

Betty Bossi

# mix

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



thermomix  
Offizieller  
Partner

ab Seite 43

## Apfeldesserts

Einfach paradiesisch!



### Spätzli & Chnöpfli

Immer ein Hit, egal in welcher Form!

### Nussbrot

Diese Rezepte haben Biss!

### Kürbis

Orange ist Trumpf!

ab Seite 4

# Ragouts

Soulfood für kalte Herbstabende





## So gut wie früher!

*Liebe Leserinnen und Leser*

*Ich hatte das Privileg, mit einem Grossvater aufzuwachsen, der nicht nur ein Weinkenner und grosser Gourmet war, sondern auch ein hervorragender Koch. Stundenlang gegartes, butterzartes Fleisch mit extra viel Sauce war seine Spezialität. Zum Tellerabschlecken gut war das!*

*Prompt kam mir mein Grosspapa in den Sinn, als wir in der Testküche standen und uns durch die Ragouts (ab Seite 4) probierten. Die waren doch tatsächlich (fast) so gut wie seine damals. Und das heisst etwas! Auch empfehlenswert in dieser Ausgabe: Brot und Brötli mit Biss, köstliche Kürbisrezepte und herrliche Apfeldesserts. Zu guter Letzt ein Aufruf: Machen Sie an unserer **Umfrage** mit! QR-Code scannen, Fragen beantworten und CHF 100.– gewinnen (mehr Infos auf Seite 12). Ich freue mich auf Ihr Feedback!*

*Herbstliche Grüsse*

*Sarah Oeschger*



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

# Herbstlich

Unser  
Special



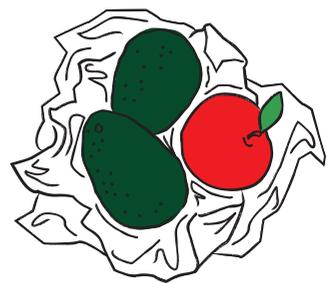
04

Sanft gegart

Ragouts mit Seelenwärmer-Garantie

24

Tipps &  
Tricks



### Impressum

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

### Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger  
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager  
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH  
Fotos: Michael Fehr  
Styling: 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 49.95 / Ausland ab CHF 58.95



# e Highlights

- 4 Ragouts
- 6 Kalbsragout mit Zitrone 
- 7 Orientalisches Kartoffelragout
- 9 Poulet-Stroganoff
- 10 Bœuf Bourguignon  *Unser Titelrezept!*
- 12 Aktuell
- 14 Schnell & einfach
- 15 Herbstminestrone
- 16 Rüeblli-Käsewähe
- 17 Lauch-Polenta mit Marroni-Topping
- 19 Poulet mit Asia-Sauce, Gemüse und Reis
- 20 Herbstlicher Reissalat mit Feta
- 21 Pasta mit Steinpilzpesto und Kürbis
- 22 Lauch-Flammkuchen 
- 24 Tipps & Tricks 
- 26 Nussbrot 
- 27 Nussbrötli
- 28 Kartoffel-Nussbrot



43

Apfeldesserts  
Jedes für sich wie ein Stück Paradies



- 30 Kürbis
- 31 Kürbis-Tartelettes
- 32 Kürbis-Kokossuppe
- 33 Kürbis-Reistopf
- 35 Kürbis-Lasagne
- 36 Apéro 
- 36 Nacho-Blech mit Salsas 
- 38 Spätzli & Chnöpfli
- 39 Quark-Chnöpfli
- 40 Dörrtomaten-Chnöpfli mit cremiger Sauce
- 42 Bündner Spätzli
- 43 Desserts mit Äpfeln
- 43 Bratäpfel mit Schoggi-Nuss-Füllung
- 44 Süssmostcreme
- 45 Apfel-Kaiserschmarrn 
- 46 Apple Pie
- 48 Mini-Apfelstrudel mit Zimtrahm
- 50 Gutes im Glas
- 50 Bratensaucenpulver
- 51 Wissenswertes/Vorschau



30

Kürbis

Wir setzen auf Orange!

SPECIAL:  
RAGOUTS

*Was lange kocht, wird endlich gut! Hier kommen vier Ragouts mit Seelenwärmer-Garantie.*



*Sanft gegart*

## Unser Tipp

### Was passt?

Die besten Begleiter zu Ragouts sind: breite Nudeln, Kartoffelstock (nach Belieben mit Sellerie oder Pastinaken ergänzt), Rösti, Spätzli/Chnöpfl, Reis, Polenta oder Brot.

Ein Traum für alle Saucenfans!

Kalbsragout  
mit Zitrone

Seite 6



# Kalbsragout mit Zitrone

🔪 15 Min. ⌚ 1 Std. 30 Min. 👤 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 443 kcal

<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>20 g Butter</b>	Butter zugeben und <b>5 Min./120°C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>800 g Kalbsuoressen</b> (3 cm, Schulter) <b>1¼ TL Salz</b> <b>4 Prisen Pfeffer</b>	Kalbsuoressen, Salz und Pfeffer zugeben und <b>8 Min./120°C/☞/Stufe ☞</b> dämpfen.
<b>25 g Weissmehl</b>	Weissmehl zugeben und <b>2 Min./120°C/☞/Stufe ☞</b> dünsten.
<b>370 g Wasser</b> <b>1 Bio-Zitrone</b> , abgeriebene Schale <b>40 g Zitronensaft</b> <b>1 Fleischbouillon-</b> <b>würfel</b> (für 0,5l) <b>2 Zweiglein</b> <b>Zitronenthymian</b> oder Thymian	Wasser, Zitronenschale, Zitronensaft, Fleischbouillonwürfel und Zitronenthymian zugeben und <b>50-70 Min./98°C/☞/Stufe ☞</b> knapp weich garen (Garprobe beim Fleisch vornehmen).
<b>200 g Saucen-Halbrahm</b> <b>Salz, Pfeffer</b> , nach Bedarf	Saucen-Halbrahm zugeben, <b>3 Min./98°C/☞/Stufe ☞</b> heiss werden lassen, würzen.

**Tipp:** Dazu passen Fettuccine oder Kartoffelstock.

**Portion:** 443 kcal (1854 kJ) = F 26 g, Kh 8 g, E 43 g



## Say no to Food Waste

Ragout-Resten können Sie problemlos am nächsten Tag aufwärmen. Gut möglich, dass dann Fleisch und Sauce sogar noch besser schmecken als am ersten Tag. Wenn Aufwärmen keine Option ist, empfehlen wir, die Überbleibsel (auch wenn es nur die Sauce ist) tiefzukühlen und zu einem späteren Zeitpunkt mit Teigwaren zu servieren. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.



*Dazu passt Fladenbrot*

# Orientalisches Kartoffelragout

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 304 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

<b>200 g rote Zwiebeln</b> , halbiert <b>2 Knoblauchzehen</b>	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>30 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und <b>5 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>500 g Baby-Kartoffeln</b> , in Stücken (2 cm) <b>250 g Rüebli</b> , geschält, in Würfeln (1 cm) <b>3 EL Dukkah</b> (siehe Hinweis) <b>1 Lorbeerblatt</b> <b>2 Gemüsebouillonwürfel</b> (für je 0,5 l) <b>500 g Wasser</b>	Kartoffeln, Rüebli, Dukkah, Lorbeerblatt, Gemüsebouillonwürfel und Wasser zugeben <b>10 Min./100 °C/☞/Stufe ☞</b> vorgaren, dann <b>15 Min./95 °C/☞/Stufe ☞</b> weitergaren.
<b>1 Dose weisse Bohnen</b> , ab gespült, abgetropft (Abtropfgewicht 240 g) <b>1 Briefchen Safran</b>	Bohnen und Safran zugeben und <b>5 Min./90 °C/☞/Stufe ☞</b> fertig garen. Ragout anrichten, Koriander darüberstreuen und mit den Limettenschnitzen servieren.
<b>½ Bund Koriander</b> , Blätter abgezupft <b>1 Limette</b> , heiss ab gespült, trocken getupft, in Schnitzen	

**Hinweis:** Dukkah ist eine afrikanisch-orientalische Nuss-Gewürz-Mischung. Sie ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich. Ersatz: 1 EL mildes Currypulver.

**Portion:** 304 kcal (1270 kJ) = F 11g, Kh 37g, E 9

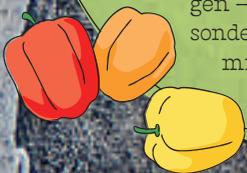


Das Rezept für selbst gemachte  
Chnöpflli finden Sie auf Seite 39.

### Saisonal kochen

#### Endspurt für Peperoni

Peperoni gehören zu den klassischen Zutaten von Stroganoff. Jetzt wäre ein guter Moment, dieses Gericht zu kochen, denn Peperoni haben noch bis Ende September Saison. Haben Sie gewusst, dass die Farben der Schoten mit ihrem Reifegrad zusammenhängen? Die roten sind die vollreifen Exemplare, die übrigens – im Vergleich zu den grünen und orangen – nicht nur sehr süß, sondern auch besonders Vitamin-C-reich sind.



# Poulet-Stroganoff

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 386 kcal

<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>30 g Olivenöl</b>	20 g Olivenöl zugeben und <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>400 g rote Peperoni</b> , in Streifen (5 mm) <b>230 g Champignons</b> , in Scheiben (1cm) <b>2 EL mittelscharfer Paprika</b> <b>2 TL Salz</b>	Peperoni, Champignons, 1 EL Paprika und 1 TL Salz zugeben, mit dem Spatel mischen und <b>5 Min./100 °C/🌀/Stufe 🌀</b> dämpfen.
<b>500 g Wasser</b> <b>1 Hühnerbouillonwürfel</b> (für 0,5 l) <b>600 g geschnetzeltes Pouletfleisch</b> <b>50 g Essiggurken</b> , längs gedrittelt, in Scheiben (5 mm)	Wasser und Hühnerbouillonwürfel zugeben. Poulet, Essiggurken, 1 EL Paprika, 10 g Olivenöl und 1 TL Salz in einer Schüssel gut mischen. Poulet in den Varoma-Behälter geben, darauf achten, dass einige Dampfschlitze frei bleiben und <b>22 Min./Varoma/🌀/Stufe 🌀</b> garen (Garprobe beim Poulet vornehmen). Varoma auf einen Teller absetzen.
<b>3 EL Maisstärke</b> <b>3 EL Wasser</b> <b>100 g Crème fraîche</b>	Maisstärke mit dem Wasser anrühren, mit dem Spatel unter die Peperonimasse rühren und <b>3 Min./Varoma/🌀/Stufe 🌀</b> kochen. Poulet zur Sauce geben, mischen, mit Crème fraîche anrichten.

**Tipp:** Wenig Petersilie darüberstreuen.

**Dazu passen:** Spätzli/Chnöpfli oder Nudeln.

**Portion:** 386 kcal (1622 kJ) = F 18 g, Kh 16 g, E 39 g

Anzeige



## Weintipp

**Naturaplan**  
**Bio-Corbières AOC**  
**Grande Réserve**  
**Château Pech-Latt**

**Herkunft:** Frankreich

**Rebsorte:** Grenache, Syrah

**Charakter:** feine und dezente Beerenaromatik, vielschichtig mit würzigen Reifnoten, strukturreicher Körper mit präsentem Rückgrat, beerige Konzentration, mit zarterherben Tanninen im Abgang.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



# Bœuf Bourguignon

🔪 30 Min. ⌚ 2 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 615 kcal 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln, halbiert 3 Knoblauchzehen	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4 EL Bratbutter 800 g Rindsvoressen (3 cm) 1 TL Salz 4 Prisen Pfeffer 30 g Weissmehl	1 EL Bratbutter zugeben und <b>5 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen. Währenddessen 1 EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch in drei Portionen je 5 Minuten anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weissmehl mischen, zu den Zwiebeln in den Mixtopf geben.
30 g Tomatenpüree 160 g Bratspeck in Tranchen, in Streifen (2 cm) 1 Lorbeerblatt 1 Nelke 1 Zweiglein Rosmarin 500 g Rotwein 230 g Champignons 150 g Silberzwiebeln in Essig	Tomatenpüree, 80 g Bratspeck, Lorbeerblatt, Nelke, Rosmarin und Rotwein zugeben und <b>Slow Cooking ⌚ 1 Std. 15 Min./98 °C</b> knapp weich garen (Garprobe vornehmen, siehe Hinweis). In dieser Zeit restlichen Bratspeck (80 g) ohne Fett in einer Bratpfanne langsam knusprig braten. Champignons vierteln, Silberzwiebeln abspülen, abtropfen, beides 10 Minuten mitbraten. Bœuf Bourguignon mit den Champignons und dem Speck anrichten.

**Hinweis:** Ist das Fleisch nach 1 Std. 15 Min. noch nicht gar, Gericht für **15 Min./98 °C/⌚/Stufe 4** weiterschmoren. Anschliessend eine weitere Garprobe vornehmen und wenn nötig Garzeit nochmals um 5-15 Minuten verlängern.

**Mit dem TM5 zubereiten:** Fleisch **1 Std. 15 Min./98 °C/⌚/Stufe 4** knapp weich garen, Garprobe vornehmen. Nach Bedarf wie oben im Hinweis weiterfahren.

**Portion:** 615 kcal (2575kJ) = F 31g, Kh 11g, E 52g

*Vor dem Servieren wenig  
Rosmarin über das*



fein geschnittenen  
Gericht streuen.

## Modus im Fokus



### Slow Cooking mit dem TM6

Geschmortes steht in vielen Ländern ganz oben auf der Liste der beliebtesten Gerichte. Kein Wunder, denn das langsame, schonende Garen unter dem Siedepunkt zaubert auch aus relativ wenigen und günstigeren Zutaten ein vollmundiges Festessen. Neben Bœuf Bourguignon, Kalbsragout (in der Schweiz auch Kalbsvressen genannt), Gemüseragout und Stroganoff existieren noch endlos viele weitere feine Beispiele aus aller Welt. Denken Sie nur an indische Currys, Coq au Vin oder Tajine! Woher auch immer die Rezeptinspiration kommt, Ihr Thermomix® und der **Modus Slow Cooking** führen Sie ohne Anstrengung zum perfekten Ergebnis. Wir zeigen hier anhand des Bœuf Bourguignon von nebenan, wie die Anwendung des Modus funktioniert.

#### 1 Zutaten in den Mixtopf geben

Zutaten in den Mixtopf geben. Wenn erwünscht, vorher anbraten (siehe Tipps und Tricks).



#### 2 Flüssigkeit dazugeben

Achten Sie darauf, dass alle Zutaten vollständig bedeckt sind. Flüssigkeiten können sein: Rot- oder Weisswein, Bouillon, Tomaten (frisch oder aus der Dose), Wasser.

#### 3 Modus starten

Wählen Sie den Modus «Slow Cooking», und stellen Sie Zeit und Temperatur gemäss Angaben im Rezept ein.



#### Tipps und Tricks:

- **Folgende Gerichte sind für Slow Cooking geeignet:** reichhaltige Suppen, Bolognese und Fleischeintöpfe, Rippchen und Pulled Pork, verschiedene Arten Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst (z. B. pochierte Birnen).
- Um bei längerer Garzeit das Risiko einer Oxidation zu vermeiden, achten Sie darauf, dass eine **säurehaltige Zutat** wie Wein, Essig, Tomaten oder Zitronensaft in der Sauce mit dabei ist.
- Da beim Garen unterhalb des Siedepunkts in einem geschlossenen Topf die Flüssigkeit nicht einkocht, ist es unter Umständen nötig, die Sauce vor dem Servieren mit etwas Speisestärke oder Mehl **abzubinden**.
- Für ein noch intensiveres Aroma empfehlen wir Zutaten wie Knoblauch, Zwiebeln, Fleisch usw. vor dem Start des Slow-Cooking-Modus **anzubraten**. Orientieren Sie sich dafür an den Grundrezepten im Grundkochbuch. Alternativ können Sie auch eine Pfanne zu Hilfe nehmen.
- Bei gewissen Slow-Cooking-Gerichten ist der Einsatz einer **Messerabdeckung** sinnvoll (z. B. bei Pulled Pork am Stück). Diese hat den Vorteil, dass die Zutaten sehr weich gekocht werden können, ohne dass sie vom Messer zerdrückt werden. Wenn Sie eine Messerabdeckung besitzen und ein Rezept kochen, das keine Messerabdeckung vorsieht, muss es entsprechend **angepasst** werden. Im Fall von Bœuf Bourguignon müssten Sie mit 300 g mehr Wein, 20 g mehr Mehl und ½ TL mehr Salz rechnen.

# Spätzli-Spass: schnell und sauber!



Nicht grad auf einen Streich, aber auf jeden Fall sehr effizient zaubern Sie mit unserem neuen, komfortablen, ergonomisch geformten Spätzli-Sieb und dem handlichen Spachtel in Kürze feinste Spätzli für Ihre Liebsten. Der hohe Rand garantiert auch bei grossen Mengen sauberes Arbeiten, und die Antirutsch-Kufen sorgen für sicheren Halt auf der Pfanne. Ein Must-have für alle Spätzli-Fans! Erhältlich ab Mitte September.

Spätzlisieb, anitrutsch  
+ Rezeptbüchlein  
ab CHF 27.95

News und Info-Häppchen aus der Welt von Betty Bossi.  
Mehr finden Sie auf unserer Website [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

# AKTUELL

«Meine Kids freuen sich jedes Jahr riesig aufs Kürbisschnitzen an Halloween. Mit den richtigen Tools und Tipps ist das aber auch wirklich ein grosser Spass!»

Julia, Brand Manager  
bei Betty Bossi

Mit witzigen  
Schnitzvorlagen!



Mehr Infos auf  
[bettybossi.ch/kuerbisschnitzen](http://bettybossi.ch/kuerbisschnitzen)

## Jetzt Saison

### September/Oktober

#### Gemüse

##### Saison Schweiz:

Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Bundrüebli, Fenchel, Gurken, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Peperoni, Randen, Rosenkohl, Sellerie, Spinat, Tomaten, Wirz, Zucchini



##### Saison Schweiz (ab Oktober):

Erbsli, Pastinaken

#### Früchte

##### Saison Schweiz:

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunder, Johannisbeeren, Melonen, Mirabellen, Trauben, Quitten, Zwetschgen



##### Saison Europa:

Feigen, Grapefruits, Kakis, Wassermelonen  
ab Oktober: Clementinen, Mandarinen



### Gefällt Ihnen die aktuelle Ausgabe?

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

Teilnahmeschluss ist der  
2.10.2022



[bettybossi.ch/umfrage-bbmix](http://bettybossi.ch/umfrage-bbmix)



### Mehr Nachhaltigkeit in der Küche

Wer nachhaltiger leben möchte, muss sein Leben nicht komplett auf den Kopf stellen. Schon das Umdenken im Kleinen kann Grosses bewirken! Auf unserer Magazin-Seite zum Thema Nachhaltigkeit haben wir viele praktische Tipps und Tricks sowie Produktempfehlungen für den Alltag gesammelt, die Sie auf dem Weg zu einem grüneren Lebensstil unterstützen können. Viel Spass beim Lesen und Umsetzen.

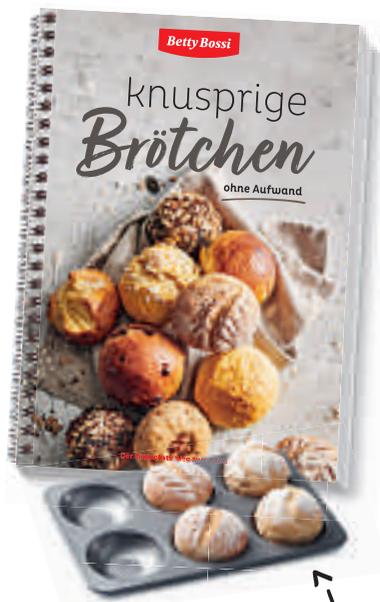
[bettybossi.ch/sustainability](http://bettybossi.ch/sustainability)

Das perfekte Kombi

## Hmmm... ofenfrische Brötli!

Sind Sie ein Fan von Sonntagsbrötchen, fluffig, luftig und edel? Oder mögen Sie es lieber knusprig und rustikal mit Kernen, Körnern und Flocken? Egal zu welchem Lager Sie gehören: In unserem neusten Buch gibt es für jeden Geschmack das richtige Gebäck. Ur-dinkel-, Speck- und Fyrabig-Brötchen, Brioche, Schoggi-Brötli und – pssst Geheimtipp! – Berliner, das sind nur einige Beispiele. Alle Rezepte unserer Back-Profis sind so clever, dass Sie auch ohne Aufwand ein hervorragendes Ergebnis erzielen. Erhältlich ab Mitte September!

**Knusprige Brötchen, Backbuch  
+ Backform – Kombi  
CHF 29.90 (mit Abo)**



*Für perfekt  
geformte, runde Brötli!*

Anzeige

**thermomix**

### Gruseln mit Genuss: Halloween

Kinder lieben Halloween und ein bisschen Gruseln gehört dazu. Auf der Party kichern die Hexen und grinsen die Monster – und stürzen sich dann voll Begeisterung auf die lustigen Leckereien, die du mit dem Thermomix® in Zauber-Geschwindigkeit zubereitet hast. Vielleicht wollen dir die wilden Gesellen sogar dabei helfen?

Jede Menge passende und einfache Rezepte  
findest du natürlich auf [cookidoo.ch](http://cookidoo.ch)

Viel Spass allen kleinen und grossen Halloween-Fans!



## 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 20 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.*

# schnell & einfach

*Für noch mehr Italia-Feeling: mit Basilikum garnieren.*



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



AKTIV

20'

GESAMT

30'

# Herbstminestrone

20 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 251kcal vegi laktosefrei

<b>60 g Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>15 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern und umfüllen.
<b>200 g Rüebl</b> i, geschält, in Stücken (3 cm) <b>150 g Lauch</b> , in Stücken (3 cm)	Rüebl und Lauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>1 Dose gehackte Tomaten</b> (400 g) <b>900 g Wasser</b> <b>2 Gemüsebouillonwürfel</b> (für je 0,5 l)	Tomaten, Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und <b>20 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen.
<b>150 g Stangensellerie</b> , in Scheiben (1 cm) <b>100 g Eierschwämmli</b> , je nach Grösse halbiert oder geviertelt <b>150 g Teigwaren</b> (z.B. Penne) <b>Salz, Pfeffer</b> , nach Bedarf	Stangensellerie, Eierschwämmli und Teigwaren zugeben und <b>Zeit gemäss Packungsangabe /98 °C/☞/Stufe 1</b> garen, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe anrichten, zerkleinerten Parmesan darüberstreuen.

Portion: 251kcal (1055 kJ) = F 5g, Kh 35g, E 13g

*Tipp: Da die Teigwaren in der heissen Suppe nachgaren, Minestrone am besten sofort servieren.*

## Saisonal kochen



### Gold des Waldes: Eierschwämmchen

Schon im Sommer dürfen sich Geniesser auf den ersten Wildpilz des Jahres freuen, denn je nach Wetterlage spriessen die goldgelben Eierschwämme (auch Pfifferlinge genannt) bereits ab Mitte bis Ende Juni. Die Saison dauert bis in den Spätherbst hinein. Eierschwämme sollten leuchtend gelb sein und nicht – wie häufig bei abgepackter Ware – feuchte, dunkle Stellen haben. Pilze nicht waschen, sondern mit einem Pinsel sorgfältig reinigen. So lassen sich Erdkrümel gut entfernen, ohne dass die empfindliche Pilzhaut verletzt wird. Nur sehr stark verschmutzte Pilze kurz unter fliessendem Wasser abspülen.



AKTIV

20'

GESAMT

65'



## Rüeblli-Käsewähe

20 Min. 1 Std. 5 Min. einfach 4 Portionen 563 kcal vegi

<b>1 ausgewallter Kuchenteig</b> (Ø 32 cm)	Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28–30 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.
<b>400 g Rüeblli</b> , geschält, in Stücken (2 cm)	Rüeblli, Zwiebeln und Thymian in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>100 g rote Zwiebeln</b> , halbiert	
<b>4 Zweiglein Thymian</b> , Blättchen abgezupft	
<b>100 g Gruyère</b> , in Stücken (3 cm)	Gruyère zugeben, <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>200 g Hüttenkäse nature</b>	Hüttenkäse, Eier, Milch, Salz, Muskat und Pfeffer zugeben, mithilfe des Spatels <b>5 Sek./Stufe 5</b> mischen und auf dem Teigboden verteilen. Zwiebelringe darauf verteilen.
<b>3 Eier</b>	
<b>150 g Milch</b>	
<b>1½ TL Salz</b>	
<b>2 Msp. Muskatnuss</b>	Wähe 35–45 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Wähe herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	
<b>100 g rote Zwiebeln</b> , in Ringen	

Portion: 563 kcal (2349 kJ) = F 32g, Kh 41g, E 24g



### Hausgemachter Teig

Sie möchten den Teig lieber selber machen? Nichts leichter als das!

**175 g Weismehl** oder Ruchmehl, **80 g Butter**, kalt, in Stücken (2 cm), **¼ TL Salz** und **60 g Wasser** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einer Kugel formen und flach drücken. Mit dem Wallholz rund (Ø 28 cm) auswallen und einstechen.

*Statt Rüeblli können Sie auch Kürbis verwenden.*



AKTIV

20'

GESAMT

50'

# Lauch-Polenta mit Marroni-Topping

🕒 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 562 kcal

<b>80 g Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>350 g Lauch</b> , längs halbiert, in Stücken (4 cm)	Lauch in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern, 100 g davon umfüllen, beiseitestellen, Rest mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>30 g Butter</b> <b>250 g grobkörniger Maisgriess</b> (Bramata, Kochzeit 40 Min.) <b>1 Knoblauchzehe</b> , gepresst	10 g Butter, Maisgriess und Knoblauch zugeben, mit dem Spatel mischen und <b>5 Min./120 °C/☞/Stufe 1</b> dünsten. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die Masse zu lösen.
<b>1000 g Wasser</b> <b>2 Gemüsebouillonwürfel</b> (für je 0,5 l) <b>80 g Speckwürfeli</b> <b>200 g tiefgekühlte Marroni</b> , aufgetaut, halbiert <b>3 EL Wasser</b>	1000 g Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und <b>40 Min./98 °C/☞/ Stufe 1</b> garen. Währenddessen Speckwürfeli in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 Minute dämpfen. Beiseite gestellten Lauch und Marroni 2 Minuten mitdämpfen. 3 EL Wasser beigeben, zugedeckt 8 Minuten weich dämpfen.
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	20 g Butter, Pfeffer und zerkleinerten Parmesan mit dem Spatel unter die Polenta heben, mit dem Marroni-Topping anrichten.

Portion: 562 kcal (2343 kJ) = F 21g, Kh 69g, E 19g

Yum!



## Kochen für 2

Alle Zutaten in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren ausser die Wassermenge zum Dämpfen der Marroni. Diese bitte beibehalten.



### Genussvoll abnehmen

Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und halten Sie es dauerhaft! Betty Bossi unterstützt Sie dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen. Alle Rezepte in der App sind unter 600 Kalorien. QR-Code scannen, App downloaden und 7 Tage gratis testen.





AKTIV

20'

GESAMT

45'

# Poulet mit Asia-Sauce, Gemüse und Reis

20 Min. 45 Min. einfach 4 Portionen 524 kcal laktosefrei

## Poulet, Reis und Gemüse

<b>1300 g Wasser</b>	Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem nassen, zugeschnittenen Backpapier belegen. Poulet mit Sesamöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma verschliessen und <b>20 Min./Varoma/Stufe 1</b> vorgaren. Währenddessen Reis in den Gareinsatz geben, unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist. Broccoli in kleine Röschen (3 cm) schneiden, je nach Grösse längs halbieren, Strunk grosszügig schälen, in Scheiben (5 mm) schneiden. Rüeblli schälen, längs halbieren, schräg in Scheiben (3 mm) schneiden.
<b>4 Pouletbrüstli</b> (je 140 g)	
<b>1 EL geröstetes Sesamöl</b>	
<b>¾ TL Salz</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	
<b>250 g Jasminreis</b> (Kochzeit 20 Min.)	
<b>350 g Broccoli</b>	
<b>250 g Rüeblli</b>	

Varoma absetzen, Gareinsatz mit dem Reis mithilfe des Spatels einhängen. Varoma-Einlegeboden herausnehmen, Broccoli und Rüeblli im Varoma-Behälter verteilen. Varoma-Einlegeboden mit dem Poulet wieder einsetzen. Varoma verschliessen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 2** garen (Garprobe beim Poulet vornehmen). Varoma absetzen, Reis mit dem Spatel mischen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, in eine Schüssel stellen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

## Sauce

<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert	Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>3 Knoblauchzehen</b>	
<b>15 g Ingwer</b> , fein gerieben	
<b>10 g gerösteter Sesam</b>	Sesam und Sesamöl zugeben und <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>10 g geröstetes Sesamöl</b>	
<b>200 g Wasser</b>	Wasser, Sojasauce, Honig und Maisstärke zugeben und <b>5 Min./100 °C/Stufe 3</b> kochen. Währenddessen Reis und Gemüse in je eine Schüssel umfüllen und mit je ½ EL Sesamöl und je ½ TL Salz mischen.
<b>50 g Sojasauce</b>	
<b>20 g Honig</b>	
<b>1 EL Maisstärke</b>	Poulet, Reis und Gemüse mit der Sauce anrichten.
<b>1 EL geröstetes Sesamöl</b>	
<b>1 TL Salz</b>	

Portion: 524 kcal (2198 kJ) = F 10 g, Kh 66 g, E 41 g





AKTIV

10'

GESAMT

30'

# Herbstlicher Reissalat mit Feta

🔪 10 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 720 kcal 🌾 glutenfrei 🌱 uegi

<b>1300 g Wasser</b>	1300 g Wasser und Salz in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, Wildreis-Mix einwiegen, mit dem Spatel mischen und <b>20 Min./100 °C/Stufe 2</b> garen.
<b>1½ TL Salz</b>	
<b>300 g Wildreis-Mix</b> (Kochzeit 20 Min.)	Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, auf einen Teller absetzen. Mixtopf kalt spülen.
<b>2 Birnen</b> (je 250 g)	Birnen längs halbieren, entkernen. 50 g in Stücke (2 cm) schneiden, in den Mixtopf geben. Restliche Birne in Scheiben schneiden, beiseitelegen.
<b>50 g Schalotten</b> , halbiert	Schalotten, 20 g Baumnusskerne, Sonnenblumenöl, Apfelessig, 100 g Wasser, Salz und Pfeffer zu den Birnenstücken im Mixtopf geben und <b>30 Sek./Stufe 10</b> pürieren.
<b>60 g Baumnusskerne</b>	
<b>50 g Sonnenblumenöl</b>	
<b>50 g Apfelessig</b>	
<b>100 g Wasser</b>	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>4 Prisen Pfeffer</b>	
<b>150 g Nüsslisalat</b>	Nüsslisalat und Feta mit dem gegarten Reis und den Birnenscheiben anrichten. Sauce darüberträufeln, restliche Baumnusskerne (40 g) darüberstreuen.
<b>200 g Feta</b> , in Würfeln (1½ cm)	

**Tipp:** Wenig flüssigen Honig über den Salat träufeln.

**Portion:** 720 kcal (2991kJ) = F 37g, Kh 75g, E 19g

**One-Pot-Hit**

Alles im Mixtopf zubereitet

**Kochen für 2**

Zutatenmengen halbieren ausser die Wassermenge zum Reiskochen in Schritt 1. Diese bitte beibehalten. Salatsauce nur **15 Sek./Stufe 10** pürieren.



AKTIV

20'

GESAMT

40'



## Pasta mit Steinpilzpesto und Kürbis

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 812 kcal 🌱 uegi 🚫 laktosefrei

### Kürbis

**600 g Kürbis** (oranger Knirps),  
in Würfeln (2 cm)  
**30 g Kürbiskerne**  
**10 g Olivenöl**  
**1½ TL Fleur de Sel**  
**4 Prisen Pfeffer**

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

Kürbis, Kürbiskerne, Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

Kürbis 20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Pesto und Teigwaren zubereiten.

### Pesto und Teigwaren

**80 g Sbrinz**, in Stücken (2 cm)  
**80 g Baumnusskerne**  
**30 g getrocknete Steinpilze**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Zweiglein Thymian**

Sbrinz, Baumnusskerne, Steinpilze, Knoblauch und Thymian in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

**50 g Olivenöl**  
**100 g Wasser**  
**1½ TL Salz**  
**2 Prisen Pfeffer**

Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer zugeben, **15 Sek./Stufe 4** verrühren.

**3 l Wasser**  
**1 EL Salz**  
**400 g Teigwaren** (z. B. Rigatoni)  
**100 g Wasser**

Wasser in einem Topf aufkochen, Salz zugeben. Teigwaren nach Angabe auf der Verpackung al dente kochen, in den Varoma-Behälter abgießen, abtropfen. Teigwaren zurück in den Topf geben, Kürbiswürfel, Pesto und 100 g Wasser daruntermischen.

Portion: 812 kcal (3398 kJ) = F 40g, Kh 81g, E 28g



AKTIV

20'

GESAMT

40'

# Lauch-Flammkuchen *Auch toll als Apéro für 8 Personen!*

🕒 20 Min. ⏱️ 40 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 592 kcal

**300 g Weismehl** und etwas mehr zum Bemehlen  
**150 g Wasser**  
**50 g Olivenöl**  
**¼ Würfel Hefe** (ca. 10 g), zerbröckelt  
**1 TL Salz**

Weismehl, Wasser, Olivenöl, Hefe und Salz in den Mixtopf geben und **Teig ¼/2 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen.

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

**200 g Lauch**, in Stücken (3 cm)  
**200 g Crème fraîche**  
**160 g Schinkenwürfeli**  
**½ TL Fleur de Sel**  
**4 Prisen Pfeffer**

Lauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in zwei Portionen teilen, mit dem Wallholz zu zwei Rechtecken (25 × 35 cm) auswallen und auf die vorbereiteten Backbleche legen. Teige mit einer Gabel einstechen, damit keine Luftblasen entstehen. Teige mit Crème fraîche bestreichen, Lauch und Schinkenwürfeli darauf verteilen, Salz und Pfeffer darüberstreuen.

Einen Flammkuchen 12–16 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden, warm servieren. Zweiten Flammkuchen gleich backen.

Portion: 592 kcal (2483 kJ) = F 32 g, Kh 56 g, E 19 g



*Geht natürlich auch mit Speck!*

Betty Bossi

# Entdecken Sie unsere Neuheiten...

**Gut & günstig,  
Kochbuch**  
Art.-Nr. 27178



*100 Hitrezepte,  
die wenig kosten*

*Für süsse oder pikante  
Täschli, die begeistern*



**Teigtaschen-Ausstecker  
Herz und Dreieck**

Art.-Nr. 25847

*Für die perfekte  
Grillzeichnung*



**Grillpfanne,  
Aluguss, 24 x 24 x 5 cm**

Art.-Nr. 25830

**... und vieles mehr auf**



**bettybossi.ch**

# Tipps & Tricks



## Verjüngungskur für Blattsalate

Frisch, knackig und vitaminreich – das sind die Eigenschaften eines wirklich guten Salats. Leider

werden die zarten Blätter relativ schnell schlapp. Es ist also ratsam, ihn zügig nach der Ernte oder dem Einkauf zu konsumieren. Der ideale Lagerungsort für Salat ist das Gemüsefach Ihres Kühlschranks, wobei ganze Köpfe zu bevorzugen sind, die halten länger als Schnittsalat. Wenn Sie lose, gewaschene Blätter aufbewahren, dann am besten in einem Plastikbeutel verpackt.

Haben die Salatblätter an Kraft verloren, empfehlen wir, sie für ca. 1 Stunde in kaltem Wasser mit etwas Zitronensäure (auf 1 Liter Wasser ca. ½ TL Zitronensäure) einzulegen. Zitronensäure gibt es in Pulverform in der Backabteilung Ihres Supermarkts zu kaufen. Nach dieser Frischekur ist der Salat in den meisten Fällen wieder ansehnlich und servierbar.

Kein Chnöpflesieb im Haus?



Streichen Sie den Teig durch den Varoma!\*

\* Nach Gebrauch Varoma® zügig spülen. Frischer Teig lässt sich einfacher entfernen als eingetrockneter.

Unsere saftigen «Tuna»-Wraps sind gleich dreifach toll! Nicht nur, dass sie einfach super schmecken, sie kommen im Gegensatz zum klassischen Thunfisch-Sandwich komplett ohne tierische Zutaten aus und sind dank vieler Nahrungsfasern auch noch super sättigend.



## «Tuna»-Wrap

🔪 10 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍴 2 Portionen 📊 457 kcal  
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

½ <b>Nori-Blatt</b> , in Stücken (2 cm)	Nori-Blatt-Stücke mit dem Wasser 10 Minuten einweichen. In dieser Zeit Stangensellerie und Schalotten in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>40 g Wasser</b>	
<b>120 g Stangensellerie</b> , in Stücken (2 cm)	
<b>50 g Schalotten</b> , halbiert	
<b>1 Dose Kichererbsen</b> , abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht 240 g)	Kichererbsen, Mayonnaise, Kapern, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und eingelegtes Nori-Blatt mit dem Einweichwasser zugeben, <b>5 Sek./Stufe 6</b> pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>30 g vegane Mayonnaise</b>	
<b>2 TL Kapern in Essig</b> , abgetropft	
<b>1 Bio-Zitrone</b> , nur ¼ abgeriebene Schale	
½ TL <b>Salz</b>	Nochmals <b>5 Sek./Stufe 6</b> pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>2 Prisen Pfeffer</b>	
<b>4 Blätter Salat</b> (z. B. Eichblatt)	Nochmals <b>5 Sek./Stufe 6</b> pürieren. Masse mit den Salatblättern, Schalottenringen und Micro Greens auf den Tortillas verteilen, aufrollen, nach Belieben halbieren.
<b>40 g Schalotten</b> , in Ringen	
<b>20 g Micro Greens</b>	
<b>2 Vollkornweizen-Tortillas</b>	

Portion: 457 kcal (1907 kJ) =  
 F 18 g, Kh 58 g, E 16 g

Yum!

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

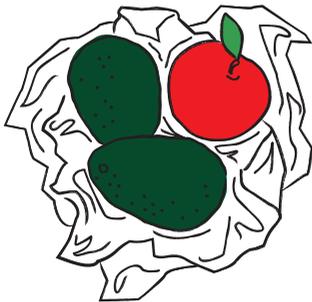
## «Mixmesser in der Spülmaschine reinigen: ja oder nein? Was ist Ihre Meinung?»

Mir als Köchin wurde in der Ausbildung eingetrichtert, dass man Messer immer von Hand abwäscht, weil die Salze in der Abwaschmaschine die Klinge stumpf werden lassen und den (Holz-)Griff beschädigen. Beim Mixmesser ist die Situation ein bisschen anders. Da es sich um ein Schlagmesser handelt, können die Klingen gar nicht stumpf werden. Es ist also problemlos möglich, das Mixmesser in die Abwaschmaschine zu legen. Wenn Sie trotzdem ein schlechtes Gefühl haben: Spülen Sie es von Hand. Wenn Sie das Messer direkt nach der Verwendung unter den Wasserhahn halten und Resten unter dem Messer mit einer kleinen Bürste entfernen, ist es im Nullkommant nichts wieder blank und einsatzbereit.



Sara, Rezeptredaktorin

## LIFE HACK N° 10



Mit diesem Trick können Sie die Reifung von Avocados beschleunigen: Wickeln Sie sie zusammen mit einem Apfel oder einer reifen Banane in Zeitungspapier, und lassen Sie das Päckli 1–3 Tage bei Raumtemperatur liegen. Das Gas Ethylen, das die Früchte ausströmen, kurbelt den Reifungsprozess der Avocado an.



### Studieren beim Servieren!

Gehören Sie zu denjenigen Köchinnen und Köchen, die nach der Fertigstellung eines Rezepts immer gleich alles umfüllen oder auf Tellern anrichten? Je nachdem hat das nicht nur optische, sondern auch kulinarische Vorteile. Wir empfehlen bei allem, was nicht weitergaren sollte, wie zum Beispiel Risotti oder One-Pots mit Teigwaren, das Gekochte direkt aus dem Mixtopf zu nehmen, sodass der Garprozess komplett gestoppt wird. Es gibt aber auch Gerichte, bei denen es keine Rolle spielt, ob sie eine Weile länger im Topf verweilen. Dazu gehören Suppen, Polentas, Kartoffelstock oder auch Ragouts. Es kann sogar ein Vorteil sein, das Essen im Topf zu lassen, denn das aufgeheizte Metall des Mixtopfs hält den Inhalt (bei geschlossenem Deckel) schön warm.

## Dos and Don'ts

### Nüsse und Kerne



- Selber mahlen.** Mandeln, Baumnusskerne & Co. werden in zerkleinertem Zustand schnell ranzig. Besser: Bei Bedarf **10 Sek./Stufe 8** frisch mahlen.
- In die Ernährung einbauen.** Sie liefern unter anderem wertvolle Fettsäuren und pflanzliches Protein.
- Nussmus selbermachen.** zum Beispiel Cashew-Mus (siehe Seite 40). Weitere Rezepte (z. B. für Mandelmus) finden Sie auf Cookidoo®!



- Schlecht werden lassen.** Übrig gebliebene gemahlene Nüsse gut verschlossen tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Jahr.
- Überborden.** So wertvoll die Fette auch sind, wenn Sie Diät halten, geniessen Sie Nüsse besser in Massen.
- Kleinkindern anbieten.** Ganze Exemplare können im Hals stecken bleiben. Wenn Nüsse, dann vorher mahlen.



## Trick 77

Sie suchen Inspiration oder wollen mithilfe von Cookidoo® entspannt Ihre Woche planen? Nutzen Sie dafür Ihre App auf dem Smartphone/ Tablet oder dem Desktop. Wenn Sie fündig geworden sind, auf «heute kochen» oder «hinzufügen» klicken. Das Rezept ist dank Synchronisation danach auf Ihrem Gerät abrufbar.

# Nuss

# Brot

*Diese Rezepte haben Biss!  
Entdecken Sie unsere zwei  
Brotideen mit Nüssen.*



# Nussbrötli

🕒 15 Min. ⌚ 2 Std. 40 Min. 🍳 einfach 🍞 8 Stück 📊 294 kcal  
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

## Unser Tipp

### Kein Druckfehler

Ja, Sie haben richtig gelesen: Wir verwenden Cola für den Teig! Das Getränk verleiht dem Brot eine etwas dunklere Farbe und eine leichte Zimtnote. Wenn Sie kein Fan von Cola sind, nehmen Sie insgesamt 350 g Wasser und 20 g Zucker.

**100 g Nuss-Mix**

Nuss-Mix in den Mixtopf geben, **1 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

**500 g Ruchmehl** und etwas mehr zum Bemehlen

Ruchmehl, Hefe, Cola, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **Teig 3/3 Min.** kneten.

**1/2 Würfel Hefe** (ca. 20 g), zerbröckelt

**330 g Cola-Getränk** (z.B. Coca-Cola)

**20 g Wasser**

**1 1/4 TL Salz**

Zerkleinerten Nuss-Mix zugeben und **Teig 1/1 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten, bis die Nüsse gleichmässig verteilt sind. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 1/2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Mehl bestäuben. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in acht Portionen teilen, etwas flach drücken, locker zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teigstücke zu 10 cm langen Brötchen formen, mit der Nahtseite nach oben auf das vorbereitete Backblech legen. Brötchen mit wenig Mehl bestäuben, locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen.

Brötchen 20 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Brötchen herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Stück:** 294 kcal (1239 kJ) = F 6g, Kh 46g, E 11g



# Kartoffel-Nussbrot

🕒 30 Min. ⌚ 22 Std. 🍳 einfach 🍞 1 Brot (ca. 1100 g) 📊 257 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

## Kartoffeln

650 g Wasser  
400 g mehlig kochende  
Kartoffeln

Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen und **30–35 Min./Varoma/Stufe 1** weich garen (Garprobe vornehmen). Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, auf einen Teller absetzen, Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen, in Stücke (3 cm) schneiden (Bild 1). Kartoffeln komplett auskühlen lassen. Mixtopf leeren.

## Teig

100 g Baumnusskerne  
350 g Wasser

Baumnusskerne in eine Schüssel geben, 200 g Wasser dazugießen, zudeckt kühl stellen (Bild 2). Gegarte Kartoffeln und 150 g Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 6** pürieren.

400 g Weissmehl  
und etwas mehr  
zum Bemehlen

Weissmehl, Roggenschrotmehl, Sauerteigpulver, Salz und Trockenhefe zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zudeckt bei Raumtemperatur 18 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

100 g Vollkorn-Roggenschrotmehl

Ein Backblech grosszügig mit Mehl bestäuben. Eingeweichte Baumnusskerne gut abtropfen.

2 Päckli Sauerteigpulver  
(je 10 g)

2½ TL Salz

¼ TL Trockenhefe

Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, sorgfältig (25 × 25 cm) ausziehen. Abgetropfte Baumnusskerne gleichmässig auf dem Teig verteilen, eindrücken. Teig zur Mitte einschlagen (Bild 3), zu einem 22 cm langen Brot formen, auf das vorbereitete Blech legen. Teig mit wenig Mehl bestäuben, locker zugedeckt nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.

Backofen auf 240 °C vorheizen (optional Geschirr mit Schrauben für Dampfstoss vorbereiten, Bild 4). Brot 3-mal schräg einschneiden (Bild 5) und sofort in die untere Hälfte des Backofens schieben (optional einen Dampfstoss ausführen, Bild 6). Brot 15 Minuten (240°) backen. Hitze auf 180 °C reduzieren und Brot 20–25 Minuten fertig backen. Brot herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

100 g: 257 kcal (1081 kJ) = F 7g, Kh 39g, E 8g



# Tipps und Tricks von Sara



Kartoffeln nach dem Garen etwas abkühlen lassen, schälen und in Stücke schneiden. Anschliessend komplett auf Raumtemperatur auskühlen lassen. Das ist wichtig, weil der Teig sonst zu heiss wird.



Baumnusskerne mit Wasser einweichen, zugedeckt kühl stellen, nach 12–18 Stunden gut abtropfen. Das aufgesogene Wasser in den Kernen hält das Brot nach dem Backen länger frisch.



Teig mithilfe eines Teighorns ringsum zur Mitte einschlagen. Teig wenden, zu einer Kugel formen. Kugel zu einem 22 cm langen Brot formen. Mit wenig Mehl bestäuben, locker zugedeckt nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.



Einige Schrauben in einem ofenfesten Gefäss vorne im Backofen mit vorheizen. Eine Einwegspritze (20 ml) mit Wasser füllen.



Kurz vor dem Backen die Oberfläche mit einem scharfen Messer 3-mal ca. 1–1½ cm tief einschneiden (Messerklinge in einem Winkel von 45° halten).



Brot sofort in den Backofen schieben, Wasser schnell über die Schrauben spritzen, Ofen sofort wieder schliessen. Backen wie im Rezept beschrieben, jedoch 15 Minuten vor Ende der Backzeit Backofentür ganz kurz öffnen damit der Dampf entweichen kann. Anschliessend fertig backen.

SPECIAL: KÜRBIS

# Welcome back!

*Wenn die Farbe Orange zu dominieren beginnt, wissen wir: Die Kürbissaison ist angebrochen. Endlich! Wir feiern das Wiedersehen mit vier neuen Rezepten.*

Muskat

Butternut

♂  
Oranger Knirps

# Kürbis-Tartelettes

🔪 30 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍷 8 Stück 📊 278 kcal 🌱 vegi

## Teig

- 150 g **Ruchmehl**  
und etwas mehr  
zum Bemehlen
- 60 g **Vollkornmehl**
- 100 g **Butter**, in Stücken  
(2 cm), und etwas  
mehr zum Einfetten
- 70 g **Wasser**
- ½ TL **Salz**

Backofen auf 200 °C vorheizen. 8 Backförmchen (je Ø 11 cm) einfetten und bemehlen.

Ruchmehl, Vollkornmehl, Butter, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zusammenfügen, in acht Portionen teilen. Teig zu Kugeln formen, flach drücken. Teigstücke auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Wallholz rund auswallen (je Ø 15 cm), in die vorbereiteten Förmchen legen. Teigböden mit einer Gabel dicht einstechen.

## Füllung

- 500 g **Kürbis**  
(z. B. Butternut),  
geschält, entkernt
- 2 **Zweiglein Thymian**,  
Blättchen abgezupft
- 10 g **Olivenöl**
- ½ TL **Salz**
- 4 **Prisen Pfeffer**

350 g Kürbis in Stücke (4 cm) schneiden, in den Mixtopf geben. Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und auf den Teigböden verteilen.

- 80 g **rote Zwiebeln**,  
in Schnitzern (5 mm)
- 1 EL **Olivenöl**
- ¼ TL **Fleur de Sel**

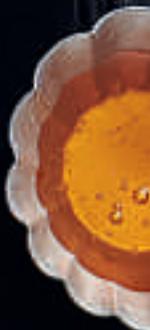
Restlichen Kürbis (150 g) evtl. längs halbieren, in Scheiben (5 mm) schneiden, mit den Zwiebeln auf den Tartelettes anrichten. Olivenöl darüberträufeln, Fleur de Sel darüberstreuen.

- 20 g **Baumnußkerne**
- 200 g **Ziegenfrischkäse**  
(Bûche),  
in 16 Scheiben
- 1 EL **flüssiger Honig**

Kürbis-Tartelettes 20 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Baumnußkerne grob hacken, darüberstreuen und 10–15 Minuten fertig backen, bis die Nüsse goldbraun sind. Tartelettes herausnehmen, Ziegenfrischkäse darauf verteilen, Honig darüberträufeln.

**Dazu passt:** Blattsalat.

**Stück:** 278 kcal (1156 kJ) = F 18 g, Kh 21 g, E 7 g





## Kürbis-Kokossuppe

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 189 kcal

✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

450 g Kürbis (z. B. Muscade), in Stücken (4 cm)	Kürbis, Zwiebeln und Chili in den Mixtopf geben, <b>7 Sek./ Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
160 g Zwiebeln, halbiert 1 roter Chili, entkernt	
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und <b>5 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
300 g Wasser 1 TL Salz	Wasser und Salz zugeben und <b>20 Min./100 °C/Stufe 2</b> garen.
250 g Kokosmilch light 10 g Limettensaft (optional)	Kokosmilch und Limettensaft zugeben und <b>3 Min./100 °C/Stufe 1</b> heiss werden lassen.
20 g getrocknete Kokosschnitze	Suppe <b>1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend</b> pürieren, anrichten, Kokosschnitze darüberstreuen.

**Tipp:** Korianderblätter darüberstreuen.

**Portion:** 189 kcal (786 kJ) = F 15 g, Kh 10 g, E 2 g

# Kürbis-Reistopf

🕒 30 Min. ⏱ 50 Min. 🍴 einfach 🍽 4 Portionen 📊 376 kcal 🌱 vegi

<b>1 Bund</b> glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Petersilie in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>80 g</b> Zwiebeln, halbiert	Zwiebeln in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>500 g</b> Kürbis (Butternut), geschält, entkernt, in Würfeln (1½ cm)	Kürbis und Olivenöl zugeben und <b>5 Min./120 °C/☞/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>20 g</b> Olivenöl	
<b>300 g</b> Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)	Reis, Tomatenpüree, Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Kreuzkümmelpulver, Zimt, Salz und Pfeffer zugeben und <b>22 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen.
<b>20 g</b> Tomatenpüree	
<b>850 g</b> Wasser	Kürbisreis anrichten, zerkleinerte Petersilie mit dem Joghurt mischen, dazu servieren.
<b>1</b> Gemüsebouillonwürfel (für 0,5l)	
<b>¼ TL</b> Kreuzkümmelpulver	
<b>¼ TL</b> Zimt	
<b>1 TL</b> Salz	
<b>4 Prisen</b> Pfeffer	
<b>180 g</b> Joghurt nature	

Portion: 376 kcal (1585 kJ) = F 8 g, Kh 64 g, E 9 g



## Kochen für 2

Einfach alle Zutaten halbieren. Reistopf wie im Rezepttext angegeben zubereiten.



Tipp von  
Betty

Family



Lasagne ist ein all-time favorite, vor allem bei Familien. Kein Wunder: Sie eignet sich für grosse Runden, ist super zum Vorbereiten (siehe Hinweis unten rechts) und schmeckt doch wirklich fast allen. Um sie kindertauglich zu machen, empfehlen wir, den Wein durch Wasser oder Bouillon zu ersetzen.



# Kürbis-Lasagne

🔪 50 Min. ⌚ 1 Std. 40 Min. 🍴 einfach 🍽️ 6 Portionen 📊 669 kcal

## Bolognese

<b>100 g</b> <b>Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern und umfüllen.
<b>80 g</b> <b>Zwiebeln</b> , halbiert <b>1</b> <b>Knoblauchzehe</b> <b>400 g</b> <b>Kürbis</b> (oranger Knirps), geschält, in Stücken (3 cm)	Zwiebeln, Knoblauch und Kürbisstücke in den Mixtopf geben, <b>6 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>10 g</b> <b>Olivenöl</b> <b>3 EL</b> <b>Bratbutter</b> <b>500 g</b> <b>Hackfleisch</b> (Rind und Schwein)	Olivenöl zugeben und <b>5 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen. In dieser Zeit 1 EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. $\frac{1}{3}$ des Hackfleischs 3 Minuten anbraten, in ein Sieb geben. Mit restlichem Hackfleisch gleich verfahren. Hackfleisch zum Kürbis im Mixtopf geben.
<b>100 g</b> <b>Rotwein</b> <b>1 Dose</b> <b>gehackte Tomaten</b> (400 g) <b>40 g</b> <b>Tomatenpüree</b> <b>2</b> <b>Zweiglein Rosmarin</b> <b>1½ TL</b> <b>Salz</b> <b>2 Prisen</b> <b>Pfeffer</b>	Rotwein, Tomaten, Tomatenpüree, Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben, mit dem Spatel mischen. Den Varoma-Behälter (mit Deckel) anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>15 Min./100 °C/☞/Stufe 4</b> garen. Bolognese umfüllen, mit dem Spatel noch einmal durchrühren und Rosmarinzweiglein entfernen. Mixtopf spülen.

## Béchamelsauce und Fertigstellung

<b>700 g</b> <b>Milch</b> <b>70 g</b> <b>Butter</b> und etwas mehr zum Einfetten <b>70 g</b> <b>Weissmehl</b> $\frac{1}{2}$ TL <b>Salz</b> $\frac{1}{2}$ TL <b>Muskat</b> <b>2 Prisen</b> <b>Pfeffer</b>	Milch, Butter, Weissmehl, Salz, Muskat und Pfeffer in den Mixtopf geben. Anstelle des Messbechers Varoma-Behälter (mit Deckel) als Überlaufschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und <b>9 Min./100 °C/Stufe 4</b> garen. In dieser Zeit Backofen auf 200 °C vorheizen und eine weite ofenfeste Form (25 x 30 x 6 cm) einfetten. 50 g des zerkleinerten Parmesans zur Béchamelsauce in den Mixtopf geben und <b>30 Sek./Stufe 3</b> mischen.
<b>12</b> <b>Lasagne-Blätter</b> <b>250 g</b> <b>Kürbis</b> (oranger Knirps), geschält, in Scheiben (2 mm)	4 EL Béchamelsauce auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen. 4 Lasagne-Blätter darauflegen. Die Hälfte der Bolognese, $\frac{1}{3}$ der Béchamelsauce und die Hälfte der Kürbisscheiben darauf verteilen. 4 Lasagne-Blätter darauflegen. Restliche Bolognese, die Hälfte der restlichen Béchamelsauce und restliche Kürbisscheiben darauf verteilen. Restliche 4 Lasagne-Blätter darauflegen. Restliche Béchamelsauce darauf verteilen, restlichen zerkleinerten Parmesan darüberstreuen.  Lasagne 40 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Lasagne herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Portion: 669 kcal (2786 kJ) = F 37 g, Kh 46 g, E 33 g

*Die Lasagne lässt sich einen Tag im Voraus vorbereiten oder tiefkühlen. Bei Gebrauch auftauen und backen wie oben.*

# Nacho-Blech mit Salsas

🔪 30 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 646 kcal

🌱 vegi 🚫 laktosefrei

## Tomaten-Salsa

**40 g Schalotten**, halbiert **1 Knoblauchzehe** Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**40 g Jalapeño-Ringe aus dem Glas**, abgetropft Schalotten, Knoblauch und Jalapeño-Ringe in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**10 g Olivenöl** Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**350 g Tomaten**, in Vierteln **½ TL Salz** Tomaten, Salz und Cayennepfeffer zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**1 Msp. Cayennepfeffer** Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und Masse **15 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Salsa in eine Schüssel umfüllen.

## Nachos

**250 g Tortilla-Chips nature** Tortilla-Chips auf dem vorbereiteten Blech verteilen, Käse an der Röstiraffel darüberreiben.

**190 g Cheddar** Tortilla-Chips 10 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Guacamole zubereiten.

## Guacamole

**40 g Schalotten**, halbiert **1 roter Chili**, entkernt in Stücken (2 cm) Schalotten, Chili und ¼ des Korianders in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

**2 Avocados** (ca. 490 g), entkernt, geschält, in Stücken (2 cm, ergibt ca. 240 g) Avocados, Limettensaft und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

**1 Limette**, nur Saft **1 TL Salz** Nachmals **10 Sek./Stufe 6** pürieren und in eine Schüssel umfüllen. Nachos aus dem Backofen nehmen, restlichen Koriander darüberstreuen, Guacamole und Tomaten-Salsa dazu servieren.

**Tipp:** Mit Jalapeño-Ringen und Limettenschnitzen garnieren.

**Portion:** 646 kcal (2697 kJ) = F 43 g, Kh 41 g, E 18 g

### Say no to Food Waste

Unser Nacho-Blech lässt sich wunderbar mit allerlei frischen Zutaten aufpeppen. Haben Sie Überbleibsel von Mais-, Tomaten-, Gurken, Crème fraîche oder Koriander im Kühlschrank? Gekarte Pouletstreifen oder Bohnen? Perfekt! Dann einfach auf den warmen Nachos verteilen und servieren!

APÉRO

☺  
Guacamole

en provecho!  
(= span. en Guete!)

# Reine Formsac

Ob länglich oder rundlich, gross oder klein – wir lieben sie alle! Hier kommen drei neue Must-have-Gerichte für und mit Spätzli & Chnöpfli.

## Unser Tipp für Sie

### Spätzli oder Chnöpfli: Wo liegt der Unterschied?

Der Unterschied liegt in der Form: Für Spätzli wird der Teig von einem Brettchen in schmalen Streifen direkt ins siedende Wasser geschnitten (Bild 1), für die rundlichen Chnöpfli wird er durchs Chnöpflisieb gestrichen (Bild 2).

Egal, welche Zubereitungsart bzw. Form Sie lieber mögen: Spätzli und Chnöpfli können gut einen Tag im Voraus zubereitet werden. Nach dem Sieden in ein Abtropfsieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Spätzli abtropfen, wenig Pflanzenöl daruntermischen, damit sie nicht kleben. Zugedeckt auf einer Platte auskühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren in der Pfanne mit etwas Butter anbraten. Auch möglich: Nach dem Auskühlen in einen Gefrierbeutel füllen und tiefkühlen. Vor dem Gebrauch auftauen und im siedenden Salzwasser heiss werden lassen.



Das ist unser neuestes Spätzlisieb! Mehr Infos auf Seite 12.

# Quark-Chnöpfli

🔪 20 Min. ⌚ 55 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen ||| 442 kcal 🌱 vegi

200 g Weissmehl  
 100 g Knöpfli-Mehl  
 150 g Rahmquark  
 100 g Mineralwasser  
 mit Kohlensäure  
 3 frische Eier  
 ½ TL Backpulver  
 1 TL Salz  
 ¼ TL gemahlene  
 Muskatnuss

Weissmehl, Knöpfli-Mehl, Rahmquark, Mineralwasser, Eier, Backpulver, Salz und Muskat in den Mixtopf geben, **Teig**  $\frac{1}{2}$  Min. kneten und mit dem Spatel nach unten schieben. Teig im Mixtopf oder in einer Schüssel 30 Minuten quellen lassen.

3 l Wasser  
 1 EL Salz

Varoma-Behälter auf eine Schüssel setzen. Wasser in einem grossen Topf aufkochen, Salz zugeben. Teig portionenweise durch ein Chnöpfli-Sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Chnöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, in den Varoma-Behälter geben. Chnöpfli mit kaltem Wasser abspülen, bis sie kalt sind, abtropfen.

2 EL Bratbutter  
 ¼ TL Salz  
 4 Prisen Pfeffer

Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Chnöpfli unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze 6 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Portion: 442 kcal (1854 kJ) = F 17g, Kh 54g, E 17g



## Chnöpfli-Grundrezept

400 g Weissmehl, 4 Eier und 100 g Wasser, 100 g Milch, 1 TL Salz und 2 Msp. Muskat in den Mixtopf geben und **Teig**  $\frac{1}{2}$  Min. kneten. Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen. **3 l Wasser** und **1 EL Salz** in einem Topf aufkochen. Teig portionenweise durch ein Chnöpfli-Sieb in das siedende Wasser streichen. Ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen.

# Dörrotomaten-Chnöpfli mit cremiger Sauce

🔪 1 Std. 10 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 👨‍🍳 für Profis 🍷 4 Portionen 📊 850 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

## Chnöpfli-Teig

400 g Haferdrink oder Sojadrink  
100 g Wasser  
50 g getrocknete Tomaten in Öl,  
abgetropft

Haferdrink, Wasser und Tomaten in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 9** pürieren.

350 g Knöpfliemehl  
100 g Weissmehl  
30 g Sonnenblumenöl  
1 TL Salz

Knöpfliemehl, Weissmehl, Sonnenblumenöl und Salz zugeben, **Teig 2 Min.** kneten und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals **Teig 20 Sek.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt beiseitestellen und 30 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Cashew-Mus zubereiten.

## Cashew-Mus

200 g Cashew-Nüsse

Cashew-Nüsse in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g Sonnenblumenöl  
1 Prise Salz

Sonnenblumenöl und Salz zugeben **30 Sek./Stufe 6** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse **2 Min./Stufe 3** cremig rühren und umfüllen.

## Cremige Sauce

150 g Pastinaken, geschält, in Stücken  
(3 cm)  
120 g mehlig kochende Kartoffeln,  
geschält, in Stücken (3 cm)  
1 Knoblauchzehe

Pastinaken, Kartoffeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

300 g Wasser  
1 Prise Salz

Wasser und Salz zugeben und **20 Min./98°C/Stufe 2** garen. Währenddessen Zwiebeln zubereiten.

## Zwiebeln

4 EL Sonnenblumenöl  
150 g Zwiebeln, in Ringen (2 mm)  
15 g Weissmehl  
50 g getrocknete Tomaten in Öl,  
abgetropft, in Streifen  
2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln  
abgepupft

2 EL Sonnenblumenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren. Zwiebelringe und Weissmehl mischen, leicht abschütteln. Die Hälfte der Zwiebelringe 7 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, auf einen mit Haushaltspapier belegten Teller geben. 2 EL Sonnenblumenöl in dieselbe Pfanne geben, mit restlichen Zwiebeln gleich verfahren. Tomatenstreifen und Rosmarin in dieselbe Pfanne geben, 2 Minuten braten, zu den Zwiebeln geben.

## Fertigstellung

1 TL milder Senf  
2 Prisen Pfeffer

50 g Cashew-Mus, Senf und Pfeffer zum gegarten Gemüse im Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 4-7 schrittweise ansteigend** pürieren.

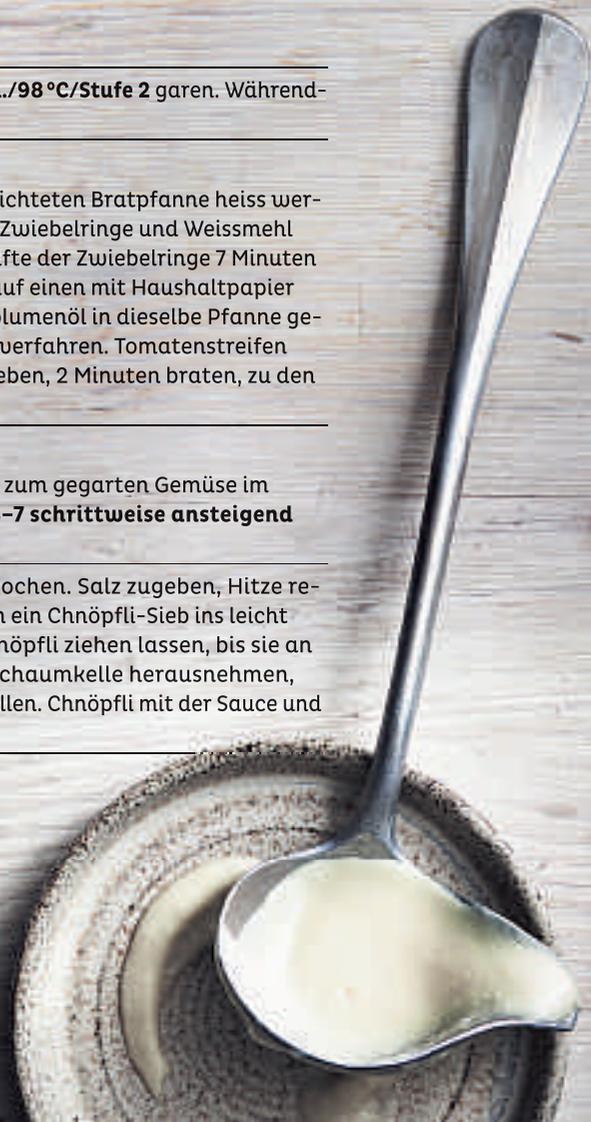
3 l Wasser  
1 EL Salz

Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Salz zugeben, Hitze reduzieren. Teig portionenweise durch ein Chnöpfli-Sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Chnöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und in eine Schüssel umfüllen. Chnöpfli mit der Sauce und den Zwiebeln anrichten.

## Tipps

- Für einen intensiveren Geschmack Cashew-Nüsse goldbraun rösten.
- Restliches Cashew-Mus für Salatsauce, Müsli oder Smoothies verwenden.

Portion: 850 kcal (3565 kJ) = F 32 g, Kh 113 g, E 22 g



## Saisonal kochen



### Prima Pastinaken

Pastinaken gehören zu den typischen Herbst- und Wintergemüsen (Saison von Oktober bis Mitte März). Aufgrund ihres süsslichen, nussig-würzigen Aromas sind sie bereits bei Babys beliebt. Das Wurzelgemüse enthält relativ viele Kohlenhydrate (Zucker, Stärke und den Quellstoff Pektin) und macht, ohne viele Kalorien mitzubringen, lange satt. Kaufen Sie wenn möglich kleine Exemplare, die sind zarter und weniger holzig als die grossen.



Nicht vergessen: Sie können natürlich auch nur die Dörrtomaten-Chnöpfli zubereiten.  
Einfach den mittleren Rezeptteil überspringen!

# Bündner Spätzli

🔪 30 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 mittel 🍽️ 4 Portionen 📊 869 kcal

## Teig

<b>100g</b>	<b>rezepter Bündner Bergkäse,</b> in Stücken (2 cm)	Bergkäse in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>250g</b>	<b>Buchweizenmehl</b>	Buchweizenmehl, Weissmehl, Wasser, Milch, Eier und Salz in den Mixtopf geben und <b>Teig</b> $\frac{1}{2}$ <b>Min.</b> kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, zuge- deckt 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mix- topf spülen und Wirz zubereiten.
<b>150g</b>	<b>Weissmehl</b>	
<b>100g</b>	<b>Wasser</b>	
<b>100g</b>	<b>Milch</b>	
<b>4</b>	<b>Eier</b>	
<b>1 TL</b>	<b>Salz</b>	

## Wirz

<b>200g</b>	<b>Zwiebeln,</b> halbiert	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>1</b>	<b>Knoblauchzehe</b>	
<b>20g</b>	<b>Butter</b>	Butter zugeben und <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>300g</b>	<b>Wirz,</b> in Streifen (1 cm)	Wirz und Salz zugeben, mit dem Spatel mischen und <b>5 Min./120 °C/☞/Stufe 1.5</b> dämpfen.
$\frac{3}{4}$ TL	<b>Salz</b>	
<b>250g</b>	<b>Halbrahm</b>	Halbrahm zugeben und <b>10 Min./100 °C/☞/Stufe 1</b> garen. Währenddessen Backofen auf 100 °C vor- heizen. Eine weite ofenfeste Form für die Spätzli vorwärmen. Wasser in einem grossen Topf auf- kochen, Salz zugeben. Teig portionenweise auf einem nassen Stielbrettchen ausstreichen. Mit dem Rücken eines langen Messers oder mit einem Teighörnchen schmale Teigstreifen vom Stiel- brettchen direkt ins leicht siedende Salzwasser schneiden. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle heraus- nehmen, in die vorgewärmte Form im Backofen geben, zudecken. Sobald die letzte Portion Spätzli fertig ist, warm gestellte Spätzli aus dem Back- ofen nehmen.
<b>3l</b>	<b>Wasser</b>	
<b>1 EL</b>	<b>Salz</b>	

*Alternativ: --->  
Spätzlisieb verwenden!*

<b>150g</b>	<b>Bündnerfleisch</b> in Tranchen, in Streifen (5 mm)	Gegarten Wirz sowie je $\frac{2}{3}$ zerkleinerten Käse und Bündnerfleisch unter die Spätzli mischen, anrichten. Restlichen Käse und restliches Bündnerfleisch darüberstreuen.
-------------	---	--

**Tipp:** Geröstete Baumnusskerne darüberstreuen.

**Portion:** 869 kcal (3623 kJ) = F 40g, Kh 77g, E 47g



### Kochen für 2

Die Zutaten halbieren.  
Fürs Spätzligaren  
Wasser- und Salzmenge  
beibehalten.

SÜSS VERFÜHRT

# Äpfel Desserts

*Paradiesisch fruchtig und schön saftig!  
Wer kann da schon widerstehen?*

## Bratäpfel mit Schoggi-Nuss-Füllung

🔪 10 Min. ⌚ 40 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 391kcal ✂️ glutenfrei

½ EL <b>Butter</b>	Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form (20 × 30 × 6 cm) mit Butter einfetten.
<b>4 mittelgrosse Äpfel</b> (je ca. 160 g, z.B. Boskoop)	Am Stielende der Äpfel je einen 2 cm dicken Deckel abschneiden. Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen, Apfelschale mehrmals einschneiden. Äpfel in die Form stellen.
<b>30 g geschälte Mandeln</b> <b>30 g Baumnusskerne</b>	Mandeln und Baumnusskerne in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> mahlen.
<b>80 g dunkle Schokolade</b> , in Stücken (3 cm) <b>2 TL Vanillezucker</b> <b>20 g Butterflöckli</b> <b>250 g Orangensaft</b>	Schokolade und Vanillezucker zugeben, <b>5 Sek./Stufe 6</b> zerkleinern. Masse in die Äpfel füllen, Deckel darauflegen. Butterflöckli darauf verteilen. Orangensaft neben den Äpfeln in die Form giessen.
<b>1 EL Puderzucker</b> (optional)	Bratäpfel 25 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Puderzucker darüberstreuen, warm servieren.

**Portion:** 391 kcal (1633 kJ) = F 25 g, Kh 35 g, E 4 g

# Süssmostcreme

🔪 30 Min. ⌚ 3 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍰 4 Portionen 📊 608 kcal

## Süssmostcreme

**500 g Süssmost**  
oder Apfelsaft, kalt  
**50 g Zucker**  
**2½ EL Maisstärke**

Süssmost, Zucker und Maisstärke in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter (ohne Deckel) anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **7 Min./100°/Stufe 3** aufkochen. Creme in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. Creme 2 Stunden kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Guetzli zubereiten.

## Guetzli

**50 g getrocknete Apfelschnitze**

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

Apfelschnitze in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**100 g Weissmehl**  
**70 g grobkörniger Rohrzucker**  
**60 g Butter**, kalt,  
in Stücken (1 cm)  
**1 Ei**  
**½ TL Zimt**  
**2 Prisen Salz**

Weissmehl, Rohrzucker, Butter, Ei, Zimt und Salz zugeben und **30 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zusammenfügen und zu 16 Kugeln formen. Kugeln aufs vorbereitete Backblech legen, flach drücken, sodass Rondellen von Ø 5 cm entstehen.

Guetzli 15 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

## Fertigstellung

**200 g Vollrahm**, kalt

**Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Süssmostcreme glatt rühren, Schlagrahm mit dem Schwingbesen unterheben. Zugedeckt nochmals 1 Stunde kühl stellen.

Süssmostcreme anrichten, Guetzli dazu servieren.

**Tipp:** Creme mit Apfelwürfeli und wenig Zimt verzieren.

**Portion:** 608 kcal (2544 kJ) = F 31g, Kh 74g, E 6g



mit feinen Guetzli

# Apfel-Kaiserschmarrn

🔪 35 Min. ⌚ 40 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 364 kcal

## Teig

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

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

**100 g Weissmehl**

**100 g Milch**

**60 g Zucker**

**2 frische Eigelbe**

**¼ TL Zimt**

**½ TL Salz**

Weissmehl, Milch, 50 g Zucker, Eigelbe, Zimt und Salz zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

**2 frische Eiweisse**

**1 Prise Salz**

**Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse, 10 g Zucker und Salz in den fettfreien Mixtopf geben, ohne Messbecher unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 4** sehr steif schlagen.

**Rühraufsatz entfernen.** Eischnee sorgfältig unter den Teig ziehen.

## Kaiserschmarrn

**3 EL Bratbutter**

**2 rotschalige Äpfel**

(je ca. 160 g),  
entkernt,  
in Schnitzen (1½ cm)

**2 EL Zucker**

**10 g Zitronensaft**

1 EL Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren, Äpfel und Zucker begeben und 15 Minuten caramolisieren. Zitronensaft begeben, mischen. Äpfel in eine Schüssel geben, beiseitestellen. Pfanne ausreiben.

**1 EL Puderzucker**

1 EL Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren, Teig in die Pfanne geben, 3–5 Minuten backen, bis sich die Unterseite löst und hellbraun ist. Teig vierteln, sorgfältig wenden. 1 EL Bratbutter begeben, 2–3 Minuten fertig backen. Teig mit der Bratschaufel in Stücke zupfen. Kaiserschmarrn mit den Äpfeln anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

Portion: 364 kcal (1525 kJ) = F 14 g, Kh 52 g, E 7 g



*Yum!*



*Auch fein als süßes Nacht  
für 2!*

# Apple Pie

🔪 60 Min. ⌚ 2 Std. 25 Min. 🍷 mittel 🍰 12 Stücke 📊 305 kcal

## Teig

**300 g Weissmehl**  
und etwas mehr  
zum Bemehlen

**100 g Zucker**

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

**15 g Wasser**

**1 Ei**

**1 Bio-Zitrone**,  
abgeriebene Schale

**¼ TL Salz**

Weissmehl, Zucker, Butter, Wasser, Ei, Zitronenschale und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** mischen. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zusammenfügen. 80 g Teig für die Verzierung zudeckt kühl stellen.

Von einer Springform (Ø 24 cm) den Rand entfernen. Restlichen Teig in drei gleich grosse Portionen teilen. 1 Portion zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier geben, mit dem Wallholz in der Grösse des Formenbodens auswallen, mit dem Backpapier auf den Formenboden legen, Rand aufsetzen und verschliessen. 1 Portion Teig ebenfalls auf einem Backpapier zu einer Rondelle in der Grösse der Form auswallen, mit einer Gabel einstechen, zugedeckt kühl stellen. 1 Portion Teig halbieren, zu zwei 30 cm langen Rollen formen. Teigrollen dem Rand entlang auf den Teigboden legen, andrücken, dabei den Rand 5 cm hochziehen (siehe kleines Bild).



Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Form kühl stellen, bis die Füllung zubereitet ist.

## Füllung

**80 g Pekannüsse**

Pekannüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und auf dem Teigboden verteilen.

**650 g säuerliche Äpfel**  
(z. B. Boskoop),  
geschält, entkernt,  
in Stücken (4 cm)

Äpfel, Zucker, Zitronensaft und Zimt in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Äpfel auf dem vorbereiteten Teig verteilen. Kühl gestellte Teigrondelle mithilfe des Backpapiers darauflegen, Papier entfernen, Rand andrücken.

**40 g Zucker**

**2 EL Zitronensaft**

**1 TL Zimt**

Ein Backblech mit einem Backpapier belegen. Restlichen Teig (80 g) auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, 4 mm dick auswallen. Blätter (Ø 3–4 cm) ausstechen, aufs vorbereitete Backblech legen, mit dem Kuchen 20 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen.

Kuchen 45 Min. (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Kuchen herausnehmen, in der Form auskühlen lassen. In dieser Zeit Guetzi 10–12 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

**1 EL Puderzucker**  
zum Bestäuben

Vom Kuchen Formenrand entfernen. Kuchen auf eine Tortenplatte schieben, mit Guetzi verzieren, mit Puderzucker bestäuben.

Stück (½): 305 kcal (1276 kJ) = F 16 g, Kh 35 g, E 4

Tipp von  
Betty

Family



Ein paar Handgriffe reichen, und unsere Pie wird zum witzigen Halloween-Mitbringsel. Dazu den gesamten Teig in drei gleich grosse Portionen teilen, formen, wie im Rezept beschrieben, jedoch Deckel nicht einstechen, sondern ein Gesicht einschneiden. Pie füllen und formen, wie im Rezept beschrieben. Pie vor dem Backen mit wenig verklopftem Ei bestreichen und backen wie oben.





← Eine Kugel Vanilleglace  
oder ein Klacks Schlagrahm  
dazu, und das Dessert-  
Glück ist perfekt.

## Mein Tipp für Sie

### Apfelstrudeli allzeit bereit!

Wenn Ihnen 8 Stück zu viel aufs Mal sind, können Sie die noch ungebakenen, mit Butter bestrichenen Mini-Strudel zugedeckt lose einfrieren und mit Backpapier getrennt gut verschlossen in einer Tiefkühlbox aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Bei Bedarf die noch gefrorenen Strudel 30 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens backen.



Sara, Rezeptredaktorin

\*Der Zimtrahm passt übrigens auch zur Pie auf Seite 46 und zum Kaiserschmarrn auf Seite 45.



# Mini-Apfelstrudel mit Zimtrahm

🔪 45 Min. ⌚ 1Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍴 8 Portionen 📊 430 kcal

## Teig

<b>240 g Weissmehl</b> und etwas mehr zum Bemehlen	Weissmehl, Maisstärke, Sonnenblumenöl, Wasser, Ei, Zucker, Zimt und Salz in den Mixtopf geben und <b>Teig ½/2 Min.</b> kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Füllung vorbereiten.
<b>50 g Maisstärke</b>	
<b>80 g Sonnenblumenöl</b>	
<b>70 g Wasser</b>	
<b>1 Ei</b>	
<b>30 g Zucker</b>	
<b>½ TL Zimt</b>	
<b>¼ TL Salz</b>	

## Füllung

<b>50 g Butter</b> , in Stücken (1 cm)	Butter in den Mixtopf geben, <b>3 Min./60 °C/Stufe 1</b> schmelzen, umfüllen und beiseitestellen.
<b>100 g Haselnüsse</b>	Haselnüsse in den Mixtopf geben und <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
<b>400 g säuerliche Äpfel</b> (z.B. Boskoop), geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)	Äpfel, Sultaninen, Zucker und Zitronensaft zugeben und <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern.
<b>50 g dunkle Sultaninen</b>	Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
<b>50 g Zucker</b>	
<b>30 g Zitronensaft</b>	

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in vier gleich grosse Portionen teilen. 1 Portion mit dem Wallholz rechteckig möglichst dünn auswallen. Teig auf ein bemehltes Tuch legen, sehr dünn ausziehen (30 × 35 cm, Bild 1). Teig quer halbieren, mit wenig flüssiger Butter bestreichen. Je ½ der Füllung auf das untere Viertel der Teigstücke geben, dabei seitlich einen Rand von 3 cm frei lassen. Teigseiten einschlagen (Bild 2), Strudel locker aufrollen und mit der Verschlussseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Mit restlichem Teig und restlicher Füllung gleich verfahren, Strudel mit restlicher Butter bestreichen.

Strudel 20 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf kalt spülen. Strudel herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

<b>200 g Vollrahm</b> , kalt* <b>½ TL Zimt</b>	<b>Rühraufsatz einsetzen.</b> Vollrahm und Zimt in den kalten Mixtopf geben, ohne Messbecher unter Beobachtung <b>ohne Zeiteinstellung/Stufe 3</b> flaumig schlagen. <b>Rühraufsatz entfernen.</b> Apfelstrudel mit dem Zimtrahm servieren.
---	---

Portion: 430 kcal (1794 kJ) = F 23 g, Kh 47 g, E 7 g



# Bratensaucenpulver

🔪 5 Min. ⌚ 10 Min. 🍄 einfach 🍷 1 Glas (ca. 500 g) 📊 20 kcal  
✓ vegan 🚫 laktosefrei

- 200 g **Ruchbrot**,  
in Stücken (2 cm),  
getrocknet
- 120 g **Gemüsebouillon-**  
**pulver**
- 120 g **getrocknete**  
**Röstzwiebeln**
- 30 g **getrocknete**  
**Steinpilze**
- 30 g **Tomatenpulver**  
(optional,  
siehe Hinweis)
- 2 EL **getrockneter**  
**Oregano**
- 2 **getrocknete**  
**Lorbeerblätter**

Brot, Gemüsebouillonpulver, Röstzwiebeln, Steinpilze, Tomatenpulver, Oregano und Lorbeerblätter in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren. Pulver in ein Einmachglas (500 ml) füllen und gut verschlossen aufbewahren.

Für 1 dl Bratensauce: 100 g Wasser mit 10 g Bratensaucenpulver verrühren, unter Rühren aufkochen.

**Hinweis:** Tomatenpulver oder Tomatenflocken sind in Reformhäusern und Online-Shops erhältlich. Sie sorgen für eine schöne Farbe und ein noch vollmundigeres Aroma.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen ca. 2 Monate.

10 g: 20 kcal (85 kJ) = F 0 g, Kh 3 g, E 1 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  
**3. November**



# Neue Rezepte!

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

## Festliche Hauptgänge

Treibt Ihnen die Frage nach dem Festmenü jetzt schon Schweissperlen auf die Stirn? Entspannen Sie sich. Wir haben vier Spitzengerichte in Petto, mit denen Sie brillieren werden.

## Chinoise-Saucen

Das i-Tüpfelchen eines jeden Fondue Chinoise sind die Saucen und Dips. Verblüffen Sie Gäste und Familie mit einer aufgepeppten Auswahl.

## Weihnachtsguetzli

Lust auf frischen Wind in der Guetzlidose? Unsere neusten Kreationen werden Mailänderli & Co. Konkurrenz machen – versprochen!

Werde Teil  
einer tollen  
Gemeinschaft!



Starte  
jetzt mit  
uns durch!

**thermomix**

**Das Thermomix®-Team  
wartet auf dich!**

Du bist von deinem Thermomix® und seinen vielen Vorteilen voll und ganz überzeugt?  
Dann lass doch auch andere davon wissen und komm in unser Team!

Als Thermomix® Beraterin oder Berater kannst du deine Begeisterung mit einer  
interessanten Tätigkeit verbinden, die dir viele Freiheiten lässt und dir gleichzeitig  
schöne Begegnungen und jede Menge Spass mit netten Menschen bringt.

Mach gleich den ersten Schritt unter [vorwerk.ch/vorwerk-karriere](https://www.vorwerk.ch/vorwerk-karriere)

