

Betty Bossi



Backförmchen und Ausstecher-Set Herz

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



2



3



4

1. Den kalten Teig entrollen. Herzen ausstechen – 4 für offene / 8 für gedeckte Herzen, evtl. mit dem Wallholz darüberrollen.

- Für Blätter-, Kuchen- und Pizzateig den Ausstecher mit Wellenstruktur verwenden.
- Für Pastateig den Ausstecher mit Punktstruktur verwenden.

2. Ausgestochene Teigherzen auf die Metallförmchen legen, Mulden formen.

3. Ausstecher auf den Teig legen, Füllung in der Mulde verteilen. Ausstecher entfernen.

4. Teigländer mit Ei bestreichen, bei Pastateig anstelle von Ei Wasser verwenden. Für gedeckte Herzen die restlichen Teigherzen auf die Füllung legen. Den Ausstecher über die Füllung fest auf den Teig drücken. Ausstecher entfernen. Teig mit restlichem Ei bestreichen.

Dekoration: Aus den Teigresten beliebige Formen ausstechen oder ausschneiden, auf den Teig legen, mit Ei bestreichen.

Reinigung: Ausstecher spülmaschinengeeignet; Metallförmchen nicht spülmaschineneeignet. 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. Beachte die Hinweise des Backofenherstellers.

Step by step

FR

1. Dérouler la pâte réfrigérée. Découper des cœurs, 4 pour des cœurs non recouverts / 8 pour des cœurs recouverts, éventuellement aplatir avec le rouleau à pâte.

• Utiliser l'emporte-pièce avec structure ondulée pour la pâte feuilletée, à gâteau ou à pizza.

• Pour la pâte à pâtes, utiliser l'emporte-pièce avec structure pointillée.

2. Déposer les cœurs découpés sur les moules en métal, former des creux.

3. Poser l'emporte-pièce sur la pâte, répartir la garniture dans le creux. Retirer l'emporte-pièce.

4. Badigeonner les bords de la pâte avec de l'œuf, utiliser de l'eau à la place de l'œuf pour la pâte à pâtes. Pour les cœurs recouverts, poser les cœurs restants sur la farce. Appuyer fermement l'emporte-pièce sur la pâte par-dessus la farce. Retirer l'emporte-pièce. Badigeonner la pâte avec le reste de l'œuf.

Décoration: découper des formes selon votre inspiration dans les chutes de pâte, les poser sur la pâte, les badigeonner d'œuf.

Nettoyage: les emporte-pièces passent au lave-vaisselle, mais pas les moules en métal. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. Ne pas utiliser de produits abrasifs ni de nettoyeurs puissants ni de paille de fer.

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.

EN

1. Unroll the chilled dough. Cut out hearts – 4 for open-faced hearts / 8 for covered hearts, roll over surface with a rolling pin if necessary.

• For puff pastry, pie and pizza dough, use the cutter with corrugated edges.

• For pasta dough, use the cutter with dotted edges.

2. Place the cut-out hearts on the metal moulds, press down to form cavities.

3. Lay the cutter on the dough, distribute the filling in the cavity. Remove cutter.

4. Brush edges of dough with egg (or water if using pasta dough). For covered hearts, place the remaining dough hearts on top of the filling. Press the cutter firmly onto the filled dough. Remove the cutter. Brush dough with remaining egg.

Decoration: use a decorative cutter or knife to create shapes from the leftover dough, place on top of the dough hearts before baking, press down gently, brush with egg.

Cleaning: cutters are dishwasher-safe; metal moulds must be washed by hand. Clean all parts 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.

ES

1. Desenrollar la masa fría. Cortar corazones – 4 para corazones abiertos / 8 para los cubiertos. Si es necesario, aplanarlos pasando el rodillo por encima.

• Usar el cortador ondulado para masa de hojaldre, masa para pasteles y masa para pizzas.

• Usar el cortador con puntos para la masa para pasta.

2. Colocar sobre los moldecitos de metal los corazones de masa ya cortados, formar huecos.

3. Colocar el cortador sobre la masa, repartir el relleno por el hueco. Retirar el cortador.

4. Untar los bordes de la masa con huevo, si se trata de masa para pasta, usar agua en vez de huevo. En el caso de los corazones cubiertos, colocar el resto de los corazones de masa sobre el relleno. Presionar fuertemente la masa con el cortador colocado sobre el relleno. Retirar el cortador. Untar la masa con el resto del huevo.

Decoración: cortar formas a voluntad con el resto de la masa, colocar sobre la masa, untar con huevo.

Limpieza: el cortador es apto para lava-vaajillas, pero no los moldecitos de metal. Antes del primer uso, limpiar con agua templada y detergente líquido. No usar productos de limpieza abrasivos o muy fuertes ni estropajo de aluminio.

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.

IT

1. Srotolare la pasta fredda. Ricavare dei cuori: 4 per cuori aperti / 8 per cuori coperti. Evtl. passarvi sopra il matterello.

• Per la pasta sfoglia, la pasta per torte e la pasta per pizza utilizzare la formina ondulata.

• Per la pasta fresca utilizzare la formina puntinata.

2. Disporre i cuori di pasta ottenuti sugli stampini in metallo, formare degli incavi.

3. Posizionare la formina sulla pasta, distribuire il ripieno negli incavi. Rimuovere la formina.

4. Spennellare i bordi di pasta con dell'uovo; per la pasta fresca, al posto dell'uovo utilizzare dell'acqua. Per ottenere dei cuori coperti, ricoprire il ripieno con i cuori rimanenti. Sovrapporre la formina al ripieno esercitando una pressione sulla pasta. Rimuovere la formina. Spennellare la pasta con l'uovo restante.

Per decorare: dai resti di pasta ritagliare delle forme a piacere, applicarle sulla pasta, spennellare con l'uovo.

Pulizia: formine lavabili in lavastoviglie; stampini in metallo non lavabili in lavastoviglie. Prima del primo utilizzo lavare con acqua calda e detersivo per i piatti. Non utilizzare agenti abrasivi, detergenti aggressivi o pagliette.

Temperature del forno: temperature valide per la cottura con riscaldamento superiore e inferiore. Per la cottura in forno ventilato la temperatura si riduce di ca. 20 gradi. Attenersi alle indicazioni del produttore del forno.

Ricotta-Ravioli

🕒 25 Min. + 2 × 5 Min. ziehen lassen 🌱 vegetarisch

Ergibt 4 Herzen

Als Vorspeise für 4 Personen oder als Hauptgang für 2 Personen

30 g	Baumnusskerne	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
250 g	Ricotta	Baumnusskerne fein hacken, in einer Bratpfanne ohne
80 g	geriebener Parmesan	Fett rösten, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Ri-
1	Bio-Orange	cotta und Käse begeben. Von der Orange die Schale
¼ TL	Salz	dazureiben und 1 EL Saft dazupressen, mischen, würzen.
wenig	Pfeffer	
2 Rollen	Pastateig	Teige entrollen, mit dem Pastateig-Ausstecher 8 Teig-
	(je ca. 16 × 56 cm)	herzen ausstechen. 4 Teigherzen in die Metallförmchen
	Wasser	legen, Mulden formen. Füllung mit Hilfe des Ausstechers
	zum Bestreichen	in die Mulden verteilen. Teigränder mit wenig Wasser
		bestreichen. Restliche Teigherzen darüberlegen, mit dem
		Pastateig-Ausstecher verschliessen (siehe Step by step).
	Salzwasser, siedend	Ravioli portionenweise im leicht siedenden Salzwasser
		ca. 5 Min. ziehen lassen, mit einer Schaumkelle heraus-
		nehmen, abtropfen, auf der vorgewärmten Platte warm
		stellen.
40 g	Baumnusskerne	Baumnusskerne grob hacken, Rucola grob schneiden.
50 g	Rucola	Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Nüsse
50 g	Butter	begeben, warm werden lassen, bis die Butter schäumt
		und nussig riecht, Rucola begeben. Ravioli auf den
		vorgewärmten Tellern anrichten, Rucola-Butter da-
		rüberträufeln.

Dazu passt: geriebener Käse

Stück: 548 kcal, F 37g, Kh 32g, E 21g



Raviolis à la ricotta

🕒 25 min + 2 x 5 min de pochage 🥬 végétarien

Pour 4 cœurs

Entrée pour 4 personnes ou plat principal pour 2 personnes

30 g de cerneaux de noix	Préchauffer le four à 60°C, préchauffer le plat et les assiettes. Hacher finement les cerneaux de noix, les rôtir dans une poêle à sec, mettre dans un bol, laisser tiédir. Ajouter la ricotta et le fromage. Ajouter le zeste de l'orange et une cuillère à soupe de jus, mélanger, épicer.
250 g de ricotta	
80 g de parmesan râpé	
1 orange bio	
¼ de c. c. de sel un peu de poivre	
2 rouleaux de pâte à pâtes (d'env. 16 x 56 cm chacun)	Dérouler la pâte, découper 8 cœurs avec l'emporte-pièce pour pâte à pâtes. Poser 4 cœurs dans les moules en métal, former des creux. Répartir la farce dans les creux à l'aide de l'emporte-pièce. Badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'eau. Poser les 4 autres cœurs par-dessus, fermer avec l'emporte-pièce pour pâte à pâtes (voir Step by step).
eau salée, frémissante	Pocher les raviolis par portions pendant env. 5 min dans de l'eau salée frémissante, retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud sur le plat préchauffé.
40 g de cerneaux de noix	Hacher grossièrement les cerneaux de noix, couper grossièrement la roquette. Faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter les noix, faire chauffer jusqu'à ce que le beurre mousse et sente la noix, ajouter la roquette. Dresser les raviolis sur les assiettes préchauffées, arroser de beurre à la roquette.
50 g de roquette	
50 g de beurre	

Servir avec: du fromage râpé

Pièce: 548 kcal, lipides 37 g, glucides 32 g, protéines 21 g

Ricotta Ravioli

🕒 25 mins. + 2 x 5 mins. to cook 🥬 vegetarian

Makes 4 hearts

As a starter for four or main course for two

30 g walnuts	Preheat oven to 60°C and warm serving dish and plates. Finely chop the nuts, toast in a dry frying pan, place in a bowl, cool slightly. Add the ricotta and parmesan. Grate the zest from the orange, add to bowl along with 1 tablespoon of juice, blend and season.
250 g ricotta	
80 g grated parmesan	
1 organic orange	
¼ tsp salt pinch pepper	
2 rolls pasta dough (each approx. 16 x 56 cm)	Unroll the dough, cut out 8 dough hearts with the dotted cutter. Place 4 dough hearts in the metal moulds, press down to form cavities. Distribute the filling in the cavities using the cutter tool. Brush dough edges with a little water. Place remaining dough hearts on top, seal with the dotted cutter (see Step by step).
water for brushing on dough	
salted water, boiling	Cook ravioli in small batches for approx. 5 mins. in gently simmering salted water. Remove ravioli with a slotted spoon, drain and keep warm in preheated serving dish.
40 g walnuts	Coarsely chop the walnuts and then the rocket. Heat the butter in a pan, add the nuts. Continue until the butter foams and develops a slightly nutty aroma. Add the rocket. Arrange ravioli on the warmed plates, garnish with the rocket butter and walnuts.
50 g rocket	
50 g butter	

Serve with: grated cheese

Piece: 548 kcal, fat 37 g, carbohydrates 32 g, protein 21 g

Raviolis de ricotta

 25 min + dejar cocer a fuego lento 2 x 5 min  **vegetariano**

Para 4 corazones

Como entrada para 4 personas o plato principal para 2 personas

30 g de nueces	Precalentar el horno a 60 °C, precalentar la bandeja y los platos. Picar finamente las nueces, tostarlas en una sartén sin grasa, echar en una fuente, dejar enfriar ligeramente. Añadir la ricotta y el queso. Rallar por encima la piel de la naranja y añadir 1 c. s. del zumo exprimido, mezclar, sazonar.
250 g de ricotta	
80 g de queso parmesano rallado	
1 naranja biológica	
¼ de c. c. de sal poca pimienta	
2 rollos de masa para pasta (de 16 x 56 cm cada uno)	Desenrollar la masa, cortar 8 corazones de masa con el cortador de masa para pasta. Poner 4 corazones de masa en los moldecitos de metal, formar huecos. Repartir el relleno en los huecos con ayuda del cortador. Untar los bordes de la masa con algo de agua. Poner por encima el resto de los corazones de masa, cerrar con el cortador de masa para pasta (ver Step by step).
agua para untar sobre la masa	
agua salada, casi hirviendo	Dejar cocer los raviolis durante unos 5 min echándolos por porciones en agua salada casi hirviendo, sacar con una espumadera, escurrir, mantener calientes en la bandeja precalentada.
40 g de nueces	Cortar las nueces y la rúcula en trozos grandes. Derretir la mantequilla en una cacerola. Añadir las nueces, calentar hasta que la mantequilla haga espuma y huele a nueces, añadir la rúcula. Servir los raviolis en los platos precalentados, echar por encima la mantequilla con la rúcula.
50 g de rúcula	
50 g de mantequilla	

Ideal con: queso rallado

Unidad: 548 kcal, grasas 37g, hidratos de carbono 32g, proteínas 21g

Ravioli di ricotta

 25 min. + 2 x 5 min. di cottura  **vegetariano**

Per 4 cuori

Come antipasto per 4 persone o come piatto principale per 2 persone

30 g di gherigli di noce	Periscaldare il forno a 60 °C, scaldare il piatto da portata e i piatti. Tritare finemente i gherigli di noce, tostarli in una padella senza grassi, trasferirli in una ciotola e lasciarli raffreddare brevemente. Unire la ricotta e il formaggio. Aggiungere al composto la buccia dell'arancia grattugiata e 1 cucchiaino di succo, mescolare, insaporire.
250 g di ricotta	
80 g di parmigiano grattugiato	
1 arancia biologica	
¼ di c. no di sale un pizzico di pepe	
2 rotoli di pasta fresca (da ca. 16 x 56 cm ciascuno)	Srotolare la pasta, ricavare 8 cuori con l'apposita formina. Disporre 4 cuori negli stampini in metallo, formare degli incavi. Distribuirvi il ripieno aiutandosi con la formina. Spennellare i bordi di pasta con poca acqua. Ricoprire con i cuori rimanenti, chiudere con la formina per pasta fresca (vedasi Step by step).
acqua per spennellare	
acqua salata, bollente	Cuocere i ravioli un po' alla volta in acqua salata appena bollente per ca. 5 min., scolarli con una schiumarola e tenerli in caldo sul piatto da portata precedentemente scaldato.
40 g di gherigli di noce	Tritare grossolanamente i gherigli di noce, sminuzzare la rucola non troppo finemente. In una padella far fondere il burro, aggiungere le noci e lasciar scaldare il tutto finché non formerà una schiuma dal leggero sentore di noce. Aggiungere la rucola. Servire i ravioli sui piatti precedentemente scaldati, condire con il burro alla rucola.
50 g di rucola	
50 g di burro	

Servire con: formaggio grattugiato

Pezzo: 548 kcal, grassi 37g, carboidrati 32g, proteine 21g

Spinat-Lachs-Ravioli

🕒 25 Min. + 2 × 5 Min. ziehen lassen

Ergibt 4 Herzen

Als Vorspeise für 4 Personen oder als Hauptgang für 2 Personen

1 Zwiebel	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
1 EL Butter	Zwiebel schälen, fein hacken. Butter in einer Pfanne
100 g Jungspinat	warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Spinat bei-
¼ TL Salz	geben, zusammenfallen lassen, salzen. Spinat grob
100 g geräucherter Lachs in Tranchen	hacken, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Lachs
140 g Frischkäse mit Meerrettich	in Würfel schneiden, mit dem Frischkäse begeben, mischen.
2 Rollen Pastateig (je ca. 16 × 56 cm)	Teige entrollen, mit dem Pastateig-Ausstecher 8 Teig-
Wasser zum Bestreichen	herzen ausstechen. 4 Teigherzen in die Metallförmchen
	legen, Mulden formen. Füllung mit Hilfe des Ausstechers
	in die Mulden verteilen. Teigränder mit wenig Wasser
	bestreichen. Restliche Teigherzen darüberlegen, mit dem
	Pastateig-Ausstecher verschliessen (siehe Step by step).
Salzwasser, siedend	Ravioli portionenweise im leicht siedenden Salzwasser
	ca. 5 Min. ziehen lassen, mit einer Schaumkelle heraus-
	nehmen, abtropfen, auf der vorgewärmten Platte warm
	stellen.
50 g Butter	Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Pinienkerne
40 g Pinienkerne	und Thymian begeben, warm werden lassen, bis die
4 Zweiglein Thymian	Butter schäumt und nussig riecht. Ravioli auf den vor-
	gewärmten Tellern anrichten, Butter darüberträufeln.

Stück: 478 kcal, F 30 g, Kh 33 g, E 17 g



Raviolis au saumon et aux épinards

🕒 25 min + 2 x 5 min de pochage

Pour 4 cœurs

Entrée pour 4 personnes ou plat principal pour 2 personnes

1 oignon	Préchauffer le four à 60°C, préchauffer le plat et les assiettes. Peler l'oignon, le hacher finement. Faire chauffer le beurre dans une casserole. Faire suer l'oignon, ajouter les épinards, laisser retomber, saler. Hacher grossièrement les épinards, mettre dans un bol, laisser tiédir. Couper le saumon en petits carrés, ajouter avec le fromage frais, mélanger.
1 c. s. de beurre	
100 g de pousses d'épinards	
¼ de c. c. de sel	
100 g de saumon fumé en tranches	
140 g de fromage frais au raifort	
2 rouleaux de pâte à pâtes (d'env. 16 x 56 cm chacun)	Dérouler la pâte, découper 8 cœurs avec l'emporte-pièce pour pâte à pâtes. Poser 4 cœurs dans les moules en métal, former des creux. Répartir la farce dans les creux à l'aide de l'emporte-pièce. Badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'eau. Poser les 4 autres cœurs par-dessus, fermer avec l'emporte-pièce pour pâte à pâtes (voir Step by step).
eau pour badigeonner	
eau salée, frémissante	Pocher les raviolis par portions pendant env. 5 min dans de l'eau salée frémissante, retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud sur le plat préchauffé.
50 g de beurre	Faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter les pignons et le thym, faire chauffer jusqu'à ce que le beurre mousse et sente la noisette. Dresser les raviolis sur les assiettes préchauffées, arroser de beurre.
40 g de pignons	
4 brins de thym	

Pièce: 478 kcal, lipides 30 g, glucides 33 g, protéines 17 g

Spinach-Salmon Ravioli

🕒 25 mins. + 2 x 5 mins. to cook

Makes 4 hearts

As a starter for four or main course for two

1 onion	Preheat oven to 60°C and warm serving dish and plates. Peel the onion and chop finely. Heat the butter in a pan. Sauté the onion, add spinach, let wilt and season with salt. Coarsely chop the spinach, place in a bowl and cool slightly. Cut the salmon into small squares, add to bowl along with the cream cheese and blend.
1 tbsp butter	
100 g baby spinach	
¼ tsp salt	
100 g sliced smoked salmon	
140 g cream cheese with horseradish	
2 rolls pasta dough (each approx. 16 x 56 cm)	Unroll the dough, cut out 8 dough hearts with the dotted cutter. Place 4 dough hearts in the metal moulds, press down to form cavities. Distribute the filling in the cavities using the cutter tool. Brush dough edges with a little water. Place remaining dough hearts on top, seal with the dotted cutter (see Step by step).
water to brush on dough	
salted water, boiling	Cook ravioli in small batches for approx. 5 mins. in gently simmering salted water. Remove ravioli with a slotted spoon, drain and keep warm in preheated serving dish.
50 g butter	Heat the butter in a pan, add the pine nuts and thyme. Continue until the butter foams and develops a slightly nutty aroma. Arrange ravioli on the warmed plates, garnish with the butter and pine nuts.
40 g pine nuts	
4 sprigs of thyme	

Piece: 478 kcal, fat 30 g, carbohydrates 33 g, protein 17 g

Raviolis de espinacas y salmón

🕒 25 min + dejar cocer a fuego lento 2 x 5 min

Para 4 corazones

Como entrada para 4 personas o plato principal para 2 personas

1 cebolla	Precalentar el horno a 60 °C, precalentar la bandeja y los platos. Pelar las cebollas y picarlas finamente.
1 c. s. de mantequilla	Calentar la mantequilla en una cacerola. Dorar la cebolla, añadir las espinacas, dejar que se ablanden, echar sal. Cortar las espinacas en trozos grandes, echar en una fuente, dejar enfriar ligeramente. Cortar el salmón en daditos, añadir al queso fresco, mezclar.
100 g de espinacas tiernas	
¼ de c. c. de sal	
100 g de salmón ahumado en lonchas	
140 g de queso fresco con rábano picante	
2 rollos de masa para pasta (de 16 x 56 cm cada uno)	Desenrollar la masa, cortar 8 corazones de masa con el cortador de masa para pasta. Poner 4 corazones de masa en los moldecitos de metal, formar huecos. Repartir el relleno en los huecos con ayuda del cortador. Untar los bordes de la masa con algo de agua. Poner por encima el resto de los corazones de masa, cerrar con el cortador de masa para pasta (ver Step by step).
agua para untar sobre la masa	
agua salada, casi hirviendo	Dejar cocer los raviolis durante unos 5 min echándolos por porciones en agua salada casi hirviendo, sacar con una espumadera, escurrir, mantener calientes en la bandeja precalentada.
50 g de mantequilla	Derretir la mantequilla en una cacerola. Añadir los piñones y el tomillo, calentar hasta que la mantequilla haga espuma y huela a nueces. Servir los raviolis en los platos precalentados, echar por encima la mantequilla.
40 g de piñones	
4 ramitas de tomillo	

Unidad: 478 kcal, grasas 30 g, hidratos de carbono 33 g, proteínas 17 g

Ravioli al salmone e spinaci

🕒 25 min. + 2 x 5 min. di cottura

Per 4 cuori

Come antipasto per 4 persone o come piatto principale per 2 persone

1 cipolla	Preriscaldare il forno a 60 °C, scaldare il piatto da portata e i piatti. Sbucciare la cipolla, tritarla finemente.
1 c. di burro	Scaldare il burro in una padella. Rosolarvi la cipolla, aggiungervi gli spinaci, trasferire il tutto in una ciotola e lasciar raffreddare brevemente. Tagliare il salmone a quadratini, unirlo al formaggio fresco e mescolare.
100 g di spinaci novelli	
½ di c. no di sale	
100 g di salmone affumicato a fette	
140 g di formaggio fresco con rafano	
2 rotoli di pasta fresca (da ca. 16 x 56 cm ciascuno)	Srotolare la pasta, ricavare 8 cuori con l'apposita formina. Disporre 4 cuori negli stampini in metallo, formare degli incavi. Distribuirvi il ripieno aiutandosi con la formina. Spennellare i bordi di pasta con poca acqua. Ricoprire con i cuori rimanenti, chiudere con la formina per la pasta fresca (vedasi Step by step).
acqua per spennellare	
acqua salata, bollente	Cuocere i ravioli un po' alla volta in acqua salata appena bollente per ca. 5 min., scolarli con una schiumarola e tenerli in caldo sul piatto da portata precedentemente scaldato.
50 g burro	Far fondere il burro in una padella, unire i pinoli e il timo, lasciare scaldare il tutto finché non formerà una schiuma dal leggero sentore di noce. Servire i ravioli sui piatti precedentemente scaldati, condire con il burro fuso.
40 g di pinoli	
4 rametti di timo	

Pezzo: 478 kcal, grassi 30 g, carboidrati 33 g, proteine 17 g

Filet-Teigherzen

🕒 25 Min. + 20 Min. backen

Ergibt 4 Herzen

1 EL **Bratbutter**

4 **Schweinsmedaillons**
(je ca. 80 g)

½ TL **Edelsüss-Paprika**

½ TL **Salz**

1 EL **grobkörniger Senf**

2 **Zweiglein Rosmarin**

8 **Tranchen Bratspeck**

200 g **Doppelrahm-Frischkäse**

1 EL **grobkörniger Senf**

1 **Schalotte**

140 g **Granatapfelkerne**

1 **Ei**

1 **ausgewallter Blätterteig**
(ca. 25 × 42 cm)

4 EL **Paniermehl**

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen.

Medaillons beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, auf einem Gitter auskühlen.

Medaillons mit Senf bestreichen. Rosmarin fein schneiden, Medaillons damit bestreuen, mit je 2 Specktranchen umwickeln. Frischkäse und Senf in eine Schüssel geben. Schalotte schälen, fein hacken, mit der Hälfte der Granatapfelkerne begeben, mischen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ei verklopfen, Teig entrollen, mit dem Blätterteig-Ausstecher 4 Teigherzen ausstechen, in die Metallförmchen legen, Mulden formen. Paniermehl in die Mulden streuen, Füllung mit Hilfe des Ausstechers in die Mulden verteilen (siehe Step by step). Medaillons auf die Füllung legen, etwas andrücken. Teigränder mit wenig Ei bestreichen. Metallförmchen auf ein Backblech stellen.

Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, restliche Granatapfelkerne darüberstreuen.

Dazu passt: Blattsalat

Stück: 793 kcal, F 53 g, Kh 41 g, E 37 g



Filet sur cœur en pâte

🕒 25 min + 20 min au four

Pour 4 cœurs

1 c. s. 4	de beurre à rôtir médallions de porc (d'env. 80 g chacun)	Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saisir les médallions des deux côtés pendant env. 1 min, retirer, épicer, laisser refroidir sur une grille.
½ c. c. ½ c. c.	de paprika mi-fort de sel	
1 c. s. 2 brins 8 200 g 1 c. s. 1 140 g	de moutarde à l'ancienne de romarin tranches de lard à rôtir de fromage frais double crème de moutarde à l'ancienne échalotte de graines de grenade	Badigeonner les médallions de moutarde. Hacher finement le romarin, le parsemer sur les médallions, entourer chacun d'eux de deux tranches de lard. Mettre le fromage frais et la moutarde dans un bol. Peler l'échalote, la hacher finement, ajouter avec la moitié des graines de grenade, mélanger.
1 1 4 c. s.	œuf abaisse de pâte feuilletée (env. 25 × 42 cm) de chapelure	
		Préchauffer le four à 200°C. Battre l'œuf, dérouler l'abaisse, découper 4 cœurs avec l'emporte-pièce pour pâte feuilletée, les poser dans les moules en métal, former des creux. Parsemer les creux de chapelure, répartir la farce dans les creux à l'aide de l'emporte-pièce (voir Step by step). Poser les médallions sur la farce et les enfoncer un peu. Badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'œuf. Poser les formes en métal sur une plaque.
		Cuisson: env. 20 min tout en bas du four. Sortir du four, parsemer du reste de graines de grenade.

Servir avec: de la salade verte

Pièce: 793 kcal, lipides 53 g, glucides 41 g, protéines 37 g

Pastry Fillet Hearts

🕒 25 mins. + 20 mins. to bake

Makes 4 hearts

1 tbsp 4	clarified butter pork medallions (each approx. 80 g)	Heat the clarified butter in a frying pan. Sauté the medallions on both sides for approx. 1 min. each, remove, season, cool on a wire rack.
½ tsp ½ tsp	sweet paprika salt	
1 tbsp 2 sprigs 8 200 g 1 tbsp 1 140 g	coarse-grained mustard of rosemary bacon slices cream cheese coarse-grained mustard shallot pomegranate seeds	Brush the medallions with the mustard. Finely chop the rosemary, sprinkle over the medallions and wrap each with 2 slices of bacon. Put the cream cheese and mustard in a bowl. Peel the shallot, chop finely, add to bowl with half of the pomegranate seeds, blend.
1 1 4 tbsp	egg rolled-out puff pastry sheet (approx. 25 × 42 cm) breadcrumbs	
		Preheat the oven to 200°C. Beat the egg. Unroll the dough, cut out 4 dough hearts with the corrugated cutter, place in the metal moulds, press down to form cavities. Sprinkle breadcrumbs in the cavities, distribute the filling in the cavities using the cutter tool (see Step by step). Place the medallions on the filling, press down slightly. Brush dough edges with a little egg. Place the metal moulds on a baking tray.
		Bake: approx. 20 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven, sprinkle with remaining pomegranate seeds.
		Serve with: green salad
		Piece: 793 kcal, fat 53 g, carbohydrates 41 g, protein 37 g

Corazones de hojaldre con solomillo

🕒 25 min + 20 min de horneado

Para 4 corazones

1 c. s.	de mantequilla clarificada	Calentar en una sartén la mantequilla clarificada.
4	medallones de cerdo (de unos 80 g cada uno)	Dorar los medallones durante 1 min por cada lado, sacar, sazonar, dejar enfriar sobre una rejilla.
½ c. c.	de pimentón dulce	
½ c. c.	de sal	
1 c. s.	de mostaza de grano grueso	Untar mostaza sobre los medallones. Picar finamente el romero, esparcir por encima de los medallones, envolver cada medallón en dos lonchas de tocino. Poner en una fuente el queso fresco y la mostaza. Pelar la chalota, picarla finamente, añadir la mitad de las pepitas de granada, mezclar.
2 ramitas	de romero	
8	lonchas de tocino	
200 g	de queso fresco con nata	
1 c. s.	de mostaza de grano grueso	
1	chalota	
140 g	de pepitas de granada	
1	huevo	Precalentar el horno a 200 °C. Batir el huevo, desenrollar la masa, cortar 4 corazones de masa con el cortador para masa de hojaldre, colocar en los moldecitos de metal, formar huecos. Esparcir pan rallado en los huecos, repartir el relleno en los huecos con ayuda del cortador (ver Step by step). Colocar los medallones sobre el relleno, apretar ligeramente. Untar los bordes de la masa con un poco de huevo. Colocar los moldecitos de metal en una bandeja de horno.
1 rollo	de masa de hojaldre estirada (de unos 25 × 42 cm)	
4 c. s.	de pan rallado	
		Horneado: unos 20 min en la parte inferior del horno. Sacar, esparcir por encima el resto de las pepitas de granada.

Ideal con: lechuga

Unidad: 793 kcal, grasas 53 g, hidratos de carbono 41 g, proteínas 37 g

Cuori di filetto in sfoglia

🕒 25 min. + 20 min. di cottura

Per 4 cuori

1 c.	di burro per arrostire	Scaldare il burro in una padella finché non sarà bollente.
4	medaglioni di maiale (da ca. 80 g ciascuno)	Rosolarvi i medaglioni per ca. 1 min. su ciascun lato. Togliere i medaglioni e insaporire, lasciare raffreddare su una griglia.
½ c. no	di paprika dolce	
½ c. no	di sale	
1 c.	di senape a grani grossi	Spennellare i medaglioni con la senape. Sminuzzare il rosmarino, cospargervi i medaglioni. Avvolgere ciascun medaglione con 2 fette di pancetta. Mettere in una ciotola il formaggio fresco e la senape. Sbucciare lo scalogno, tritarlo finemente, aggiungervi la metà dei chicchi di melograno, mescolare.
2 rametti	di rosmarino	
8	fette di pancetta da arrostire	
200 g	di formaggio fresco con doppia panna	
1 c.	di senape a grani grossi	
1	scalogno	
140 g	di chicchi di melograno	
1	uovo	Preriscaldare il forno a 200 °C. Sbattere l'uovo, srotolare la pasta sfoglia, ricavare 4 cuori con l'apposita formina, disporli negli stampini in metallo, formare degli incavi. Cospargere il pangrattato negli incavi, distribuirvi il ripieno aiutandosi con la formina (vedasi Step by step). Posizionare i medaglioni sul ripieno, esercitare una leggera pressione. Spennellare i bordi di pasta con poco uovo. Disporre gli stampini in metallo su una teglia da forno.
1 rotolo	di pasta sfoglia spianata (ca. 25 × 42 cm)	
4 c.	di pane grattugiato	
		Cottura: ca. 20 min. sul ripiano più basso del forno. Sfnorare, distribuire i chicchi di melograno restanti.

Servire con: insalata

Pezzo: 793 kcal, grassi 53 g, carboidrati 41 g, proteine 37 g

Pizza-Herzen

🕒 20 Min. + 20 Min. backen 🌿 vegetarisch

Ergibt 4 Herzen



1 Zucchini	Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Peperoni entkernen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zucchini und Peperoni ca. 4 Min. rührbraten. Artischocken abtropfen, halbieren, kurz mitbraten, würzen.
1 gelbe Peperoni	
1 EL Olivenöl	
1 Dose Artischockenherzen (ca. 400 g)	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 ausgewallter Pizzateig (ca. 25 × 38 cm)	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Pizzateig-Ausstecher 4 Teigherzen ausstechen, in die Metallförmchen legen, Mulden formen (siehe Step by step).
4 EL Pizzasauce	Pizzasauce und die Hälfte des Gemüses in die Mulden verteilen. Mozzarella darüberstreuen. Teigränder mit wenig Mehl bestäuben. Metallförmchen auf ein Backblech stellen.
80 g geriebener Mozzarella	
wenig Mehl	
4 Zweiglein Basilikum	Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Basilikumblätter abzupfen, darauf verteilen.

Tipp: Restliches Gemüse mit einem grünen Salat zu den Pizza-Herzen servieren.

Stück: 503kcal, F 23g, Kh 58g, E 15g



Pizzas en forme de cœur

 20 min + 20 min au four  végétarien

Pour 4 cœurs

1 courgette	Couper la courgette en tranches d'env. 5 mm. Épépiner
1 poivron jaune	le poivron, le tailler en lanières d'env. 1 cm. Faire chauffer
1 c. s. d'huile d'olive	l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter la
1 boîte de cœurs d'artichaut (env. 400 g)	courgette et le poivron pendant env. 4 min. Égoutter
½ c. c. de sel	les artichauts, les partager en deux, les faire revenir
Un peu de poivre	brèvement, épicer.
1 abaisse de pâte à pizza (env. 25 × 38 cm)	Préchauffer le four à 220 °C. Dérouler l'abaisse, découper
4 c. s. de sauce à pizza	4 cœurs avec l'emporte-pièce pour pâte à pizza, les
80 g de mozzarella râpée	poser dans les moules en métal, former des creux (voir
un peu de farine	Step by step). Répartir la sauce à pizza et la moitié des
4 brins de basilic	légumes dans les creux. Parsemer de mozzarella. Fariner
	légèrement les bords de la pâte. Poser les moules en
	métal sur une plaque.
	Cuisson: env. 20 min tout en bas du four. Sortir du four,
	effeuiller le basilic et le répartir dessus.

Suggestion: servir les restes de légumes avec une salade verte pour accompagner les pizzas en forme de cœur.

Pièce: 503 kcal, lipides 23 g, glucides 58 g, protéines 15 g

Pizza Hearts

 20 mins. + 20 mins. to bake  vegetarian

Makes 4 hearts

1 courgette	Cut the courgette into slices approx. 5 mm thick. Re-
1 yellow bell pepper	move the seeds from the bell pepper and cut into strips
1 tbsp olive oil	approx. 1 cm wide. Heat the oil in a non-stick frying pan.
1 tin artichoke hearts (approx. 400 g)	Sauté the courgette and bell pepper for approx. 4 mins.
½ tsp salt	Drain the artichokes, cut in half, sauté briefly, season.
pinch pepper	
1 rolled-out pizza dough sheet (approx. 25 × 38 cm)	Preheat the oven to 220 °C. Unroll the dough, cut out
4 tbsp pizza sauce	4 dough hearts with the corrugated cutter, place in the
80 g grated mozzarella	metal moulds, press down to form cavities (see Step by
handful flour	step). Spread the pizza sauce and half of the vegetables in
4 sprigs of basil	the cavities. Sprinkle with mozzarella. Dust the edges
	of the dough with a little flour. Place the metal moulds on
	a baking tray.
	Bake: approx. 20 mins. on the lowest oven rack. Remove
	from oven, pluck the basil leaves, distribute on top.

Tip: serve remaining vegetables with a green salad alongside the pizza hearts.

Piece: 503 kcal, fat 23 g, carbohydrates 58 g, protein 15 g

Corazones de pizza

 20 min + 20 min de horneado  **vegetariano**

Para 4 corazones

1 calabacín	Cortar el calabacín en rodajas de unos 5 mm de espesor.
1 pimiento amarillo	Quitar las pepitas al pimiento, cortar en tiras de 1 cm de ancho aprox. Calentar aceite en una sartén antiadherente. Saltear el calabacín y el pimiento durante unos 4 min. Escurrir las alcachofas, cortarlas por la mitad, dorarlas brevemente con el resto, sazonar.
1 c. s. de aceite de oliva	
1 lata de corazones de alcachofa (de unos 400 g)	
½ c. c. de sal	
poca pimienta	
1 rollo de masa para pizzas estirada (de unos 25 × 38 cm)	Precalentar el horno a 220 °C. Desenrollar la masa, cortar 4 corazones de masa con el cortador para masa de pizzas, colocar en los moldecitos de metal, formar huecos (ver Step by step). Repartir la salsa para pizza y la mitad de la verdura en los huecos. Esparcir por encima la mozzarella. Espolvorear un poco de harina por encima de los bordes de la masa. Colocar los moldecitos de metal sobre una bandeja de horno.
4 c. s. de salsa para pizza	
80 g de mozzarella rallada	
poca harina	
4 ramitas de albahaca	Horneado: unos 20 min en la parte inferior del horno. Sacar, arrancar hojitas de albahaca, repartirlas por encima.

Consejo: servir con los corazones de pizza el resto de la verdura y una ensalada verde.

Unidad: 503 kcal, grasas 23 g, hidratos de carbono 58 g, proteínas 15 g

Cuori di pizza

 20 min. + 20 min. di cottura  **vegetariano**

Per 4 cuori

1 zucchini	Tagliare la zucchini a fettine di ca. 5 mm di spessore.
1 peperone giallo	Privare il peperone dei semi, tagliarlo a strisce larghe ca. 1 cm. Scaldare l'olio in una padella antiaderente finché non sarà bollente. Farvi saltare la zucchini e il peperone per ca. 4 min. Sgocciolare i cuori di carciofo, dimezzarli, aggiungerli alle verdure e farli cuocere brevemente, insaporire.
1 c. di olio d'oliva	
1 scatola di cuori di carciofo (ca. 400 g)	
½ c. no di sale	
un pizzico di pepe	
1 rotolo di pasta per pizza spianata (ca. 25 × 38 cm)	Preriscaldare il forno a 220 °C. Srotolare la pasta, ricavare 4 cuori con l'apposita formina, disporli negli stampini in metallo, formare degli incaui (vedasi Step by step). Distribuire la salsa per pizza e la metà della verdura negli incaui, cospargere con la mozzarella. Infarinare leggermente i bordi di pasta. Disporre gli stampini in metallo su una teglia da forno.
4 c. di salsa per pizza	
80 g di mozzarella grattugiata	
poca farina	
4 rametti di basilico	Cottura: ca. 20 min. sul ripiano più basso del forno. Sfnare, guarnire con le foglie di basilico.

Consiglio: servire la verdura restante con un'insalata verde insieme ai cuori di pizza.

Pezzo: 503 kcal, grassi 23 g, carboidrati 58 g, proteine 15 g

Herz-Empanadas

🕒 25 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

Ergibt 4 Herzen

- ½ rote Peperoni
- 1 Bundzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose Maiskörner (ca. 150 g)
- 1 TL Edelsüss-Paprika
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Dose rote Kidney-Bohnen (ca. 210 g)
- ½ Bund Koriander

Peperoni entkernen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Bundzwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Peperoni ca. 2 Min. rührbraten. Mais abspülen, abtropfen, mit der Bundzwiebel und dem Knoblauch begeben, ca. 2 Min. mitrührbraten, würzen. Bohnen abspülen, abtropfen, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken. Koriander fein schneiden, beides zum Gemüse geben, mischen, auskühlen.

- 1 Ei
- 2 ausgewählte Kuchenteige (je ca. 25 × 42 cm)

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ei verklopfen. Teige entrollen, mit dem Kuchenteig-Ausstecher 8 Teigherzen ausstechen. 4 Teigherzen in die Metallförmchen legen, Mulden formen. Füllung mit Hilfe des Ausstechers in die Mulden verteilen. Teigländer mit wenig Ei bestreichen. Restliche Teigherzen darüberlegen, mit dem Kuchenteig-Ausstecher verschliessen (siehe Step by step). Herzen mit restlichem Ei bestreichen. Metallförmchen auf ein Backblech stellen.



Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

Dazu passt: Guacamole

Stück: 663 kcal, F 32g, Kh 64g, E 21g



Empanadas en forme de cœur

 25 min + 30 min au four  végétarien

Pour 4 cœurs

½	poivron rouge	Épépiner le poivron, le couper en morceaux d'env. 1 cm. Couper l'oignon fane en rondelles. Peler l'ail, le couper en fines tranches. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire sauter le poivron pendant env. 2 min. Rincer le maïs, l'égoutter, l'ajouter avec l'oignon et l'ail, faire revenir env. 2 min, épicer. Rincer les haricots rouges, les égoutter, les mettre dans un bol, les écraser avec une fourchette. Ciseler la coriandre, ajouter aux légumes avec les haricots rouges, mélanger, laisser refroidir.
1	oignon fane	
1	gousse d'ail	
1 c. s.	d'huile d'olive	
1 boîte	de grains de maïs (env. 150 g)	
1 c. c.	de paprika mi-fort	
½ c. c.	de cumin	
½ c. c.	de sel	
un peu	de poivre	
1 boîte	de haricots rouges (env. 210 g)	
½ bouquet	de coriandre	
1	œuf	Préchauffer le four à 200° C. Battre l'œuf. Dérouler la pâte, découper 8 cœurs avec l'emporte-pièce pour pâte à gâteau. Poser 4 cœurs dans les moules en métal, former des creux. Répartir la farce dans les creux à l'aide de l'emporte-pièce. Badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'œuf. Poser les cœurs en pâte restants par-dessus, fermer avec l'emporte-pièce pour pâte à gâteau (voir Step by step). Badigeonner les cœurs avec le reste de l'œuf. Poser les moules en métal sur une plaque.
2	abaisse de pâte à gâteau (env. 25 x 42 cm chacune)	
Cuisson: env. 30 min tout en bas du four.		

Servir avec: du guacamole

Pièce: 663 kcal, lipides 32 g, glucides 64 g, protéines 21 g

Heart Empanadas

 25 mins. + 30 mins. to bake  vegetarian

Makes 4 hearts

½	red bell pepper	Remove seeds from the red bell pepper, cut into approx. 1cm pieces. Cut the onion into rings. Peel the garlic and cut into slices. Heat the oil in a non-stick frying pan. Reduce heat, sauté pepper for approx. 2 mins. Rinse and drain the corn, add with the onion and garlic, sauté for approx. 2 mins., season. Rinse and drain the beans, place in a bowl and mash with a fork. Finely chop the cilantro, add along with beans to vegetables, mix, cool.
1	spring onion	
1	garlic clove	
1 tbsp	olive oil	
1 tin	corn kernels (approx. 150 g)	
1 tsp	sweet paprika	
½ tsp	cumin	
½ tsp	salt	
pinch	pepper	
1 tin	red kidney beans (approx. 210 g)	
½ bunch	cilantro	
1	egg	Preheat the oven to 200 °C. Beat the egg. Unroll the dough, cut out 8 dough hearts with the corrugated cutter. Place 4 dough hearts in the metal moulds, press down to form cavities. Distribute the filling in the cavities using the cutter tool. Brush dough edges with a little egg. Place remaining dough hearts on top, seal with the corrugated cutter (see Step by step). Brush hearts with remaining egg. Place the metal moulds on a baking tray.
2	rolled-out pie dough sheets (each approx. 25 x 42 cm)	
Bake: approx. 30 mins. on the lowest oven rack.		

Serve with: guacamole

Piece: 663 kcal, fat 32 g, carbohydrates 64 g, protein 21 g

Empanadas en forma de corazón

🕒 25 min + 30 min de horneado 🌱 **vegetariano**

Para 4 corazones

<p>½ pimiento rojo 1 cebolla de manojo 1 diente de ajo 1 c. s. de aceite de oliva 1 lata de maíz en grano (de unos 150 g) 1 c. c. de pimentón dulce ½ c. c. de comino ½ c. c. de sal poca pimienta 1 lata de alubias riñón rojas (de unos 210 g) ½ manojito de cilantro</p>	<p>Quitar las pepitas del pimiento, cortar en pedazos de 1 cm aproximadamente. Cortar la cebolla de manojo en aros. Pelar el ajo, cortar en rodajitas. Calentar el aceite en una sartén antiadherente. Reducir el fuego, saltear el pimiento unos 2 min. Enjuagar el maíz, escurrir, añadir a la cebolla de manojo y el ajo, dorar todo durante unos 2 min, sazonar. Enjuagar las alubias, escurrir, poner en una fuente, aplastar con un tenedor, picar finamente el cilantro, añadir a la verdura, mezclar, dejar enfriar.</p>
<p>1 huevo 2 rollos de masa para pasteles estirada (de 25 x 42 cm cada uno)</p>	<p>Precalentar el horno a 200 °C. Batir el huevo. Desenrollar la masa, cortar 8 corazones de masa con el cortador de masa para pasteles. Colocar los corazones de masa en los moldecitos de metal, formar huecos. Repartir el relleno en los huecos con ayuda del cortador. Untar los bordes de la masa con un poco de huevo. Colocar encima el resto de los corazones de masa, cerrar con el cortador de masa para pasteles (ver Step by step). Untar los corazones con el resto del huevo. Colocar los moldecitos de metal en una bandeja de horno.</p>
Horneado: unos 30 min en la parte inferior del horno.	

Ideal con: guacamole

Unidad: 663 kcal, grasas 32 g, hidratos de carbono 64 g, proteínas 21 g

Cuori di empanada

🕒 25 min. + 30 min. di cottura 🌱 **vegetariano**

Per 4 cuori

<p>½ peperone rosso 1 cipollotto 1 spicchio d'aglio 1 c. di olio d'oliva 1 scatola di mais (ca. 150 g) 1 c. no di paprika dolce ½ c. no di cumino ½ c. no di sale un pizzico di pepe 1 scatola di fagioli rossi (ca. 210 g) ½ mazzetto di coriandolo</p>	<p>Privare il peperone dei semi, tagliarlo in pezzi di ca. 1 cm. Affettare il cipollotto ad anelli. Sbucciare l'aglio, tagliarlo a pezzetti. Far scaldare l'olio in una padella antiaderente finché non sarà bollente. Ridurre il calore, farvi saltare il peperone per ca. 2 min. Sciacquare il mais, sgocciolarlo, aggiungerlo al peperone con il cipollotto e l'aglio, far saltare per ca. 2 min., insaporire. Sciacquare i fagioli, sgocciolarli, schiacciarli in una ciotola con una forchetta. Tagliare finemente il coriandolo, unirlo alla verdura insieme ai fagioli, mescolare, lasciar raffreddare.</p>
<p>1 uovo 2 rotoli di pasta per torte spianata (ca. 25 x 42 cm ciascuno)</p>	<p>Preriscaldare il forno a 200 °C. Sbattere l'uovo. Srotolare la pasta, ricavare 8 cuori con l'apposita formina. Disporre 4 cuori negli stampini in metallo, formare degli incavi. Distribuire il ripieno negli incavi aiutandosi con la formina. Spennellare i bordi di pasta con poco uovo. Ricoprire con i cuori restanti, chiudere con la formina per pasta per torte (vedasi Step by step). Spennellare i cuori con l'uovo restante. Disporre gli stampini in metallo su una teglia da forno.</p>
Cottura: ca. 30 min. sul ripiano più basso del forno.	

Servire con: guacamole

Pezzo: 663 kcal, grassi 32 g, carboidrati 64 g, proteine 21 g

Birnen-Herzen

🕒 25 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

Ergibt 4 Herzen

Als Dessert für 4 Personen

3 Birnen (ca. 400 g)
1 Bio-Zitrone
4 EL gemahlene Haselnüsse

Birnen halbieren, entkernen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Von der Zitrone die Schale dazureiben und 1 EL Saft dazupressen. Nüsse, Zucker, Konfitüre und Zimt daruntermischen.

1 EL Zucker
2 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL Zimt

1 Ei
2 ausgewählte Kuchenteige
 (je ca. 25 x 42 cm)
4 EL gemahlene Haselnüsse

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ei verklopfen. Teige entrollen, mit dem Kuchenteig-Ausstecher 8 Teigherzen ausstechen. 4 Teigherzen in die Metallförmchen legen, Mulden formen. Nüsse in die Mulden streuen. Füllung mit Hilfe des Ausstechers in die Mulden verteilen. Teig-ränder mit wenig Ei bestreichen. Restliche Teigherzen darüberlegen, mit dem Kuchenteig-Ausstecher verschliessen (siehe Step by step). Herzen mit restlichem Ei bestreichen. Metallförmchen auf ein Backblech stellen.

Puderzucker
 zum Bestäuben

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, auf ein Gitter schieben, etwas abkühlen. Birnen-Herzen mit Puderzucker bestäuben.



Tipp: Aus den Teigresten kleine Herzen ausstechen, mit wenig Ei bestreichen, auf den Teig legen, leicht andrücken. Herzen mit restlichem Ei bestreichen.

Dazu passt: flaumig geschlagener Rahm

Stück: 719 kcal, F 46 g, Kh 61 g, E 13 g



Cœurs aux poires

 25 min + 30 min au four  végétarien

Pour 4 cœurs

Dessert pour 4 personnes

3 poires (env. 400 g)	Couper les poires en deux, les épépiner et les râper dans un bol avec la râpe à rôtis. Ajouter le zeste de citron et 1 c. s. de jus de citron. Incorporer les noisettes, le sucre, la confiture et la cannelle.
1 citron bio	
4 c. s. de noisettes moulues	
1 c. s. de sucre	
2 c. s. de confiture d'abricot	
1 c. c. de cannelle	
1 œuf	Préchauffer le four à 200° C. Battre l'œuf. Dérouler la pâte, découper 8 cœurs avec l'emporte-pièce pour pâte à gâteau. Poser 4 cœurs dans les moules en métal, former des creux. Répartir les noisettes dans les creux à l'aide de l'emporte-pièce. Badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'œuf. Poser les cœurs restants par-dessus, fermer avec l'emporte-pièce pour pâte à gâteau (voir Step by step). Badigeonner les cœurs avec le reste de l'œuf. Poser les moules en métal sur une plaque.
2 abaisses de pâte à gâteau (env. 25 x 42 cm chacune)	
4 c. s. de noisettes moulues	
sucre glace pour le décor	
	Cuisson: env. 30 min tout en bas du four. Sortir du four, faire glisser sur une grille, laisser tiédir. Saupoudrer les cœurs aux poires de sucre glace.

Suggestion: découper de petits cœurs dans le reste de pâte, badigeonner d'un peu d'œuf, poser sur la pâte, presser légèrement. Badigeonner les cœurs avec le reste de l'œuf.

Servir avec: de la crème légèrement fouettée

Pièce: 719 kcal, lipides 46 g, glucides 61 g, protéines 13 g

Pear Hearts

 25 mins. + 30 mins. to bake  vegetarian

Makes 4 hearts

As a dessert for four

3 pears (approx. 400 g)	Halve and core the pears and coarsely grate them into a bowl. Grate the zest from the lemon, add to bowl along with 1 tablespoon of lemon juice. Mix in the nuts, sugar, jam and cinnamon.
1 organic lemon	
4 tbsp ground hazelnuts	
1 tbsp sugar	
2 tbsp apricot jam	
1 tsp cinnamon	
1 egg	Preheat the oven to 200 °C. Beat the egg. Unroll the dough, cut out 8 dough hearts with the corrugated cutter. Place 4 dough hearts in the metal moulds, press down to form cavities. Distribute nuts in the cavities. Distribute the filling in the cavities using the cutter tool. Brush dough edges with a little egg. Place remaining dough hearts on top, seal with the corrugated cutter (see Step by step). Brush hearts with remaining egg. Place the metal moulds on a baking tray.
2 rolled-out pie dough sheets (each approx. 25 x 42 cm)	
4 tbsp ground hazelnuts	
powdered sugar for dusting	
	Bake: approx. 30 mins. on the lowest oven rack. Remove from oven, slide onto a wire rack, cool slightly. Dust pear hearts with powdered sugar.

Tip: cut out small hearts from the leftover dough, brush with a little egg, place on top of the pear hearts before baking, press down gently. Brush the decorative hearts with remaining egg.

Serve with: softly whipped cream

Piece: 719 kcal, fat 46 g, carbohydrates 61 g, protein 13 g

Corazones de pera

 25 min + 30 min de horneado  **vegetariano**

Para 4 corazones

Como postre para 4 personas

3 peras (unos 400 g)	Cortar las peras por la mitad, quitarles las pepitas, rallarlas con el rallador para rösti en una fuente. Añadir la piel del limón rallada y 1 c. s. del zumo exprimido del mismo. Mezclar con las avellanas, el azúcar, la mermelada y la canela.
1 limón biológico	
4 c. s. de avellanas molidas	
1 c. s. de azúcar	
2 c. s. de mermelada de albaricoque	
1 c. c. de canela	
1 huevo	Precalentar el horno a 200°C. Batir el huevo. Desenrollar la masa, cortar 8 corazones de masa con el cortador de masa para pasteles. Poner 4 corazones de masa en los moldecitos de metal, formar huecos. Esparcir las avellanas en los huecos. Repartir el relleno en los huecos con ayuda del cortador. Untar los bordes de la masa con un poco de huevo. Poner por encima el resto de los corazones de masa, cerrar con el cortador de masa para pasteles (ver Step by step). Untar los corazones con el resto del huevo. Colocar los moldecitos de metal sobre una bandeja de horno.
2 rollos de masa para pasteles estirada (de 25 × 42 cm cada una)	
4 c. s. de avellanas molidas	
azúcar en polvo para espolvorear	Horneado: unos 30 min en la parte inferior del horno. Sacar, colocar sobre una rejilla, dejar enfriar ligeramente. Espolvorear los corazones de pera con azúcar en polvo.

Consejo: cortar corazoncitos de los restos de la masa, untar con algo de huevo, colocar sobre la masa, presionar ligeramente. Untar los corazones con el resto del huevo.

Ideal con: nata ligeramente montada

Unidad: 719 kcal, grasas 46 g, hidratos de carbono 61 g, proteínas 13 g

Cuori alle pere

 25 min. + 30 min. di cottura  **vegetariano**

Per 4 cuori

Come dessert per 4 persone

3 pere (ca. 400 g)	Dimezzare le pere, privarle dei semi, grattugiarle in una ciotola con la grattugia da rösti. Unire la buccia del limone grattugiata e 1 c. del succo. Aggiungere le nocchie, lo zucchero, la confettura e la cannella e mescolare.
1 limone biologico	
4 c. di nocchie macinate	
1 c. di zucchero	
2 c. di confettura di albicocche	
1 c. no di cannella	
1 uovo	Preriscaldare il forno a 200°C. Sbattere l'uovo. Srotolare la pasta, ricavare 8 cuori con l'apposita formina. Disporre 4 cuori negli stampini in metallo, formare degli incavi. Cospargere gli incavi con le nocchie. Distribuire il ripieno negli incavi aiutandosi con la formina. Spennellare i bordi di pasta con poco uovo. Ricoprire con i cuori restanti, chiudere con la formina per pasta per torte (vedasi Step by step). Spennellare i cuori con l'uovo restante. Disporre gli stampini in metallo su una teglia da forno.
2 rotoli di pasta per torte spianata (ca. 25 × 42 cm ciascuno)	
4 c. di nocchie macinate	
zucchero a velo per decorare	Cottura: ca. 30 min. sul ripiano più basso del forno. Sforzare, disporre i cuori alle pere su una griglia, lasciar raffreddare brevemente. Cospargere con zucchero a velo.

Consiglio: dai resti di pasta ricavare dei cuoricini, spennellarli con poco uovo, applicarli sulla pasta premendo leggermente. Spennellare i cuori con l'uovo restante.

Servire con: panna semimontata

Pezzo: 719 kcal, grassi 46 g, carboidrati 61 g, proteine 13 g





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.org