmasse in 6 Portionen teilen, flach drücken, rundum an die bemehlten Eier drücken. Eier im restlichen zerkleinerten Brot wenden, gut andrücken, auf das vorbereitete Backblech legen.
<b>Ketchup</b> oder Senf zum Garnieren	Scotch-Eier-Augen 25 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, halbieren, mit Ketchup oder Senf garnieren.

**Stück:** 112 kcal (471 kJ) = F 4g, Kh 8g, E 10g



SÜSS VERFÜHRT

# Landfrauen- Desserts

*Bodenständig und doch raffiniert,  
mit Zutaten der Saison und viel Liebe  
zubereitet.*



# Marroni-Schnecken

🔪 30 Min. ⌚ 2 Std. 20 Min. 🍳 mittel 🍪 12 Stück 📊 249 kcal

*\* So gehts auch*

## Wie am Schnürchen

Für gleichmässig runde Schnecken empfehlen wir, die Teigrolle mit einer Küchenschnur zu «schneiden». Dazu ein Stück Küchenschnur unter die Rolle legen, Schnur über der Rolle kreuzen und an den Enden ziehen.



## Schnecken

**150 g Milch** Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.  
**30 g Zucker**  
**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g), zerbröckelt

**250 g Weissmehl** Weissmehl, Butter, Vanillezucker und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten aufgehen lassen. Währenddessen Mixtopf spülen und Füllung zubereiten.  
**50 g Butter**, in Stücken  
**1 Päckchen Vanillezucker** (7–10 g)  
**½ TL Salz**

## Füllung

**100 g tiefgekühlte Marroni**, aufgetaut Marroni, Caramels und Baumnußkerne in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**50 g weiche Caramels** (z. B. Butter Fudge)

**50 g Baumnußkerne**

**220 g tiefgekühltes Marronipüree**, aufgetaut Marronipüree, Zwetschgenschmaltz und Zitronensaft zugeben und **30 Sek./Stufe 4** mischen.

**50 g Zwetschgenschmaltz** (z. B. Vieille Prune) oder 50 g Wasser

**15 g Zitronensaft**

**1 EL Butter** zum Einfetten Ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen (Ø je 7 cm) mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl auf die Arbeitsfläche klopfen.  
**1 EL Mehl** zum Bestäuben

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit dem Wallholz zu einem Rechteck von 25 × 40 cm auswallen. Füllung darauf verteilen, dabei an den Längsseiten einen Rand von 1 cm frei lassen. Teig von der Längsseite her aufrollen, mit einer Schnur\* oder einem Brotmesser ohne Druck in 12 gleich grosse Stücke schneiden. Marroni-Schnecken in das vorbereitete Blech legen und locker zugedeckt nochmals 1 Stunde aufgehen lassen. Währenddessen Backofen auf 180 °C vorheizen, Mixtopf spülen und trocknen.

Marroni-Schnecken 30 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Glasur

**70 g Zucker** Zucker in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

**20 g Zitronensaft** Zitronensaft zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Glasur auf den Schnecken verteilen, 20 Minuten trocknen lassen.

Stück: 249 kcal (1046 kJ) = F 8g, Kh 38g, E 5g

*Sie mögen ofenfrische Schnecken und Rollen?*

Dann wird Ihnen unser neuestes Kochbuch gefallen! Mehr Infos auf Seite 15.

# Pfarrhaustorte mit Quitten und Birnen

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 20 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Stück 📊 506 kcal

## Teig

**120 g Butter**, in Stücken (2 cm), kalt, und etwas mehr zum Einfetten

**220 g Weissmehl** und etwas mehr zum Auswallen

**60 g Zucker**

**1 Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale

**1 Prise Salz**

Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

Butter, Weissmehl, Zucker, Zitronenschale und Salz in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** mischen.

**1 Ei**

Ei zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Die Hälfte zu einer Kugel formen, mit dem Wallholz in der Grösse des Formenbodens auswallen, in die vorbereitete Form legen. Restlichen Teig in zwei Portionen teilen, zu 30 cm langen Rollen formen. Teigrollen an den Rand des Teigbodens legen, andrücken, dabei den Rand 4 cm hochziehen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen, bis die Füllung zubereitet ist.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

## Füllung

**150 g Haselnüsse**

Haselnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**300 g Quitten**, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)

Quitten und Zitronensaft zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

**30 g Zitronensaft**

**100 g Zucker**

**2 Eier**

**1 TL Zimt**

**1 Prise Salz**

**Rühraufsatz einsetzen.** Zucker, Eier, Zimt und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 4** schaumig rühren. Masse mit dem Spatel unter die zerkleinerten Quitten mischen, auf dem Teigboden verteilen.

**4 kleinere Birnen** (ca. 600 g), halbiert, entkernt

**1 EL Quittengelee**

Birnenhälften ein-, aber nicht durchschneiden, mit der Rundung nach oben auf die Quittenfüllung legen. Quittengelee glatt rühren, die Birnenhälften damit bestreichen.

Torte 1 Stunde (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Torte herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf ein Kuchengitter schieben, auskühlen lassen.

**Stück (⅛):** 506 kcal (2111 kJ) = F 26 g, Kh 55 g, E 9 g

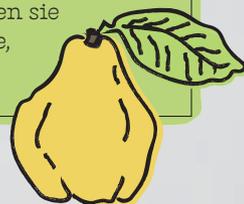


Herrlich mit Vanilleglace oder Schlagrahm!

## Saisonal kochen

### Die (fast) vergessene Frucht

Die Quitte ist eine sehr alte Frucht, die ursprünglich wohl aus dem Kaukasus stammt. Sie war vor langer Zeit mal sehr beliebt, wurde dann aber von Äpfeln und Birnen verdrängt. Langsam kämpft sie sich wieder zurück ins Rampenlicht. Die frühesten Quitten erreichen Ende September ihre zitronengelbe Farbe, **Hochsaison ist im Oktober bis in den November** hinein. Schauen Sie sich auf Bio- und Bauernmärkten um, einheimische Früchte werden leider in Supermärkten selten verkauft. Die meisten Sorten sind nicht für den Rohgenuss geeignet. Gekocht lassen sie sich zu Quittenpöstli (siehe Seite 50), herrlicher Konfitüre, zu Gelee sowie zu Desserts und Gebäck verarbeiten.



Yum!

# Guetzli-Parfait mit Traubenkompott

🔪 20 Min. ⌚ 6 Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍽️ 6 Portionen 📊 516 kcal

## Parfait

1 TL Öl	Eine Cakeform (30 cm) mit Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen. Guetzli in den Mixtopf geben, <b>4 Sek./Stufe 6</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen und trocknen.
200 g harte Guetzli (z. B. Willisauer Ringli)	
250 g Vollrahm	<b>Rühraufsatz einsetzen.</b> Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung <b>ohne Zeiteinstellung/Stufe 3</b> bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. <b>Rühraufsatz entfernen.</b> Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.
2 Eier	<b>Rühraufsatz einsetzen.</b> Eier, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und ohne Messbecher <b>5 Min./50°C/Stufe 4</b> schaumig rühren. Masse ohne Messbecher weitere <b>5 Min./Stufe 4</b> rühren. <b>Rühraufsatz entfernen</b> , Eimasse in eine Schüssel umfüllen. Sauren Halbrahm, Honig und Orangenlikör zur Eimasse geben. Ein Drittel des Schlagrahms unter die Masse rühren, zerkleinerte Guetzli und restlichen Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse in der vorbereiteten Form verteilen, glatt streichen. Parfait zugedeckt mindestens 6 Stunden gefrieren. Mixtopf spülen.
50 g Zucker	
1 Prise Salz	
200 g saurer Halbrahm	
50 g flüssiger Honig	
30 g Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)	

## Kompott

500 g blaue kernlose Trauben	Trauben, Gelierzucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben und <b>9 Min./100°C/☞/Stufe 1</b> garen. Traubenkompott umfüllen, auskühlen lassen und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.
50 g Gelierzucker	
20 g Zitronensaft	

Parfait 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Parfait in Tranchen schneiden, mit dem Traubenkompott servieren.

Portion: 516 kcal (2154 kJ) = F 22 g, Kh 69 g, E 7 g



Sie haben keine ?  
Ein Zwetschgen- oder Pflaumen-  
kompott würde auch gut passen!



## Gebrannte Creme mit Feigen

🔪 10 Min. ⌚ 3 Std. 20 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 408 kcal ✂️ glutenfrei

450 g Milch  
170 g Zucker  
30 g Wasser  
2 TL Zitronensaft

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

200 g Milch in den Mixtopf geben, **3 Min./100 °C/Stufe 2** erwärmen. Währenddessen Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer grossen Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Hin- und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht.

100 g Caramel in den Mixtopf geben, **2 Min./100 °C/Stufe 3** mischen. Währenddessen restlichen Caramel mit einem Löffel streifenartig auf dem vorbereiteten Blech verteilen und beiseitestellen.

1 Ei  
2 EL Maisstärke

Restliche Milch (250 g), Ei und Maisstärke in den Mixtopf zugeben, **30 Sek./Stufe 8** verrühren. Masse **6 Min./98 °C/Stufe 3** erhitzen, durch ein Sieb in eine Schüssel umfüllen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Creme auskühlen lassen (1 Stunde). Creme 2 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

4 Feigen, in Schnitzen  
1 EL Puderzucker  
1 EL Zitronensaft

Feigen, Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel mischen, zugedeckt 2 Stunden marinieren.

100 g Vollrahm

**Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Schlagrahm sorgfältig unter die Creme ziehen. Creme anrichten. Caramel in Stücke brechen, mit den marinierten Feigen auf der Creme anrichten.

**Tipp:** Feigen zusätzlich mit Zitronenpfeffer marinieren.

**Portion:** 408 kcal (1712 kJ) = F 15 g, Kh 62 g, E 6 g

## Saisonal kochen

### Die Blaublütige

Bühler, Fellenberg, Hauszwetschge, Hermann, Elena, Cacaks Schöne, Cacaks Fruchtbare oder Hanita: So heissen einige der vielen verschiedenen Zwetschgensorten, die in der Schweiz von **Mitte Juli bis Mitte Oktober** erhältlich sind. Für die genaue Verfügbarkeit lohnt es sich, die Website von [Swissfruit.ch](http://Swissfruit.ch) zu konsultieren.

Wenn grad keine Zwetschen in der Nähe sind, können Sie (je nach Saison) auch Aprikosen für die Knödel verwenden.





### DIY-Vanillezucker

Statt den Vanillezucker zu kaufen, können Sie ihn auch selber machen: **200 g Zucker** mit **1 Vanillestängel**, in Stücken, in einem Einmachglas mischen und 2–3 Tage trocknen lassen. Dann Mischung in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und wieder zurück ins Glas geben. Trocken aufbewahren.

# Zwetschgenknödel

🔪 40 Min. ⌚ 3 Std. 👨‍🍳 für Profis 🍴 6 Portionen 📊 616 kcal

## Teig

<b>250 g Ricotta</b>	Ricotta, Weissmehl, Hartweizengriess, Butter, Ei, Vanillezucker, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben und <b>30 Sek./Stufe 5</b> mischen. Teig auf einem Stück Frischhaltefolie flach ausstreichen (20 × 30 cm), zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. Währenddessen Mixtopf spülen, trocknen, Brösel und Sauce zubereiten.
<b>120 g Weissmehl</b>	
<b>80 g Hartweizengriess</b>	
<b>80 g Butter, weich</b>	
<b>1 Ei</b>	
<b>1 Päckchen Vanillezucker (7–10 g)</b>	
<b>1 Prise Backpulver</b>	
<b>¼ TL Salz</b>	

## Brösel

<b>150 g Weissbrot</b> (z. B. Toastbrot), in Stücken	Weissbrot in den Mixtopf geben und <b>10 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern.
<b>80 g Butter</b>	Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zerkleinertes Brot mit dem Zucker begeben, bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, in einen tiefen Teller geben und beiseitestellen.
<b>25 g Zucker</b>	

## Sauce

<b>500 g Zwetschgen</b> , halbiert, entsteint	Zwetschgen, Zucker, Wasser und Vanillezucker in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>15 Min./100 °C/Stufe 2</b> garen. Messbecher einsetzen, <b>10 Sek./Stufe 5</b> pürieren, umfüllen und beiseitestellen.
<b>30 g Zucker</b>	
<b>30 g Wasser</b>	
<b>1 Päckchen Vanillezucker (7–10 g)</b>	

## Knödel formen und garen

<b>12 Zwetschgen</b>	Zwetschgen so aufschneiden, dass die Hälften noch zusammenhängen, Stein entfernen. Je 1 Würfel Zucker in eine Zwetschge geben. Teig in 12 Portionen teilen, etwas flach drücken, je eine Zwetschge darauflegen, mit Teig umschliessen, mit bemehlten Händen zu Kugeln formen.
<b>12 Würfelzucker</b>	
<b>3 l Wasser</b>	Wasser in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren. Knödel in zwei Portionen im leicht siedenden Wasser je 11 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen, in den Bröseln wenden. Knödel mit der Sauce anrichten.

Portion: 616 kcal (2578 kJ) = F 32 g, Kh 69 g, E 11 g



Ein Klassiker von Betty Bossi!

## Quittenpästli

🔪 30 Min. ⌚ 5 Tage 🍴 einfach 📦 ca. 990 g (ca. 150 Stück) 🔥 353 kcal ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

**1200 g Quitten** (mit Schale), gut gewaschen, trocken getupft, entkernt, in Stücken (3 cm)

Quitten und Wasser in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, dann **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen.

**200 g Wasser**

Gekochte Quitten **1 Min./Stufe 4-9 schrittweise ansteigend** pürieren.

**750 g Zucker**  
**10 g Zitronensaft**

600 g Zucker und Zitronensaft zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **1 Std. 10 Min./120 °C/Stufe 1** einkochen.

Eine Gratinform (20 × 30 × 6 cm) mit einem Backpapier auslegen. Quittenmasse in die Form füllen, glatt streichen und 3 Tage an einem warmen Ort trocknen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Quittenmasse in 2 × 2 cm grosse Stücke schneiden, im restlichen Zucker (150 g) wenden, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, nochmals bei Raumtemperatur 2 Tage trocknen lassen. Quittenpästli lagenweise mit Backpapier getrennt gut verschlossen in Vorratsdosen oder Einmachgläsern aufbewahren.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 2 Monate.

**100 g:** 353 kcal (1496 kJ) = F 0 g, Kh 83 g, E 0 g



**Informationen zu den Rezepten**

Alle Rezepte im Magazin sind, sofern nicht anders angegeben, ohne Einschränkung sowohl mit dem TM5 als auch mit dem TM6 machbar. Die Rezepte sind nicht für Vorgängermodelle konzipiert. Ihre Umsetzung mit einem älteren Gerät liegt in der Verantwortung der Anwenderin / des Anwenders.

**Zutaten in Gramm:** Hier ist immer das **Nettogewicht** gemeint (z. B. geschälte Kartoffeln). Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

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

**Löffelmasse:** Alle in den Rezepten aufgeführten Löffelmasse entsprechen den Massen des Betty Bossi Messlöffels bzw. den Standardmassen (1 EL = 15 ml / 1 TL = 5 ml). Wir gehen jeweils von gestrichenen Löffeln aus.

**Backofen:** Die Angaben beziehen sich auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Die Backzeit bleibt gleich. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

**Symbole**

- Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
- Gesamtzeit:** insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inklusive Backen und Kühlen)
- Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
- Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
- Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt
- Linkslauf:** Muss jedes Mal neu eingegeben werden (ausser bei Guided Cooking)
- Rührmodus**
- Knetmodus**
- Vegi:** weder Fleisch- oder Fischprodukte noch Gelatine enthalten
- Vegan:** keine tierischen Produkte enthalten
- Glutenfrei:** enthält kein Gluten
- Laktosefrei:** enthält keine Laktose

Das nächste Heft erscheint am  
**4. November**



**Neue  
Rezepte!**

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

**Päckli-Parade**

Raffiniert umhüllt, fein gefüllt: Lassen Sie sich von unseren verpackten Köstlichkeiten überraschen.



**Weihnachtsmenü**

Begeistern Sie Ihre Liebsten mit einem exquisiten Menü aus dem Thermomix®.



**White Christmas**

Winterwunderland: zauberhafte Guetkli und Desserts ganz in Weiss.



# thermomix

## Hallo! Mein Name ist Thermomix Friend®.

Beim Kochen arbeiten wir Hand in Hand,  
und ich helfe dir zuverlässig, noch mehr Zeit  
zu sparen, sei es beim gleichzeitigen Kochen  
verschiedener Speisen oder beim Zubereiten  
von Speisen in grösseren Mengen.

Willst du mich kennenlernen?  
Schau auf [www.vorwerk.ch/tmf](http://www.vorwerk.ch/tmf) vorbei.

Bis ganz bald  
Thermomix Friend®



Jetzt bei  
deinem/r  
Berater\*in  
bestellen!

Vorwerk Schweiz AG  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon  
Tel. +41 41 422 10 08  
[www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)

