

Betty Bossi

Gesunde Küche



Der einfachste Weg zum Genuss

Pfanne XL mit Dampfeinsatz

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass Sie sich für die Pfanne XL mit Dampfeinsatz entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Die Pfanne XL mit Dampfeinsatz wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen und Geniessen.

Herzlich, Ihre



Poulet sweet and sour	4
Rührgebratenes Rind mit Broccoli	6
Rippli auf Spinat mit Kartoffeln	8
Pouletbrust aus dem Dampf	10
Ratatouille mit Gnocchi	12
Beluga-Linsen mit Randen und Feta	14
Gemüsemischung mit Babykartoffeln	16

Pfanne XL mit Dampfeinsatz (Art.-Nr. 25591). Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Anwendung

Glasdeckel

Damit hat man den Kochvorgang genauestens unter Kontrolle.



Dampfeinsatz

Damit lassen sich grosse Mengen Gemüse, Fisch und Fleisch fettarm und nährstoffschonend zubereiten. Zusätzlich lässt er sich beim Braten als Spritzschutz einsetzen.

Pfanne XL

Darin lassen sich Gemüse, Fleisch und Stärkebeilagen zubereiten.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Titelbild: Pouletbrust aus dem Dampf (S. 10)

Poulet sweet and sour

 25 Min.  schlank  glutenfrei  laktosefrei

Ohne Dampfeinsatz

400 g Kürbis
(z. B. Butternut) Kürbis schälen, entkernen, mit den Peperoni in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden.
2 rote Peperoni
2 gelbe Peperoni
2 Zwiebeln

1 EL Olivenöl
500 g geschnitztes Pouletfleisch Öl in der Pfanne heiss werden lassen, Poulet ca. 2 Min. braten, herausnehmen, salzen. Bratfett auftupfen.
½ TL Salz

1 TL Olivenöl
2 EL Ketchup
2 EL Sweet Chili Sauce
1 EL Apfelessig Öl in dieselbe Pfanne geben, heiss werden lassen. Kürbis, Peperoni und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rührbraten. Ketchup, Sweet Chili Sauce und Essig mit dem Poulet begeben, salzen, nur noch heiss werden lassen.
½ TL Salz

Dazu passt: Reis.

Portion (%): 335 kcal, F 10 g, Kh 29 g, E 32 g



Rührgebratenes Rind mit Broccoli

 25 Min.

 schlank

 glutenfrei

 laktosefrei

Ohne Dampfeinsatz

60 g Mandeln	Mandeln grob hacken, in der Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.
1 EL Olivenöl 600 g geschnetztes Rindfleisch ½ TL Salz wenig Pfeffer	Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen. Bratfett auftupfen.
1 kg Broccoli 1 EL Olivenöl 1 TL Salz 2 dl Wasser	Broccoli in Röschen schneiden, Strunk schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Broccoli mit dem Salz begeben. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. rührbraten. Wasser dazugiessen, zugedeckt aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. knapp weich köcheln.
10 Dörrtomaten in Öl wenig Pfeffer	Tomaten trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit dem Fleisch zum Broccoli geben, würzen, nur noch heiss werden lassen. Mandeln darüberstreuen.

Portion (¼): 448 kcal, F 25g, Kh 8g, E 44g



Rippli auf Spinat mit Kartoffeln

 30 Min.  schlank  glutenfrei  laktosefrei

Mit Dampfeinsatz

800 g fest kochende Kartoffeln	Kartoffeln schälen, längs vierteln, ins siedende Salzwasser geben, Hitze reduzieren.
1l Salzwasser, siedend	

500 g Spinat	Spinat waschen, abtropfen, auf den Dampfeinsatz geben, würzen. Rippli in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden, auf dem Spinat verteilen. Dampfeinsatz in die Pfanne einsetzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
550 g geräucherte Rippli	

Dazu passt: Senf.

Portion (¼): 351kcal, F 9g, Kh 26g, E 38g



Pouletbrust aus dem Dampf

 45 Min.

 schlank

 glutenfrei

 laktosefrei

Mit Dampfeinsatz

2 Bund	Bundrüebli (ca. 800 g)	Rüebli schälen, evtl. längs halbieren. Poulet längs halbieren, beides auf den Dampfeinsatz legen.
4	Pouletbrust (je ca. 120 g)	

5 dl	Gemüsebouillon	Bouillon in der Pfanne aufkochen, Reis beigegeben, Hitze reduzieren.
200 g	Trockenreis	

1 EL	geröstetes Sesamöl	Poulet mit Öl bestreichen. Poulet und Rüebli würzen. Dampfeinsatz in die Pfanne einsetzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
½ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	

1	Knoblauchzehe	Knoblauch pressen, mit Sojasauce und Sesam verrühren.
3 EL	Sojasauce	
2 EL	schwarzer Sesam	

½ Bund	Koriander	Rüebli, Reis und Poulet anrichten. Sauce über das Poulet träufeln. Koriander grob schneiden, darüberstreuen.
---------------	------------------	--

Portion (%): 429 kcal, F 8 g, Kh 51g, E 35 g



Ratatouille mit Gnocchi

 35 Min.  vegetarisch  schlank  glutenfrei  laktosefrei

Mit Dampfeinsatz

1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken,
1 Knoblauchzehe	Peperoni, Aubergine, Zucchini und Tomaten in
1 gelbe Peperoni	ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden.
1 Aubergine	
2 Zucchini	
500 g Tomaten	

1 EL Olivenöl	Öl in der Pfanne warm werden lassen. Zwiebel
1 EL Tomatenpüree	und Knoblauch andämpfen. Peperoni, Aubergine,
2 EL Aceto balsamico	Zucchini, Tomaten, Tomatenpüree, Aceto und
½ TL Zucker	Zucker begeben, würzen, aufkochen, Hitze redu-
1 TL Salz	zieren.
wenig Pfeffer	

550 g Gnocchi (z. B. Gnocchi di patate)	Gnocchi auf dem Dampfeinsatz verteilen, in die Pfanne einsetzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen.
--	---

einige Basilikumblätter	Gnocchi und Ratatouille anrichten. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.
--------------------------------	---

Portion (¼): 368 kcal, F 8 g, Kh 59 g, E 11 g



Beluga-Linsen mit Randen und Feta

 30 Min.

 vegetarisch

 schlank

 glutenfrei

Mit Dampfeinsatz

1 Zwiebel	Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in der Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Linsen kurz mitdämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren.
1 EL Olivenöl	
300 g schwarze Linsen (Beluga)	
6 dl Wasser	

1 kg gekochte Randen	Randen schälen, in Schnitze schneiden, auf dem Dampfeinsatz verteilen. Thymian darauflegen. Dampfeinsatz auf die Pfanne legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
½ Bund Thymian	

3 EL Aceto balsamico	Aceto und Honig über die Randen träufeln, würzen.
1 EL flüssiger Honig	
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	

200 g Feta	Feta zerbröckeln, mit den Linsen und den Randen anrichten.
-------------------	--

Portion (¼): 530 kcal, F 19 g, Kh 47 g, E 31 g



Gemüsemischung mit Baby-Kartoffeln

 35 Min.  vegetarisch  schlank  glutenfrei

Mit Dampfeinsatz

500 g Fenchel Fenchel in ca. 1 cm dicke Scheiben
500 g grüne Bohnen schneiden, Bohnen rüsten.
½ TL Salz Beide Gemüse auf den Dampf-
wenig Pfeffer einsatz legen, würzen.

800 g Baby-Kartoffeln Kartoffeln ins siedende Salz-
6 dl Salzwasser, wasser geben, Dampfeinsatz
siedend mit Gemüse darauflegen.
Zugedeckt bei mittlerer Hitze
ca. 25 Min. garen.

1 Bund Kerbel Kerbel fein schneiden, mit
250 g Halbfett- Quark und Safran verrüh-
quark ren, würzen. Babykartoffeln
1 Briefchen und Gemüse anrichten.
Safran Quarksauce dazu servieren.
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Portion (¼): 249 kcal, F 4 g, Kh 34 g, E 14 g

