

Fächer-Kartoffeln

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 50 Min.
Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern

1 kg fest kochende Kartoffeln
4 EL Olivenöl
3 EL Rosmarin, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
wenig Pfeffer

1. Kartoffeln mithilfe des Fächer-Chefs durch jede Rille schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden. Kartoffeln und alle restlichen Zutaten in die Form geben, mischen.
2. **Backen:** ca. 50 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Kartoffeln von Zeit zu Zeit mit dem Öl in der Form beträufeln.

Portion: 270 kcal, F 12 g, Kh 32 g, E 4 g

Pommes de terre en éventail

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 50 min
Pour un plat à gratin d'env. 2 litres

1 kg de pommes de terre à chair ferme
4 c.s. d'huile d'olive
3 c.s. de romarin, ciselé
2 gousses d'ail, hachées finement
 $\frac{1}{2}$ c.c. de sel
un peu de poivre

1. Entailler les pommes de terre sans les fendre complètement en passant un couteau entre toutes les dents de l'entaille-vite. Mettre les pommes de terre et tous les autres ingrédients dans le plat à gratin, mélanger.

2. **Cuisson:** env. 50 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Arroser les pommes de terre de temps en temps avec l'huile du plat.

Portion: 270 kcal, lip 12 g, glu 32 g, pro 4 g



Mango-Poulet

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Garen im Ofen: ca. 20 Min.

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
1 Mango (ca. 250 g), in ca. 5 mm dicken Scheiben
500 g grüne Spargeln, unterer hölzerner Teil abgeschnitten, schräg in feinen Scheiben
4 Backpapiere
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
wenig Pfeffer
1 cm Ingwer, fein gerieben
4 EL Sweet Chili Sauce
3 EL Orangensaft

1. Pouletbrüstli mithilfe des Fächer-Chefs durch jede 3. Rille schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden. Mangoscheiben in die Einschnitte stecken.

2. Spargeln in die Mitte der Backpapiere geben, würzen. Poulet darauflegen.

3. Ingwer mit Sweet Chili Sauce und Orangensaft verrühren, über die Pouletbrüstli träufeln. Backpapiere zu Päckli verschliessen, Enden mit Küchenschnur zusammenbinden.

4. **Garen im Ofen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Mango-Poulet statt im Backpapier und im Ofen in Alufolie und auf dem Grill zubereiten. Mango-Poulet zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 14 Min. grillieren.

Dazu passt: Reis.

Portion: 285 kcal, F 2 g, Kh 26 g, E 37 g

Blancs de poulet à la mangue

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 20 min

4 blancs de poulet (d'env. 150 g)
1 mangue (d'env. 250 g), en tranches d'env. 5 mm
500 g d'asperges vertes, le bout ligneux coupé, en fines tranches biseautées
4 feuilles de papier cuisson
 $\frac{3}{4}$ de c.c. de sel
un peu de poivre
1 cm de gingembre, râpé finement
4 c.s. de sweet chili sauce
3 c.s. de jus d'orange

1. Entailler les blancs de poulet sans les fendre complètement en passant un couteau après chaque troisième dent de l'entaille-vite. Glisser les tranches de mangue dans les entailles.

2. Répartir les asperges au milieu des feuilles de papier cuisson, saler, poivrer, poser les blancs de poulet dessus.

3. Mélanger le gingembre avec la sweet chili sauce et le jus d'orange, en arroser les blancs de poulet. Bien fermer les feuilles de papier cuisson, nouer les bouts avec de la ficelle de cuisine.

4. **Cuisson au four:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

Suggestion: au lieu d'utiliser le four et du papier cuisson, préparer les blancs de poulet à la mangue sur le grill dans des feuilles alu. Les faire griller env. 14 min à couvert au-dessus de braises moyennes ou à température moyenne (env. 200°C).

Servir avec: riz.

Portion: 285 kcal, lip 2 g, glu 26 g, pro 37 g

Gurke nach griechischer Art

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

2 Gurken, quer und längs halbiert
1 EL Olivenöl
3 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ dl Gemüsebouillon
1 rote Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 rote Peperoni, in Würfeli
12 entsteinte schwarze Oliven, fein gehackt
3 EL Basilikum, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
300 g Feta, zerbröckelt

1. Gurken mithilfe des Fächer-Chefs durch jede Rille schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden.

2. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Gurken mit der flachen Seite nach unten in die Pfanne legen, zugedeckt ca. 2 Min. dämpfen.

3. Essig, Öl und Bouillon verrühren. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Basilikum begeben, verrühren, würzen. Gurken damit beträufeln, Feta darauf verteilen, ca. 5 Min. fertig dämpfen.

Portion: 388 kcal, F 31 g, Kh 7 g, E 16 g

Concombres à la grecque

Mise en place et préparation: env. 20 min

2 concombres, fendues dans la largeur et dans la longueur
1 c.s. d'huile d'olive
3 c.s. de vinaigre de vin rouge
3 c.s. d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ dl de bouillon de légumes
1 oignon rouge, haché finement
2 gousses d'ail, pressées
1 poivron rouge, en petits dés
12 olives noires dénoyautées, hachées finement
3 c.s. de basilic, ciselé
sel, poivre, selon goût
300 g de feta, émietté

1. Entailler les concombres sans les fendre complètement en passant un couteau entre toutes les dents de l'entaille-vite.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y poser sur la coupe les moitiés de concombres, faire revenir env. 2 min à couvert.

3. Mélanger vinaigre, huile et bouillon. Ajouter l'oignon et tous les ingrédients, basilic compris, mélanger, saler, poivrer. En arroser les concombres, parsemer de feta, poursuivre la cuisson env. 5 minutes.

Portion: 388 kcal, lip 31 g, glu 7 g, pro 16 g

Anwendung

1. Fächer-Chef «Gourmet» auf einer ebenen Arbeitsfläche platzieren.
2. Lebensmittel auf den Fächer-Chef legen, mit einer Hand fixieren, durch die Rillen einschneiden (Bild 1). Je nach Rezept kann der Rillenabstand variieren.

Hinweise

– Der Fächer-Chef «Gourmet» ist so konzipiert, dass die Lebensmittel nicht ganz durchgeschnitten werden (Bild 2).
– Der Fächer-Chef «Gourmet» eignet sich für Lebensmittel von maximal 6 cm Durchmesser.

Der Fächer-Chef «Gourmet» (Art.-Nr. 25255) eignet sich zur Herstellung von Fächern aus Lebensmitteln. Farbe: Dunkelgrün. Material: lebensmittelechter Kunststoff. Masse (L x B x H): 15,5 x 8 x 8 cm. Spülmaschineeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.



Betty Bossi AG, Bürglistrasse 29, Postfach, CH-8021 Zürich/Switzerland

Mode d'emploi

1. Poser l'entaille-vite «Gourmet» sur un plan de travail plat.
2. Déposer l'aliment sur l'entaille-vite, fixer d'une main, entailler en passant un couteau entre les dents de l'appareil (photo 1). Selon la recette, les entailles sont plus ou moins espacées.

Remarques

– L'entaille-vite «Gourmet» est conçu de telle façon que les aliments ne sont pas fendus complètement (photo 2).
– L'entaille-vite «Gourmet» convient pour des aliments d'un diamètre maximal de 6 cm.

L'entaille-vite «Gourmet» (n° d'art. 25255) convient pour couper des aliments en éventail. Coloris: vert foncé. Matériau: matière synthétique alimentaire. Dimensions (L x l x H): 15,5 x 8 x 8 cm. Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, nettoyer à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.

Fächer-Chef Entaille-vite



Betty Bossi

Schweinssteak mit Pistazien

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Grillieren: ca. 10 Min.

4 Schweinssteaks (je ca. 200 g)
1 Limette , heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft
100 g ungesalzene geschälte Pistazien , fein gehackt
1 Bund Petersilie , fein geschnitten
1 frisches Eiweiss
¼ TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer

1. Steaks mithilfe des Fächer-Chefs durch jede 3. Rille schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden.

2. Limette und alle Zutaten bis und mit Eiweiss gut mischen, in den Einschnitten verteilen.

3. **Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Steaks würzen, zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren.

Portion: 434 kcal, F 22 g, Kh 5 g, E 52 g

Steak de porc aux pistaches

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au grill: env. 10 min

4 steaks de porc (d'env. 200 g)
1 citron vert , rincé à l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et jus
100 g de pistaches mondées non salées , hachées finement
1 bouquet de persil , ciselé
1 blanc d'œuf frais
¼ de c. c. de fleur de sel
un peu de poivre

1. Entailler les steaks sans les fendre complètement en passant un couteau après chaque troisième dent de l'entaille-vite.

2. Mélanger le citron vert et tous les ingrédients, blanc d'œuf compris, répartir dans les entailles.

3. **Cuisson au grill à charbon de bois, au gaz ou électrique:** saler et poivrer les steaks, faire griller env. 5 min à couvert sur chaque face au-dessus de braises moyennes ou à température moyenne (env. 200° C).

Portion: 434 kcal, lip 22 g, glu 5 g, pro 52 g



Knoblauchbrot

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Backen: ca. 3 Min.

1 Pariserbrot (ca. 260 g)
150 g Butter , weich
4 Knoblauchzehen , gepresst
3 EL glattblättrige Petersilie , fein geschnitten
1 TL Paprika
1 TL Curry
¼ TL Cayennepfeffer
1 TL Salz

1. Brot mithilfe des Fächer-Chefs durch jede 3. Rille schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden.

2. Butter und alle restlichen Zutaten mischen. Masse in einen Einwegspritzsack füllen, eine kleine Ecke abschneiden, in die Einschnitte spritzen. Brot auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3. **Backen:** ca. 3 Min. auf der obersten Rille (nur Oberhitze oder Grill) des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Knoblauchbrot statt im Ofen auf dem Grill zubereiten. Brot über starker Glut oder auf höchster Stufe (ca. 250 Grad) beidseitig je ca. 2 Min. grillieren.

Portion: 480 kcal, F 35 g, Kh 34 g, E 6 g

Pain à l'ail

Mise en place et préparation: env. 15 min
Cuisson au four: env. 3 min

1 baguette (d'env. 260 g)
150 g beurre , mou
4 gousses d'ail , pressées
3 c. s. de persil plat , ciselé
1 c. c. de paprika
1 c. c. de curry
¼ de c. c. de piment de Cayenne
1 c. c. de sel

1. Entailler la baguette sans la fendre complètement en passant un couteau après chaque troisième dent de l'entaille-vite.

2. Mélanger le beurre et tous les autres ingrédients. Remplir une poche à dresser jetable, couper une petite pointe, dresser la masse dans les entailles. Déposer la baguette sur une plaque chemisée de papier cuisson.

3. **Cuisson:** env. 3 min tout en haut du four préchauffé à 240° C (chaleur voûte ou grill).

Suggestion: au lieu d'utiliser le four, préparer le pain à l'ail sur le grill. Faire griller la baguette env. 2 min sur chaque face au-dessus de fortes braises ou à chaleur maximum (env. 250° C).

Portion: 480 kcal, lip 35 g, glu 34 g, pro 6 g



Exotischer Fruchtsalat

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

1 Ananas , geschält, in Vierteln, Strunk entfernt
4 EL Zucker
4 EL Wasser
1 Vanillestängel , längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
1 Sternanis
1 Prise Salz
100 g entsteinte Datteln , längs in Vierteln
1 Orange , geviertelt, in Scheiben
1 Kiwi , halbiert, in Scheiben

1. Ananas mithilfe des Fächer-Chefs durch jede Rille schneiden, dabei nicht ganz durchschneiden, in eine Form legen.

2. Zucker und alle Zutaten bis und mit Salz in eine Pfanne geben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Zuckerwasser über die Ananas giessen, auskühlen. Vanillestängel und Sternanis entfernen.

3. Datteln, Orange und Kiwi auf Teller verteilen, Ananas darauflegen.

Dazu passt: Vanilleglace.

Portion: 234 kcal, F 1 g, Kh 51 g, E 2 g

Salade de fruits exotiques

Mise en place et préparation: env. 15 min

1 ananas , pelé, coupé en quatre, sans le cœur
4 c. s. de sucre
4 c. s. d'eau
1 gousse de vanille , fendue dans la longueur, et graines
1 étoile de badiane
1 pincée de sel
100 g de dattes dénoyautées , coupées en quatre dans la longueur
1 orange , coupée en quatre, en tranches
1 kiwi , coupé en deux, en tranches

1. Entailler l'ananas sans le fendre complètement en passant un couteau entre toutes les dents de l'entaille-vite, disposer dans un plat.

2. Mettre le sucre et tous les ingrédients, sel compris, dans une casserole, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 5 min à couvert. Verser le sirop sur l'ananas, laisser refroidir. Ôter la gousse de vanille et la badiane.

3. Répartir dattes, orange et kiwi sur des assiettes, dresser l'ananas dessus.

Servir avec: glace vanille.

Portion: 234 kcal, lip 1 g, glu 51 g, pro 2 g