

Betty Bossi



Ausstechform Apéro-Blüte

Gebrauchsanleitung und Rezepte

Mode d'emploi et recettes

Instructions and recipes

Instrucciones y recetas

Istruzioni e ricette



Der einfachste Weg zum Genuss



Step by step

DE



1. Teige entrollen, mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einem der Teige verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen (Bild 1). Zweiten Teig darüberlegen, diesen leicht mehlen.

2. Den Ausstecher fest und gleichmässig in den Teig drücken und mit dem Wallholz (Nudelholz) darüberrollen (Bild 2).

3. Vorgang auf zweiter Teighälfte wiederholen (Bild 3).

Nach Belieben falten

Variante 1: Jeweils zwei Blumenblätter gekreuzt übereinander legen.

Variante 2: Jeweils zwei Blumenblätter seitlich aufstellen und an den Spitzen leicht zusammendrücken.

4. Eigelb und Milch verrühren. Teig samt Backpapier auf ein Blech ziehen, Teig bestreichen. Teigrand entfernen oder mitbacken.

Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

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

Ofentemperaturen: Gelten für das Backen mit Ober- und Unterhitze. Beim Backen mit Heissluft verringert sich die Back- bzw. Brattemperatur um ca. 20 Grad. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

Step by step

FR

1. Dérouler la pâte, la glisser sur la surface de travail avec le papier sulfurisé. Répartir uniformément la farce préparée sur la pâte en laissant une bordure d'env. 2 cm (ill. 1). Poser la deuxième pâte par-dessus, fariner légèrement.

2. Enfoncer fermement et uniformément l'emporte-pièce dans la pâte et passer le rouleau à pâtisserie dessus (ill. 2).

3. Répéter l'opération avec la deuxième moitié de la pâte (ill. 3).

Plier à volonté

Variante 1: croiser deux pétales l'un sur l'autre.

Variante 2: tourner deux pétales sur le côté et presser légèrement leurs pointes l'une contre l'autre.

4. Mélanger le jaune d'œuf et le lait. Glisser la pâte avec le papier sulfurisé sur une plaque, badigeonner la pâte. Retirer le bord de la pâte ou le faire cuire en même temps.

EN

1. Unroll the dough sheets, lay them out on the work surface with the baking paper. Spread the prepared filling evenly on one of the dough sheets, leaving a border of about 2 cm (image 1). Remove the second dough sheet from the baking paper and place on top of filling, lightly flour the dough surface.

2. Press the cutter firmly and evenly into the dough and roll over it with a rolling pin (image 2).

3. Repeat process on the second half of the dough (image 3).

Further variations

Option 1: Cross pairs of adjacent petals, one over the other.

Option 2: Place pairs of petals on their sides and press together lightly at the tips.

4. Whisk together the egg yolk and milk and brush onto dough. Transfer the dough together with the baking paper onto a baking tray, remove edge of the dough or leave on to bake.

ES

1. Desenrollar la pasta y deslizarla, con el papel de horno, sobre la encimera. Repartir uniformemente el relleno ya preparado sobre una de las pastas estiradas, reservar un borde de unos 2 cm (foto 1). Poner encima la otra pasta estirada y enharinarla ligeramente.

2. Presionar la pasta fuerte y regularmente con el cortador y pasar por encima el rodillo (foto 2).

3. Repetir el proceso con la segunda mitad de la pasta (foto 3).

Hacer los dobles deseados

Variante 1: colocar dos pétalos uno sobre el otro y cruzados.

Variante 2: colocar de pie la parte lateral de dos pétalos y juntar las puntas presionando ligeramente.

4. Batir la yema y la leche. Deslizar la pasta, con el papel de horno, sobre una bandeja de horno, untar la masa con la mezcla. Quitar los bordes de la pasta u hornearlos con el resto.

IT

1. Srotolare i dischi di pasta, disporli sul piano di lavoro con la carta da forno. Distribuire uniformemente il ripieno preparato su uno dei dischi lasciando un bordo di ca. 2 cm (fig. 1). Sovrapporre il secondo disco, infarinarlo leggermente.

2. Con il tagliapasta, esercitare una pressione ferma e uniforme sulla pasta, passandovi sopra il matterello (fig. 2).

3. Ripetere il procedimento sul secondo disco di pasta (fig. 3).

Piegare nel modo preferito

Variante 1: sovrapporre due petali incrociandoli.

Variante 2: spostare lateralmente due petali e unirli alle estremità premendo leggermente.

4. Sbattere il tuorlo con il latte. Disporre il fiore di pasta con la carta da forno su una teglia, spennellarlo con il composto. Rimuovere i bordi di pasta oppure cuocerli.

Convient au lave-vaisselle. Avant la première utilisation, nettoyer l'ustensile à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Ne pas utiliser de produits abrasifs ni de nettoyeurs puissants ni de paille de fer.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

Température du four: elle est valable pour la cuisson avec chaleur voûte et sole. Pour les fours à chaleur tournante, réduire la température indiquée d'env. 20°C. Se référer aux indications du fabricant.

Dishwasher-safe. Clean with warm water and mild detergent before first use. Do not employ abrasive cleaners, harsh detergents or steel wool. Unless otherwise indicated, all recipes in this brochure are for 4 people.

Oven temperatures: designed for baking with top and bottom heat. If using a fan or convection oven, the baking temperature should be reduced by about 20°C. Please refer to the oven manufacturer's instructions.

Apto para lavavajillas. Antes del primer uso, limpiar con agua templada y detergente líquido. No usar productos de limpieza abrasivos o muy fuertes ni estropajo de aluminio.

Todas las recetas de este folleto están calculadas para 4 personas, a menos que se indique lo contrario.

Temperaturas del horno: rigen para el horneado con calor de arriba y de abajo. Para los hornos de aire caliente, reducir la temperatura indicada en unos 20°C. Seguir las instrucciones del fabricante del horno.

Lavabile in lavastoviglie. Prima del primo utilizzo lavare con acqua calda e detersivo per i piatti. Non utilizzare agenti abrasivi, detersivi aggressivi o pagliette.

Dove non indicato diversamente, tutte le ricette presenti in questo opuscolo sono calcolate per 4 persone.

Temperature per la cottura in forno: valgono per la cottura a forno statico sopra e sotto. In caso di cottura a forno ventilato la temperatura di cottura si riduce di ca. 20°C. Seguire le indicazioni del produttore del forno.

Schinken-Füllung

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 16 Stück

150 g	Schinken in Tranchen	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Schinken mit dem Frischkäse pürieren. Schalotte schälen, fein hacken, Petersilie fein schneiden, mit der Schinkenmasse mischen, würzen.
100 g	Bio-Frischkäse nature	
	1 Schalotte	
½ Bund	Petersilie	
½ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
2	ausgewählte Blätterteige (je ca. 32 cm Ø)	Teige entrollen, mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einem der Teige verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen. Zweiten Teig darüberlegen, schneiden (siehe Step by step). Eigelb und Milch verrühren, Teig damit bestreichen, Kräuter darüberstreuen.
1	Eigelb	
1 EL	Milch	
2 EL	italienische Kräutermischung	
		Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.

Stück: 154 kcal, F 10 g, Kh 11 g, E 4 g



Farce au jambon

🕒 15 min + 25 min au four

Pour 16 parts

150 g de jambon en tranches
100 g de fromage frais bio nature
1 échalote
½ bouquet de persil
½ c. c. de sel
un peu de poivre

2 pâtes feuilletées abaissées
(Ø env. 32 cm chacune)
1 jaune d'œuf
1 c. s. de lait
2 c. s. de mélange d'herbes italiennes

Préchauffer le four à 220°C. Réduire le jambon en purée avec le fromage frais. Éplucher l'échalote, la hacher finement, ciseler le persil, mélanger avec la purée de jambon, assaisonner.

Dérouler la pâte, la glisser sur la surface de travail avec le papier sulfurisé. Répartir uniformément la farce préparée sur la pâte en laissant une bordure d'env. 2 cm. Poser la deuxième pâte par-dessus, couper (voir Step by step). Mélanger le jaune d'œuf et le lait, badigeonner la pâte, parsemer d'herbes italiennes.

Cuisson: env. 25 min sur la grille inférieure du four. Sortir du four.

Part:
154 kcal, lipides 10 g, glucides 11 g, protéines 4 g

Ham Filling

🕒 15 mins. + 25 mins. to bake

Makes 16 pieces

150 g sliced ham
100 g organic plain cream cheese
1 shallot
½ bunch parsley
½ tsp salt
pinch pepper

2 rolled-out puff pastry rounds
(each approx. 32 cm Ø)
1 egg yolk
1 tbsp milk
2 tbsp Italian herb mixture

Preheat oven to 220°C. Puree ham with the cream cheese. Peel and finely chop the shallot, finely mince the parsley, blend with the ham mixture, season.

Unroll the dough sheets, lay them flat on the work surface with the baking paper. Spread the prepared filling evenly on one of the dough sheets, leaving a border of about 2 cm. Place the second dough sheet on top, cut (see Step by step). Whisk together the egg yolk and milk, brush onto dough and sprinkle with herbs.

Bake: approx. 25 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven.

Piece:
154 kcal, fat 10 g, carbohydrates 11 g, protein 4 g

Relleno de jamón

🕒 15 min + 25 min de horneado

Para 16 unidades

150 g de jamón en lonchas
100 g de queso fresco ecológico,
natural
1 chalota
½ manojo de perejil
½ c. c. de sal
poca pimienta

2 rollos de pasta de hojaldre estirada
(cada uno de unos 32 cm Ø)
1 yema
1 c. s. de leche
2 c. s. de hierbas italianas

Precalentar el horno a 220°C. Triturar el jamón y el queso fresco. Pelar la chalota, picarla finamente, cortar el perejil finamente, mezclar con la masa de jamón, sazonar.

Desenrollar la pasta y deslizarla, con el papel de horno, sobre la encimera. Repartir uniformemente el relleno ya preparado sobre una de las pastas estiradas, reservar un borde de unos 2 cm. Poner encima la otra pasta estirada, cortar (véase Step by step). Batir la yema y la leche, untar la pasta con esta mezcla, espolvorear por encima las hierbas.

Horneado: unos 25 min en la parte inferior del horno. Sacar.

Unidad: 154 kcal, grasas 10 g, hidratos de carbono 11 g, proteínas 4 g

Al prosciutto

🕒 15 min. + 25 min. di cottura

Per 16 pezzi

150 g di prosciutto a fette
100 g di formaggio fresco biologico al naturale
1 scalogno
½ mazzetto di prezzemolo
½ c. no di sale
un pizzico di pepe

2 dischi di pasta sfoglia spianata
(da ca. 32 cm Ø)
1 tuorlo
1 c. di latte
2 c. di miscela di erbe aromatiche all'italiana

Preriscaldare il forno a 220°C. Passare al mixer il prosciutto e il formaggio fresco. Sbucciare e sminuzzare lo scalogno, tritare finemente il prezzemolo, aggiungere al composto di prosciutto e insaporire.

Srotolare i dischi di pasta, disporli sul piano di lavoro con la carta da forno. Distribuire uniformemente il ripieno preparato su uno dei dischi lasciando un bordo di ca. 2 cm. Sourapparre il secondo disco, tagliare (vedasi Step by step). Sbattere il tuorlo con il latte, spennellarvi la pasta, cospargere con le erbe aromatiche.

Cottura: ca. 25 min. sul ripiano più basso del forno. Sfnare.

Pezzo:
154 kcal, grassi 10 g, carboidrati 11 g, proteine 4 g

Süsskartoffel-Ziegenkäse

🕒 20 Min. + 35 Min. backen  vegetarisch

Ergibt 16 Stück

300 g Süsskartoffeln
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
150 g Ziegenfrischkäse
20 g Baumnusskerne
1 TL Salz

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süsskartoffeln schälen, grob raffeln. Frühlingszwiebel fein schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Süsskartoffeln und Frühlingszwiebeln ca. 10 Min. rührbraten, in eine Schüssel geben, auskühlen. Ziegenfrischkäse begeben, pürieren. Baumnusskerne grob hacken, daruntermischen, salzen.

2 ausgewählte Kuchenteige
 (je ca. 32 cm Ø)

1 Eigelb
1 EL Milch
2 EL Sesam

Teige entrollen, mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einem der Teige verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen. Zweiten Teig darüberlegen, schneiden (siehe Step by step). Eigelb und Milch verrühren, Teig damit bestreichen, Sesam darüberstreuen.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.

Stück: 197kcal, F 12g, Kh 17g, E 4g

*Jeweils zwei Blumenblätter
 seitlich aufstellen und an den Spitzen
 leicht zusammendrücken.*



Patate douce-fromage de chèvre

 20 min + 35 min au four

 végétarien

Pour 16 parts

300 g de patates douces
1 oignon nouveau
2 c. s. d'huile d'olive
150 g de fromage de chèvre frais
20 g de cerneaux de noix
1 c. c. de sel

2 pâtes abaissées
(Ø env. 32 cm chacune)
1 jaune d'œuf
1 c. s. de lait
2 c. s. de graines de sésame

Préchauffer le four à 220°C. Peler les patates douces et les râper grossièrement. Couper finement l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Réduire le feu, faire revenir les patates douces et l'oignon pendant env. 10 minutes, mettre dans un bol, laisser refroidir. Ajouter le fromage de chèvre frais, réduire en purée. Hacher grossièrement les cerneaux de noix, les incorporer, saler.


Dérouler la pâte, la glisser sur la surface de travail avec le papier sulfurisé. Répartir uniformément la farce préparée sur la pâte en laissant une bordure d'env. 2 cm. Poser la deuxième pâte par-dessus, couper (voir Step by step). Mélanger le jaune d'œuf et le lait, badigeonner la pâte, parsemer de graines de sésame.

Cuisson: env. 35 min sur la grille inférieure du four. Sortir du four.

Suggestion: tourner deux pétales sur le côté et presser légèrement leurs pointes l'une contre l'autre.

Part:
197 kcal, lipides 12 g, glucides 17 g, protéines 4 g

Sweet Potato-Goat Cheese

 20 mins. + 35 mins. to bake

 vegetarian

Makes 16 pieces

300 g sweet potato
1 spring onion
2 tbsp olive oil
150 g fresh goat's cheese
20 g walnut kernels
1 tsp salt

2 rolled-out pie dough rounds
(each approx. 32 cm Ø)
1 egg yolk
1 tbsp milk
2 tbsp sesame seeds

Preheat oven to 220°C. Peel the sweet potatoes and grate coarsely. Finely chop the spring onion. Heat the oil in a non-stick frying pan. Reduce heat, sauté sweet potatoes and spring onions for approx. 10 minutes, transfer to a bowl, cool. Add the fresh goat's cheese and puree. Coarsely chop the walnut kernels, stir into mixture, season with salt.

Unroll the dough sheets, lay them flat on the work surface with the baking paper. Spread the prepared filling evenly on one of the dough sheets, leaving a border of about 2 cm. Place the second dough sheet on top, cut (see Step by step). Whisk together the egg yolk and milk, brush onto dough and sprinkle with sesame seeds.

Bake: approx. 35 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven.

Tip: place pairs of petals on their sides and press together lightly at the tips.

Piece:
197 kcal, fat 12 g, carbohydrates 17 g, protein 4 g

Queso de cabra y boniatos

 20 min + 35 min de horneado

 vegetariano

Para 16 unidades

300 g de boniatos
1 cebolleta
2 c. s. de aceite de oliva
150 g de queso de cabra fresco
20 g de nueces
1 c. c. de sal

2 rollos de pasta para pastel estirada
(cada uno de unos 32 cm Ø)
1 yema
1 c. s. de leche
2 c. s. de sésamo

Precalentar el horno a 220°C. Pelar los boniatos, rallar gruesamente. Picar finamente la cebolleta. Calentar el aceite en una sartén antiadherente. Reducir el fuego, dorar los boniatos y la cebolleta durante unos 10 min, echar en una fuente, dejar enfriar. Añadir el queso de cabra fresco, triturar. Picar gruesamente las nueces, mezclar con el resto, echar sal.

Desenrollar la pasta y deslizarla, con el papel de horno, sobre la encimera. Repartir uniformemente el relleno ya preparado sobre una de las pastas estiradas, reservar un borde de unos 2 cm. Poner encima la otra pasta estirada, cortar (véase Step by step). Batir la yema y la leche, untar la pasta con esta mezcla, espolvorear por encima el sésamo.

Horneado: unos 35 min en la parte inferior del horno. Sacar.

Consejo: colocar de pie la parte lateral de dos pétalos y juntar las puntas presionando ligeramente.

Unidad: 197 kcal, grasas 12 g, hidratos de carbono 17 g, proteínas 4 g

Alle patate dolci e al caprino

 20 min. + 35 min. di cottura

 vegetariano

Per 16 pezzi

300 g di patate dolci
1 cipollotto
2 c. di olio d'oliva
150 g di caprino fresco
20 g di gherigli di noce
1 c. no di sale

2 dischi di pasta sfoglia spianata
(da ca. 32 cm Ø)
1 tuorlo
1 c. di latte
2 c. di sesamo

Preriscaldare il forno a 220°C. Sbucciare le patate dolci, grattugiarle grossolanamente. Affettare finemente il cipollotto. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Ridurre il calore, far saltare le patate dolci e il cipollotto per ca. 10 min., trasferirli in una ciotola, lasciar raffreddare. Aggiungere il caprino, passare al mixer. Tritare grossolanamente i gherigli di noce, mescolarli al composto, salare.

Srotolare i dischi di pasta, disporli sul piano di lavoro con la carta da forno. Distribuire uniformemente il ripieno preparato su uno dei dischi lasciando un bordo di ca. 2 cm. Sovrapporre il secondo disco, tagliare (vedi Step by step). Sbatte il tuorlo con il latte, spennellarli la pasta, cospargere con il sesamo.

Cottura: ca. 35 min. sul ripiano più basso del forno. Sfnare.

Suggerimento: spostare lateralmente due petali e unirli alle estremità premendo leggermente.

Pezzo:
197 kcal, grassi 12 g, carboidrati 17 g, proteine 4 g

Pizza-Blume

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 16 Stück

1 Mozzarella (ca. 250 g)
1 Bund Basilikum
4 EL Tomatenpüree
140 g Speckwürfeli
 ½ TL Salz

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Mozzarella und Basilikum fein schneiden, mit dem Tomatenpüree und Speckwürfeli mischen, salzen.

2 ausgewählte Pizzateige
 (je ca. 28 cm Ø)

1 TL zerstossene Pfefferkörner

Teige entrollen, mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen, mit dem Wallholz etwas grösser auswallen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einem der Teige verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen. Zweiten Teig darüberlegen, schneiden (siehe Step by step). Pfefferkörner darüberstreuen.

Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.

Stück: 156 kcal, F 7 g, Kh 16 g, E 7 g



Pétales de pizza

🕒 15 min + 25 min au four

Pour 16 parts

1 mozzarella (env. 250 g)
1 botte de basilic
4 c. s. de concentré de tomates
140 g de lardons
½ c. c. de sel

2 pâtes à pizza abaissées
 (Ø env. 28 cm chacune)
1 c. c. de grains de poivre concassés

Préchauffer le four à 220°C. Couper finement la mozzarella et le basilic, mélanger avec le concentré de tomates et les lardons, saler.

Dérouler la pâte, la glisser sur la surface de travail avec le papier sulfurisé. Répartir uniformément la farce préparée sur la pâte en laissant une bordure d'env. 2 cm. Poser la deuxième pâte par-dessus, couper (voir Step by step). Mélanger le jaune d'œuf et le lait, badigeonner la pâte, parsemer de grains de poivre concassés.

Cuisson: env. 25 min sur la grille inférieure du four. Sortir du four.

Part:
 156 kcal, lipides 7 g, glucides 16 g, protéines 7 g

Pizza Flower

🕒 15 mins. + 25 mins. to bake

Makes 16 pieces

1 mozzarella (approx. 250 g)
1 bunch basil
4 tbsp tomato puree
140 g diced bacon
½ tsp salt

2 rolled-out pizza dough rounds
 (each approx. 28 cm Ø)
1 tsp crushed peppercorns

Preheat oven to 220°C. Finely chop the mozzarella and basil, mix with the tomato puree and diced bacon, season with salt.

Unroll the dough sheets, lay them flat on the work surface with the baking paper, roll them out a little larger with a rolling pin. Spread the prepared filling evenly on one of the dough sheets, leaving a border of about 2 cm. Place the second dough sheet on top, cut (see Step by step). Whisk together the egg yolk and milk, brush onto dough and sprinkle with crushed peppercorns.

Bake: approx. 25 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven.

Piece:
 156 kcal, fat 7 g, carbohydrates 16 g, protein 7 g

Flor de pizza

🕒 15 min + 25 min de horneado

Para 16 unidades

1 mozzarella (de unos 250 g)
1 manojo de albahaca
4 c. s. de puré de tomate
140 g de tocino en daditos
½ c. c. de sal

2 rollos de pasta para pizza estirada
 (cada uno de unos 28 cm Ø)

1 c. c. de granos de pimienta machacados

Precalear el horno a 220°C. Picar finamente la mozzarella y la albahaca, mezclar con el puré de tomate y los daditos de tocino, echar sal.

Desenrollar la pasta, deslizarla, con el papel de horno, sobre la encimera y estirla un poco más con el rodillo. Repartir uniformemente el relleno ya preparado sobre una de las pastas estiradas, reservar un borde de unos 2 cm. Poner encima la otra pasta estirada, cortar (véase Step by step). Espolvorear por encima los granos de pimienta.

Horneado: unos 25 min en la parte inferior del horno. Sacar.

Unidad: 156 kcal, grasas 7 g, hidratos de carbono 16 g, proteínas 7 g

Fiore di pizza

🕒 15 min. + 25 min. di cottura

Per 16 pezzi

1 mozzarella (ca. 250 g)
1 mazzetto di basilico
4 c. di passata di pomodoro
140 g di pancetta a cubetti
½ c. no di sale

2 dischi di pasta per pizza spianata
 (da ca. 28 cm Ø)

1 c. no di grani di pepe pestati

Preriscaldare il forno a 220°C. Tagliare finemente la mozzarella e il basilico, mescolarli alla passata di pomodoro e alla pancetta a cubetti, salare.

Srotolare i dischi di pasta, disporli sul piano di lavoro con la carta da forno, allargarli un poco spianandoli con il matterello. Distribuire uniformemente il ripieno preparato su uno dei dischi lasciando un bordo di ca. 2 cm. Sovrapporre il secondo disco, tagliare (vedasi Step by step). Cospargere con i grani di pepe.

Cottura: ca. 25 min. sul ripiano più basso del forno. Sfnare.

Pezzo:
 156 kcal, grassi 7 g, carboidrati 16 g, proteine 7 g

Empanada-Blume

 30 Min. + 25 Min. backen  vegetarisch


Ergibt 16 Stück

1 Zwiebel	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Chilis entkernen, fein hacken, Peperoni und Tomate in Würfeli schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Zwiebel, Knoblauch, Chilis, Peperoni und Tomaten ca. 10 Min. rührbraten.
1 Knoblauch	
2 Chilis	
1 rote Peperoni	
1 Tomate	
1 EL Olivenöl	
1 Dose Kidney-Bohnen (ca. 210 g)	Bohnen abspülen, abtropfen, mit einer Gabel zerdrücken, beigegeben. Manchego grob dazureiben, mischen, salzen.
100 g Manchego oder Sbrinz	
1 TL Salz	
2 ausgewählte Kuchenteige (je ca. 32 cm Ø)	Teige entrollen, mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einem der Teige verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen. Zweiten Teig darüberlegen, schneiden (siehe Step by step). Eigelb und Milch verrühren, Teig damit bestreichen.
1 Eigelb	
1 EL Milch	
Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.	
1 kleine Zwiebel	Zwiebel schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben. Avocado entkernen, Fruchtfleisch herauslösen, mit dem Limettensaft beigegeben, mit einer Gabel zerdrücken, Chiliflocken und Kreuzkümmel daruntertermischen, salzen. Guacamole mit den Empanadas anrichten.
1 Avocado	
1 EL Limettensaft	
¼ TL Chiliflocken oder Paprika	
¼ TL Kreuzkümmelpulver	
½ TL Salz	

Stück: 209 kcal, F 13 g, Kh 17 g, E 5 g



Empanadas

 30 min + 25 min au four

 végétarien Pour 16 parts

1	oignon
1	gousse d'ail
2	piments
1	poivron rouge
1	tomate
1 c. s.	d'huile d'olive
1 boîte	de haricots rouges (enu. 210 g)
100 g	de manchego ou de sbrinz
1 c. c.	de sel
2	pâtes à gâteau abaissées (Ø enu. 32 cm chacune)
1	jaune d'œuf
1 c. s.	de lait
1	petit oignon
1	avocat
1 c. s.	de jus de limette
¼ de c. c.	de flocons de piment ou paprika
¼ de c. c.	de cumin en poudre
½ c. c.	de sel

Préchauffer le four à 220°C. Éplucher l'oignon et l'ail, les hacher. Épépiner les piments, les hacher, couper les poivrons et la tomate en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Réduire le feu, faire revenir le tout en remuant env. 10 minutes.

Rincer les haricots, les égoutter, les écraser et les ajouter. Râper le manchego, mélanger, saler.


Répartir uniformément la farce sur la pâte déroulée en laissant une bordure d'enu. 2 cm. Poser la deuxième pâte par-dessus, couper (voir Step by step). Badigeonner de jaune d'œuf et de lait.

Cuisson: env. 25 min sur la grille inférieure du four. Sortir du four.

Éplucher l'oignon, le hacher, le mettre dans un bol. Ajouter la chair d'avocat écrasée, le jus de limette, les flocons de piment et le cumin. Saler. Servir le guacamole avec les empanadas.

Part:
209 kcal, lipides 13 g, glucides 17 g, protéines 5 g

Empanada Flower

 30 mins. + 25 mins. to bake

 vegetarian Makes 16 pieces

1	onion
1	garlic clove
2	chillies
1	red pepper
1	tomato
1 tbsp	olive oil
1 tin	kidney beans (approx. 210 g)
100 g	Manchego or Sbrinz cheese
1 tsp	salt
2	rolled-out pie dough rounds (each approx. 32 cm Ø)
1	egg yolk
1 tbsp	milk
1	small onion
1	avocado
1 tbsp	lime juice
¼ tsp	chilli flakes or paprika
¼ tsp	ground cumin
½ tsp	salt

Preheat oven to 220°C. Finely chop onion and garlic. Deseed and finely chop chillies. Dice red pepper and tomato. Heat oil in non-stick pan. Reduce heat, sauté onion, garlic, chillies, peppers and tomatoes for approx. 10 min.

Rinse the beans, drain, mash with a fork and add to mixture. Coarsely grate the Manchego, stir into filling and season with salt.

Unroll the dough sheets, lay them flat on the work surface with the baking paper. Spread the prepared filling evenly on one of the dough sheets, leaving a border of about 2 cm. Place the second dough sheet on top, cut (see Step by step). Whisk together the egg yolk and milk, brush onto dough.

Bake: approx. 25 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven.

Finely chop onion, place in bowl with avocado flesh and lime juice, mash with fork. Mix in chilli flakes and cumin, season with salt. Serve with empanadas.

Piece:
209 kcal, fat 13 g, carbohydrates 17 g, protein 5 g

Flor de empanada

 30 min + 25 min de horneado

 vegetariano Para 16 unidades

1	cebolla
1	ajo
2	guindillas
1	pimiento rojo
1	tomate
1 c. s.	de aceite de oliva
1 lata	de alubias rojas (unos 210 g)
100 g	de queso manchego o sbrinz
1 c. c.	de sal
2 rollos	de pasta para pastel estirada (cada uno de unos 32 cm Ø)
1	yema
1 c. s.	de leche
1	cebolla pequeña
1	aguacate
1 c. s.	de zumo de lima
¼ c. c.	de copos de chile o pimentón
¼ c. c.	de comino en polvo
½ c. c.	de sal

Precalentar el horno a 220°C. Pelar la cebolla y el ajo, picar. Sacar las semillas de las guindillas, picar, cortar en daditos el pimiento y el tomate. Calentar el aceite en una sartén antiadherente. Reducir el calor, saltar las verduras y las especias unos 10 min. Lavar las alubias, escurrirlas, machacar con un tenedor y añadir al resto. Rallar grueso el manchego, mezclar, salar.

Repartir uniformemente el relleno preparado sobre una de las pastas estiradas, reservar un borde de unos 2 cm. Poner encima la otra pasta estirada, cortar (véase Step by step). Batir la yema y la leche, untar la pasta con esta mezcla.

Horneado: unos 25 min en la parte inferior del horno. Sacar.

Pelar la cebolla, picar, echar en una fuente. Añadir la pulpa del aguacate y el zumo de lima, machacar con un tenedor, agregar los copos de guindilla y el comino, salar. Servir con las empanadas.

Unidad: 209 kcal, grasas 13 g, hidratos de carbono 17 g, proteínas 5 g

Fiore di empanada

 30 min. + 25 min. di cottura

 vegetariano Per 16 pezzi

1	cipolla
1	spicchio d'aglio
2	peperoncini
1	peperone rosso
1	pomodoro
1 c.	di olio d'oliva
1 scatola	di fagioli rossi Kidney (ca. 210 g)
100 g	di Manchego o di Sbrinz
1 c. no	di sale
2 dischi	di pasta brisée spianata (da ca. 32 cm Ø)
1	tuorlo
1 c.	di latte
1	cipolla piccola
1	avocado
1 c.	di succo di lime
¼ c. no	di peperoncino a scaglie o di paprika
¼ c. no	di cumino in polvere
½ c. no	di sale

Preriscaldare il forno a 220°C. Sbucciare e tritare cipolla e aglio. Privare i peperoncini dei semi, sminuzzarli, tagliare peperone e pomodoro a cubetti. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Ridurre il calore, farvi saltare verdure e aromi per ca. 10 min.

Sciacquare i fagioli, sgocciolarli, schiacciarli con una forchetta, aggiungerli al resto. Grattugiare il Manchego, mescolare, salare.

Srotolare i dischi di pasta, distribuire il ripieno preparato su uno dei dischi lasciando un bordo di ca. 2 cm. Sovrapporre il secondo disco, tagliare (v. Step by step). Sbattere il tuorlo con il latte, spennellarvi la pasta.

Cottura: ca. 25 min. sul ripiano più basso del forno. Sforare.

Sbucciare la cipolla, tritarla finemente, trasferirla in una ciotola. Aggiungere la polpa di avocado schiacciata, il succo di lime, il peperoncino e il cumino. Servire con le empanadas.

Pezzo:
209 kcal, grassi 13 g, carboidrati 17 g, proteine 5 g

Vanille-Aprikosen-Blume

🕒 30 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 16 Stück

- 2 dl Milch
- 2 dl Vollrahm
- 4 EL Zucker
- 2½ EL Maizena
- 3 frische Eier
- 2 Vanillestängel
- 4 EL Aprikosenkonfitüre

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Milch, Rahm, Zucker, Maizena und Eier in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides begeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und dick wird, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen. Aprikosenkonfitüre darunterrühren.

- 2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 32 cm Ø)
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- 2 EL Hagelzucker


Teige entrollen, mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einem der Teige verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm freilassen. Zweiten Teig darüberlegen, schneiden (siehe Step by step). Eigelb und Milch verrühren, Teig damit bestreichen, Hagelzucker darüberstreuen.

Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.

Stück: 225 kcal, F 14 g, Kh 20 g, E 4 g



Pétales vanille-abricot

 30 min + 25 min au four

Pour 16 parts

2 dl de lait
2 dl de crème entière
4 c. s. de sucre
2½ c. s. de maïzena
3 œufs frais
2 gousses de vanille
4 c. s. de confiture d'abricots

2 pâtes feuilletées abaissées
(Ø env. 32 cm chacune)
1 jaune d'œuf
1 c. s. de lait
2 c. s. de sucre perlé


Préchauffer le four à 220°C. Dans une casserole, mélanger au fouet le lait, la crème, le sucre, la maïzena et les œufs. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines, ajouter la gousse et les graines et porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment. Dès que le mélange s'épaissit, retirer immédiatement la casserole du feu, continuer à remuer pendant env. 2 minutes. Passer la crème au tamis dans un grand bol. Poser un film alimentaire directement sur la crème, laisser refroidir. Incorporer la confiture d'abricots.

Dérouler la pâte, la glisser sur la surface de travail avec le papier sulfurisé. Répartir uniformément la farce préparée sur la pâte en laissant une bordure d'env. 2 cm. Poser la deuxième pâte par-dessus, couper (voir Step by step). Mélanger le jaune d'œuf et le lait, badigeonner la pâte, parsemer de sucre perlé.

Cuisson: env. 25 min sur la grille inférieure du four. Sortir du four.

Part:
225 kcal, lipides 14 g, glucides 20 g, protéines 4 g

Vanilla-Apricot Flower

 30 mins. + 25 mins. to bake

Makes 16 pieces

2 dl milk
2 dl double cream
4 tbsp sugar
2½ tbsp cornstarch
3 fresh eggs
2 vanilla beans
4 tbsp apricot jam

2 rolled-out puff pastry rounds
(each approx. 32 cm Ø)
1 egg yolk
1 tbsp milk
2 tbsp pearl sugar


Preheat oven to 220°C. Whisk the milk, cream, sugar, cornstarch and eggs in a pan. Cut the vanilla beans lengthwise, scrape out the seeds, add both to mixture and bring to the boil over medium heat, stirring constantly. Once the mixture thickens, remove pan from the heat and continue stirring for approx. 2 min. Pour the cream through a sieve into a bowl. Place cling film directly on top of the cream, cool. Stir in the apricot jam.

Unroll the dough sheets, lay them flat on the work surface with the baking paper. Spread the prepared filling evenly on one of the dough sheets, leaving a border of about 2 cm. Place the second dough sheet on top, cut (see Step by step). Whisk together the egg yolk and milk, brush onto dough and sprinkle with pearl sugar.

Bake: approx. 25 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven.

Piece:
225 kcal, fat 14 g, carbohydrates 20 g, protein 4 g

Flor de vainilla y albaricoques

 30 min + 25 min de horneado

Para 16 unidades

2 dl de leche
2 dl de nata entera
4 c. s. de azúcar
2½ c. s. de maicena
3 huevos frescos
2 vainas de vainilla
4 c. s. de mermelada de albaricoque

2 rollos de pasta de hojaldre estirada
(cada uno de unos 32 cm Ø)

1 yema
1 c. s. de leche
2 c. s. de azúcar granulada

Precalentar el horno a 220°C. Mezclar con un batidor en una cacerola la leche, la nata, el azúcar, la maicena y los huevos. Cortar longitudinalmente las vainas de vainilla, sacar las semillas, añadir ambas cosas a la mezcla y llevar a ebullición a fuego medio sin dejar de remover. En cuanto la mezcla cuaje y espese, retirar enseguida la cacerola del fuego y seguir removiendo unos 2 min. Verter la crema en una fuente usando un colador. Poner una lámina de plástico transparente directamente sobre la crema, dejar secar. Mezclar la crema con la mermelada de albaricoque.

Desenrollar la pasta y deslizarla, con el papel de horno, sobre la encimera. Repartir uniformemente el relleno ya preparado sobre una de las pastas estiradas, reservar un borde de unos 2 cm. Poner encima la otra pasta estirada, cortar (véase Step by step). Batir la yema y la leche, untar la pasta con esta mezcla, espolvorear por encima el azúcar granulada.

Horneado: unos 25 min en la parte inferior del horno. Sacar.

Unidad: 225 kcal, grasas 14 g, hidratos de carbono 20 g, proteínas 4 g

Fiore di vaniglia e albicocche

 30 min. + 25 min. di cottura

Per 16 pezzi

2 dl di latte
2 dl di panna intera
4 c. di zucchero
2½ c. di maizena
3 uova fresche
2 stecche di vaniglia
4 c. di confettura di albicocche

2 dischi di pasta sfoglia spianata
(da ca. 32 cm Ø)

1 tuorlo
1 c. di latte
2 c. di granella di zucchero

Priscaldare il forno a 220°C. In una casseruola, mescolare il latte, la panna, lo zucchero, la maizena e le uova con la frusta. Tagliare le stecche di vaniglia per il lungo, estrarre i semi grattando, aggiungere entrambi al composto, portare a ebollizione mescolando continuamente a calore medio. Non appena il composto si addenserà diventando cremoso, togliere subito la casseruola dal fornello, continuare a mescolare per ca. 2 min. Passare la crema al setaccio versandola in una ciotola. Disporre la pellicola trasparente direttamente sulla crema, lasciar raffreddare. Mescolarvi la confettura di albicocche.

Srotolare i dischi di pasta, disporli sul piano di lavoro con la carta da forno. Distribuire uniformemente il ripieno preparato su uno dei dischi lasciando un bordo di ca. 2 cm. Sourapporre il secondo disco, tagliare (vedi Step by step). Sbattere il tuorlo con il latte, spennellarvi la pasta, cospargere con la granella di zucchero.

Cottura: ca. 25 min. sul ripiano più basso del forno. Sfnare.

Pezzo:
225 kcal, grassi 14 g, carboidrati 20 g, proteine 4 g



Betty Bossi

Manufactured for
Betty Bossi
Division of the Coop Genossenschaft
Baslerstrasse 52
CH-8021 Zurich
Switzerland



Erfahren Sie mehr über unsere cleveren Produkte und entdecken Sie leckere Rezepte:
Pour en savoir plus sur nos idées ingénieuses et découvrir de délicieuses recettes:
Find out more about our products and discover delicious recipes:

Switzerland: www.bettybossi.ch
International: www.bettybossi.org