

## Apfel-Zimt

🕒 20 Min. + 40 Min. backen  
🌿 vegetarisch

2 Äpfel (ca. 400 g)  
1 Bio-Zitrone  
50 g gemahlene Haselnüsse  
50 g helle Sultaninen  
50 g Zucker  
½ TL Zimt

1 Ei  
1 ausgewallter Blätterteig (32 cm Ø)

Puderzucker zum Bestäuben

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Äpfel schälen, an der Röstiraffel reiben. Von der Zitrone die Schale dazureiben, Haselnüsse, Sultaninen, Zucker und Zimt daruntermischen.

2. Ei verklopfen. Teig füllen und formen (siehe Anwendung), mit Ei bestreichen.

3. Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, mit Puderzucker bestäuben.

**Dazu passt:** Schlagrahm oder Vanillesauce.

**Portion (¼):**  
477 kcal, F 25 g, Kh 53 g, E 8 g

## Pomme-cannelle

🕒 20 min + 40 min au four  
🌿 végétarien

2 pommes (env. 400 g)  
1 citron bio  
50 g de noisettes moulues  
50 g de raisins sultanines blonds  
50 g de sucre  
½ c. c. de cannelle

1 œuf  
1 abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)

sucre glace pour le décor

1. Préchauffer le four à 200° C. Peler les pommes et les passer à la râpe à rösti. Ajouter le zeste râpé du citron, incorporer noisettes, raisins sultanines, sucre et cannelle.

2. Battre l'œuf. Garnir et façonner la pâte (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf.

3. Cuisson: env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille, poudrer de sucre glace.

**Servir avec:** chantilly ou sauce vanille.

**Portion (¼):**  
477 kcal, lip 25 g, glu 53 g, pro 8 g



## Rüebli-Ingwer

🕒 20 Min. + 40 Min. backen  
🌿 vegetarisch

400 g Rüebli  
100 g Baumnusskerne geschälte  
50 g gemahlene Mandeln  
75 g Rahmquark  
60 g Zucker  
1 cm Ingwer

1 Ei  
1 ausgewallter Kuchenteig (32 cm Ø)

einige Marzipanrüebli

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebli schälen, an der Bircher raffel reiben. Baumnusskerne grob hacken, begeben. Mandeln, Quark und Zucker daruntermischen. Ingwer dazureiben, mischen.

2. Ei verklopfen. Teig füllen und formen (siehe Anwendung), mit Ei bestreichen.

3. Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, mit Marzipanrüebli dekorieren.

**Dazu passt:** Zimt-Rahm.

**Portion (¼):**  
683 kcal, F 45 g, Kh 51 g, E 15 g

## Carottes- gingembre

🕒 20 min + 40 min au four  
🌿 végétarien

400 g de carottes  
100 g de cerneaux de noix  
50 g d'amandes mondées moulues  
75 g de séré à la crème  
60 g de sucre  
1 cm de gingembre

1 œuf  
1 abaisse de pâte à gâteau (Ø 32 cm)

quelques carottes en massepain

1. Préchauffer le four à 200° C. Peler les carottes et les passer à la râpe bircher. Hacher grossièrement les cerneaux de noix, ajouter. Incorporer amandes, séré et sucre. Ajouter le gingembre râpé, mélanger.

2. Battre l'œuf. Garnir et façonner la pâte (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf.

3. Cuisson: env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille, décorer de carottes en massepain.

**Servir avec:** chantilly à la cannelle.

**Portion (¼):**  
683 kcal, lip 45 g, glu 51 g, pro 15 g

## Peperoni-Feta

🕒 20 Min. + 40 Min. backen  
🌿 vegetarisch

1 Dose Kichererbsen (ca. 220 g)  
1 kleine Zwiebel  
1 Zucchetti  
1 rote Peperoni  
100 g Feta  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

1 Ei  
1 ausgewallter Kuchenteig (32 cm Ø)

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kichererbsen abspülen, abtropfen, in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein hacken. Zucchetti an der Röstiraffel reiben, Peperoni in feine Streifen schneiden. Feta zerbröckeln, mit dem Gemüse unter die Kichererbsen mischen, würzen.

2. Ei verklopfen. Teig füllen und formen (siehe Anwendung), mit Ei bestreichen.

3. Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

**Dazu passt:** Blattsalat.

**Portion (¼):**  
402 kcal, F 23 g, Kh 35 g, E 13 g

## Poiurons-feta

🕒 20 min + 40 min au four  
🌿 végétarien

1 boîte de pois chiches (d'env. 220 g)  
1 petit oignon  
1 courgette  
1 poivron rouge  
100 g de feta  
½ c. c. de sel  
un peu de poivre

1 œuf  
1 abaisse de pâte à gâteau (Ø 32 cm)

1. Préchauffer le four à 200° C. Rincer les pois chiches, égoutter, mettre dans un grand bol. Peler l'oignon et le hacher finement. Passer la courgette à la râpe à rösti, couper le poivron en fines lanières. Émietter la feta, l'incorporer aux pois chiches avec les légumes, saler, poivrer.

2. Battre l'œuf. Garnir et façonner la pâte (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf.

3. Cuisson: env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

**Servir avec:** salade verte.

**Portion (¼):**  
402 kcal, lip 23 g, glu 35 g, pro 13 g

## Anwendung

1. Teig entrollen. Ausstechform fest in eine Hälfte des Teigs drücken.

2. Nach Angaben im Rezept Mulden mit Paniermehl austreuen. Die Hälfte der Füllung in die Mulden verteilen.

3. Ausstechform abheben, in die andere Teighälfte drücken. Restliche Füllung in die Mulden verteilen (Bild 1), Ausstechform abheben. Teigränder mit Ei bestreichen.

4. Innere Teigspitzen über die Füllung legen, äussere Teigstreifen über die Füllung ziehen, sodass die Teigstreifen schön übereinander liegen (Bild 2). **Wichtig:** Gefalteter Rand soll keine Löcher haben.

5. Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen, mit Ei bestreichen, wie im Rezept beschrieben backen.

Ausstechform Ring mit Füllhilfe (Art.-Nr. 25814). Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



Titelbild: Spinat-Ricotta / Photo en couverture: Épinards-ricotta

## Mode d'emploi

1. Dérouler l'abaisse. Presser fermement le pochoir dans une moitié de la pâte.

2. Parsemer les cavités de chapelure selon la recette. Y répartir la moitié de la farce.

3. Soulever le pochoir, le presser dans l'autre moitié de la pâte. Répartir le reste de la farce dans les cavités (photo 1), soulever le pochoir. Dorer les bords de pâte à l'œuf.

4. Rabattre les pointes intérieures sur la farce, replier les bandes de pâte extérieures par-dessus en les faisant se chevaucher (photo 2). **Important:** le bord plié ne doit pas présenter de trous.

5. Faire glisser la couronne sur une plaque avec le papier cuisson, dorer à l'œuf, cuire au four selon les indications de la recette.

Pochoir découpe-couronne (n° d'art. 25814). Passe au lave-vaisselle. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.



Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, CH-8021 Zürich/Schweizland

**Betty Bossi**

# Gefüllte Ringe

## Couronnes farcies



## Schinken-Wurst

🕒 20 Min. + 40 Min. backen

**1 Bund** Schnittlauch  
**160 g** Schinkenwürfeli  
**3 EL** Senf

**1** Ei  
**1** ausgewallter Blätterteig (32 cm Ø)  
**3 EL** Paniermehl  
**2** Wienerli

**1.** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schnittlauch fein schneiden, mit den Schinkenwürfeli und dem Senf mischen.

**2.** Ei verklopfen. Teig vorbereiten (siehe Anwendung). Teigmulden mit Paniermehl austreuen, Füllung darauf verteilen. Wienerli halbieren, auf die Füllung legen, formen, mit Ei bestreichen.

**3. Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

**Dazu passt:** Blattsalat.

**Portion (¼):**  
412 kcal, F 25 g, Kh 28 g, E 18 g

## Jambon-saucisse

🕒 20 min + 40 min au four

**1 botte** de ciboulette  
**160 g** de dés de jambon  
**3 c. s.** de moutarde

**1** œuf  
**1** abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)  
**3 c. s.** de chapelure  
**2** saucisses de Vienne

**1.** Préchauffer le four à 200° C. Ciseler la ciboulette, la mélanger avec les dés de jambon et la moutarde.

**2.** Battre l'œuf. Préparer la pâte (voir mode d'emploi). Parsemer les cavités de chapelure, y répartir la farce. Couper les saucisses de Vienne en deux, déposer sur la farce, façonner, dorer à l'œuf.

**3. Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

**Servir avec:** salade verte.

**Portion (¼):**  
412 kcal, lip 25 g, glu 28 g, pro 18 g



## Spinat-Ricotta

🕒 20 Min. + 40 Min. backen

🥬 vegetarisch

**300 g** tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut  
**250 g** Ricotta  
**40 g** geriebener Parmesan  
**40 g** gemahlene geschälte Mandeln

½ TL Salz  
wenig Pfeffer

**1** Ei  
**1** ausgewallter Blätterteig (32 cm Ø)

**1.** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Spinat gut ausdrücken, mit dem Ricotta, dem Parmesan und den Mandeln mischen, würzen.

**2.** Ei verklopfen. Teig füllen und formen (siehe Anwendung), mit Ei bestreichen.

**3. Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

**Dazu passt:** Rüeblisalat.

**Portion (¼):**  
476 kcal, F 33 g, Kh 24 g, E 18 g

## Épinards-ricotta

🕒 20 min + 40 min au four

🥬 végétarien

**300 g** d'épinards en branches surgelés, décongelés  
**250 g** de ricotta  
**40 g** de parmesan râpé  
**40 g** d'amandes mondées moulues

½ c. c. de sel  
un peu de poivre

**1** œuf  
**1** abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)

**1.** Préchauffer le four à 200° C. Bien essorer les épinards, mélanger avec ricotta, parmesan et amandes, saler, poivrer.

**2.** Battre l'œuf. Garnir et façonner la pâte (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf.

**3. Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

**Servir avec:** salade de carottes.

**Portion (¼):**  
476 kcal, lip 33 g, glu 24 g, pro 18 g

## Poulet-Pflaume

🕒 20 Min. + 40 Min. backen

**2** Pouletrüstli (je ca. 100 g)  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer  
**60 g** entsteinte Dörrpflaumen

**1** Ei  
**1** ausgewallter Kuchenteig (32 cm Ø)

**3 EL** Paniermehl  
**100 g** Rohschinken in Tranchen  
**100 g** Doppelrahmfrischkäse nature

**1.** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Pouletrüstli längs halbieren, würzen. Pflaumen hacken.

**2.** Ei verklopfen. Teig vorbereiten (siehe Anwendung). Teigmulden mit Paniermehl austreuen, Rohschinken über die Füllmulden legen, Doppelrahmfrischkäse darauf verteilen, Poulet und Pflaumen auf dem Doppelrahmfrischkäse verteilen. Rohschinken über die Füllung legen, formen, mit Ei bestreichen.

**3. Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

**Dazu passt:** Gurkensalat.

**Portion (¼):**  
551 kcal, F 29 g, Kh 42 g, E 29 g

## Poulet-prunes

🕒 20 min + 40 min au four

**2** blancs de poulet (d'env. 100 g)  
½ c. c. de sel  
un peu de poivre  
**60 g** de prunes séchées dénoyautées

**1** œuf  
**1** abaisse de pâte à gâteau (Ø 32 cm)

**3 c. s.** de chapelure  
**100 g** de tranches de jambon cru  
**100 g** de fromage frais double crème nature

**1.** Préchauffer le four à 200° C. Partager les blancs de poulet dans la longueur, saler, poivrer. Hacher les prunes séchées.

**2.** Battre l'œuf. Préparer la pâte (voir mode d'emploi). Parsemer les cavités de chapelure, y étaler les tranches de jambon cru, répartir le fromage frais, puis le poulet et les prunes séchées. Couvrir la farce de jambon cru, façonner, dorer à l'œuf.

**3. Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four.

**Servir avec:** salade de concombre.

**Portion (¼):**  
551 kcal, lip 29 g, glu 42 g, pro 29 g



## Hackfleisch-Rüebl

🕒 20 Min. + 40 Min. backen

**1** Rüebl  
**100 g** tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut  
**250 g** Hackfleisch (Rind)  
½ EL Senf  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

**1** Ei  
**1** ausgewallter Blätterteig (32 cm Ø)

**1.** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebl schälen, in Würfeli schneiden. Erbsli, Hackfleisch und Senf daruntersmischen, würzen.

**2.** Ei verklopfen. Teig füllen und formen (siehe Anwendung), mit Ei bestreichen.

**3. Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

**Dazu passt:** Tomatensalat.

**Portion (¼):**  
446 kcal, F 26 g, Kh 32 g, E 20 g

## Viande hachée-carottes

🕒 20 min + 40 min au four

**1** carotte  
**100 g** de petits pois surgelés, décongelés  
**250 g** de viande hachée (boeuf)  
½ c. s. de moutarde  
½ c. c. de sel  
un peu de poivre

**1** œuf  
**1** abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)

**1.** Préchauffer le four à 200° C. Peler la carotte et la couper en petits dés. Incorporer petits pois, viande hachée et moutarde, saler, poivrer.

**2.** Battre l'œuf. Garnir et façonner la pâte (voir mode d'emploi), dorer à l'œuf.

**3. Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four. Retirer.

**Servir avec:** salade de tomates.

**Portion (¼):**  
446 kcal, lip 26 g, glu 32 g, pro 20 g