

Betty Bossi

MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



thermomix

Offizieller Partner

ab Seite 43

Keep cool

Süsse Sünden aus der Kühle

Griechisch geniessen

Souvlaki, Tzatziki und vieles mehr!

Apéro

1.-August-Wegge mal anders

Zucchini

So vielseitig sind sie!



ab Seite 4

Sommerliche Salate

Cheesecake-Riegel von Seite 44

BBmix 4/22 B





Kulinarisches Souvenir

Liebe Leserinnen und Leser

Kennen Sie diese Situation? Sie sitzen in einem tollen Restaurant, vielleicht sogar in den Ferien, und Ihnen wird etwas serviert, das Sie bis anhin noch nie gegessen haben. Sie nehmen einen Bissen, und das erste, was Ihnen durch den Kopf schießt, ist: «Boa, wie fein! Das muss ich zu Hause nachkochen!» Genau so etwas ist mir passiert, als ich vor ein paar Monaten auf Kreta zum ersten Mal Fava probiert habe. Das Gelberbsenpüree begeisterte mich so nachhaltig, dass ich – kaum war ich daheim – meine Kolleginnen bat, ein Rezept dafür zu schreiben. Das Ergebnis finden Sie auf Seite 32. Ich hoffe, es schmeckt Ihnen so gut wie mir.

Des Weiteren gibt es in dieser Ausgabe zu entdecken: neue Salat- und Dressing-Ideen, vielseitige Zucchini-Rezepte und süsse Sünden aus Frigo und Tiefkühler. Ein köstlicher Sommer steht Ihnen bevor! Viel Genuss und Freude wünscht

Sarah Oeschger

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Schreiben Sie mir: sarah.oeschger@bettybossi.ch

Summer i

Unser
Special



04

Sommerliche Salate

Knackige Kombis und delikate Dressings

26

Brot
backen



Impressum

Herausgeberin: Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich
ISSN 2571-6557 · Copyright © Coop Genossenschaft, gedruckt in der Schweiz
Kunden-Service: +41 (0) 44 209 19 29 (Mo–Sa, 8.00–20.00 Uhr)

Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH
Fotos: Michael Fehr
Styling: Katja Rey

Werbung/Kooperationen:

Anina Boss, media@bettybossi.ch
Mehr Infos unter: bettybossi.ch/Mediadaten

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80



myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-22-413820



n the Kitchen

43

Keep cool
Süsse Abkühlung
für heisse Tage

4 Sommerliche Salate

- 6 Rainbow Salad
- 7 Kartoffelsalat mit Joghurtsauce
- 8 Burrito Bowl
- 10 Balsamico-Dressing
- 11 Kräuter-Dressing

12 Aktuell

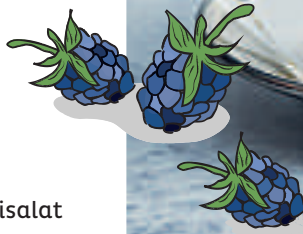
14 Schnell & einfach

- 15 Wassermelonen-Gazpacho
- 16 Gemüsecurry mit Crevetten
- 17 Spaghetti mit Salsa cruda
- 19 Broccoli-«Taboulé» mit Plätzli
- 20 Peperoni-Risotto
- 21 Fischburger mit fruchtigem Rüeblisalat
- 23 Zwetschgenwähe

24 Tipps & Tricks

26 Brot backen

- 27 Krustenkranz
- 28 Krustenkranz mit Kernen



30 Griechisch geniessen

- 31 Spanakopita
- 32 Fava
- 33 Poulet-Souvlaki mit Tzatziki
- 35 Gemista



36 Apéro

- 36 Cervelat-Augustwegge

38 Zucchini

- 39 Zucchini-Rösti
- 40 Zucchini-Ricotta-Ravioli
- 41 Zucchini-Schokolade-Cake

43 Keep cool!

- 44 Frozen-Cheesecake-Riegel
- 45 Kaffeeglace
- 47 Brombeer-Joghurt-Tarte
- 48 Zitronen-Granita
- 49 Aprikosencreme mit Mandelstreuseln

← Unser
Titelrezept!

50 Gutes im Glas

- 50 Tomaten-Pfirsich-Chutney
- 51 Wissenswertes/Vorschau



30

Griechisch geniessen

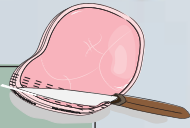
Souvlaki, Tzatziki & Co.

SPECIAL:
SOMMERSALAT

Sommerliche Salate

Man mische ein paar knackige Blätter mit einer Handvoll Gemüse, addiere ein cremiges Dressing, und fertig ist das sommerliche Schlüsselglück! Hier kommen unsere neusten Schöpfungen für Ihr Salatrepertoire.

Unser Tipp



Für den extra Protein-Kick

Fleischtiger ergänzen den Rainbow-Salat mit etwas Schinken, Hobel- oder Bündnerfleisch.











*Rainbow
Salad*

Seite 6



Rainbow Salad

 15 Min.
  30 Min.
  einfach
  4 Portionen
  404 kcal
 vegan
  glutenfrei
  laktosefrei

50 g Kernen-Mix	Kernen-Mix in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, auskühlen lassen.
300 g Rüebli , geschält, in Stücken (2 cm)	Rüebli in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit Blattsalat, Peperoni und Cherry-Tomaten anrichten.
150 g Blattsalat , in Stücken (5 cm)	
1 gelbe Peperoni , entkernt, in Streifen	
150 g Cherry-Tomaten , halbiert	
120 g Olivenöl	Olivenöl, Weissweinessig, Dill, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 6 pürieren und über den Salat giessen. Edamame-Bohnen, Zwiebelringe und gerösteten Kernen-Mix darauf verteilen.
60 g Weissweinessig	
½ Bund Dill (ca. 10 g), zerzupft	
¼ TL Zucker	
¾ TL Salz	
4 Prisen Pfeffer	
100 g tiefgekühlte ausgelöste Edamame-Bohnen , aufgetaut	
1 rote Zwiebel , in feinen Ringen	<i>→ siehe Tipp auf Seite 25</i>

Portion: 404 kcal (1671 kJ) = F 35 g, Kh 13 g, E 8 g



Kartoffelsalat mit Joghurtsauce

🔪 30 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 249 kcal
 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

3l Wasser
800 g fest kochende Kartoffeln
100 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm)
100 g Essigurken, halbiert
180 g Joghurt nature
30 g Weissweinessig
30 g Senf
30 g Olivenöl
1½ TL Salz
3 Prisen Pfeffer

Wasser in einem Topf aufkochen. Kartoffeln 25–30 Minuten knapp weich kochen. In dieser Zeit Bundzwiebeln, Essigurken, Joghurt, Weissweinessig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln in den Varoma-Behälter abgießen, abtropfen, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, in Scheiben (1 cm) schneiden, zur Sauce geben, sorgfältig mischen.

300 g Radiesli, in Schnitzen
½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft
½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft

Radiesli, Basilikum und Petersilie zu den Kartoffeln geben, mischen.

Portion: 249 kcal (1042 kJ) = F 9 g, Kh 31 g, E 7 g

Der Hit am nächsten Grillfest!



Say no to Food Waste

Wenn Kräuter übrig bleiben, so wie zum Beispiel in diesem Rezept, empfehlen wir, sie in ein feuchtes Haushaltspapier gewickelt in einem Zipbeutel im Kühlschrank zu lagern. Diese Aufbewahrungsmethode hat sich bei uns am besten bewährt.

Burrito Bowl

15 Min. 45 Min. einfach 4 Portionen 576 kcal
 vegi glutenfrei

250 g Basmati-Reis
 (Kochzeit 15 Min.)
1000 g Wasser
2½ TL Salz

Reis in den Gareinsatz geben, unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz mit dem Reis einhängen, 1¼ TL Salz zugeben und **16 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Gareinsatz mit Hilfe des Spatels herausnehmen, Reis kalt abspülen, abtropfen. Mixtopf spülen und trocknen.

40 g rote Zwiebeln
1 roter Chili, entkernt
½ Bund Koriander (ca. 10 g),
 Blätter abgezupft
3 Zweiglein Pfefferminze,
 Blätter abgezupft
100 g Crème fraîche
50 g Limettensaft
30 g Olivenöl
3 Prisen Pfeffer

Zwiebeln, Chili, Koriander, Pfefferminze, Crème fraîche, Limettensaft, Olivenöl, ¾ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

1 Dose Kidneybohnen,
 abgespült,
 abgetropft
 (Abtropfgewicht
 290 g)

Gegarten Reis mit Kidneybohnen, Maiskörnern, Tomaten, Avocado und Eisbergsalat anrichten, Sauce darüberträufeln.

1 Dose Maiskörner,
 abgespült,
 abgetropft
 (Abtropfgewicht
 140 g)

400 g Tomaten,
 in Würfeln (1cm)
1 Avocado, geschält,
 entkernt,
 in Scheiben
100 g Eisbergsalat,
 in Streifen

*Limettenschnitze und
 Koriander dazu servieren.*

Portion: 576 kcal (2398 kJ) = F 24 g, Kh 73 g, E 15 g



Gareinsatz clever nutzen

Wenn Sie Abwasch reduzieren möchten, starten Sie das Rezept am besten mit dem Abspülen von Mais und Bohnen im Gareinsatz (statt in einem Sieb).





Tipp von
Betty
Family



Reichen Sie Ihren Kids eine Tortilla zum Salat. So können sie die Zutaten einwickeln und wie einen richtigen Burrito essen. Nach Belieben Crème fraîche dazu servieren.

Balsamico-Dressing

🔪 5 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach 🥄 3 dl 📊 368 kcal

✓ vegan 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
120 g Olivenöl	20 g Olivenöl zugeben und 3 Min./120 °C/ Stufe 1 dämpfen.
70 g Aceto balsamico 30 g Wasser 10 g grobkörniger Senf 2 Zweiglein Oregano , Blätter abgezupft 1 Gemüsebouillon- würfel (für 0,5 l)	Restliches Olivenöl (100 g), Aceto balsamico, Wasser, Senf, Oregano, Gemüsebouillonwürfel und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 7 pürieren. Sauce in eine Einmachflasche (300 ml) füllen, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
4 Prisen Pfeffer	

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Tage.

1 dl: 368 kcal (1517 kJ) = F 37g, Kh 7g, E 1g

Unser Tipp

Perfekt kombiniert

Unsere Balsamico-Sauce passt besonders gut zu Blattsalaten, Tomaten, Bohnen oder Artischocken sowie als Dressing für griechischen Salat, Pasta- oder Wurstsalat.





Kräuter-Dressing

🔪 5 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach 🥄 3 dl 📊 379 kcal

🌱 uegi ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

Unser Tipp

Perfekt kombiniert

Dieses Dressing schmeckt dank der vielen Kräuter sommerlich frisch. Wenn Sie keine Melisse finden, ersetzen Sie sie einfach durch ein anderes Kraut wie zum Beispiel Minze, Dill oder Schnittlauch. Unsere Kräuter-Salatsauce passt im Frühling zu Spargeln, im Sommer zu Zucchini, Rübli, Gurken und Kartoffeln sowie als Dressing zu Pastasalat.

80 g Zwiebeln, halbiert	Zwiebeln in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
100 g Olivenöl	20 g Olivenöl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
60 g Weissweinessig	Restliches Olivenöl (80 g), Weissweinessig, Wasser, Mayonnaise, Basilikum, Petersilie, Zitronenmelisse, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 7 pürieren. Dressing in eine Einmachflasche (300 ml) füllen, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
20 g Wasser	
30 g Mayonnaise	
1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft	
1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	
2 Zweiglein Zitronenmelisse, Blätter abgezupft	
10 g milder Senf	
10 g flüssiger Honig	
½ TL Salz	
4 Prisen Pfeffer	

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Tage.

1dl: 379 kcal (1562 kJ) = F 38 g, Kh 5 g, E 1 g

JETZT AKTUELL

Für perfekte Ravioli



Selten war der Weg ins Ravioli-Glück so kurz: Man nehme einen fertigen Pastateig, eine frisch zubereitete Füllung (zum Beispiel die von Seite 40!) und unsere neue Ravioli-form. Von da an sind es nur noch drei kleine Schritte bis zu 18 köstlichen Teigtaschen! Klingt verlockend einfach, oder?

Ravioliform mit Füllhilfe – Set
+ Rezeptbüchlein
ab CHF 29.95

News und Info-Häppchen aus der Welt von Betty Bossi.
Mehr finden Sie auf unserer Website bettybossi.ch

AKTUELL

«Aussen knusprig, innen würzig und dabei noch wahnsinnig dekorativ: So haben Sie Kartoffeln noch nie serviert!»

Olivia,
Product Manager bei Betty Bossi

Spiralschneider
Kartoffeln – Set
ab CHF 21.95



Jetzt Saison
Juli/August

Gemüse

Saison Schweiz:

Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Bundrüebli, China-kohl, Fenchel, Gurken, Kefen, Knoblauch, Kohlrabi, Lauch, Peperoni, Romanesco, Kabis, Spinat, Tomaten, Wirz, Zucchini

Saison Schweiz (ab August):

Artischocken, Kürbis, Sellerie

Früchte

Saison Schweiz:

Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Pfirsich, Stachelbeeren, Zwetschgen

Saison Schweiz (ab August):

Holunder, Mirabellen, Pflaumen

Saison Europa:

Grapefruit, Nektarinen, Wassermelonen

Saison Europa (ab August):

Feigen, Kakis



Abnehmen mit Genuss

Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht, und halten Sie es dauerhaft! Betty Bossi unterstützt Sie dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen. Alle Rezepte in der App sind unter 600 Kalorien. QR-Code scannen, App downloaden und 7 Tage gratis testen.



Unsere Themenwelt

Let's party!

Wir Schweizerinnen und Schweizer sind grosse Party- und Grill-Fans, nicht nur an Weekends und Feiertagen (Hallo 1. August!), sondern eigentlich immer, wenn wir gerade Lust darauf haben. Auf unserer Website widmen wir Sommer- und Grillfesten eine ganze Themenwelt. Neben überraschenden Rezepten finden Sie dort auch Tipps für die stressfreie Party-Organisation, hübsche Deko-Ideen und vieles mehr.

bettybossi.ch/sommerparty

Das neue Buch
Gut, günstig & gesund

Ist es überhaupt möglich, günstig und gesund zu kochen und dabei noch alle am Tisch happy zu machen? Ja, ist es! Dieses Buch ist der beste Beweis dafür. Entdecken Sie unsere brandneue Sammlung familienerprobter Rezepte fürs kleine Budget und jede Jahreszeit. Ein Schatz für die Alltagsküche mit vielen gesunden Gerichten, gut erhältlichen Zutaten und vielen Tipps und Tricks.

Gut und günstig, Kochbuch
ab CHF 24.95



*Erhältlich ↗
ab Mitte August!*

Anzeige

thermomix

**Mit Thermomix® und Cookidoo®
die Welt bereisen**

Urlaub in der Ferienwohnung?
Da kommt der Thermomix® schnell in seine praktische Tragetasche und fährt mit. Und schon macht das Kochen auch im Urlaub Spass!

Oder einfach von zu Hause aus mit Cookidoo®
kulinarisch rund um die Welt reisen!
Die vielen internationalen Rezepte in Cookidoo®
machen es möglich – das Urlaubsgefühl gibt es
gratis dazu!



SCHNELL & EINFACH

Sie suchen unkomplizierte, saisonale Gerichte, die allen schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Unsere Rezepte sind entweder in 30 Minuten Gesamtzeit oder, falls Gar- oder Backzeit länger dauern, in maximal 20 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.

schnell & einfach



Gazpacho vor dem Servieren mit Melone und Erdbeeren garnieren.

Wassermelonen-Gazpacho

🔪 25 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 315 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

20 g Olivenöl
100 g Weissbrot,
 in Würfeln (1 cm)
600 g Wassermelone,
 geschält, entkernt,
 in Stücken (3 cm)
500 g Fleischtomaten,
 in Stücken (3 cm)
1 Gurke,
 geschält, entkernt
 (ergibt ca. 300 g),
 in Stücken (3 cm)

Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Brotwürfel 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. In dieser Zeit Wassermelone, Fleischtomaten und Gurke in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

→ *Je süsser die Melone,
 desto besser der Gazpacho!*

300 g Erdbeeren, halbiert
80 g Schalotten, halbiert
50 g Weissbrot, in Stücken
 (2 cm)
1 roter Peperoncino,
 entkernt, in Stücken
 (2 cm)

Erdbeeren, Schalotten, Brotstücke und Peperoncino zugeben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g Eiskwürfel
30 g Weissweinessig
30 g Olivenöl
1½ TL Salz
4 Prisen Pfeffer

Eiskwürfel, Weissweinessig, Olivenöl, 1½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **1 Min./Stufe 10** pürieren.

2 Prisen Salz
1 Zweiglein Pfefferminze
 (optional),
 Blätter abgezupft

Suppe anrichten. Brotwürfel mit 2 Prisen Salz salzen, die Hälfte davon über die Suppe streuen. Suppe mit Pfefferminze garnieren, restliche Brotwürfel dazu servieren.

Portion: 315 kcal (1315 kJ) = F 13 g, Kh 40 g, E 6 g



AKTIV

25'

GESAMT

30'

Saisonal kochen

Wassermelone, der Sommer-Superstar

Kräftig rosarot, saftig-süss und aromatisch, so sollte sie sein, die perfekte Wassermelone. Was sich aber unter der dicken Schale verbirgt, ist von aussen gar nicht so leicht zu erahnen.

Grundsätzlich gilt: Je schwerer die Melone, desto saftiger. Deshalb lohnt sich der Vergleich gleich grosser Früchte. Auch gut zu wissen: Wenn beim Klopfen auf die Wassermelone ein dumpfer, dunkler Ton erklingt, ist sie reif. Unreife Früchte hören sich eher hohl und leise an. Ist eine Wassermelone mal angeschnitten, sollte sie schnell konsumiert bzw. verarbeitet werden (z. B. zu diesem feinen Gazpacho). Offen ist sie leider nicht allzu lange haltbar.





AKTIV

15'

GESAMT

30'

*Mit Fladenbröt oder Reis servieren*

Gemüsecurry mit Crevetten

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 470 kcal glutenfrei laktosefrei

400 g Rüebli, geschält,
in Stücken (3 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen

Rüebli, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

250 g tiefgekühlte Erbsli,
angetaut

60 g gelbe Currypaste
3 EL geröstetes Sesamöl
1 1/4 TL Salz

Erbsli, Currypaste, 1 EL Sesamöl und 1/4 TL Salz zugeben, mit dem Spatel mischen, nach unten schieben und **5 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

250 g Kokosmilch
600 g rohe geschälte
Crevetten (Bio,
z. B. Black Tiger)
2 TL Sambal Oelek

Kokosmilch zugeben und **15 Min./98 °C/ Stufe 1** garen. Währenddessen 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, die Hälfte der Crevetten beidseitig je 2 Minuten braten, in einen Teller geben. Mit restlichen Crevetten gleich verfahren. Crevetten mit Sambal Oelek und 1 TL Salz mischen, mit dem Gemüsecurry anrichten.

Portion: 470 kcal (1961kJ) = F 22g, Kh 26g, E 37g



Kochen für 2

Zutatenmenge in der Zutatenliste und im Zubereitungstext halbieren. Die Garzeit verkürzt sich von 15 auf 12 Minuten. Die Crevetten können Sie alle aufs Mal braten.

Spaghetti mit Salsa cruda

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 683 kcal 🌱 vegi 🚫 laktosefrei

100 g Parmesan , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
3 l Wasser 1 EL Salz 500 g Spaghetti 350 g Nektarinen , entsteint, in Vierteln 80 g rote Zwiebeln , halbiert	Wasser in einem grossen Topf aufkochen, 1 EL Salz begeben. Spaghetti nach Verpackungsangabe al dente kochen. In dieser Zeit Nektarinen und Zwiebeln in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
600 g Tomaten , in Vierteln ½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft 30 g Olivenöl 2 TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Tomaten, Basilikum, Olivenöl, 2 TL Salz und Pfeffer zugeben, mithilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Spaghetti in den Varoma-Behälter abgiessen, abtropfen, mit der Sauce anrichten. Wenig zerkleinerten Parmesan darüberstreuen, Rest dazu servieren.

Portion: 683 kcal (2857 kJ) = F 16 g, Kh 105 g, E 27 g

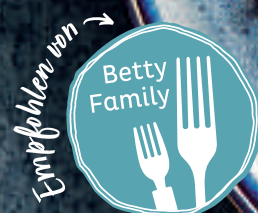


AKTIV

15'

GESAMT

30'



*Das «Taboulé»
schmeckt übrigens
auch lauwarm!*



Broccoli-«Taboulé» mit Plätzli

🔪 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 696 kcal 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Sauce

60 g Mandeln

Mandeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

1 Bio-Zitrone, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält

Zitronenschale, Zitronensaft, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

30 g Zitronensaft

100 g Aceto balsamico bianco

100 g Olivenöl

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

«Taboulé»

800 g Broccoli mit dem Strunk, Strunk grosszügig geschält, in Stücken (3 cm)

400 g Broccoli in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

400 g Broccoli in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

80 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen (5 mm)

Restlichen zerkleinerten Broccoli, Bundzwiebeln, Cranberrys, Olivenöl und 1 TL Salz zugeben, mit dem Spatel mischen und **4 Min./120 °C/☁/Stufe 1** dämpfen.

50 g getrocknete Cranberrys

20 g Olivenöl

1¼ TL Salz

8 Schweinsplätzli (je ca. 80 g)

Brocolimasse mit dem Spatel mischen und nochmals **4 Min./120 °C/☁/Stufe 1** dämpfen. Währenddessen Plätzli mit Erdnussöl bestreichen, mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen und portionenweise in einer heissen Grill- oder Bratpfanne beidseitig je 3 Minuten braten. Broccoli zur Sauce geben, mischen, mit den Plätzli anrichten. Zerkleinerte Mandeln darüberstreuen.

2 EL Erdnussöl

8 Prisen Pfeffer

Portion: 696 kcal (2895 kJ) = F 45g, Kh 21g, E 46g

Mein Tipp für Sie

Low-Carb-Taboulé

Wer gerne auf ein paar Kohlenhydrate verzichten oder einfach mehr Gemüse in der Ernährung unterbringen möchte, könnte an diesem Broccoli-«Taboulé» Gefallen finden. Der Broccoli erhält durch das Zerkleinern mit dem Thermomix® eine Bulgur-artige Körnigkeit. Die Gewürze sorgen zudem dafür, dass der Kohlgeschmack in den Hintergrund tritt. Eine super leichte Alternative zum richtigen Taboulé! Das Ganze gelingt übrigens auch mit Blumenkohl. Wem die Kohlenhydrate fehlen oder wenn gewisse Familienmitglieder nach mehr Substanz verlangen, mischen Sie einfach noch etwas richtiges Bulgur oder Couscous unter das Gemüse.



Sara, Rezeptredaktorin



AKTIV

20'

GESAMT

35'

Wenn Kinder mitessen: Weisswein durch Wasser ersetzen.

Peperoni-Risotto

20 Min. 35 Min. einfach 4 Portionen 509 kcal uegi

80 g Sbrinz , in Stücken (2 cm)	Sbrinz in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
500 g gelbe Peperoni , entkernt, in Stücken (3 cm)	Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	
40 g Butter	20 g Butter zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Risottoreis zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.
100 g Weisswein	Weisswein zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/☞/Stufe 1 ablöschen.
700 g Wasser 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l) 1 Briefchen Safran ¾ TL Salz 1 EL Olivenöl	Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Safran und Salz zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto 17 Min./100 °C/☞/Stufe 1 garen. Währenddessen Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Cherry-Tomaten 3 Minuten braten, bis die Schale aufspringt. Mit Fleur de Sel und 2 Prisen Pfeffer würzen.
250 g Cherry-Tomaten mit Rispen ½ TL Fleur de Sel 4 Prisen Pfeffer	20 g Butter und zerkleinerten Sbrinz mit dem Spatel unter den Risotto heben, mit 2 Prisen Pfeffer würzen, mit den Cherry-Tomaten anrichten.

Portion: 509 kcal (2138 kJ) = F 19 g, Kh 69 g, E 14 g



AKTIV

10'

GESAMT

30'

Fischburger mit fruchtigem Rüeblisalat

10 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 712 kcal

12 tiefgekühlte Fischstäbchen
(z. B. Crack-Sticks,
ca. 360 g)

Backofen auf 180 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Fischstäbchen auf einem vorbereiteten Backblech verteilen.

250 g Rüebl, geschält,
in Stücken (3 cm)

Fischstäbchen 15 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit Rüebl und Apfel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

120 g Apfel, in Stücken
(3 cm)

100 g Sonnenblumenöl

Einen Messkrug auf den Mixtopfdeckel stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.

1 frisches Eigelb
10 g Zitronensaft
½ TL milder Senf
¾ TL Salz
150 g Rahmquark

Eigelb, Zitronensaft, Senf und Salz in den Mixtopf geben, **2 Min./Stufe 4** emulgieren, währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen. Mayonnaise mit dem Rahmquark zur Rüebl-Apfel-Mischung geben, mischen.

4 Sesam-Hamburgerbrötli
(je ca. 60 g),
aufgeschnitten

Hamburgerbrötli-Hälften auf dem zweiten vorbereiteten Blech verteilen, in der oberen Hälfte des Backofens (über den Fischstäbchen) einschieben. Hamburgerbrötli und Fischstäbchen 5–8 Minuten (180 °C) fertig backen, bis die Brötli leicht hellbraun geröstet sind. Brötli mit Rüeblisalat, Fischstäbchen, Salatblättern und Zitronenschnitzen anrichten.

8 Salatblätter
(z. B. Batavia)

½ Bio-Zitrone,
in Schnitzen

Portion: 712 kcal (2961 kJ) = F 44 g, Kh 52 g, E 25 g



Empfohlen von



Saisonal kochen

Zwetschge: das freche Früchtchen

Die Saison der Königin des Steinobsts hat begonnen! Ab Mitte Juli bis Ende September (je nach Wetter) ist der beliebte Leckerbissen beim Bauern und im Supermarkt verfügbar. Zwetschgen eignen sich hervorragend zum Tiefkühlen. Dazu Früchte halbieren, entsteinen, lose anfrieren, in Beutel abfüllen und tiefkühlen. Für die Zubereitung von Wähen können Sie sie direkt in gefrorenem Zustand verwenden. Nach Belieben den Teigboden als Erstes mit gemahlener Nüssen bestreuen, anschließend mit den Früchten belegen und backen.





AKTIV

20'

GESAMT

55'

Zwetschgenwähe

🔪 20 Min. ⌚ 55 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 695 kcal

220 g Weissmehl	Backofen auf 220 °C vorheizen.
90 g Butter , in Stücken (2 cm)	Weissmehl, Butter, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 4 mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einer Kugel formen und flach drücken. Teig mit dem Wallholz rund auswallen (Ø 32 cm) und mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.
80 g Wasser	
½ TL Salz	
100 g Haselnüsse	Haselnüsse und Zucker in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
50 g Zucker	
200 g Milch	Milch und Eier zugeben, 10 Sek./Stufe 4 mischen und auf den Teigboden giesen. Zwetschgen darauflegen.
2 Eier	
500 g Zwetschgen , halbiert, entsteint	Zwetschgenwähe 35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, 20 Minuten im Blech abkühlen lassen, aus dem Blech nehmen, lauwarm oder kalt servieren.

Portion: 695 kcal (2902 kJ) = F 39 g, Kh 66 g, E 16 g

Herrlich mit einem Klacks Schlagrahm!



Kochen für 2

Zutaten halbieren. Den Teig rund auswallen (Ø 22–24 cm) und mit dem Backpapier in ein Wähenblech oder in eine Springform (Ø 18–20 cm) legen. Die Backzeit bleibt gleich.

Tipps & Tricks



Den Sommer konservieren

Von A wie Aprikosen bis Z wie Zwetschgen: Steinobst hat jetzt Hochsaison! Haben Sie auf dem Sommermarkt etwas zu grosszügig zugriffen und wissen nun nicht, was Sie mit dem Überschuss anstellen sollen? Fruchtmus ist immer eine gute Idee! Dazu **250 g Steinobst**, ent-

steint, in Stücken, **25–75 g Zucker** nach Geschmack bzw. Reife der Früchte, **15 g Zitronensaft** und **1 TL neutrales Pflanzenöl** (reduziert Schaumbildung beim Kochen) in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 5–10 schrittweise ansteigend** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben. Anschliessend **5 Min./90°C/Stufe 2** garen und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Noch heiss zu Glace, ausgekühlt zu Joghurt oder Müesli, als Aromabooster für Mineralwasser, als Brotaufstrich oder Dip zu Käse servieren. **Haltbarkeit im Kühlschrank:** ca. 1 Woche. Oder: nach dem Abkühlen direkt in Tiefkühl Dosen füllen und zugedeckt tiefkühlen. **Haltbarkeit:** ca. 3 Monate.

Diese fruchtige Smoothie Bowl eignet sich perfekt für heisse Tage, gibt Ihnen dazu noch einen ordentlichen Vitaminkick – und etwas zu beissen. Denn anders als bei Smoothies, die man einfach durchs Röhrli schlürfen kann, erwartet einen bei dieser Smoothie Bowl eine herrliche Mischung aus süssen Früchten und knusprigem Granola. Durch das Kauen werden unsere Verdauungssäfte aktiv und unser Sättigungsgefühl gefördert.



Sommer-Smoothie-Bowl

10 Min. 15 Min. einfach 2 Portionen 297 kcal
 vegan laktosefrei

40 g Dinkelflocken
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Ahornsirup

Dinkelflocken und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Ahornsirup darunter mischen, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Granola auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen.

250 g Erdbeeren, halbiert
200 g Nektarinen, entsteint, in Schnitzen (1 cm)
 ½ **Banane**, geschält (ergibt ca. 50 g), in Stücken (3 cm)
15 g Zitronensaft
30 g Eiswürfel
 ½ **Banane**, geschält (ergibt ca. 50 g), in Scheiben (1 cm)
1 EL Himbeerstreusel

150 g Erdbeeren, Nektarinen, Bananenstücke, Zitronensaft und Eiswürfel in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 10** pürieren. Smoothie in Bowls füllen. Mit restlichen Erdbeeren und Himbeerstreusel verzieren. Granola evtl. etwas auseinanderbrechen, darüber streuen.

Portion: 297 kcal (1246 kJ) =
 F 7g, Kh 50g, E 8g

Yum!

Picknick- und Partyhit



Krustenkranz von Seite 28 als XL-Sandwich servieren.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Ich bin unsicher: In der Zutatenliste ist jeweils das Nettogewicht gemeint, richtig?»

Ja, das ist richtig. Im Gegensatz zu Betty Bossi Standardrezepten führen wir bei Rezepten für den Thermomix® in der Zutatenliste das Nettogewicht auf. Die Zutaten sind also so, wie sie schlussendlich im Topf landen (z. B. fixfertig gerüsteter Blumenkohl oder geschälte Rüebli). Es gibt aber Ausnahmen, wo das nicht möglich oder nicht kundenfreundlich ist. Bei Kräutern zum Beispiel geben wir das Bruttogewicht des Bundes oder Zweigleins an, da die einzelnen Blätter zu leicht wären, um sie zu wiegen. Auch bei tiefgekühltem Blattspinat ist das Bruttogewicht gemeint, damit Sie wissen, wie viel Spinat Sie kaufen bzw. auftauen müssen. Hier führen wir jeweils zur Sicherheit zusätzlich das Nettogewicht, also das Gewicht nach dem Abtropfen/Ausdrücken, in Klammern auf.



Sofie, Rezeptredaktorin



Life Hack N° 9

In Sekundenschnelle hauchdünne, perfekt geschnittene Zwiebelringe schneiden (z. B. als Salat-Deko, für Sandwiches oder Burger) kann nur ein Profi-Koch, denken Sie? Nicht unbedingt! Nehmen Sie einen Hobel zu Hilfe. Damit gehts wirklich super zackig, und das Ergebnis kann sich sehen lassen.



Crushed Ice selber machen

Die Extrafahrt zur nächsten Tankstelle, um Crushed Ice für Ihre Dinnergäste zu besorgen, können Sie sich ab sofort sparen. Dem Thermomix® sei Dank! Der schafft es nämlich sogar, pickelhartes Eis zu feinsten Eisstücken zu crushen. Perfekt für Mojito & Co.



Dazu **200 g Eiswürfel** in den Mixtopf geben und **3–8 Sek./Stufe 5** zerkleinern (die Dauer hängt von der Grösse der Eiswürfel sowie vom gewünschten Ergebnis ab). Achten Sie darauf, dass die Eiswürfel nicht aneinanderkleben, bevor Sie sie in den Mixtopf geben. Wenn nötig unter fliessendem Wasser trennen. Die Eismenge können Sie bis zur 1-Liter-Markierung erhöhen. Let's crush!

Dos and Donits

Chriesi



- Jetzt geniessen!** Ab Mitte Juni bis Anfang August haben sie Saison. Zugreifen!
- Selber pflücken!** Auf selberpfluecken.ch sind Obstbetriebe aufgeführt, wo man Chriesi selber ernten kann.
- Easy entsteinen!** Max. 1600 g Chriesi und Saft von 1 Zitrone in den Mixtopf geben, **3 Min./Stufe 4** entkernen und durch ein Sieb streichen. Super für Mus, Likör oder Konfi.



- Nur süss servieren!** Sie sind auch fein als fruchtige Komponente in Saucen, zum Beispiel zu Fleisch.
- Zu schnell waschen!** Chriesi erst kurz vor dem Verzehr abspülen. So faulen sie weniger schnell.
- Chriesisteine wegschmeissen!** Steine gut waschen, trocknen lassen, in einen Baumwollsack füllen und zunähen: Fertig ist das Chriesistei-Säckli.



Trick 77

Achten Sie beim Ausschaben des Mixtopfs darauf, dass Sie den Spatel jeweils hinter der stumpfen Seite des Messers ansetzen und dann im Uhrzeigersinn drehen. Ihr Spatel wird so nicht von der Klinge beschädigt.

⇒ zum Reinbeissen! ⇐

Ein Volltreffer zu fast
jeder Gelegenheit
und beliebt bei Gross
und Klein!

Krustenkranz

Krustenkranz

🔪 10 Min. ⌚ 18 Std. 35 Min. 🍳 einfach 🍞 1 Kranz (370 g) 📊 263 kcal

✓ vegan 🚫 laktosefrei

250 g Halbweissmehl
und etwas mehr
zum Bemehlen

¼ TL Trockenhefe

150 g Wasser

1 TL Salz

Halbweissmehl, Trockenhefe, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **Teig** $\frac{1}{5}$ Min. kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 18 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 EL Wasser

25 g Harzweizengriess

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 6 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Teigränder über der Mitte zusammendrücken. Teigstücke wenden, Hand locker auf ein Teigstück legen, mit kreisender Handbewegung zu gleichmässig runden Kugeln formen, so lange weiterrollen, bis die Teigoberfläche straff ist (Bild 1). Kugeln mit Wasser bestreichen, mit der Nahtseite nach unten im Hartweizengriess wenden (Bild 2). Kugeln mit der Nahtseite nach oben als Kranz auf das vorbereitete Blech legen. Mit dem Pinsel wenig Wasser über die Verbindungsstellen zwischen den Kugeln träufeln. Kranz locker zugedeckt nochmals 1 Stunde aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen.

Kranz 20–25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

100 g: 263 kcal (1115 kJ) = F 1g, Kh 53g, E 9g

Teig zu Kugeln formen



Im Griess wenden

2



Krustenkranz mit Kernen

🔪 15 Min. ⌚ 3 Std. 🍳 einfach 🍞 1 Kranz (480 g) 📊 332 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

Kerne vorbereiten

50 g **Kernen-Nuss-Mix**
70 g **Wasser**

Kernen-Nuss-Mix und Wasser in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen. Masse im offenen Mixtopf auskühlen lassen.

Teig

170 g **Weissmehl** und etwas mehr zum Bemehlen
100 g **Dinkel-Vollkornmehl**
¼ **Würfel Hefe** (ca. 10 g), zerbröckelt
130 g **Wasser**
10 g **reine Melasse** (siehe Hinweise)
1 TL **Salz**

Weissmehl, Dinkel-Vollkornmehl, Hefe, Wasser, Melasse und Salz zugeben und **Teig 5 Min.** kneten (der Teig ist sehr klebrig). Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 EL **Wasser**
50 g **Kernen-Nuss-Mix** (siehe Hinweise)

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig in 6 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Teig zu Kugeln formen, mit Wasser bestreichen, mit der Nahtseite nach unten im Kernen-Nuss-Mix wenden. Kugeln mit der Nahtseite nach oben als Kranz auf das vorbereitete Blech legen. Mit dem Pinsel wenig Wasser über die Verbindungsstellen zwischen den Kugeln träufeln. Kranz locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen.

Kranz 20–25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hinweise

- Reine Melasse, nicht zu verwechseln mit Brotaufstrich mit Melasse, verleiht dem Brot eine etwas dunklere Farbe. Sie ist in Reformhäusern erhältlich. Wenn Sie nicht extra ein Glas kaufen möchten, können Sie sie auch weglassen.
- Wenn die Nüsse im Kernen-Nuss-Mix etwas grösser sind, hacken Sie diese kurz durch. Sie haften dann besser am Teig.

100 g: 332 kcal (1394 kJ) = F 12 g, Kh 41 g, E 13 g

Modus im Fokus



Vorspülen

Der Thermomix® TM6 nimmt Ihnen nicht nur jede Menge Arbeit in der Küche ab, er unterstützt Sie auch aktiv bei der Reinigung. Starten Sie den Modus «Vorspülen» jeweils direkt nach Abschluss des Rezepts. So ist Ihr Mixtopf in null Komma nichts wieder sauber und einsatzbereit – ohne grosses Schrubben.

Es gibt insgesamt **vier Reinigungsprogramme**:

- Teig** Reinigung von Teigresten bei 37°C während ca. 8 Minuten
- Basis** Universalreinigung bei 55°C während ca. 8 Minuten
- Fett & Karamell** Reinigung bei 75°C nach dem Karamellisieren und nach Zubereitung fettiger Speisen. Sollte das Mixmesser festsitzen (z.B. bei hartem Karamell) hilft der Modus, das Mixmesser zu lösen (das kann bis zu einer Stunde dauern).
- Reinigung+** Reinigung bei 105°C. Für Angebranntes und hartnäckige Verschmutzungen während ca. 10 Minuten.

Die Zeitangaben sind nur Richtwerte. Ihr Thermomix® reinigt selbstständig so lange, bis sich die Verschmutzungen gelöst haben.



1 Mixtopf vorbereiten

Geben Sie maximal **1000 g Wasser** und einen **kleinen Tropfen Spülmittel**, **50 g Essig** oder $\frac{1}{2}$ TL **Spülmaschinenpulver** in den Mixtopf. **Bitte nie mehr als einen Tropfen Spülmittel verwenden**, damit kein Schaum aus dem Mixtopf austritt. Für das Programm **Reinigung+** jeweils **Essig** oder $\frac{1}{2}$ TL **Spülmaschinenpulver** verwenden.

2 Modus wählen

Mixtopf einsetzen, Deckel schliessen und, um Spritzer zu vermeiden, den Messbecher einsetzen. Anschliessend Modus «Vorspülen» und das passende Programm wählen.



3 Reinigung abschliessen

Wenn Ihr Thermomix® klingelt, ist das Programm abgeschlossen. Spülwasser ausschütten, mit klarem Wasser ausspülen und wenn nötig mit dem Schwamm oder der Bürste kurz nachwischen. Fertig!

SPECIAL: FERIENKÜCHE

Griechisch geniessen

Willkommen in unserer
kleinen Taverne!

--- Frisch aus dem Ofen schmeckt sie am besten!

Spanakopita

30 Min. 1 Std. 15 Min. mittel 6 Portionen 737 kcal vegi

Füllung

2 Bund Dill (ca. 40 g), zerzupft	Dill in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.
200 g Bundzwiebeln mit dem Grün , in Stücken (3 cm)	Bundzwiebeln in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und 5 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1,2 kg tiefgekühlter Blattspinat , aufgetaut, ausgedrückt (ergibt ca. 600 g)	Blattspinat mit Eiern, Salz, Pfeffer und zerkleinertem Dill zugeben und mithilfe des Spatels 20 Sek./Stufe 3 mischen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2 Eier	
1 1/4 TL Salz	
4 Prisen Pfeffer	

Fertig stellen

500 g Filoteig (siehe Tipp)	Teigblätter entrollen, je zwei Teigblätter mit wenig Öl bestreichen, sich leicht überlappend ins vorbereitete Blech legen (Bild 1). Vorgang wiederholen, bis die Hälfte der Teigblätter aufgebraucht ist. Spinatmasse auf dem Teig verteilen, Feta darüberstreuen, in den Spinat drücken. Zwei Teigblätter mit Öl bestreichen, sich leicht überlappend auf die Füllung legen. Vorgang mit den restlichen Teigblättern wiederholen. Teig dem Rand entlang ringsum mit den Handkanten nach unten drücken, damit sich die überstehenden Teigränder aufrichten. Teig mit Öl bestreichen, mit einem scharfen Messer 12 gleich grosse Stücke vorschneiden (Bild 2).
170 g Olivenöl	
400 g Feta , zerbröckelt	

Spanakopita 35 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen, dabei von Zeit zu Zeit mit restlichem Olivenöl bestreichen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, vorgeschnitte Stücke durchschneiden.

Tipp: Wenn Sie keinen Filoteig finden, verwenden Sie 4 Päckli Strudelteig (ca. 480g). Die Spanakopita gelingt auch damit perfekt.

Portion: 737 kcal (3066 kJ) = F 47g, Kh 53g, E 24g



Nehmen Sie am besten das herkömmliche Backblech.



↖ Dekotipp!

Fava

🔪 30 Min. 🕒 13 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 426 kcal
 ✓ vegan ✖️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

<p>250 g Gelberbsen 2000 g Wasser 2 Zweiglein Rosmarin 1 EL Olivenöl</p>	<p>Gelberbsen mit 500 g Wasser 12 Stunden einweichen. Gelberbsen in den Gareinsatz geben, abtropfen.</p> <p>Gareinsatz mit den Gelberbsen einhängen. 1400 g Wasser, Rosmarin und 1 EL Olivenöl zugeben. Varoma (mit Deckel) als Überlaufschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und 45–60 Min./98 °C/ Stufe 1 garen (Garprobe vornehmen). Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, auf einen Teller absetzen, Rosmarinzweiglein entfernen.</p>
<p>120 g Zwiebeln, halbiert 2 Knoblauchzehen</p>	<p>Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.</p>
<p>100 g Olivenöl</p>	<p>80 g Olivenöl zugeben und 5 Min./120 °C/ Stufe 1 dämpfen.</p>
<p>1 Bio-Zitrone, ½ abgeriebene Schale 30 g Zitronensaft 1 TL Salz 4 Prisen Pfeffer</p>	<p>Gekochte Gelberbsen, 100 g Wasser (siehe Tipp), Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben, 10 Sek./Stufe 7 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.</p> <p>Masse nochmals 10 Sek./Stufe 7 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.</p> <p>Masse nochmals 15 Sek./Stufe 5 pürieren, in einer Schale anrichten.</p>
<p>40 g rote Zwiebeln, in Ringen 2 EL Kapern in Essig, abgespült, abgetropft 1 Zweiglein Rosmarin</p>	<p>Restliches Olivenöl (20 g) darüberträufeln, mit Zwiebelringen, Kapern und Rosmarin garnieren und noch warm servieren.</p>



↗ Zur Fava
 passt geröstetes Pitabrot
 oder rohes Gemüse.

Tipp: Ist die Masse zu trocken, etwas mehr Wasser begeben.

Portion: 426 kcal (1766 kJ) = F 26 g, Kh 33 g, E 15 g

Poulet-Souvlaki mit Tzatziki

30 Min. 2 Std. 30 Min. einfach 4 Portionen 337kcal glutenfrei

Souvlaki

- 3 Zweiglein Majoran, Blätter abgezupft
- 2 Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft

Majoran und Thymian in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

- 40 g Olivenöl
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL Paprika
- ½ TL Salz

Olivenöl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmelpulver, Paprika, Salz und Pfeffer zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel geben. Poulet begeben, mischen und zugedeckt im Kühlschrank 2 Stunden marinieren. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Tzatziki zubereiten.

- 4 Prisen Pfeffer
- 600 g Pouletbrüstli, in Würfeln (2 cm)

Tzatziki

- 2 Knoblauchzehen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

- ½ Gurke, entkernt, in Stücken (3 cm, ergibt ca. 170 g)
- ½ TL Salz

Gurke und ¼ TL Salz zugeben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in ein Sieb geben und 30 Minuten ziehen lassen.

- 300 g griechisches Joghurt nature
- 2 Prisen Pfeffer

Gurke gut ausdrücken, in eine Schüssel geben, Joghurt, ¼ TL Salz und Pfeffer daruntermischen.

- 8 Holzspießchen

Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill auf 220 °C vorheizen. Poulet an die Spießchen stecken, bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe rundum 10–15 Minuten (220 °C) grillieren (Garprobe vornehmen). Spiessli mit dem Tzatziki anrichten.

Tipp: Zitronenschnitze und grillierten Fenchel dazu servieren.

Portion: 337 kcal (1410 kJ) = F 18 g, Kh 5 g, E 37 g





Anzeige

Weintipp

**Coop Naturaplan
Bio Douro DOC
Quinta do Vallado, 75 cl**

Herkunft: Douro, Portugal

Charakter: sattes Rubinrot, elegante Nase mit finessenreicher Aromakomplexität nach schwarzen Kirschen, wilde Kräuter, sehr harmonischer Holzeinsatz, Malz, schwarze Oliven, filigraner Gaumen trotz voller Fruchtkonzentration mit hervorragender Tanninqualität und langem Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



↗
*Mit Dill oder
Petersilie garnieren!*

Gemista

30 Min. 2 Std. einfach 4 Portionen 442 kcal vegan laktosefrei

Peperoni

1 Bund	Dill (ca. 20 g), zerzupft	Backofen auf 180 °C vorheizen.
1 Bund	glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Dill, Petersilie und Pfefferminze in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.
½ Bund	Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
160 g	Zwiebeln , halbiert	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1	Knoblauchzehe	
30 g	Olivenöl	Olivenöl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
180 g	Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)	Reis zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.
40 g	Tomatenpüree	Tomatenpüree, zerbröckelten Gemüsebouillonwürfel, Salz, Pfeffer und zerkleinerte Kräuter zugeben und 20 Sek./Stufe 2 mischen. Masse mit dem Spatel nochmals mischen, in die Peperoni füllen, je ¼ des Wassers in eine Peperoni giessen. Deckel aufsetzen und in eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 5 cm) stellen.
1	Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l), zerbröckelt	
¼ TL	Salz	
4 Prisen	Pfeffer	
4	Peperoni (z. B. rote und grüne, je ca. 250 g), Deckel abgeschnitten, entkernt, eutl. Boden gerade geschnitten	
220 g	Wasser	

Kartoffeln

500 g	fest kochende Kartoffeln , in Schnitzen (2½ cm)	Kartoffeln mit Oregano, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, neben den Peperoni verteilen. Wasser darübergiessen.
½ EL	getrockneter Oregano	
1 EL	Olivenöl	
¾ TL	Salz	
2 Prisen	Pfeffer	Peperoni 80 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Peperoni und Kartoffeln herausnehmen, anrichten.
200 g	Wasser	

Portion: 442 kcal (1854 kJ) = F 12 g, Kh 71 g, E 9 g



Kochen für 2

Zutaten in der Zutatenliste halbieren. Für die Kartoffeln die gesamte Wassermenge verwenden (200 g).

Cervelat-Augustwegge

25 Min. 2 Std. 30 Min. einfach 1 Wegge (ca. 1080 g) 275 kcal

2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft	Rosmarin in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
300 g Milch ½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt	Milch und Hefe zugeben und 3 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.
500 g Zopfmehl und etwas mehr zum Bemehlen 1 EL Zucker 1½ TL Salz 60 g Butter , in Stücken (1 cm)	Zopfmehl, Zucker, Salz und Butter zugeben und Teig 3 Min. kneten.
2 Cervelats (200 g), halbiert, geschält, in Scheiben (1 cm)	Cervelats zugeben und Teig 1 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, kurz von Hand durchkneten, bis die Cervelatstücke gleichmässig verteilt sind. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teig zu einer Kugel formen, mit der Nahtseite nach unten auf das vorbereitete Blech legen. Locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen.

Teig einschneiden, sodass in der Mitte ein Kreuz entsteht (Bild 1). Wegge sofort in die untere Hälfte des Backofens schieben.

1 Eiweiss 1 EL Tomatenpüree ½ EL Rahm (siehe Tipp)	Wegge 30 Minuten (180 °C) backen. In dieser Zeit Eiweiss, Tomatenpüree und Rahm mit dem Schwingbesen gut verrühren. Wegge herausnehmen, mit der Tomaten-Eiweiss-Masse bestreichen, dabei Kreuz aussparen (Bild 2). Wegge 5 Minuten (180 °C) fertig backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
---	---

Tipp: Sie können Vollrahm, Halbrahm oder Kaffeerahm verwenden.

100 g: 275 kcal (1154 kJ) = F 10 g, Kh 35 g, E 9 g



Zur



Feier des Tages



Happy Birthday
Schwiiz! ♥

SPECIAL: ZUCCHINI

Zarte Zucchini

Es gibt kaum ein Gemüse, das so vielseitig ist wie Zucchini. Dank ihres milden Aromas lässt sie sich in der Küche in die unterschiedlichsten Köstlichkeiten verwandeln. Hier kommen deren drei.



Zucchini-Rösti

🔪 45 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 mittel 🍽️ 4 Portionen 📊 429 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Rösti

750 g fest kochende Kartoffeln,
geschält,
in Stücken (3 cm)

400 g Zucchini,
in Stücken (2 cm)

1½ TL Salz

Kartoffeln, Zucchini und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **12 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und 30 Minuten ziehen lassen.

5 EL Bratbutter

Zerkleinerte Kartoffel-Zucchini-Mischung in ein Sieb geben, sehr gut ausdrücken. 2 EL Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zerkleinerte Kartoffeln und zerkleinerte Zucchini in die Pfanne geben, mit 1 TL Salz mischen und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Hitze reduzieren. Masse zu einer Rösti formen. 1 EL Bratbutter dem Rand entlang in die Pfanne schmelzen lassen. Pfanne kurz hin- und herbewegen. Rösti bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.

1 EL Bratbutter in Stücken auf die Rösti geben. Rösti 7 Minuten weiterbraten, dabei die Pfanne gelegentlich hin- und herbewegen und allenfalls mit einer Bratschaufel hin und wieder sorgfältig vom Pfannenboden lösen. Rösti mithilfe eines grossen Tellers wenden, zurück in die Pfanne gleiten lassen. 1 EL Bratbutter dem Rand entlang in die Pfanne schmelzen lassen. Pfanne nochmals kurz hin- und herbewegen. Rösti 10 Minuten fertig braten, dabei hin und wieder mit einer Bratschaufel sorgfältig vom Pfannenboden lösen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Basilikumöl zubereiten.

Basilikum-Zitronen-Öl

½ Bund Basilikum
(ca. 10 g),
Blätter abgezupft

Basilikum in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g Olivenöl
30 g Zitronensaft
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer

Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben, **5 Sek./Stufe 3** mischen.

200 g Zucchini,
mit dem Sparschäler
in Streifen geschält

200 g Hüttenkäse,
abgespült,
abgetropft
(ergibt ca. 150 g)

¼ TL Fleur de Sel

Zucchini-Rösti auf eine Platte gleiten lassen. Zucchinistreifen, mit dem Hüttenkäse auf der Rösti anrichten, Basilikum-Zitronenöl darüberträufeln, Fleur de Sel darüberstreuen.

Hinweis: Als Beilage für 4 oder als Hauptgericht für 2 Personen servieren.

Portion: 429 kcal (1784 kJ) = F 26 g, Kh 34 g, E 13 g

Zucchini-Ricotta-Ravioli

50 Min. 1 Std. 30 Min. mittel 4 Portionen 639 kcal vegi

60 g Parmesan, in Stücken (2 cm)	Backofen auf 60 °C vorheizen. Eine weite Gratinform (20 × 30 × 5 cm) warm stellen. Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
800 g Zucchini, in Stücken (3 cm)	Zucchini in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
30 g Olivenöl 1 TL Salz 4 Prisen Pfeffer	10 g Olivenöl, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben und 5 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dämpfen. Zucchini in ein Sieb umfüllen, mit einem Löffel ausdrücken.
3 Zweiglein glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft 3 Zweiglein Zitronenmelisse, Blätter abgezupft 4 Prisen Fleur de Sel 250 g Ricotta 1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale	Die Hälfte der Zucchini mit 20 g Olivenöl in die vorgewärmte Form geben, zuge- deckt warm stellen. Restliche Zucchini in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen. Mixtopf kalt spülen und trocknen. Petersilie, Zitronenmelisse und 2 Prisen Fleur de Sel in den Mixtopf geben, 3 Sek./ Stufe 8 zerkleinern, mit Ricotta und Zitronenschale in die Schüssel mit den Zucchini geben, mischen.
4 Rollen Pastateig (je 16 × 56 cm) 1 Ei, verklopft	Einen Teig entrollen, quer halbieren. ¼ der Füllung in 2 Reihen zu je 4 Häufchen in gleichmäßigem Abstand auf ein Teigstück geben. Ein freies Teigstück mit wenig Ei bestreichen, über die Füllung legen. Kanten gut andrücken, dabei die eingeschlossene Luft herausdrücken. Teig gut andrücken. Ränder mit einem gezackten Teig- rädli schön schneiden, zu Ravioli schneiden. Ravioli auf ein bemehltes Tuch geben. Mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung gleich verfahren.*
2 l Wasser 1 EL Salz ½ EL Zitronensaft 2 Zweiglein glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft 2 Zweiglein Zitronenmelisse, Blätter abgezupft	Wasser in einem Topf aufkochen, 1 EL Salz zugeben. Hitze reduzieren, Ravioli portio- nenweise im knapp siedenden Salzwasser je 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen. Ravioli zu den warm gestellten Zucchini ge- ben. Zitronensaft und 2 Prisen Fleur de Sel zu den Ravioli geben, sorgfältig mischen, anrichten. Petersilie, Zitronenmelisse und zerkleinerten Parmesan darüberstreuen.

Portion: 639 kcal (2690 kJ) = F 24 g, Kh 74 g, E 30 g

** Mit der Ravioliform von Seite 12 gehts noch besser!*

Kochen für 2

Zutaten in der Zutaten- liste sowie im Zube- reitungstext halbieren. Wasser- und Salzmen- ge zum Raviolikochen beibehalten.



Zucchini-Schokolade-Cake

Das ist ein
Leserwunsch-Rezept!

🔪 15 Min. ⌚ 1 Std. 25 Min. 🍳 einfach 🍰 16 Stücke 📊 234 kcal

200 g Zucchini, in Stücken (3 cm)	Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform (30 cm) mit Backpapier auslegen. Zucchini in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
100 g dunkle Schokolade, in Stücken (3 cm)	Schokolade in den Mixtopf geben, 7 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
150 g Butter, in Stücken, weich	30 g Butter zugeben und 5 Min./50 °C/Stufe 1 schmelzen.
200 g Weissmehl 200 g Zucker 50 g gemahlene Mandeln 1 TL Backpulver ¼ TL Salz 3 Eier	Weissmehl, Zucker, Mandeln, Backpulver, Salz, Eier und restliche Butter (120 g) zugeben und 30 Sek./Stufe 5 mischen. Zerkleinerte Zucchini zugeben, mit dem Spatel daruntermischen, in die vorbereitete Form füllen. Cake 1 Stunde (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen (Nadelprobe vornehmen). Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Cake aus der Form nehmen, auf einem Kuchen-gitter auskühlen lassen.

Tipp: Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt ca. 2 Tage.

Stück (⅙): 234 kcal (976 kJ) = F 13 g, Kh 25 g, E 4 g

Tipp von
Betty

Family

Nicht eine Sekunde würde man in diesem saftigen Schoggi-Kuchen Zucchini vermuten! Eine ideale Möglichkeit, Gemüseverschwärmern ein bisschen Grünzeug unterzujubeln.



Betty Bossi

Entdecken Sie unsere Neuheiten ...

*Perfekt gestapelte
Spiessli – warm oder kalt*



**Apéro-Maker,
ofenfest – Set**

Art.-Nr. 25882

*Aussen knusprig –
innen würzig*



**Spiralschneider
Kartoffeln – Set**

Art.-Nr. 25872

*Schönes Grillmuster
und tolles Aroma*



**Grillplatte mit Rand,
antihaft, 30 x 20 cm**

Art.-Nr. 25859

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

Keep cool

Schieben Sie der gleissenden Sommerhitze für einen Moment den Riegel vor! Hier kommen fünf Ideen, die für süsse Abkühlung sorgen.



Frozen-Cheesecake-Riegel

Das ist unser
Titelrezept!

🔪 40 Min. ⌚ 8 Std. 45 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Stück 📊 404 kcal

Püree

100 g Zucker
1 Bio-Zitrone, dünn
abgeschälte Schale

Ein Backpapier mit Wasser abspülen, dabei zerknautschen, etwas abtropfen und eine Brownies-Form (23 × 23 cm) damit auslegen.

Zucker und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und umfüllen.

150 g Himbeeren
1 Msp. Muskat oder Zimt

100 g Himbeeren, Muskat und 50 g pulverisierten Zitronenzucker in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.

Masse mit dem Spatel nach unten schieben und **4 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen. Masse umfüllen und auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Cheesecake zubereiten.

Cheesecake

80 g Butter, in Stücken
(2 cm)

Butter in den Mixtopf geben und **3 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen.

150 g Butterguetzli
(z. B. Petit Beurre
mit Vollkorn)

Guetzli zugeben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Guetzli auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, mit einem Löffelrücken andrücken. Mixtopf spülen.

200 g Doppelrahm-Frischkäse nature
40 g Zitronensaft

Frischkäse, Zitronensaft und restlichen pulverisierten Zitronenzucker (ca. 50 g) in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine Schüssel umfüllen.

280 g Vollrahm
1 EL ungesalzene geschälte Pistazien,
grob gehackt

Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Schlagrahm unter die Frischkäsemasse ziehen, in der Form auf dem Guetzliboden verteilen. Ausgekühltes Himbeerpüree darauf verteilen, mit einer Gabel marmorieren. Restliche Himbeeren (50 g) und Pistazien darüber streuen. Cheesecake zugedeckt 8 Stunden gefrieren.

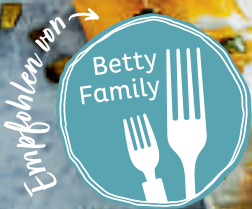
Frozen Cheesecake 30 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Frozen Cheesecake aus der Form nehmen, in 8 Riegel schneiden.

Tipp: Statt Himbeeren Heidelbeeren oder Mango verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Frozen-Cheesecake-Riegel ca. 1 Woche im Voraus zubereiten, gut zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

Stück (%): 404 kcal (1677 kJ) = F 29 g, Kh 31 g, E 4 g





Kaffeeglace

🔪 10 Min. ⌚ 15 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Portionen 📊 253 kcal 🌾 glutenfrei

600 g Vollmilch
200 g Vollrahm
180 g Zucker
3 frische Eier
20 g Instant-Kaffee-
pulver

Vollmilch, Vollrahm, Zucker, Eier und Instant-Kaffeepulver in den Mixtopf geben und **10 Min./90°C/Stufe 3** erhitzen. Masse in eine Gratinform (20 × 30 × 5 cm) giessen, Frischhaltefolie direkt auf die Masse legen, damit sich keine Haut bildet. Masse auskühlen lassen. Folie entfernen, Masse frisch zudecken, sodass die Folie die Masse nicht berührt, und mindestens 12 Stunden gefrieren. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen.

Gefrorene Kaffeemasse herausnehmen, in 20 Stücke schneiden. Die Hälfte der gefrorenen Kaffeemasse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** cremig rühren und umfüllen.

Restliche gefrorene Kaffeemasse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** cremig rühren und zur restlichen Glace umfüllen. Glace nochmals 3 Stunden gefrieren.

Lässt sich vorbereiten: Glace ca. 1 Woche im Voraus zubereiten, in eine Tiefkühlbox füllen und gut verschlossen im Tiefkühler aufbewahren.

Portion: 253 kcal (1054 kJ) = F 14 g, Kh 27 g, E 5 g

*Der Tortenboden lässt sich 1 Tag
im Voraus backen und zugedeckt bei
Raumtemperatur aufbewahren.*



Brombeer-Joghurt-Tarte

🕒 30 Min. ⌚ 3 Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍰 12 Stücke 📊 273 kcal

Teig

160 g helles Dinkelmehl
80 g Zucker
20 g Kakaopulver
80 g Butter, kalt,
in Stücken (1cm)
1 Ei
¼ TL Salz

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Dinkelmehl, Zucker, Kakaopulver, Butter, Ei und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zusammenfügen, zu einer Kugel formen, flach drücken. Ein Backpapier darauflegen und Teig mit dem Wallholz rund auswallen (Ø 32 cm). Oberes Backpapier abziehen, Teig mit dem unteren Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.

Tarteboden 20 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens blindbacken. Tarteboden herausnehmen, im Blech auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Füllung

450 g Brombeeren
10 g Zitronensaft
130 g Zucker
2 Päckli veganes
Geliermittel
(Dr. Oetker, je ca. 4g)
1 TL gemahlene
Vanillestängel

280 g Brombeeren, Zitronensaft, Zucker, Geliermittel und Vanille in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse **6 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen.

360 g Joghurt nature

Joghurt zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen und 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf kalt spülen.

200 g Vollrahm, kalt

Rühraufsatz aufsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Schlagrahm unter die Brombeermasse ziehen, auf dem Tarteboden verteilen. Locker zugedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen. In dieser Zeit restliche Brombeeren (170 g) auf einem Backpapier verteilen und mindestens 2 Stunden gefrieren.

Gefrorene Brombeeren auf der Tarte verteilen.

Stück (½): 273 kcal (1141 kJ) = F 14 g, Kh 31 g, E 5 g

Saisonal kochen

Die kleinen Schwarzen

Brombeeren können, abhängig von der Sorte, zwischen Juli und August, manchmal sogar bis in den Oktober hinein geerntet werden. Weil sie schnell schimmeln, sollte man sie entweder zügig essen oder direkt tiefkühlen. Neben den Vitaminen B, C und E und diversen Mineralstoffen beinhalten Brombeeren auch Anthocyane. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in blauen, violetten oder roten Gemüsearten und Früchten vorkommen. Diese schützen nicht nur die Beeren vor Sonnenlicht, sondern – dank ihrer antioxidativen Kraft – auch uns und unsere Zellen.

Mein Tipp

Granita-Genuss wie in Italien

Auf Sizilien gibt es im Sommer (fast) nichts Besseres, als sich zum Frühstück einen Espresso zu genehmigen und dazu ein Brioche in Granita zu tunken. Der Genuss dieser gleichwohl göttlichen wie erfrischenden Kombination gehört zum Standardprogramm, wenn ich auf Besuch bei meiner Verwandtschaft in Süditalien bin. Granita ist eine kristalline, leicht körnige (ital. grano = Korn) aber trotzdem cremige Glacespezialität, die im Grunde nur aus Wasser, Zucker und einem oder mehreren Aromagebern besteht (Zitronensaft, Mandeln, Schokolade usw.). Ob mit oder ohne Brioche eine Delikatesse zu jeder Tageszeit!



Sofie, Rezeptredaktorin

Zitronen-Granita

🔪 10 Min. ⌚ 13 Std. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 🔥 219 kcal

✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

500 g Wasser
250 g Zitronensaft
200 g Zucker

Wasser, Zitronensaft und Zucker in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Masse ohne Mixtopfdeckel 15 Minuten abkühlen lassen, in eine Gratinform (20×30×5 cm) giessen, auskühlen lassen. Masse zugedeckt mindestens 12 Stunden gefrieren.

Gefrorene Zitronenmasse in 12 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** cremig rühren, mit dem Spatel nach unten schieben und kurz durchmischen.

Masse nochmals mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** cremig rühren. Granita anrichten und sofort servieren.

Portion: 219 kcal (928 kJ) = F 0g, Kh 54g, E 0g

Dekoidee: Granita mit gefrorenen Zitronenschnitzen verzieren

Aprikosencreme mit Mandelstreuseln

🔪 30 Min. ⏱ 2 Std. 45 Min. 🍴 einfach 🍽 6 Portionen 📊 378 kcal

Creme

600 g Aprikosen, halbiert, entsteint
50 g Zucker
2 EL Maisstärke
2 Eier

Aprikosen, Zucker, Maisstärke und Eier in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse **6 Min./98 °C/Stufe 3** garen. Creme in eine Schüssel umfüllen, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen und auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Sauce zubereiten.

Sauce

300 g Aprikosen, halbiert, entsteint
30 g Zucker
30 g Wasser
¼ TL gemahlene Vanillestängel

Aprikosen, Zucker, Wasser und Vanille in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse **5 Min./100 °C/Stufe 1** garen und **40 Sek./Stufe 4-7 schrittweise ansteigend** pürieren. Sauce umfüllen und auskühlen lassen. In dieser Zeit Streusel zubereiten.

Streusel

50 g geschälte Mandeln

Mandeln in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben

40 g Butter
40 g Zucker
40 g Weissmehl

Butter, Zucker und Weissmehl zugeben, **20 Sek./Stufe 5** mischen.

Eine beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Streusel unter Wenden bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Streusel herausnehmen, auskühlen lassen. Mixtopf spülen.

120 g Vollrahm

Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

Aprikosencreme glatt rühren, Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig darunterziehen. Creme und Sauce zugedeckt 2 Stunden kühl stellen. Creme und Sauce anrichten, Streusel darüberstreuen.

Portion: 378 kcal (1580 kJ) = F 19 g, Kh 44 g, E 7 g



Funktioniert auch mit Nektarinen oder Zwetschgen!



Tomaten-Pfirsich-Chutney

🔪 10 Min. ⌚ 45 Min. 🌿 einfach 🍷 3 Gläser (je 100 ml) 📊 194 kcal ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln, halbiert Backofen auf 100 °C vorheizen. 3 saubere Einmachgläser (je 100 ml) mit den Deckeln auf ein Backblech stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben. Gläser bis zum Abfüllen im Ofen lassen.

Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g Olivenöl Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

300 g Pfirsiche, entsteint, in Stücken (3 cm) Pfirsiche und Tomaten zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

300 g Tomaten, in Stücken (3 cm)

80 g Weissweinessig Weissweinessig, Rohrzucker, Sambal Oelek, Senfkörner, Zimt und Salz zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **20 Min/100 °C/🌀/Stufe 1** garen. Chutney siedend heiss in die vorgewärmten Gläser füllen und sofort verschliessen. Gläser auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen. Chutney im Kühlschrank aufbewahren und zu grilliertem Fleisch servieren.

60 g Rohrzucker

10 g Sambal Oelek

2 TL Senfkörner

2 Msp. Zimt

¼ TL Salz

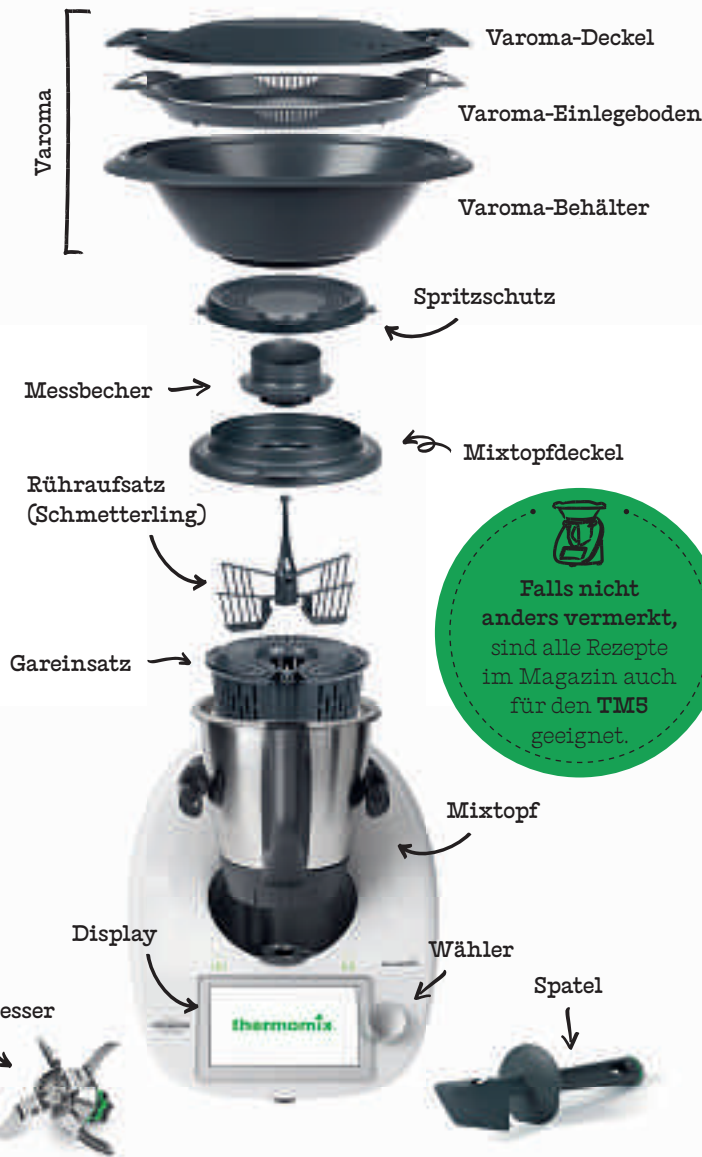
Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2 Wochen, tiefgekühlt ca. 3 Monate. Einmal geöffnet, Chutney rasch geniessen.

Glas: 194 kcal (819 kJ) = F 4 g, Kh 35 g, E 2 g

Auch fein zu Käse oder auf geröstetem Brot.



Thermomix® TM6



Informationen zu den Rezepten

Alle Rezepte im Magazin sind, sofern nicht anders angegeben, ohne Einschränkung sowohl mit dem TM5 als auch mit dem TM6 machbar. Die Rezepte sind nicht für Vorgängermodelle konzipiert. Ihre Umsetzung mit einem älteren Gerät liegt in der Verantwortung der Anwenderin / des Anwenders.

Zutaten in Gramm: Hier ist immer das **Nettogewicht** gemeint (z. B. geschälte Kartoffeln). Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

Flüssige Zutaten: Werden in Gramm angegeben, nicht in Dezilitern, da die Waage des Thermomix® Gramm anzeigt.

Löffelmasse: Alle in den Rezepten aufgeführten Löffelmasse entsprechen den Massen des Betty Bossi Messlöffels bzw. den Standardmassen (1 EL = 15 ml / 1 TL = 5 ml). Wir gehen jeweils von gestrichenen Löffeln aus.

Backofen: Die Angaben beziehen sich auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Die Backzeit bleibt gleich. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

Symbole

- Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
- Gesamtzeit:** insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inklusive Backen und Kühlen)
- Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
- Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
- Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt
- Linkslauf:** Muss jedes Mal neu eingegeben werden (ausser bei Guided Cooking)
- Rührmodus**
- Knetmodus**
- Vegi:** weder Fleisch- oder Fischprodukte noch Gelatine enthalten
- Vegan:** keine tierischen Produkte enthalten
- Glutenfrei:** enthält kein Gluten
- Laktosefrei:** enthält keine Laktose

Das nächste Heft erscheint am
1. September



Neue Rezepte!

Freuen Sie sich auf unsere neusten Kreationen, unter anderem zu diesen Themen:

Sanft gegart

Geduldssprobe mit Happy End: Bühne frei für raffinierte Ragouts und superbe Schmortöpfe!



Spätzlispass

Sie gehören zu den beliebtesten Beilagen in unseren Breitengraden: Chnöpfli und Spätzli. Freuen Sie sich auf bewährte Tipps und neue Rezepte.



Süßes mit Äpfeln

Unsere paradiesischen Apfeldesserts werden Sie verführen – Widerstand zwecklos!

Geschenk
für eine Vorführung

E-Shop-Bon
CHF 100.-



thermomix

Wie wär's mit deiner eigenen Thermomix® - Party?

Du willst auch anderen zeigen, was du und dein Thermomix® alles drauf habt? Dann lade doch einfach deine Freundinnen und Freunde zu einer Thermomix®-Party ein, um zusammen zu kochen, zu genießen und Spass zu haben. Zusätzlich profitierst du von einem CHF 100.- Gastgeber-Bon, einzulösen in unserem E-Shop.

Wie du deine Party mit Thermomix® am besten organisierst, erfährst du von deiner persönlichen Beraterin oder deinem Berater.

