

Betty Bossi

Chügeli «Surprise»



Der einfachste Weg zum Genuss

Chügeli-Profi «Surprise»

Liebe Leserin, lieber Leser

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

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Chügelen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi

Rindfleisch-Chügeli mit Käsekern	4
Falafel	6
Hackfleisch-Chügeli mit Mascarpone	8
Hackfleisch-Chügeli mit Erbsli	10
Poulet-Feta-Chügeli	12
Sushi-Chügeli	14
Ideen für einfache Füllungen	16



Chügeli-Profi «Surprise» (2er-Set / Art.-Nr. 25443). Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Anwendung



1 Kugel-Löffel mit Masse füllen, diesen direkt als Schöpfer verwenden.

Tipp: Als Hilfe zum Befüllen kann auch ein Löffel verwendet werden.



2 Muldenformer (1) ohne Deckel (2) bis zum Anschlag in die Masse drehen. Muldenformer herausnehmen.



3 Die Mulde zur Hälfte befüllen.



4 Füllung mit wenig Masse abdecken.



5 Deckel (2) aufdrücken und drehen.



6 Deckel (2) entfernen, Kugel-Löffel vorsichtig öffnen. Kugel herausnehmen und nach Rezept weiterverarbeiten.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet. Rezeptmenge ergibt 24 kleine oder 8 grosse gefüllte Kugeln.

Titelbild: Rindfleisch-Chügeli mit Käsekern (S. 4)

Rindfleisch-Chügelì mit Käsekern

 30 Min.

Ergibt 24 kleine Kugeln

1 Zwiebel	Zwiebel schälen, fein hacken. Hackfleisch, Brät,
600 g Hackfleisch (Rind)	Senf und Zwiebel in einer Schüssel mischen,
200 g Kalbsbrät	würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu einer
1 EL Senf	kompakten Masse verbindet.
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	

100 g Halbhartkäse	Käse in 24 Würfel schneiden. Masse mit Käse-
	würfel zu kleinen Kugeln formen (S. 3).

100 g Paniermehl	Paniermehl in einen flachen Teller geben. Kugeln
Öl zum Braten	darin wenden, gut andrücken. Wenig Öl in einer
	beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Ku-
	geln portionenweise rundum ca. 8 Min. braten.

Variante: Mit derselben Masse 8 grosse Kugeln formen (S. 3). Die Bratzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.

Dazu passt: Tomatensalat: Mit verschiedenen Tomatensorten, Zwiebeln, Basilikumblättern und italienischer Sauce zubereiten.

Stück: 115 kcal, F 8 g, Kh 4 g, E 8 g



Falafel



40 Min. + frittieren **vegetarisch**

Ergibt 24 kleine Kugeln

3 Dosen Kichererbsen (je ca. 400 g)	Kichererbsen im Sieb gut abtropfen, im Cutter zerkleinern, in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Petersilie fein schneiden. Alles mit Kichererbsen, Mehl und Backpulver mischen. Würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbindet.
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
3 EL glattblättrige Petersilie	
3 EL Mehl	
1 TL Backpulver	
½ TL Kreuzkümmelpulver	
½ TL Edelsüss-Paprika	
1½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
6 Peperoncini dolci (Peperoncini, mit Frischkäse gefüllt) Frittieröl	Peperoncini dolci vierteln. Masse mit Peperoncini zu kleinen Kugeln formen (S. 3). Frittieren: Falafel portionenweise im 180 Grad heissen Öl ca. 3 Min. goldbraun backen. Auf Haushaltspapier abtropfen.

Variante: Mit derselben Masse 8 grosse Kugeln formen (S. 3). Die Frittierzeit verlängert sich um ca. 3 Minuten.

Dazu passt: Joghurt-Dip.

Stück: 83 kcal, F 5g, Kh 7g, E 3g



Hackfleisch-Chügelì mit Mascarpone

 40 Min.  glutenfrei

Ergibt 24 kleine Kugeln

2 Zwiebeln	Zwiebeln schälen, fein hacken. Rosmarin fein schneiden. Fleisch, Tomatenpüree, Zwiebeln und Rosmarin in einer Schüssel mischen, würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbindet.
½ Bund Rosmarin	
800 g Hackfleisch (Schwein)	
2 EL Tomatenpüree	
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	

100 g Mascarpone	Masse mit Mascarpone zu kleinen Kugeln formen (S. 3).
-------------------------	---

Öl zum Braten	Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kugeln portionenweise rundum ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, zudecken. Bratensatz mit Aceto ablöschen, Honig begeben, aufkochen, mit den Kugeln anrichten.
1 dl Aceto balsamico	
1 EL flüssiger Honig	

Variante: Mit derselben Masse 8 grosse Kugeln formen (S. 3). Die Bratzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.

Dazu passt: Süsskartoffelstock: 1 kg Süsskartoffeln, in Stücken, in siedendem Salzwasser weich kochen. Wasser abgiessen, Restflüssigkeit verdampfen lassen. Süsskartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. 90 g Joghurt nature daruntermischen, würzen. Mit Rosmarin garnieren.

Stück: 86 kcal, F 5g, Kh 2g, E 7g



Hackfleisch-Chügelli mit Erbsli

 30 Min.

Ergibt 24 kleine Kugeln

1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch schälen, mit dem Brot fein hacken. Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Knoblauch und Brot in einer Schüssel mischen, würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbindet.
2 Knoblauchzehen	
50 g Brot vom Vortag	
800 g Hackfleisch (Schwein)	
1 Ei	
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	
<hr/>	
½ Bund Petersilie	Petersilie fein schneiden, Erbsli grob hacken, mit der Petersilie mischen. Masse mit Erbsli zu kleinen Kugeln formen (S. 3).
100 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut	
<hr/>	
Öl zum Braten	Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kugeln portionenweise rundum ca. 8 Min. braten. Herausnehmen. Saucen-Halbrahm mit dem Senf verrühren, in dieselbe Pfanne gießen, aufkochen, würzen. Kugeln begeben, nur noch heiss werden lassen.
2 dl Saucen-Halbrahm	
2 EL grobkörniger Senf	
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Variante: Mit derselben Masse 8 grosse Kugeln formen (S. 3). Die Bratzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.

Stück: 95 kcal, F 6 g, Kh 3 g, E 7 g



Poulet-Feta-Chügeli

 30 Min.  glutenfrei

Ergibt 24 kleine Kugeln

1 Zwiebel Zwiebel fein hacken, Zitronenschale fein abreiben.
1 Bio-Zitrone Beides mit dem Hackfleisch in einer Schüssel
900 g Hackfleisch mischen, würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu
(Poulet) einer kompakten Masse verbindet.

1 TL Salz
wenig Pfeffer

200 g Feta Feta in 24 Würfel schneiden. Masse mit Fetawürfel
zu kleinen Kugeln formen (S. 3).

Öl zum Braten Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss wer-
den lassen. Kugeln bei mittlerer Hitze ca. 10 Min.
rundum braten.

Variante: Mit derselben Masse 8 grosse Kugeln formen (S. 3). Die Bratzeit verlängert sich um ca. 5 Minuten.

Dazu passen: Tomaten-Spaghetti: 1 EL Öl in einer Pfanne warm werden lassen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauch fein hacken, andämpfen, 2 EL Tomatenpüree kurz mitdämpfen. 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g), 1 Prise Zucker, 1 TL Salz und wenig Pfeffer begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Std. köcheln. 500 g Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit der Sauce anrichten.

Stück: 79 kcal, F 5 g, Kh 0 g, E 9 g



Sushi-Chügeli

 40 Min.

 glutenfrei

 laktosefrei

Ergibt 24 kleine Kugeln

500 g Rundkornreis
(z. B. Sushi-Reis)

7 dl Wasser

1 TL Zucker

4 EL heller Reissig

¾ TL Salz

Reis mit dem Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Zucker, Essig und Salz daruntermischen. Reis mit einer Gabel lockern, auskühlen lassen.

1 Avocado
wenig Öl
100 g schwarzer Sesam
100 g Gelbflossen-
Thunfisch

Avocado in 24 Würfeli schneiden. Kugeltool mit wenig Öl bestreichen, Sesam darin verteilen, überschüssigen Sesam ausleeren. Reis mit Avocado zu kleinen Kugeln formen (S. 3). Thunfisch in 24 Streifen schneiden, auf den Kugeln verteilen.

Variante: Mit derselben Masse 8 grosse Kugeln formen (S. 3). Für die Füllung die Avocado in 8 Würfel schneiden. Thunfisch in 8 Streifen schneiden, zubereiten wie oben.

Dazu passt: Sojasauce, Wasabipaste.

Stück: 124 kcal, F 4 g, Kh 18 g, E 4 g



Ideen für einfache Füllungen

Milchprodukte

Käse (z. B. Halbhartkäse, Weichkäse)

Frischkäse (z. B. Mozzarellakugeln, Streichkäse, Kräuterfrischkäse)

Gemüse

ingelegtes Gemüse

(z. B. Pilze, Peperoni, Kapern, Zucchini), abgetropft

Früchte

Dörrfrüchte (z. B. Datteln, Pflaumen, Aprikosen)

Diverses

Chutney

Pesto

Hummus

Tapenade

