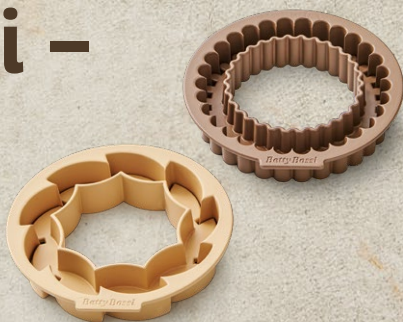


Betty Bossi



Ausstechform Filet und Pastetli – 2er-Set

Gebrauchsanleitung und Rezepte
Mode d'emploi et recettes
Instructions and recipes



Der einfachste Weg zum Genuss

Step by step

DE



1. Teigböden ausstechen

Den kalten Teig entrollen. Bodenausstecher in wenig Mehl drücken. 4 Teigböden ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



2. Teigränder ausstechen

Beide Ausstecher in wenig Mehl drücken. Erst den Bodenausstecher, dann den Randausstecher auf den Teig legen. 8 Teigränder ausstechen, dabei die 8 Teigmitten für die Deckel beiseite legen.



3. Rand der Teigböden mit wenig Ei bestreichen. Einen Teigrand darauflegen, mit wenig Ei bestreichen. Einen zweiten Teigrand darauflegen. Teigränder mit Ei bestreichen. Je zwei Teigmitten mit wenig Ei bestreichen, aufeinanderlegen, auf das Blech legen.



4. Teigböden und die ausgestochenen Teigmitten mit einer Gabel dicht einstechen.

- Für Kissen die Teigböden wie im Rezept beschrieben füllen und backen.
- Die Pastetli wie im Rezept beschrieben backen und mit der Füllung füllen.
- Die gebackenen Teigdeckel darauf anrichten oder dazu servieren.

Ausstechform Filet und Pastetli – 2er-Set (Art.-Nr. 32271)

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

Ofentemperaturen: Gelten für das Backen mit Ober- und Unterhitze. Beim Backen mit Heissluft verringert sich die Backtemperatur um ca. 20 Grad. Hinweise des Backofenherstellers beachten.

1. Découper les fonds

Dérouler l'abaisse froide. Passer l'emporte-pièce, côté fond, dans un peu de farine. Découper 4 fonds de pâte, les déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.

2. Découper les bords

Passer les deux côtés de l'emporte-pièce dans un peu de farine. Découper 8 bords de pâte. Pour cela, enfoncer d'abord le côté fond, puis le côté bord dans la pâte. Réserver les 8 rondelles centrales pour former les couvercles.

3. Dorer le pourtour des fonds de pâte avec un peu d'œuf. Y déposer un bord, dorer avec un peu d'œuf. Poser un deuxième bord dessus. Le dorer à l'œuf. Pour les couvercles, dorer les rondelles centrales avec un peu d'œuf, les superposer deux par deux, déposer sur la plaque.

4. Piquer les fonds et les couvercles de pâte à la fourchette.

- Pour les coussinets, garnir la pâte comme indiqué dans la recette et faire cuire au four.
- Pour les vol-au-vent, faire cuire la pâte au four comme indiqué dans la recette, puis la garnir de farce.
- Poser les couvercles de pâte cuits dessus ou les servir à part.

Emporte-pièces filet et vol-au-vent – 2 pièces
(n° d'art. 32271)

Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

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.

1. Cut out pastry bases

Unroll the chilled dough. Dip the base cutter in a little flour. Cut out 4 pastry bases, place on a baking tray lined with baking paper.

2. Cut out pastry rings

Dip both cutters in a little flour. First place the base cutter on the dough, then the inner ring cutter. Cut out 8 pastry rings, leaving 8 inner circles to form the lids.

3. Brush the outer edges of the pastry bases with a little egg. Place a pastry ring on top of each base, brush surface with a little egg. Place a second pastry ring on top. Brush the tops of the rings with egg. For the pastry lids, brush the 8 inner circles with egg, stack them in pairs to make 4 double-layered lids.

4. Prick the pastry bases and lids all over with a fork.

- For the parcels, fill the pastry shells as described in the recipe and bake.
- Bake the vol-au-vent shells and fill as described in the recipe.
- Lids can be served on top or placed to the side.

En croûte and vol-au-vent cutters – 2-piece set
(art. no. 32271)

Not dishwasher-safe. Clean with warm water and mild detergent before first use. Do not employ abrasive cleaners, harsh detergents or steel wool.

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.

Schweinsfilet-Kissen

🕒 25 Min. + 25 Min. backen

Ergibt 4 Stück

1 EL Bratbutter	Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
4 Schweinsmedaillons (je ca. 80 g)	Medaillons beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, auf einem Gitter auskühlen.
½ TL Edelsüss-Paprika	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 Zweiglein Thymian	Thymianblättchen abzupfen, Medaillons damit bestreuen, mit je 2 Specktranchen umwickeln.
40 g Rohessspeck in Tranchen	Frischkäse, Reibkäse und Senf in einer Schüssel mischen. Von der Orange die Hälfte der Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen.
125 g Frischkäse (Bio)	
2 EL geriebener Parmesan	
1 EL grobkörniger Senf	
1 Bio-Orange	
2 ausgewallte Blätterteige (je ca. 25 x 42 cm)	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teige entrollen, Ausstecher leicht bemehlen, 4 Böden und 8 Ränder ausstechen. Ei verklopfen, Teigländer damit bestreichen und aufeinanderlegen (siehe Step by step). Paniermehl und Frischkäsemasse auf den Teigböden verteilen, Medaillons darauflegen.
wenig Mehl	
1 Ei	
2 EL Paniermehl	

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

Lässt sich vorbereiten: Kissen ca. ½ Tag im Voraus formen und füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kissen kurz vor dem Servieren backen.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion (%): 736 kcal, F 50 g, Kh 41 g, E 32 g



Coussinets de médaillons de porc

🕒 25 min + 25 min au four

Pour 4 pièces

1 c. s. de beurre à rôtir 4 médaillons de porc (d'env. 80 g) ½ c. c. de paprika mi-fort ¼ de c. c. de sel un peu de poivre	Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saisir les médaillons env. 1 min sur chaque face, retirer, saler, poivrer, laisser refroidir sur une grille.
2 brins de thym 40 g de lard à manger cru en tranches 125 g de fromage frais (bio) 2 c. s. de parmesan râpé 1 c. s. de moutarde à l'ancienne 1 orange bio	Effeuiller le thym, en parsemer les médaillons, entourer chacun de 2 tranches de lard. Mélanger fromage frais, parmesan râpé et moutarde dans un bol. Ajouter la moitié du zeste d'orange râpé et 1 c. s. de jus.
2 abaisses de pâte feuilletée (d'env. 25 × 42 cm) un peu de farine 1 œuf 2 c. s. de chapelure	Préchauffer le four à 200°C. Dérouler les abaisses, fariner légèrement les emporte-pièces, découper 4 fonds et 8 bords. Batre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte et les superposer (voir Step by step). Répartir la chapelure et la préparation de fromage frais sur les fonds de pâte, y déposer les médaillons.

Cuisson: env. 25 min tout en bas du four.

Préparation à l'avance: façonner et garnir les coussinets env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur. Enfourner juste avant de servir.

Servir avec: salade verte.

Portion (%) : 736 kcal, lipides 50 g, glucides 41 g, protéines 32 g

Pork Fillet Parcels

🕒 25 mins. + 25 mins. to bake

Makes 4 servings

<p>1 tbsp clarified butter 4 pork medallions (each approx. 80 g) ½ tsp sweet paprika ¼ tsp salt pinch pepper</p>	<p>Heat the clarified butter in a frying pan. Sauté the medallions on each side for approx. 1 min. Remove from heat, season, cool on a wire rack.</p>
<p>2 sprigs thyme 40 g cured bacon in strips 125 g cream cheese (organic) 2 tbsp grated parmesan 1 tbsp coarse-grained mustard 1 organic orange</p>	<p>Pluck the thyme leaves, sprinkle over the medallions and wrap each with 2 slices of bacon. Blend the cream cheese, grated cheese and mustard in a bowl. Grate half the zest from the orange, add to cream cheese mixture along with 1 tbsp of juice.</p>
<p>2 puff pastry sheets (each approx. 25 × 42 cm) handful flour 1 egg 2 tbsp breadcrumbs</p>	<p>Preheat oven to 200 °C. Unroll dough, lightly flour the cutters, cut out 4 bases and 8 rings. Beat the egg, brush onto the outer edges of the bases. Place ring on each base, brush with egg, followed by second ring (see Step by step). Sprinkle breadcrumbs over the bottoms of the individual pastry shells, spread with cream cheese mixture, place the pork medallions on top.</p>
<p>Bake: approx. 25 mins. on the lowest oven rack.</p>	

Prepare ahead of time: prepare and shape parcels approx. ½ day in advance. Cover and store in the refrigerator. Bake just before serving.

Goes with: green salad.

Serving (¼): 736 kcal, fat 50 g, carbohydrates 41 g, protein 32 g

Poulet-Peperonata-Kissen

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

Ergibt 4 Stück

<p>1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 rote Peperoni (ca. 250 g) 1 EL Olivenöl $\frac{1}{4}$ TL Salz wenig Pfeffer 1 EL Tomatenpüree</p>	<p>Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoni entkernen, in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen, Peperoni ca. 5 Min. mitdämpfen, bis die entstandene Flüssigkeit verdampft ist, würzen. Tomatenpüree daruntermischen, auskühlen.</p>
<p>2 Pouletbrüstli (je ca. 160 g) 1 EL Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz wenig Pfeffer 4 Salbeiblätter 8 Tranchen Rohschinken (z. B. Parma, ca. 90 g)</p>	<p>Poulet längs halbieren, aufrollen, mit dem Öl bestreichen, würzen. Salbei darauflegen, mit je 2 Schinkenranchen umwickeln.</p>
<p>2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 25 x 42 cm) wenig Mehl 1 Ei</p>	<p>Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teige entrollen, Ausstecher leicht bemehlen, 4 Böden und 8 Ränder ausstechen. Ei verklopfen, Teigblätter damit bestreichen und aufeinanderlegen (siehe Step by step). Peperoni auf den Teigböden verteilen, Poulet darauflegen.</p>
<p>Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.</p>	

Lässt sich vorbereiten: Kissen ca. $\frac{1}{2}$ Tag im Voraus formen und füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kissen kurz vor dem Servieren backen.

Dazu passt: Jungsalat.

Portion (%): 628 kcal, F 41 g, Kh 37 g, E 28 g



Coussinets poulet-poiurons

🕒 20 min + 30 min au four

Pour 4 pièces

<p>1 échalote 1 gousse d'ail 1 poiuron rouge (d'env. 250 g) 1 c. s. d'huile d'olive $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel un peu de poivre 1 c. s. de concentré de tomate</p>	<p>Peler l'échalote et l'ail, les hacher finement. Épépiner le poiuron et le tailler en fines lanières. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'échalote et l'ail, ajouter le poiuron et faire revenir env. 5 min jusqu'à évaporation complète du liquide rendu, saler, poivrer. Incorporer le concentré de tomate, laisser refroidir.</p>
<p>2 blancs de poulet (d'env. 160 g) 1 c. s. d'huile d'olive $\frac{1}{2}$ c. c. de sel un peu de poivre 4 feuilles de sauge 8 tranches de jambon cru (p. ex. de Parme, env. 90 g)</p>	<p>Partager les blancs de poulet dans la longueur, les enrouler, badigeonner d'huile, saler, poivrer. Déposer la sauge dessus, entourer chaque rouleau de 2 tranches de jambon.</p>
<p>2 abaisses de pâte feuilletée (d'env. 25 x 42 cm) un peu de farine 1 œuf</p>	<p>Préchauffer le four à 200°C. Dérouler les abaisses, fariner légèrement les emporte-pièces, découper 4 fonds et 8 bords. Batre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte et les superposer (voir Step by step). Répartir le poiuron sur les fonds de pâte, poser le poulet dessus.</p>

Cuisson: env. 30 min tout en bas du four.

Préparation à l'avance: façonner et garnir les coussinets env. $\frac{1}{2}$ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur. Enfourner juste avant de servir.

Servir avec: salade de jeunes pousses.

Portion (%) : 628 kcal, lipides 41g, glucides 37g, protéines 28g

Chicken-Peperonata Parcels

🕒 20 mins. + 30 mins. to bake

Makes 4 servings

<p>1 shallot 1 garlic clove 1 red bell pepper (approx. 250 g) 1 tbsp olive oil ¼ tsp salt pinch pepper 1 tbsp tomato puree</p>	<p>Peel and finely chop the shallot and garlic. Deseed the pepper and cut into fine strips. Heat the oil in a pan. Sauté the shallot and garlic, add the pepper strips and cook for approx. 5 mins. until the liquid has evaporated, season. Stir in the tomato puree, leave to cool.</p>
<p>2 chicken breasts (each approx. 160 g) 1 tbsp olive oil ½ tsp salt pinch pepper 4 sage leaves 8 slices cured ham (e.g. Parma ham, approx. 90 g)</p>	<p>Slice the chicken breasts lengthways in half, roll up, brush with oil and season. Place a sage leaf on top of each roll and wrap with 2 slices of ham.</p>
<p>2 puff pastry sheets (each approx. 25 × 42 cm) handful flour 1 egg</p>	<p>Preheat oven to 200 °C. Unroll dough, lightly flour the cutters, cut out 4 bases and 8 rings. Beat the egg, brush onto the outer edges of the bases. Place ring on each base, brush with egg, followed by second ring (see Step by step). Divide peppers among the individual pastry shells, place the chicken on top.</p>

Bake: approx. 30 mins. on the lowest oven rack.

Prepare ahead of time: prepare and shape parcels approx. ½ day in advance. Cover and store in the refrigerator. Bake just before serving.

Goes with: baby leaf salad.

Serving (¼): 628 kcal, fat 41g, carbohydrates 37g, protein 28g

Broccoli-Bohnen-Kissen

🕒 25 Min. + 30 Min. backen  vegetarisch

Ergibt 4 Stück

<p>1 Schalotte 1 Knoblauchzehe ½ EL Olivenöl 1 Dose weiße Bohnen (Soisson, ca. 400 g) ¼ TL Salz wenig Pfeffer ½ dl Wasser 1 Limette 3 Zweiglein Koriander</p>	<p>Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen. Bohnen abspülen, abtropfen, ca. 3 Min. mitdämpfen, würzen, Wasser dazugießen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale dazu-reiben, 1 EL Saft dazupressen. Bohnen mit einer Gabel zerdrücken, auskühlen. Koriander fein schneiden, darunter-mischen.</p>
<p>1 Broccoli (ca. 350 g) Wasser, siedend</p>	<p>Broccoli in Röschen schneiden, ca. 1 Min. blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, gut abtropfen.</p>
<p>2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 25 × 42 cm) wenig Mehl 1 Ei 2 TL schwarzer Sesam</p>	<p>Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teige entrollen, Ausstecher leicht bemehlen, 4 Böden und 8 Ränder ausstechen. Ei verklopfen, Teigränder damit bestreichen und auf-einanderlegen (siehe Step by step). Bohnenpüree und Broccoli auf den Teigböden verteilen. Sesam darüber-streuen.</p>
<p>Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.</p>	


Lässt sich vorbereiten: Kissen ca. ½ Tag im Voraus formen und füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kissen kurz vor dem Servieren backen.

Dazu passt: Salat.

Stück (%): 560 kcal, F 33 g, Kh 49 g, E 14 g



Coussinets haricots-brocoli

🕒 25 min + 30 min au four  végétarien

Pour 4 pièces

<p>1 échalote 1 gousse d'ail ½ c. s. d'huile d'olive 1 boîte de haricots blancs (soissons, d'env. 400 g) ¼ de c. c. de sel un peu de poivre ½ dl d'eau 1 citron vert 3 brins de coriandre</p>	<p>Peler l'échalote et l'ail, hacher finement les deux. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'échalote et l'ail. Rincer les haricots, égoutter, ajouter et faire revenir env. 3 min, saler, poivrer, ajouter l'eau. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, ajouter la moitié du zeste râpé et 1 c. s. de jus. Écraser les haricots à la fourchette, laisser refroidir. Ciseler la coriandre et l'incorporer.</p>
<p>1 brocoli (d'env. 350 g) eau, bouillante</p>	<p>Couper le brocoli en bouquets, les blanchir env. 1 min, retirer avec une écumoire, plonger un instant dans de l'eau glacée, bien égoutter.</p>
<p>2 abaisses de pâte feuilletée (d'env. 25 × 42 cm) un peu de farine 1 œuf 2 c. c. de graines de sésame noir</p>	<p>Préchauffer le four à 200° C. Dérouler les abaisses, fariner légèrement les emporte-pièces, découper 4 fonds et 8 bords. Batre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte et les superposer (voir Step by step). Répartir la purée de haricots et les bouquets de brocoli sur les fonds de pâte. Parsemer de graines de sésame.</p>


Cuisson: env. 30 min tout en bas du four.

Préparation à l'avance: façonner et garnir les coussinets env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur. Enfourner juste avant de servir.

Servir avec: salade.

Part (¼): 560 kcal, lipides 33 g, glucides 49 g, protéines 14 g

Broccoli-Bean Parcels

🕒 25 mins. + 30 mins. to bake  vegetarian

Makes 4 servings

<p>1 shallot 1 garlic clove ½ tbsp olive oil 1 tin white beans (Soisson, approx. 400 g) ¼ tsp salt pinch pepper ½ dl water 1 lime 3 sprigs cilantro</p>	<p>Peel and finely chop the shallot and garlic. Heat the oil in a pan. Sauté the shallot and garlic. Rinse the beans, drain, sauté for approx. 3 mins., season, add the water. Rinse the lime in hot water, pat dry. Grate half the zest, add to bean mixture along with 1 tbsp of juice. Mash the beans with a fork, leave to cool. Finely chop the cilantro stir into mixture.</p>
<p>1 head of broccoli (approx. 350 g) water, boiling</p>	<p>Cut the broccoli into florets. Blanch for approx. 1 min., then remove with a slotted spoon and briefly plunge into ice-cold water. Drain thoroughly.</p>
<p>2 puff-pastry sheets (each approx. 25 × 42 cm) handful flour 1 egg 2 tsp black sesame seeds</p>	<p>Preheat oven to 200 °C. Unroll the dough, lightly flour the cutters, cut out 4 bases and 8 rings. Beat the egg, brush onto the outer edges of the bases. Place ring on each base, brush with egg, followed by second ring (see Step by step). Divide bean mixture and broccoli among the individual pastry shells. Sprinkle with sesame seeds.</p>
<p>Bake: approx. 30 mins. on the lowest oven rack.</p>	

Prepare ahead of time: prepare and shape parcels approx. ½ day in advance. Cover and store in the refrigerator. Bake just before serving.

Goes with: salad.

Serving (¼): 560 kcal, fat 33 g, carbohydrates 49 g, protein 14 g

Pastetli mit Rahmgeschnetzeltem

🕒 20 Min. + 18 Min. backen

Ergibt 4 Stück

2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 25 x 42 cm)	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teige entrollen, Ausstecher leicht bemehlen, 4 Böden und 8 Ränder ausstechen. Ei verklopfen, Teigländer damit bestreichen und aufeinanderlegen (siehe Step by step).
wenig Mehl	
1 Ei	
Backen: ca. 18 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.	
1 Zwiebel	Zwiebel schälen, fein hacken. Pilze in Scheiben schneiden. Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter in dieselbe Pfanne geben.
250 g Champignons	
Bratbutter zum Braten	
500 g geschnetzeltes Kalbfleisch	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 EL Zitronensaft	Zwiebel und Champignons ca. 2 Min. andämpfen. Zitronensaft beigeben, Wein dazugießen, ca. 3 Min. einköcheln.
1 dl Weisswein	Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, würzen. Petersilie fein schneiden, mit dem Fleisch und dem entstandenen Fleischsaft wieder beigeben, nur noch heiss werden lassen. Geschnetzeltes in die Pastetli füllen, anrichten.
2 dl Fleischbouillon	
2½ dl Vollrahm	
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	
½ Bund glattblättrige Petersilie	

Lässt sich vorbereiten: Pastetli ca. ½ Tag im Voraus backen, zugedeckt auf dem Blech beiseite stellen. Pastetli kurz vor dem Servieren im Ofen warm werden lassen und füllen.

Dazu passt: Salat.

Portion (%): 845 kcal, F 58 g, Kh 39 g, E 38 g



Vol-au-vent à l'émincé de veau

🕒 20 min + 18 min au four

Pour 4 pièces

<p>2 abaisses de pâte feuilletée (d'env. 25 x 42 cm)</p> <p>un peu de farine</p> <p>1 œuf</p>	<p>Préchauffer le four à 220° C. Dérouler les abaisses, fariner légèrement les emporte-pièces, découper 4 fonds et 8 bords. Battre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte et les superposer (voir Step by step).</p>
<p>Cuisson: env. 18 min tout en bas du four. Retirer.</p>	
<p>1 oignon</p> <p>250 g de champignons de Paris</p> <p>beurre à rôtir</p> <p>500 g d'émincé de veau</p> <p>½ c. c. de sel</p> <p>un peu de poivre</p>	<p>Peler l'oignon et le hacher finement. Couper les champignons en tranches. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle. Saisir la viande par portions, env. 2 minutes. Retirer, saler, poivrer, garder en attente au chaud. Baisser le feu, rajouter év. un peu de beurre à rôtir dans la poêle.</p>
<p>1 c. s. de jus de citron</p> <p>1 dl de vin blanc</p> <p>2 dl de bouillon de bœuf</p> <p>2½ dl de crème entière</p> <p>sel, poivre, selon goût</p> <p>½ bouquet de persil plat</p>	<p>Faire revenir l'oignon et les champignons env. 2 minutes. Ajouter le jus de citron, verser le vin, faire réduire env. 3 minutes. Verser le bouillon et la crème, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 5 min, rectifier l'assaisonnement. Ciseler le persil, l'ajouter, remettre la viande avec le jus rendu, le temps de bien faire chauffer. Dresser l'émincé dans les coques de vol-au-vent.</p>

Préparation à l'avance: cuire les coques au four env. ½ journée avant, garder à couvert sur la plaque. Juste avant de servir, réchauffer les coques au four et les garnir.

Servir avec: salade.

Portion (%) : 845 kcal, lipides 58 g, glucides 39 g, protéines 38 g

Vol-au-Vents with Veal in Cream Sauce

🕒 20 mins. + 18 mins. to bake

Makes 4 servings

<p>2 puff-pastry sheets (each approx. 25 x 42 cm)</p> <p>handful flour</p> <p>1 egg</p>	<p>Preheat oven to 220 °C. Unroll dough, lightly flour the cutters, cut out 4 bases and 8 rings. Beat the egg, brush onto the outer edges of the bases. Place ring on each base, brush with egg, followed by second ring (see Step by step).</p>
<p>Bake: approx. 18 mins. on the lowest oven rack. Remove tray.</p>	
<p>1 onion</p> <p>250 g mushrooms clarified butter for frying</p> <p>500 g sliced veal</p> <p>½ tsp salt</p> <p>pinch pepper</p>	<p>Peel and finely chop the onion. Slice the mushrooms. Heat a little clarified butter in a frying pan. Sauté the veal in batches for approx. 2 mins. Remove from the pan, season and keep warm. Reduce the heat, adding a little more clarified butter if needed.</p>
<p>1 tbsp lemon juice</p> <p>1 dl white wine</p> <p>2 dl meat bouillon</p> <p>2½ dl double cream</p> <p>salt, pepper, to taste</p> <p>½ bunch flat-leaf parsley</p>	<p>Sauté the onion and mushrooms for approx. 2 mins. Add the lemon juice and wine, simmer for approx. 3 mins. Pour in the bouillon and cream, bring to a boil. Reduce the heat and simmer for about 5 mins., season to taste. Finely chop the parsley, add to the pan along with the meat and any juices, cook just long enough to heat through. Fill the pastry shells with the sliced veal.</p>

Prepare ahead of time: bake vol-au-vent shells approx. ½ day in advance. Cover and set aside on a tray. Just before serving, warm the shells in the oven and fill.

Goes with: salad.

Serving (%): 845 kcal, fat 58 g, carbohydrates 39 g, protein 38 g

Pastetli mit Tofu-Curry

🕒 20 Min. + 18 Min. backen  vegetarisch

Ergibt 4 Stück

<p>2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 25 x 42 cm)</p> <p>wenig Mehl</p> <p>1 Ei</p>	<p>Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teige entrollen, Ausstecher leicht bemehlen, 4 Böden und 8 Ränder ausstechen. Ei verklopfen, Teigränder damit bestreichen und aufeinanderlegen (siehe Step by step).</p>
	<p>Backen: ca. 18 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.</p>
<p>260 g Tofu nature</p> <p>1 Zwiebel</p> <p>1 Rüeblli</p> <p>1 Apfel</p> <p>1 EL Olivenöl</p> <p>½ TL Salz</p> <p>1 EL milder Curry</p> <p>2½ dl Gemüsebouillon</p> <p>2½ dl Kokosmilch</p> <p>1 Bund Schnittlauch</p>	<p>Tofu in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Rüeblli schälen, in feine Streifen schneiden. Apfel entkernen, in feine Schnitze schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tofu ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Zwiebel andämpfen, Rüeblli und Apfel ca. 5 Min. mitdämpfen, salzen. Curry beigegeben, Bouillon und Kokosmilch dazugiessen, ca. 5 Min. kochen. Tofu wieder beigegeben, heiss werden lassen. Tofu-Curry in die Pastetli füllen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.</p>

Lässt sich vorbereiten: Pastetli ca. ½ Tag im Voraus backen, zugedeckt auf dem Blech beiseite stellen. Pastetli kurz vor dem Servieren im Ofen warm werden lassen und füllen.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion (¼): 672 kcal, F 47g, Kh 47g, E 14 g



Vol-au-vent au curry de tofu

🕒 20 min + 18 min au four  végétarien

Pour 4 pièces

**2 abaisses de
pâte feuilletée**
(d'env. 25 x 42 cm)
un peu de farine
1 œuf

Préchauffer le four à 220° C. Dérouler les abaisses, fariner légèrement les emporte-pièces, découper 4 fonds et 8 bords. Battre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte et les superposer (voir Step by step).

Cuisson: env. 18 min tout en bas du four. Retirer.

260 g de tofu nature
1 oignon
1 carotte
1 pomme
1 c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
1 c. s. de curry doux
2½ dl de bouillon de légumes
2½ dl de lait de coco
1 botte de ciboulette


Couper le tofu en dés d'env. 1 cm. Peler l'oignon et le hacher finement. Peler la carotte et la couper en fines lanières. Retirer le cœur de la pomme, couper en fins quartiers. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saisir le tofu env. 4 min, retirer. Baisser le feu, faire revenir l'oignon, ajouter la carotte et la pomme et faire revenir env. 5 min, saler. Parsemer de curry, verser le bouillon et le lait de coco, laisser cuire env. 5 minutes. Remettre le tofu, bien faire chauffer. Dresser le curry de tofu dans les coques de vol-au-vent. Ciseler la ciboulette, parsemer.

Préparation à l'avance: cuire les coques au four env. ½ journée avant, garder à couvert sur la plaque. Juste avant de servir, réchauffer les coques au four et les garnir.

Servir avec: salade verte.

Portion (¼): 672 kcal, lipides 47 g, glucides 47 g, protéines 14 g

Vol-au-Vents with Tofu Curry

🕒 20 mins. + 18 mins. to bake  vegetarian

Makes 4 servings

<p>2 puff pastry sheets (each approx. 25 x 42 cm)</p> <p>handful flour</p> <p>1 egg</p>	<p>Preheat oven to 220 °C. Unroll dough, lightly flour the cutters, cut out 4 bases and 8 rings. Beat the egg, brush onto the outer edges of the bases. Place ring on each base, brush with egg, followed by second ring (see Step by step).</p>
<p>Bake: approx. 18 mins. on the lowest oven rack. Remove tray.</p>	
<p>260 g plain tofu</p> <p>1 onion</p> <p>1 carrot</p> <p>1 apple</p> <p>1 tbsp olive oil</p> <p>½ tsp salt</p> <p>1 tbsp mild curry powder</p> <p>2½ dl vegetable bouillon</p> <p>2½ dl coconut milk</p> <p>1 bunch chives</p>	<p>Dice tofu into approx. 1 cm cubes. Peel and finely chop the onion. Peel the carrot and cut into fine strips. Core the apple and cut into thin slices. Heat the oil in a non-stick frying pan. Sauté the tofu for approx. 4 mins., set aside. Reduce the heat, sauté the onion until soft, add the carrot and apple and continue to cook for approx. 5 mins. Add the curry powder, pour in the bouillon and coconut milk, cook for approx. 5 mins. Add the tofu, heat through. Divide curry mixture among the pastry shells. Finely chop the chives, sprinkle on top.</p>

Prepare ahead of time: bake vol-au-vent shells approx. ½ day in advance. Cover and set aside on a tray. Just before serving, warm the shells in the oven and fill.

Goes with: green salad.

Serving (¼): 672 kcal, fat 47g, carbohydrates 47g, protein 14g



Betty Bossi

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



Erfahre mehr über unsere cleveren Produkte und entdecke 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.de