



Frühling 2019  
CHF 11.-  
[bettybossi.ch/mix](http://bettybossi.ch/mix)

## LUFTIG-LEICHT

Abheben Richtung  
Desserthimmel

## OSTERSCHMAUS

Für Gäste immer  
nur das Beste!

Rezept  
auf Seite 18

# Kräuter-Kick

Grünes Licht für den Frühling

# Das Wichtigste in Kürze

## DAS GERÄT

Alle Rezepte wurden exklusiv für den **Thermomix® TM5** entwickelt. Wer ein Vorgängermodell besitzt, sollte besonders die Abweichungen bei den Füllmengen beachten.

## DIE SYMBOLE

-  **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
-  **Gesamtzeit:** Insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. 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.
-  **Vegi:** Für Vegetarier geeignet. Gericht, das weder Fleisch noch Fisch noch Gelatine enthält.
-  **Linkslauf:** Muss bei jeder Angabe neu eingegeben werden.
-  **Rührmodus**
-  **Knetmodus**

## WEITERE ANGABEN

**Zutaten:** Bei den in Gramm angegebenen Zutaten ist immer das Nettogewicht gemeint, also zum Beispiel *geschälte* Kartoffeln. Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

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

**Backofen:** Die Angaben beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Backzeit bleibt gleich.





Yoomie  
Praktikantin

Claudia  
Rezeptredaktorin

Sofie  
Rezeptredaktorin

## Wunderbarer Frühling

Unsere Redaktorinnen erleben beim Oster-eierfärben buchstäblich ihr blaues Wunder!

Liebe Leserinnen und Leser

Wie schön ist doch dieser Moment, wenn man sich nach einem langen, kalten Winter zum ersten Mal wieder nur mit einem kurzärmeligen T-Shirt aus dem Haus traut und feststellt: Doch, das geht! Während die Sonnenstrahlen die entblösten, blassen Arme wärmen, hat man das Gefühl, es rieche plötzlich alles nach Frühling, und die Farben der ersten Blüten kommen einem fast vor wie ein kleines Wunder!

Auch unser Rezeptredaktionsteam hat ein Wunder erlebt, und zwar ein blaues – beim Ostereierfärben. Die wunderschönen Farbnuancen sind ganz natürlich auf Basis von Rotkabis entstanden. Natürlich hat auch unser Thermomix® seinen Teil dazu beigetragen. Wie einfach das geht, erfahren Sie auf Seite 72.

In der Zwischenzeit wünschen wir Ihnen angenehme Frühlings- und Ostertage. Genießen Sie diese wundervolle Zeit!

*Betty Bossi*

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Kräuterküche



## 22 Alles aus dem Varoma®



## 29 Für jeden Tag



## 40 Herzlich eingeladen



## 50 Im Desserthimmel

## 58 Gesund und schlank



2 Das Wichtigste in Kürze

3 Editorial

**6 Kräuterküche**

20 News

**22 Alles aus dem Varoma®**

**29 Für jeden Tag**

**40 Herzlich eingeladen**

**50 Im Desserthimmel**

**58 Gesund und schlank**

63 Express-Dessert

**64 Genuss verschenken**

68 Schwiizer Chuchi

70 Dream-Team

72 Tipps & Tricks

**74 Hochprozentiges**

### IMPRESSUM

Herausgeberin: Betty Bossi AG

Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich

Kunden-Service: +41 (0) 44 209 19 29

Koch- und Ernährungs-Service: +41 (0) 44 209 18 33

Leiterin Produktion und Gestaltung: Erica Angelone

Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager

Fotos: Marco Zaugg

Styling: Katja Rey

Jahresabonnement (4 Ausgaben):

Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.-

Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-

ISSN 2571-6557

Die nächste Ausgabe erscheint am 6. Juni 2019

Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

## 64 Genuss verschenken



## 74 Hochprozentiges



# Kräuter-Kick

Frische Kräuter geben jedem Gericht den letzten Kick – erleben Sie die geballte Kraft in diesen Rezepten!



## Kräuter-Knoblauchbrot

**30 g Sbrinz**, in Stücken  
(2 cm), zum Bestreuen

### Teig

**300 g Wasser**

**1 Bund Petersilie** (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

**20 g Rucola**

**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g),  
zerbröckelt

**500 g Halbweissmehl**

**1½ TL Salz**

**2 EL Olivenöl**

### Kräuterbutter

**1 Bund Petersilie** (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

**3 Zweiglein Rosmarin**,  
Nadeln abgezupft

**2 Knoblauchzehen**

**100 g Butter**, weich

**1 Bund Schnittlauch** (ca. 20 g),  
fein geschnitten

**½ TL Salz**

**1** — Sbrinz in den Mixtopf geben,  
**10 Sek./Stufe 10** zerkleinern,  
umfüllen und zugedeckt kühl  
stellen. Mixtopf spülen.

### Teig

**2** — Wasser, Petersilie und  
Rucola in den Mixtopf geben und  
**10 Sek./Stufe 10** pürieren.

**3** — Hefe zugeben und **2 Min./**  
**37°C/Stufe 2** erwärmen.

**4** — Halbweissmehl, Salz und  
Olivenöl zugeben, **3 Min./** kne-  
ten und in eine Schüssel um-  
füllen. Teig zugedeckt bei Raum-  
temperatur 1½ Stunden aufs  
Doppelte aufgehen lassen. Mix-  
topf spülen und trocknen.

### Kräuterbutter

**5** — Petersilie, Rosmarin und  
Knoblauch in den Mixtopf ge-  
ben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern  
und mit dem Spatel nach un-  
ten schieben.

**6** — Butter, Schnittlauch  
und Salz zugeben, **5 Sek./Stufe 4**  
mischen und umfüllen.

**7** — Ein Backblech mit Back-  
papier belegen.

**8** — Teig mit dem Wallholz  
auf wenig Mehl zu einem Rech-  
eck von 25 × 40 cm auswallen,  
mit der Kräuterbutter bestreichen,  
dabei ringsum einen Rand  
von 1 cm frei lassen. Teig von der  
Längsseite her satt aufrollen.  
Teigrolle längs halbieren, Stränge  
flechten, auf das vorbereitete  
Blech legen und zu einem Kranz  
formen. Enden gut andrücken  
und mit zerkleinertem Sbrinz be-  
streuen. Brot zugedeckt noch-  
mals 30 Minuten aufgehen lassen.

**9** — Backofen auf 200 °C vor-  
heizen.

**10** — Kräuter-Knoblauch-Brot  
35 Minuten (200 °C) in der  
unteren Hälfte des Backofens  
backen. Brot herausnehmen,  
etwas abkühlen lassen und warm  
servieren.

**Stück (⅓):** 366 kcal (1533 kJ) =  
F 17 g, Kh 43 g, E 9 g



30 Min.



3 Std.  
30 Min.



mittel



8 Stück



366 kcal



vegi



## Kräutersuppe

80 g **Zwiebeln**, halbiert

10 g **Butter**

200 g **mehlig kochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken (3 cm)

700 g **Wasser**

2 **Gemüsebouillonwürfel** (für je 0,5 l)

100 g **Vollrahm**

20 g **Kresse** und etwas mehr zum Garnieren

1 **Bund Basilikum** (ca. 20 g), Blätter abgezupft

1 **Bund Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft

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

**2** — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**3** — Kartoffeln zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**4** — Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen.

**5** — Vollrahm, Kresse, Basilikum und Petersilie zugeben und **40 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe in Suppentellern anrichten, mit wenig Kresse garnieren.

**Portion:** 165 kcal (684 kJ) =  
F 12 g, Kh 11 g, E 3 g



10 Min.



30 Min.



einfach



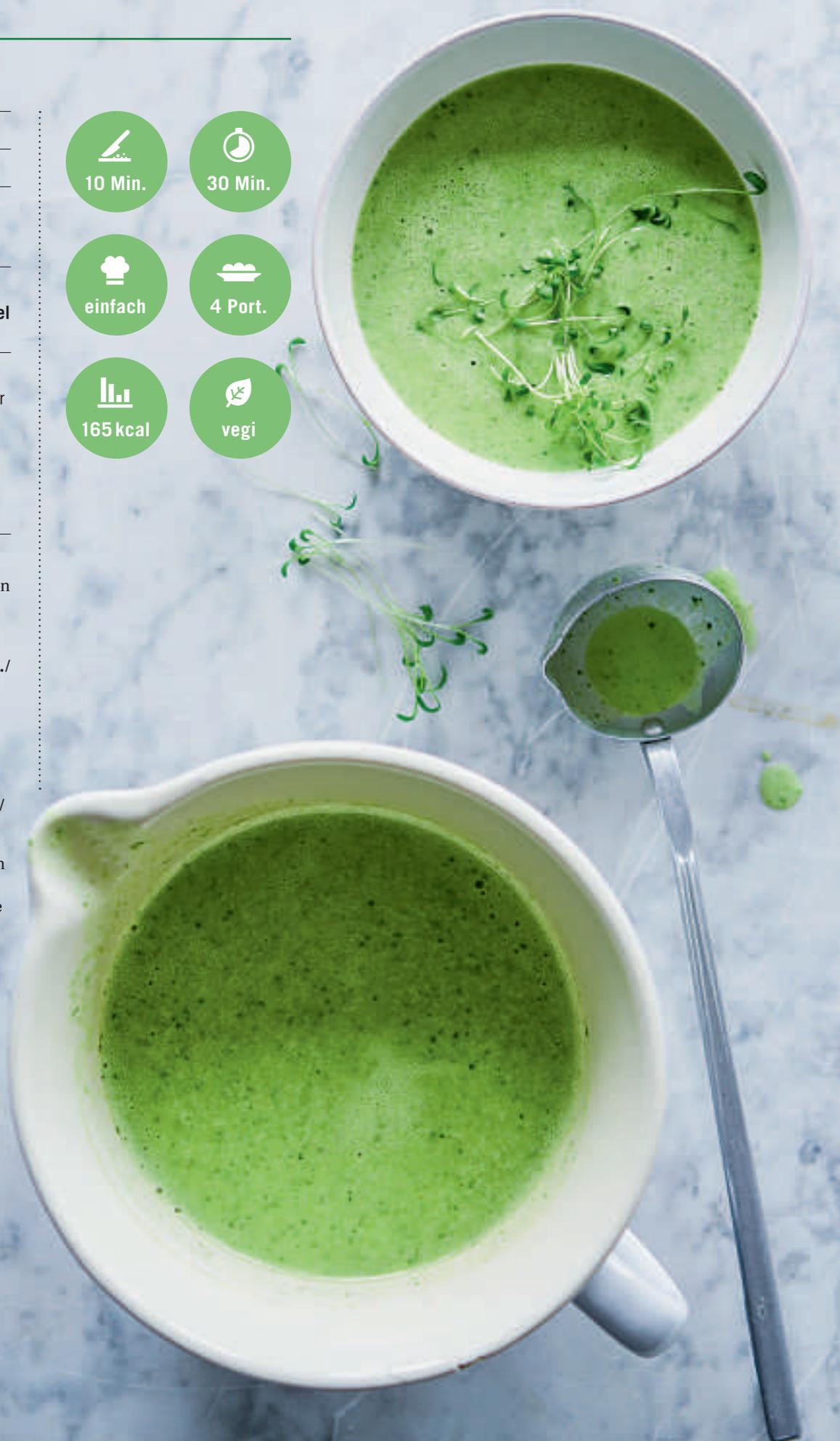
4 Port.



165 kcal



vegi



## Graved Lachs mit Rhabarber-Relish

### Graved Lachs

- 1 Bund Dill (ca. 20 g), zerzupft
- ½ EL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Rohrzucker
- 2 EL Salz
- 400 g Lachsfilets ohne Haut (Sushi-Qualität), beim Fischhändler vorbestellt
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben

### Rhabarber-Relish

- ½ Bund Zitronenmelisse (ca. 10 g), Blätter abgezupft

- 150 g Rhabarber, evtl. geschält, in Stücken (2 cm)

- 1 EL Öl
- 2 EL Wasser

- 1 EL Apfelessig
- 1 EL grobkörniger Senf
- 30 g flüssiger Honig
- ¼ TL Salz

### Graved Lachs

1 — Dill, Pfeffer, Rohrzucker und Salz in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Lachs in eine Form mit 3–5 cm hohem Rand (z. B. Gratinform) legen, Dillmasse auf dem Lachs verteilen und Zitronenscheiben darauflegen. Lachs mit Frischhaltefolie satt zudecken, ein Brett darauflegen, dieses beschweren (z. B. mit Konservendosen) und 44–48 Stunden im Kühlschrank marinieren.

### Rhabarber-Relish

2 — Zitronenmelisse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 — Rhabarber in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Öl und Wasser zugeben und **4 Min./120°C/Stufe 2** dämpfen.

5 — Zerkleinerte Zitronenmelisse, Apfelessig, Senf, Honig und Salz zugeben und **15 Sek./Stufe 3** mischen. Lachs von den Gewichten und den Zitronen befreien. Graved Lachs mit einem scharfen Messer in dünne Tranchen schneiden, mit Relish servieren.

**Tipp:** Dazu passen geröstete Baguettescheiben.

**Portion:** 189 kcal (791 kJ) = F 12 g, Kh 8 g, E 13 g



15 Min.



2 Tage  
20 Min.



einfach



6 Port.



189 kcal



## Bärlauch-Hackbraten mit Polenta

### Hackbraten

100 g **Gruyère**, in Stücken (2 cm)

1 Bund **glattblättrige Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft

50 g **Weissbrot**, in Stücken (3 cm)

50 g **Milch**

30 g **Bärlauch**, quer halbiert

80 g **Zwiebeln**

1 **Knoblauchzehe**

700 g **Hackfleisch** (Rind und Schwein)

1 TL **Salz**

4 **Prisen Pfeffer**

3 **hart gekochte Eier**, geschält

1 EL **Bratbutter**

300 g **Rotwein**

1 EL **Maisstärke**

300 g **Wasser**

1 **Fleischbouillonwürfel** (für 0,5 l)

### Polenta

80 g **Zwiebeln**

10 g **Butter**

1000 g **Wasser**

2 **Fleischbouillonwürfel** (für je 0,5 l)

1 **Zweiglein Rosmarin**

250 g **grobkörniger Maisgriess** (z. B. Bramata)

### Hackbraten

**1** — Gruyère und Petersilie in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

**2** — Brot mit der Milch in einer kleinen Schüssel einweichen und beiseitestellen.

**3** — Bärlauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**4** — Zwiebeln, Knoblauch und eingeweichtes Brot zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**5** — Hackfleisch, Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** mischen.

**6** — Die Hackfleischmasse auf einer Frischhaltefolie (29 × 40 cm) zu einem Rechteck (20 × 22 cm) formen. Hart gekochte Eier längs hintereinander auf die Hackfleischmasse legen, satt aufrollen (kleines Bild). Seiten gut verschliessen und gut andrücken, sodass die Eier komplett mit Hackfleischmasse eingepackt sind. Mixtopf spülen.

**7** — Backofen auf 200 °C vorheizen.

**8** — Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Frischhaltefolie entfernen und Hackbraten rundum 5 Minuten anbraten. Erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Braten in ein weites Bratgeschirr (6 × 20 × 32 cm) legen. Rotwein in dieselbe Pfanne geben, Bratsatz lösen. Maisstärke mit Wasser anrühren, zusammen mit den

Fleischbouillonwürfeln beigegeben, unter Rühren 2 Minuten köcheln, neben den Braten giessen.

**9** — Bärlauch-Hackbraten 50 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens braten. Hackbraten dabei von Zeit zu Zeit mit Sauce übergiessen. In dieser Zeit Polenta zubereiten.

### Polenta

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

**11** — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**12** — Wasser, Fleischbouillonwürfel und Rosmarin zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

**13** — Maisgriess durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und **20 Min./98 °C/☞/Stufe 2** garen. Mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Maisgriess zu lösen. Rosmarin mit einer Gabel entfernen. Nochmals **20 Min./98 °C/☞/Stufe 2** garen.

**14** — Petersilien-Käse-Masse zugeben, mit dem Spatel unterheben und mithilfe des Spatels **10 Sek./☞/Stufe 3** mischen. Hackbraten tranchieren, mit der Sauce und der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:** Statt Bärlauch 20 g Rucola verwenden.

**Portion:** 853 kcal (3571 kJ) =  
F 43 g, Kh 62 g, E 52 g



45 Min.



1 Std.  
40 Min.



mittel



4 Port.



853 kcal



Die Eier hintereinander auf die Hackfleischmasse legen, satt aufrollen und die Seiten gut verschliessen und andrücken, sodass die Eier vollständig mit Masse bedeckt sind.



## Kräuter-Agnolotti

### Füllung

½ Bund **Pfefferminze** (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

½ Bund **Salbei** (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

50 g **Zwiebeln**, halbiert

100 g **tiefgekühlte Erbsli**,  
aufgetaut, gut abgetropft

10 g **Butter**

1 EL **Wasser**

150 g **Frischkäse nature**

1 **Bio-Zitrone**,  
nur ¼ abgeriebene Schale

¼ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

### Pastateig

1 Bund **Petersilie** (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

300 g **Mehl** und etwas mehr  
zum Auswallen

3 **Eier**

1–2 EL **Wasser**

### Agnolotti formen und fertig stellen

1 **Ei**, verklöpft

60 g **Butter**

2000 g **Wasser**

1 EL **Salz**

½ Bund **Salbei** (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

### Füllung

**1** — Pfefferminze und Salbei in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

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

**3** — Erbsli, Butter und Wasser zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

**4** — Frischkäse, Zitronenschale, Salz und Pfeffer zugeben und **20 Sek./Stufe 6** pürieren.

**5** — Zerkleinerte Pfefferminze und Salbei zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen. Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (Ø 9 mm) geben und mindestens 2 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen. Nach 1 Stunde mit der Zubereitung des Pastateigs fortfahren.

### Pastateig

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

**7** — Mehl und Eier zugeben und **2 Min./¼** kneten. Ist der Teig etwas bröcklig, 1–2 EL Wasser darunterkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken, bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

### Agnolotti formen und fertig stellen

**8** — Pastateig vierteln, auf wenig Mehl rechteckig 1 mm dick auswallen. Teig dabei immer wieder

von der Arbeitsfläche lösen.

Teig mit dem Teigrädchen längs in 7 cm breite Streifen schneiden. Füllung längs auf die Hälfte eines Teigstreifens spritzen. Freie Teighälfte mit wenig Ei bestreichen, über die Füllung legen, Längskante zusammendrücken.

**9** — Die einzelnen Agnolotti mit Daumen und Zeigefinger im Abstand von je 5 cm unterteilen und mit dem Teigrädchen voneinander trennen. Agnolotti auf ein bemehltes Tuch legen. So weiterfahren, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind.

**10** — Backofen auf 60 °C vorheizen. 10 g Butter in eine Platte für die Agnolotti legen, im Backofen vorwärmen.

**11** — Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen und Hitze reduzieren. Agnolotti portionenweise im leicht siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und in der Platte warm stellen.

**12** — 50 g Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Salbei begeben, warm werden lassen, bis die Butter schäumt, nussig riecht und die Salbeiblätter knusprig sind. Agnolotti auf Tellern anrichten, Salbeibutter darauf verteilen.

**Tipp:** Geriebenen Parmesan dazu servieren.

**Portion:** 597 kcal (2499 kJ) =  
F 31 g, Kh 58 g, E 19 g



50 Min.



2 Std.



für Profis



4 Port.



597 kcal



vegi



## Kräuter-Cordon-bleu mit Knacksalat

### Knacksalat

50 g Mandeln  
 ½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g),  
 Blätter abgezupft

250 g Radiesli, halbiert

300 g Gurken, geschält,  
 entkernt, in Stücken  
 (3 cm)

3 EL Olivenöl

2 EL Aceto balsamico  
 bianco

2 TL Senf

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

### Cordons bleus

100 g Toastbrot, geviertelt

1 Bund Petersilie (ca. 20 g),  
 Blätter abgezupft

120 g Gruyère, in Stücken  
 (2 cm)

1 Bund Bärlauch  
 (ca. 20 g, siehe Tipp),  
 Blätter quer halbiert

4 Tranchen  
 Hinterschinken  
 (z. B. Rustico, ca. 130 g)

4 Schweinsplätzli  
 (z. B. Nierstück,  
 je ca. 150 g), vom Metzger  
 zum Füllen aufgeschnitten,  
 flach geklopft

¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

30 g Mehl

1 Ei

70 g Bratbutter

### Fertig stellen

60 g Salatblätter

### Knacksalat

1 — Mandeln und Pfefferminze  
 in den Mixtopf geben und **2 Sek./  
 Stufe 8** zerkleinern.

2 — Radiesli, Gurke, Olivenöl,  
 Aceto balsamico bianco, Senf,  
 Salz und Pfeffer zugeben, mithilfe  
 des Spatels **3 Sek./Stufe 5**  
 zerkleinern, umfüllen und beiseite-  
 stellen. Mixtopf spülen.

### Cordons bleus

3 — Toastbrot und Petersilie  
 in den Mixtopf geben, **10 Sek./  
 Stufe 10** zerkleinern, in einen  
 Teller geben und beiseite stellen.

4 — Gruyère und Bärlauch in  
 den Mixtopf geben und **10 Sek./  
 Stufe 10** zerkleinern. Masse  
 in 4 Portionen teilen, jeweils auf  
 die Mitte einer Schinkenran-  
 che legen, andrücken und zu Päckli  
 formen. Schinkenpäckli auf  
 je eine Hälfte der Schweinsplätzli  
 legen. Freie Plätzlihälften  
 über die Päckli legen, Rand gut  
 andrücken, mit Salz und Pfeffer  
 würzen, evtl. mit Zahnstocher  
 verschliessen.

5 — Mehl in einen flachen Teller  
 geben, Ei in einem tiefen Teller  
 verklopfen. Plätzli portionenweise  
 im Mehl wenden, überschüssiges  
 Mehl abschütteln, im Ei und  
 anschliessend im zerkleinerten  
 Toastbrot wenden. Panade  
 gut andrücken.

6 — Bratbutter in zwei beschich-  
 teten Bratpfannen heiss werden  
 lassen. Hitze reduzieren, Cordons  
 bleus bei mittlerer Hitze unter  
 gelegentlichem Wenden 8 Mi-  
 nuten braten. Herausnehmen  
 und auf Haushaltspapier abtropfen  
 lassen.

### Fertig stellen

7 — Cordons bleus auf Teller ver-  
 teilen, Salatblätter daneben  
 anrichten und Knacksalat dar-  
 aufgeben.

**Tipp:** Statt Bärlauch 20 g Rucola  
 und ½ Knoblauchzehe verwenden

**Portion:** 846 kcal (3518 kJ) =  
 F 57 g, Kh 22 g, E 58 g





## Kräuter-Gnocchi an Zucchettisauce

### Gnocchi

**80 g** Parmesan, in Stücken (1 cm)

**½ Bund** Dill (ca. 10 g), Blätter abgezupft

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

**2 Zweiglein** Thymian, Blättchen abgezupft

**½ Bund** Schnittlauch (ca. 10 g), in Stücken (1 cm)

**600 g** Wasser

**700 g** mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)

**20 g** Butter

**400 g** Mehl

**1** Ei

**1 Prise** gemahlene Muskatnuss

**1¼ TL** Salz

### Zucchettisauce

**40 g** Butter

**80 g** Zwiebeln, halbiert

**300 g** Zucchini, in Stücken (3 cm)

**100 g** Vollrahm

**100 g** Wasser

**1½ EL** Maisstärke

**1 Würfel** Gemüsebouillon, (für 0,5 l)

**1** Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft

### Gnocchi garen

**2500 g** Wasser

**1 EL** Salz

### Gnocchi

**1** — Parmesan in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

**2** — Dill, Basilikum, Thymian und Schnittlauch in den Mixtopf geben **7 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

**3** — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen. Kartoffeln in den Varoma-Behälter einwiegen. Varoma verschliessen und **30–35 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe). Varoma auf einen Teller absetzen, Kartoffeln 30 Minuten ausdampfen lassen. Mixtopf leeren.

**4** — Kartoffeln und Butter in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

**5** — Zerkleinerte Kräuter, Mehl, Ei, Muskat und Salz zugeben, **3 Min./Stufe 5** kneten. Masse in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle (Ø 12 mm) geben und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

### Zucchettisauce

**6** — Backofen auf 60°C vorheizen. 20 g Butter in eine Platte für die Gnocchi geben, Platte im Ofen vorwärmen.

**7** — Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**8** — Zucchini zugeben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**9** — 20 g Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

**10** — Vollrahm, Wasser, Maisstärke und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **12 Min./100°C/Stufe 3** garen.

**11** — Zitronenschale und -saft zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. Sauce umfüllen und zugedeckt warm stellen.

### Gnocchi garen

**12** — Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen, Hitze reduzieren. Die Spitze des Spritzbeutels mit der Gnocchimasse über das Wasser halten, 2½ cm lange Gnocchi aus dem Spritzbeutel drücken, mit einem kleinen Messer abschneiden. Sobald ½ der Masse zu Gnocchi geformt ist, Gnocchi 4 Minuten im leicht siedenden Wasser ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte geben. Restliche Masse in 2 Portionen gleich formen und garen. Gnocchi auf Teller verteilen, Sauce daraufgeben und mit dem geriebenen Parmesan servieren.

### Tipps

- Frische Kräuter darüberstreuen.
- ½ Zucchini, in feinen, langen Streifen, darauf anrichten.

**Portion:** 822 kcal (3444 kJ) =  
F 31 g, Kh 106 g, E 26 g





Die Gnocchi über dem  
siedenden Wasser  
aus dem Spritzbeutel  
drücken. Nach je  
ca. 2 1/2 cm abschneiden.

## Kräuter-Falafel

### Tahini-Paste

- 200 g gerösteter Sesam
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Salz
- 100 g Olivenöl  
(nicht kalt gepresst)

### Falafel

- 150 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g ungesalzene geschälte Pistazien

- 2 Dosen Kichererbsen,  
abgespült,  
(Abtropfgewicht 480 g)
- 1 Bund Koriander (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft
- ½ Bund Petersilie (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft
- ½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft
- 3 EL Mehl
- 1 TL gemahlener Kreuz-  
kümmel
- ¼ TL Chilipulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver

2000 g Frittieröl

### Dip

- ½ Bund Petersilie (ca. 10 g),  
Blätter abgezupft
- ½ Bund Pfefferminzblätter  
(ca. 10 g),  
Blätter abgezupft

- 360 g Joghurt nature
- ½ TL Salz

### Tahini-Paste

1 — Sesam, Zitronensaft und Salz in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 6** pürieren, währenddessen das Olivenöl auf das laufende Mixmesser zugeben. Tahini-Paste in ein sauberes Einmachglas (300 ml) füllen, gut verschliessen. Mixtopf spülen.

### Falafel

2 — Zwiebeln, Knoblauchzehe und Pistazien in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Kichererbsen, Koriander, Petersilie, Pfefferminze, Mehl, Kreuzkümmelpulver, Chilipulver, Salz und Backpulver zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Nochmals **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

5 — Masse zu baumnussgrossen Kugeln formen.

6 — Frittieröl in einen Bratopf geben und auf 180 °C erhitzen.

7 — Kugeln portionenweise mit einer Schaumkelle in den Bratopf geben, 2–3 Minuten goldbraun frittieren (siehe Hinweis). Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mixtopf spülen.

### Dip

8 — Petersilie und Pfefferminze in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

9 — Joghurt, Salz und 3 EL Tahini-Paste zugeben, **3 Sek./Stufe 4** mischen, in einer kleinen Schale anrichten und mit den Falafeln servieren.

**Hinweis:** Es ist wichtig, dass die Öltemperatur nicht unter 180 °C fällt, da sonst die Falafel auseinanderfallen.

**Tipp:** Restliche Tahini-Paste gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit ca. 2 Wochen. Paste für Hummus oder zum Aromatisieren von Gemüse oder Salatsaucen verwenden.

**Portion:** 552 kcal (2257 kJ) =  
F 45 g, Kh 22 g, E 14 g



30 Min.



35 Min.



mittel



8 Port.



552 kcal



vegi



## Kräuterlimonade

½ Bund **Thymian** (ca. 10 g),  
Blättchen abgezupft

130 g **Zucker**

100 g **Wasser**

30 **Eiswürfel**

1 Bund **Basilikum** (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

1 Bund **Pfefferminze** (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

80 g **Limettensaft**

900 g **Mineralwasser mit  
Kohlensäure**, kalt

**1** — Thymianblättchen und Zucker in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

**2** — Wasser zugeben und **5 Min./100°C/Stufe 3** köcheln.

**3** — 12 Eiswürfel, Basilikum, Pfefferminze und Limettensaft zugeben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren, durch ein feinmaschiges Sieb in einen kleinen Messkrug umfüllen und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

**4** — 18 Eiswürfel und Kräuterlimonade in 6 Gläser (je 300 ml) verteilen, mit Mineralwasser auffüllen.

**Glas:** 91 kcal (385 kJ) = F 0 g, Kh 22 g, E 0 g



20 Min.



1 Std.  
20 Min.



einfach



6 Gläser



91 kcal

58

Prozent der Schweizer ...

... beissen beim Schoggihasen zuerst die Ohren ab. Mit brachialeren Methoden rücken ihm 14,6% zu Leibe: Sie zerschlagen vor dem Essen erstmal den ganzen Hasen. In der Romandie wird dafür fast doppelt so häufig zum Hammer gegriffen. Der Rest bricht zuerst den Kopf ab (13,7%) oder zerkleinert den Hasen Stück für Stück (12,5%).



## Alles für Ihr Baby und Sie

Für einen gesunden Start ins Leben braucht ein Baby nicht viel: Schlaf, viel Zuwendung und eine altersgerechte Ernährung. Lassen Sie sich vom Betty Bossi Baby-Newsletter durch das erste Lebensjahr Ihres Kindes begleiten. In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Hebammenverband versorgen wir Sie mit Tipps, Rezepten und allerlei Wissenswertem rund ums Thema Baby-Ernährung – exakt abgestimmt auf den Geburtsmonat Ihres Babys. Jetzt abonnieren oder weiterempfehlen unter: [bettybossi.ch/baby](http://bettybossi.ch/baby)

## Fregola Sarda

Seit Jahrhunderten haben verschiedenste Kulturen und Völker aus den Ländern rund ums Mittelmeer ihre Spuren und kulinarischen Einflüsse auf Sardinien hinterlassen. Dies könnte eine Erklärung dafür sein, dass die kleinen, rundlichen Teigwaren Fregola Sarda an arabisches Couscous erinnern. Die «Fregola» oder «Freula» sind auf der Mittelmeerinsel allgegenwärtig – es ist kaum denkbar, dass ein sardisches Restaurant keine Fregola anbietet. Die Fine Food Fregola Sarda wird in einem traditionellen sardischen Betrieb hergestellt. Die Teigkugeln werden im Ofen getrocknet und geröstet, wodurch sie ihren typischen, intensiven Geschmack erhalten, der an knusprig gebackenes Brot erinnert. Dank dieser intensiven Röstaromen harmonisieren sie besonders gut mit grilliertem Fleisch und Fisch und eignen sich auch wunderbar als Grundlage von sommerlichen Salaten. Fregola Sarda von Fine Food ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.



## 6. Mai: Anti-Diät-Tag

Ein Tag, den man sich dick im Kalender eintragen sollte: der 6. Mai. Der Internationale Anti-Diät-Tag (International No Diet Day, INDD) wurde von der britischen Feministin Mary Evans 1992 ins Leben gerufen, um auf die Diskriminierung Übergewichtiger aufmerksam zu machen. Der Tag sollte die Menschen auch dazu ermutigen, ihren Körper so zu lieben, wie er ist. Ohne Diät, dafür mit viel Lebensfreude. Gönnen Sie sich an diesem Tag doch wieder mal eine richtige Kalorienbombe – auf die Linie achten können Sie auch an allen anderen Tagen.



## Schöne Schoko-Schnörkel

Mit dem cleveren Schoggi-Profi wird das Verzieren mit Schokolade zum Kinderspiel: Sie schmelzen und dekorieren im selben Küchenhelfer! Erhältlich ab CHF 22.50 auf [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch).



## So machen es unsere Mitarbeitenden!

Wer hat sie nicht? Seine ganz eigenen, geheimen Tricks für Küche und Alltag? Wir sind überzeugt davon, dass jeder, der gerne und viel am Herd, am Backofen oder am Grill steht, sein kleines, persönliches Sammelsurium an sogenannten Kitchen Hacks auf Lager hat. Insbesondere bei Betty Bossi sollte sich solches Wissen doch haufenweise finden lassen. Und genauso ist es auch. Wir haben uns unter unseren Mitarbeitenden umgehört und ihnen ihre persönlichen Tipps entlockt. Das Ergebnis unserer Suche schalten wir ab sofort regelmässig unter:

[www.bettybossi.ch/kitchenhacks](http://www.bettybossi.ch/kitchenhacks)

Wie man aus Zitronenschalen einen erfrischenden Essig herstellt, zeigt Ihnen Lars Rutzer, technischer Produktmanager und kulinarischer Berater. Viel Spass beim Zuschauen und Nachmachen.



### Kitchen Hacks

Betty Bossi Mitarbeitende verraten ihre Tricks



## thermomix

### THERMOMIX® SUCHT DICH

- DU** hast einen Thermomix® und bist, wie wir, total verliebt in ihn?
- DU** träumst von einem Thermomix® und möchtest ihn aber nicht kaufen, sondern lieber verdienen?
- DU** suchst eine Tätigkeit mit freier Zeiteinteilung?
- DU** bist offen und liebst den Umgang mit Menschen?
- DU** suchst einen beruflichen Wiedereinstieg oder einen Nebenjob?

### WIR BIETEN DIR

- Einstieg in eine selbständige Tätigkeit ohne finanzielle Verpflichtungen oder Risiko
- Individuelle Verdienstmöglichkeiten entsprechend Arbeitseinsatz, Zeiteinsatz und Erfolg
- Ein tolles und aufgewecktes Team in einer guten und angenehmen Arbeitsatmosphäre
- Kostenlose Schulungen
- Jederzeit Unterstützung



Nutze die Möglichkeit und komm in unser stetig wachsendes Team.



Huber-Schindler AG  
 Offizieller Distributor Thermomix®  
 Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon  
 Tel. +41 41 422 10 08  
 info@huber-schindler.ch  
 www.thermomix.ch

# VOLLES (V)AROMA

Beim Garen im Dampf behalten die Speisen nicht nur alle ihre Nährstoffe, sondern auch ihr volles Aroma. Besonders einfach geht das mit dem Varoma®!



## DUMPLINGS MIT ANANAS-DIP

### Teig

½ EL geröstetes Sesamöl zum Einfetten

200 g Wasser und etwas mehr zum Bestreichen

340 g Mehl

### Füllung

50 g Schalotten, halbiert

1 Stück Ingwer (2 cm), geschält

1 Knoblauchzehe

140 g Pak-Choi, in Stücken (3 cm)

200 g geräucherter Tofu, in Stücken (3 cm)

200 g rohe geschälte Crevetten

1 EL Reisessig

1 EL Sojasauce

1 EL geröstetes Sesamöl

¼ TL Salz

### Ananas-Dip und Fertigstellung

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

1 Stängel Zitronengras, nur Inneres, gedrittelt

1 roter Chili, halbiert, entkernt

1 Baby-Ananas, geschält, in Stücken (3 cm), ergibt ca. 250 g

3 EL Reisessig

2 EL flüssiger Honig

¼ TL Salz

500 g Wasser

### Teig

1 — Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden mit Sesamöl einfetten.

2 — Wasser in den Mixtopf geben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 erwärmen.

3 — Mehl zugeben und 2 Min./Stufe 2 zu einem krümeligen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken und bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen.

### Füllung

4 — Schalotten, Ingwer und Knoblauch in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

5 — Pak-Choi, Tofu, Crevetten, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Salz zugeben, 20 Sek./Stufe 4 zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

### Ananas-Dip und Fertigstellung

6 — Koriander in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.

7 — Zitronengras und Chili in den Mixtopf geben und Turbo/2.0 Sek./1-mal zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals Turbo/2.0 Sek./1-mal zerkleinern.

8 — Ananas, Reisessig, Honig und Salz zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

9 — Ananasmasse 10 Min./100 °C/Stufe 1 köcheln.

10 — Zerkleinerten Koriander zugeben, 5 Sek./Stufe 3 mischen und in eine Servierschüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

11 — Teig auf die Arbeitsfläche geben, in 4 gleich grosse Stücke teilen und aus jedem Teigstück einen Strang von 2 cm Ø formen. Dabei darauf achten, dass Teigrollen, die nicht bearbeitet werden, gut mit Frischhaltefolie zugedeckt sind. Mithilfe des Spatels jeden der 4 Stränge in 8 kurze Stücke teilen und diese zu Kugeln formen, mit Frischhaltefolie zu decken.

12 — Kugel zu Rondellen (Ø 10 cm) auswallen. 1 EL Füllung in die Mitte geben, Ränder mit wenig Wasser bestreichen, mit Daumen und Zeigefinger falten und Teigränder über der Füllung zusammendrücken (kleines Bild). Vorgang wiederholen, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind. Fertige Dumplings im vorbereiteten Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden verteilen, Varoma verschliessen.

13 — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma absetzen, Dumplings auf Tellern anrichten und mit dem Ananas-Dip servieren.

Portion: 525 kcal (2213 kJ) =  
F 11 g, Kh 79 g, E 27 g



Zum Formen der Dumplings arbeiten Sie sich am besten von rechts nach links vor: Eine Teigseite mit Daumen und Zeigefinger in Falten legen und gut zusammendrücken.

Alles aus dem  
Varoma®



## POULET MIT SPARGELN UND REIS AN WEISSWEIN-SPECKSAUCE

1100 g Wasser  
3 TL Salz  
250 g Parboiled-Reis  
(Kochzeit 20 Minuten)  
700 g grüne Spargeln,  
unteres Drittel geschält  
2 EL Olivenöl

4 Pouletbrüstchen,  
(je ca. 130 g)

4 Prisen Pfeffer  
1 EL Butter

### Sauce

200 g Saucen-Halbrahm  
80 g Weisswein  
1 TL Maisstärke

50 g Bauernspeck  
in Tranchen,  
in Streifen (1 cm)

½ TL Salz

1 Prise Pfeffer

**1** — Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen und gut vermischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Spargeln darin verteilen, mit 1 EL Olivenöl und ¾ TL Salz würzen und mischen. Im Varoma einige Schlitze frei lassen, damit der Dampf gut zirkulieren kann.

**2** — Varoma-Einlegeboden einsetzen. Poulet mit 1 EL Olivenöl bestreichen, mit ¾ TL Salz und Pfeffer würzen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Poulet und Spargeln in eine Platte umfüllen, Reis in eine Schüssel umfüllen, Butter daruntermischen, alles zugedeckt warm stellen. Mixtopf leeren.

### Sauce

**3** — Saucen-Halbrahm, Weisswein und Maisstärke in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.

**4** — Bauernspeck, Salz und Pfeffer zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120°C/Stufe 2** aufkochen. Poulet, Spargeln und Reis auf Tellern anrichten, Sauce auf dem Poulet verteilen.

**Portion:** 685 kcal (1401 kJ) =  
F 22 g, Kh 27 g, E 6 g



15 Min.



45 Min.



einfach



4 Port.



685 kcal

## KNÖDEL AUF KOHLRABI-CARPACCIO

### Vinaigrette

1 Bund **glattblättrige Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft

100 g **Radiesli mit wenig Grün**

80 g **Olivenöl**

50 **Apelessig**

¼ TL **Salz**

4 **Prisen Pfeffer**

### Knödel

250 g **Milch**

500 g **Halbweissbrot**, Rinde entfernt, in Würfeln (2 cm)

1 **Bundzwiebel mit dem Grün**, Zwiebel halbiert, Grün für die Garnitur beiseitegelegt

1 **Knoblauchzehe**

80 g **Speckwürfeli**

2 **Eier**

1 **Prise gemahlene Muskatnuss**

¼ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

500 g **Wasser**

### Kohlrabi

600 g **Kohlrabi**, geschält, in Scheiben (2 mm)

1 EL **Olivenöl**

½ TL **Salz**

50 g **Radiesli mit wenig Grün**, in Schnitzen

½ Bund **Dill** (ca. 10 g), zerzupft

1 **Prise Fleur de Sel**

### Vinaigrette

1 — Petersilie in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 — Radiesli, Olivenöl, Apelessig, Salz und Pfeffer zur Petersilie im Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Sauce umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

### Knödel

3 — Milch in den Mixtopf geben, **3 Min./70°C/Stufe 1** erhitzen. Brotwürfel in eine grosse Schüssel geben, warme Milch darübergiessen, mit dem Spatel mischen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen, dabei einmal gut mischen.

4 — Bundzwiebel (ohne Grün) und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Speckwürfeli zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

6 — Eingeweichte Brotwürfel, Eier, Muskat, Salz, Pfeffer und zerkleinerte Petersilie in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** mischen.

7 — Masse mit dem Spatel durchmischen und nochmals mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** mischen. Masse in 12 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Mixtopf spülen.

8 — Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, die Hälfte der Knödel darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, restliche Knödel darauf verteilen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen. Knödel auf eine Platte geben, zugedeckt warm stellen.

### Kohlrabi

9 — Varoma-Behälter aufsetzen. Kohlrabi, Olivenöl und Salz in den Varoma-Behälter geben, mischen. ⅓ der Kohlrabi-Mischung vom Varoma-Behälter in den Varoma-Einlegeboden geben und verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma verschliessen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit beiseitegelegtes Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Kohlrabi und Knödel auf Tellern anrichten, Vinaigrette darüberträufeln, mit Zwiebelgrün, Radiesli und Dill garnieren, Fleur de Sel darüberstreuen.

**Portion:** 700 kcal (2935 kJ) =  
F 35 g, Kh 69 g, E 25 g





## NEW YORK CHEESECAKE IM GLAS

- 100 g **Butterguetzli**  
(z. B. Petit Beurre)
- 20 g **geschälte Mandeln**
- 50 g **Butter**
- 400 g **Doppelrahmfrischkäse**  
(Philadelphia)
- 100 g **Zucker**
- 2 **Eier**
- 1 EL **Maisstärke**
- 1 **Vanillestängel**,  
längs aufgeschnitten,  
nur ausgekrazte Samen
- 1 **Bio-Zitrone**,  
nur ½ abgeriebene Schale
- 1 Msp. **gemahlene Muskatnuss**
- 1000 g **Wasser**
- 2–3 EL **Himbeerkonfitüre**

**1** — Butterguetzli und Mandeln in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

**2** — Butter zugeben und **2 Min./70 °C/Stufe 2.5** schmelzen. Guetzlimasse in 8 Gläser (je 140 ml, Ø 6 cm, 5 cm hoch) verteilen, leicht an die Gläserböden drücken (z. B. mit einem Gewürzglasli) und kühl stellen.

**3** — Doppelrahmfrischkäse, Zucker, Eier, Maisstärke, Vanillesamen, Zitronenschale und Muskat in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 5** mischen und in die Gläser füllen. Gläser einzeln mit Frischhaltefolie gut zudecken. Mixtopf spülen.

**4** — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Gläser darin verteilen, Varoma verschliessen und **22 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Die Masse soll in der Mitte noch leicht flüssig sein. Gläser zugedeckt aus-

kühlen lassen (ca. 45 Minuten) und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Konfitüre glatt rühren und kurz vor dem Servieren auf den Cheesecakes verteilen.

**Tipp:** Statt Himbeerkonfitüre Erdbeer- oder Aprikosenkonfitüre verwenden.

**Portion:** 335 kcal (1401 kJ) =  
F 22 g, Kh 27 g, E 6 g



25 Min.



3 Std.  
35 Min.



einfach



8 Port.



335 kcal



# Für jeden Tag

Lange genug haben wir darauf gewartet, aber jetzt dürfen die Frühlingsgefühle endlich aufkommen! Verlieben Sie sich in diese frischen Alltagsgerichte!



# Griechischer Salat

mit Brot-Croûtons

## Brot-Croûtons

**100 g Brot** vom Vortag, in Stücken (2 cm)

**½ Bund Oregano** (ca. 10 g), Blätter abgezupft

**20 g Olivenöl**

## Salat

**80 g rote Zwiebeln**, halbiert

**20 g Weissweinessig**

**20 g Zitronensaft**

**40 g Olivenöl**

**½ TL Salz**

**3 Prisen Pfeffer**

**½ Bund Oregano** (ca. 10 g), Blätter abgezupft

**1 Gurke** (ca. 400 g), geschält, längs geviertelt, entkernt, in Stücken (3 cm)

**270 g rote Peperoni**, in Stücken (3 cm)

**270 g grüne Peperoni**, in Stücken (3 cm)

**100 g entsteinte schwarze Oliven**

**150 g Cherry-Tomaten**, halbiert

**200 g Feta**, in Scheiben

## Brot-Croûtons

**1** — Brot und Oregano in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

**2** — Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Zerkleinertes Brot 7 Minuten goldbraun rösten und beiseitestellen.

## Salat

**3** — Zwiebeln, Weissweinessig, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel geben.

**4** — Gurke in den Mixtopf geben **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die Schüssel geben.

**5** — Rote und grüne Peperoni in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die Schüssel umfüllen.

**6** — Oliven und Cherry-Tomaten zum Gemüse geben, mischen und auf Tellern anrichten. Feta darauflegen, geröstete Brot-Croûtons darüberstreuen.

**Portion:** 454 kcal (1888 kJ) = F 33 g, Kh 24 g, E 13 g





# Fenchelspaghetti

mit Basilikum-Orangen-Pesto

## Pesto

**160 g** Parmesan,  
in Stücken (2 cm)

**50 g** Pinienkerne  
**1 Bund** Basilikum (ca. 20 g),  
Blätter abgezupft

**100 g** Olivenöl  
**½ TL** Salz

**1 Bio-Orange**,  
je ½ abgeriebene Schale  
und Saft

## Fenchel und Pasta

**500 g** Fenchel, geviertelt

**1100 g** Wasser  
**2 TL** Salz

**350 g** Spaghetti

## Pesto

**1** — Parmesan in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, die Hälfte davon umfüllen und beiseitestellen.

**2** — Pinienkerne und Basilikum zum Parmesan in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** — Olivenöl, Salz, Orangenschale und Orangensaft zugeben und **20 Sek./Stufe 5** cremig rühren. Pesto in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

## Fenchel und Pasta

**4** — Fenchel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte davon im Varoma-Behälter verteilen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, restlichen Fenchel darauf verteilen und Varoma verschliessen.

**5** — Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen, Fenchel in eine Schüssel umfüllen.

**6** — Wasser **1 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen, Spaghetti durch die Öffnung in den Mixtopf geben und ohne Messbecher bissfest (al dente) **Zeit gemäss Packungsangabe/100°C/☞/Stufe 1** garen. 100 ml Kochwasser in den Messbecher giessen, beiseitestellen, Pasta durch den Varoma-Behälter abgiessen und in die Schüssel zum Fenchel umfüllen.

**7** — Pesto und Pasta-Kochwasser in die Schüssel zu den Spaghetti geben und mischen. Fenchelspaghetti auf Tellern anrichten, geriebenen Parmesan darüberstreuen und servieren.

**Tipp:** Dieses Rezept schmeckt besonders gut mit Vollkorn-Spaghetti.

**Portion:** 802 kcal (3356 kJ) = F 43 g, Kh 70 g, E 31 g



# Fleischkäse mit Senfgemüse

Der Schweizer Hit in immer neuem Kleid

## Fleischkäse

**500 g Schweineschulter**  
ohne Knochen, in Stücken  
(1½ cm)

**100 g Bauernspeck**  
in Tranchen,  
in Stücken (2 cm)

**100 g Eiskwürfel**

**100 g Vollrahm**

**1 EL Sambal Oelek**

**2 TL milder Paprika**

**1½ TL Pökelsalz** (siehe Tipp)

**½ TL gemahlener  
schwarzer Pfeffer**

## Senfgemüse

**500 g Wasser**

**300 g Kohlrabi**, geschält,  
geviertelt, in Scheiben  
(5 mm)

**350 g tiefgekühlte Kefen**,  
aufgetaut

**100 g Vollrahm**

**2 EL grobkörniger Senf**

**½ TL Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

## Fleischkäse

**1** — Ein Backblech oder eine grosse Platte mit Frischhaltefolie belegen, Fleischstücke darauf verteilen und darauf achten, dass sie einander nicht berühren. Fleisch 1½ Stunden anfrieren.

**2** — Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform (22 cm) mit Backpapier auslegen.

**3** — Angefrorene Fleischstücke, Bauernspeck, Eiskwürfel, Vollrahm, Sambal Oelek, Paprika, Pökelsalz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** — Nochmals mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**5** — Nochmals mithilfe des Spatels **1 Min./Stufe 10** zerkleinern und Fleischkäsemasse in die vorbereitete Cakeform geben.

**6** — Fleischkäse 1 Stunde (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Senfgemüse zubereiten.

## Senfgemüse

**7** — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Kohlrabi einwiegen, Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Kefen einwiegen, Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen, Messbecher zur Hälfte mit Garflüssigkeit füllen (50 ml) und beiseitestellen, restliches Wasser aus dem Mixtopf abgiessen.

**8** — Vollrahm, Senf, Salz, Pfeffer und beiseitegestellte Garflüssigkeit in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen. Senfsauce und Gemüse in eine Schüssel umfüllen, mischen und warm stellen.

**9** — Fleischkäse aus der Form nehmen, tranchieren, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Pökelsalz ist auf Anfrage beim Metzger erhältlich. Pökelsalz gibt dem Fleischkäse die rote Farbe. Als Ersatz kann auch normales Salz verwendet werden, der Fleischkäse wird dann allerdings etwas gräulich in der Farbe.

**Portion:** 619 kcal (2590 kJ) = F 42 g, Kh 14 g, E 43 g





# Chili con Carne

Einfach alle sind scharf drauf!

150 g **Zwiebeln**, halbiert  
2 **Knoblauchzehen**

2 EL **Olivenöl**

600 g **Rindfleisch** (Stotzen),  
in Würfeln (1 cm)

1 EL **Mehl**

1 EL **Tomatenpüree**

½ TL **Cayennepfeffer**

1 TL **Salz**

1 Dose **gehackte Tomaten**  
(400 g)

50 g **Wasser**

50 g **Rotwein**

1 **Fleischbouillonwürfel**  
(für 0,5 l)

1 Dose **Kidneybohnen**,  
abgespült, abgetropft  
(Abtropfgewicht 430 g)

1 Dose **weisse Bohnen**,  
abgespült, abgetropft  
(Abtropfgewicht 400 g)

200 g **Crème fraîche**

4 **Zweiglein Koriander**,  
Blätter abgezupft

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

**2** — Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**3** — Rindfleisch zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

**4** — Mehl, Tomatenpüree, Cayennepfeffer und Salz zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**5** — Tomaten, Wasser, Rotwein und Fleischbouillonwürfel zugeben und **40 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

**6** — Kidneybohnen und weisse Bohnen zugeben und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten, Crème fraîche darauf verteilen, Korianderblätter darüberstreuen.

**Dazu passt:** Maisbrot oder Reis.

**Portion:** 650 kcal (2720 kJ) = F 33 g, Kh 36 g, E 51 g



15 Min.



1 Std.  
10 Min.



einfach



4 Port.



650 kcal



# Knöpfli topf

Knöpfli für schlaue Köpfler

## Knöpfli

- 300 g Mehl
  - 1 Briefchen Safranpulver, nach Belieben
  - 2 TL Salz
  - 75 g Milch
  - 2075 g Wasser
  - 3 Eier
- 
- 2 EL Olivenöl

## Gemüse

- 500 g Wasser
- 230 g Bundzwiebeln mit dem Grün, Zwiebeln in Schnitzen, Grün in Ringen (1 cm), für die Garnitur beiseitegelegt
- 200 g Baby-Rüebli, geschält, längs halbiert
- 200 g Krautstiele, Stängel in Stäbchen (5 cm), Blätter in Stücken (5 cm) für die Sauce
- 20 g Olivenöl
- ½ TL Salz

## Sauce

- 200 g Saucen-Halbrahm
  - 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)
- 
- 250 g Ricotta

## Knöpfli

- 1 — Mehl, Safran, 1 TL Salz, Milch, 75 g Wasser und Eier in den Mixtopf geben, **3 Min. 30 Sek.** kneten und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 2 — Nochmals **20 Sek.** kneten, Teig umfüllen, zugedeckt beiseite stellen und 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen.
- 3 — 2000 g Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen und 1 TL Salz zugeben. Teig in 2 Portionen durch ein Knöpfli sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und in eine Schüssel umfüllen. Olivenöl darunter mischen und warm stellen.

## Gemüse

- 4 — Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Bundzwiebeln in Schnitzen, Baby-Rüebli und Krautstielstäbchen zugeben, mit Olivenöl und Salz würzen und vermischen. Die Hälfte des Gemüses in den Varoma-Einlegeboden umfüllen, Varoma-Einlegeboden aufsetzen, Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- 5 — Varoma absetzen, Gemüse in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt warm stellen. Messbecher zur Hälfte mit Garwasser füllen (50 ml) und beiseite stellen, restliches Wasser abgiessen.

## Sauce

- 6 — Saucen-Halbrahm, Gemüsebouillonwürfel und beiseite gestelltes Garwasser in den Mixtopf geben und **3 Min./100°C/Stufe 2** aufkochen.
- 7 — Krautstielblätter zugeben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern.
- 8 — Ricotta zugeben und **2 Min./100°C/Stufe 3** heiss werden lassen.
- 9 — Knöpfli und Sauce mischen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, Bundzwiebelgrün in Ringen darüber streuen.

Portion: 711 kcal (2982 kJ) = F 38 g, Kh 67 g, E 22 g





# Spargel-Quinotto

Es muss nicht immer Reis sein

<b>80 g Parmesan</b> , in Stücken (3 cm)
<b>80 g rote Zwiebeln</b> , halbiert
<b>400 g weiße Spargeln</b> , geschält, Spitzen abgeschnitten und beiseitegestellt, Rest in Stücken (3 cm)
<b>50 g Olivenöl</b>
<b>300 g Quinoa</b> (Kochzeit 20 Minuten)
<b>10 g getrocknete Morcheln</b> , eingeweicht, halbiert, gut gewaschen, abgetropft
<b>60 g Weisswein</b>
<b>420 g Wasser</b>
<b>2 Gemüsebouillonwürfel</b> (für je 0,5 l)
<b>20 g Pinienkerne</b>
<b>1 Prise Salz</b>
<b>80 g Crème fraîche</b>

**1** — Parmesan in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**2** — Zwiebeln und Spargelstücke in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** — 20 g Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

**4** — Quinoa und Morcheln zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**5** — Wein durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und ohne Messbecher **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** ablöschen.

**6** — Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um die Quinoa vom Boden zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **18 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen. 20 g Olivenöl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Spargelspitzen 5 Minuten braten, salzen.

**7** — Crème fraîche, 10 g Olivenöl und zerkleinerten Parmesan mithilfe des Spatels unter die Quinoa heben. Quinotto auf Tellern anrichten, Pinienkerne und Spargeln darauf verteilen.

**Tipp:** 20 g Parmesan, mit dem Sparschäler in dünne Späne gehobelt, darüberstreuen.

**Portion:** 604 kcal (2530 kJ) = F 32 g, Kh 52 g, E 24 g





Herzlich eingeladen

# Osterschmaus

Wer über die Feiertage verreist, ist selber schuld! Die Daheimgebliebenen geniessen nämlich unseren Osterschmaus!



# Spargelcremesuppe mit Rüeblischaum und Lachs

## Rüeblischaum

100 g Rüeblisafft

200 g Vollrahm, kalt

## Spargelsuppe

80 g Zwiebeln, halbiert

400 g grüne Spargeln,  
unteres Drittel geschält,  
in Stücken (3 cm),  
Spitzen für die Garnitur  
beiseitegestellt

15 g Butter

1 EL Mehl

100 g Weisswein

500 g Wasser

2 Gemüsebouillon-  
würfel (für je 0,5 l)

## Garnitur

1 EL Öl

¼ TL Salz

1 Prise Pfeffer

100 g Jungspinat

50 g geräucherter Lachs  
in Streifen (1 cm)

½ Bund Kerbel (ca. 10 g),  
zerzupft

## Rüeblischaum

**1** — Rüeblisafft in den Mixtopf geben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **9 Min./100 °C/Stufe 2** kochen, in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen und kühl stellen, bis die Suppe fertig ist. Mixtopf kalt ausspülen.

**2** — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen. **Rühraufsatz entfernen** und Mixtopf spülen.

## Spargelsuppe

**3** — Zwiebeln und grüne Spargeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**5** — Mehl zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 3** dämpfen.

**6** — Weisswein zugeben und ohne Messbecher **1 Min./120 °C/Stufe 2** ablöschen.

**7** — Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Garnitur zubereiten.

## Garnitur

**8** — Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spargelspitzen 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

**9** — Jungspinat und 100 g Schlagrahm in den Mixtopf zur Suppe geben und **40 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren.

**10** — Rüeblisafft und restlichen Schlagrahm sorgfältig mischen. Suppe in Suppentellern anrichten, Rüeblischaum, Spargelspitzen, Lachstreifen und Kerbel darauf verteilen.

**Portion:** 330 kcal (1370 kJ) = F 26 g, Kh 12 g, E 8 g



15 Min.



45 Min.



einfach



4 Port.



330 kcal

## Lammkoteletts im Halloumi-Mantel

### Kartoffeln

- 150 g **Zwiebeln**, halbiert
- 1 **Knoblauchzehe**
- 800 g **kleine Frühkartoffeln**, halbiert
- 2 EL **Olivenöl**
- 1 TL **Paprika**
- ¾ TL **Salz**
- 1 Prise **Pfeffer**

### Lammkoteletts und Sauce

- 250 g **Halloumi**  
(griechischer Grillkäse),  
in Stücken (2 cm)
- 50 g **Pinienkerne**
- 2 **Zweiglein Pfefferminze**,  
Blätter abgezupft
- 2 EL **Mehl**
- 1 **Ei**
- 12 **Lammkoteletts**  
(ca. 880 g)
- 1 TL **Salz**
- ¾ TL **Pfeffer**
- 40 g **Bratbutter**
- 10 **Dörrtomaten in Öl**,  
abgetropft
- 100 g **Wasser**

### Spinat

- 300 g **Jungspinat**
- ½ TL **Salz**

### Kartoffeln

**1** — Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**2** — Zwiebeln und Knoblauchzehe in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine grosse Schüssel umfüllen. Frühkartoffeln, Olivenöl, Paprika, Salz und Pfeffer zugeben, mischen, auf dem vorbereiteten Blech verteilen. Mixtopf spülen.

**3** — Frühkartoffeln 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens vorbacken, in dieser Zeit Lammkoteletts zubereiten.

### Lammkoteletts und Sauce

**4** — Halloumi, Pinienkerne und Pfefferminze in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in einen Suppenteller umfüllen. Mixtopf spülen.

**5** — Mehl in einen flachen Teller geben, Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Lammkoteletts mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, gut abschütteln. Lammkoteletts zuerst im Ei, dann in der Halloumi-Masse wenden, Panade gut andrücken.

**6** — 20 g Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. 6 Lammkoteletts beidseitig je 5 Minuten braten, auf einen Teller geben, zugedeckt beiseitestellen. 20 g Bratbutter in dieselbe Bratpfanne geben, restliche 6 Koteletts gleich braten. In dieser Zeit die Sauce zubereiten.

**7** — Dörrtomaten, Wasser und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 9** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**8** — Dann **5 Min./100 °C/Stufe 1** heiss werden lassen.

### Spinat

**9** — Jungspinat und Salz auf die Kartoffeln geben und 5 Minuten (200 °C) backen. Lammkoteletts mit den Spinat-Kartoffeln und der Dörrtomatensauce anrichten.

**Portion:** 985 kcal (4105 kJ) = F 60 g, Kh 42 g, E 62 g



30 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



985 kcal



Herzlich eingeladen



## DER PASSENDE WEIN

### **Caliterra Tributo Carmenère Single Vineyard**

**Herkunft:** Chile

**Rebsorte:** Carmenère

**Charakter:** beliebter Rotwein aus dem Colchagua Valley in Chile. Zeigt im Bouquet deutliche Cassisaromen, etwas Minze und Pfeffer. Weich im Auftakt, stoffig, mit spürbaren Gerbstoffen im Gaumen, robust, ausgewogen und beerig bis in den modernen, charaktervollen Abgang. Perfekt zum Lammkotelett im Halloumi-Mantel.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

# Forellen mit Spargel-Rahmgemüse und Reis

## Fisch marinieren

**8 Forellenfilets mit Haut** (je ca. 80 g), Gräte mit einer Pinzette entfernt

**1 EL Olivenöl**

**½ TL Salz**

**1 Bio-Zitrone**, ¼ der Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält, ¼ der Schale gerieben und beiseitegestellt

## Reis

**1100 g Wasser**

**250 g Reis** (z. B. Parboiled, Kochzeit 20 Minuten)

**1 TL Olivenöl**

**1½ TL Salz**

## Gemüse

**250 g weisse Spargeln**, geschält, längs halbiert, schräg in Stücken (4 cm)

**250 g Rübli**, geschält, in Scheiben (1 cm)

**250 g Bundzwiebeln mit dem Grün**, Zwiebel längs geviertelt, Zwiebelgrün in Ringen (2 cm), für die Sauce beiseitegestellt

## Sauce

**50 g Zwiebeln**, halbiert

**1 EL Olivenöl**

**200 g Saucen-Halbrahm**

**80 g Weisswein**

**1 TL Maisstärke**

**1 TL Salz**

**1 Prise Pfeffer**

## Fisch braten

**2 EL Mehl**

**2 EL Olivenöl**

**1** — Backofen auf 80 °C vorheizen.

## Fisch marinieren

**2** — Forellenfilets mit Olivenöl bestreichen, Salz darüberstreuen. Dünn abgeschälte Zitronenschale darauflegen, zugedeckt bis zum Braten kühl stellen.

## Reis

**3** — Wasser in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Reis einwiegen, Olivenöl und Salz zugeben und mit dem Spatel vermischen.

## Gemüse

**4** — Varoma-Behälter aufsetzen, Spargeln, Rübli und Bundzwiebeln (ohne Grün) in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma absetzen, Gemüse und Reis separat in Schüsseln umfüllen und zugedeckt im Backofen warm stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Sauce

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

**6** — Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**7** — Saucen-Halbrahm, Weisswein und Maisstärke in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.

**8** — Salz, Pfeffer, abgeriebene Zitronenschale und beiseitegestelltes Zwiebelgrün zugeben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen. Sauce in die Schüssel mit dem Gemüse geben und mischen.

## Fisch braten

**9** — Die Hautseite der Forellenfilets mit Mehl bestäuben. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, 4 Forellenfilets auf der Hautseite 3 Minuten anbraten, wenden, 30 Sekunden fertig braten. Fisch herausnehmen, warm stellen. 1 EL Olivenöl in derselben Pfanne heiss werden lassen, restliche 4 Forellenfilets gleich braten.

**10** — Gemüse und Reis auf Tellern anrichten, Forellen auf dem Gemüse anrichten.

**Tipp:** Gemüsekeimlinge (Micro Greens) darüberstreuen.

**Portion:** 672 kcal (2825 kJ) = F 25 g, Kh 68 g, E 41 g





## DER PASSENDE WEIN

### Chablais AOC Yvorne La Thibaude

**Herkunft:** Waadt, Schweiz

**Rebsorte:** Chasselas

**Charakter:** ein frischer Chablais mit feiner Quittenfrucht im Bukett. Mild im Gaumen, sehr harmonisch und ausgewogen. Ein eleganter Weisswein mit Finesse und angenehmer Länge. Perfekt zur Forelle mit Spargel-Rahngemüse.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



## Gemüse-Pies

### Kuchenteig

- 120 g **Butter**, in Stücken, kalt, und etwas mehr zum Einfetten
- 240 g **Mehl** und etwas mehr zum Bemehlen
- ½ TL **Salz**
- 60 g **Wasser**

### Füllung

- 100 g **Kohlrabi**, geschält, in Stücken (3 cm)
- 100 g **Rüebli**, geschält, in Stücken (3 cm)
- 30 g **Zwiebeln**
- 15 g **Butter**
- 150 g **Saucen-Halbrahm**
- 20 g **Bärlauch**
- 80 g **Morcheln**, in Streifen, gut gewaschen, abgetropft
- 80 g **tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut
- ½ TL **Salz**
- 2 **Prisen Pfeffer**
- 1 **EL mittelfeiner Maisgriess** (Kochzeit 4 Minuten) oder 1 **EL Hartweizengriess**
- 1 **Eigelb**, verknüpft

### Salat

- 1 **Bund Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- 3 **EL Aceto balsamico**
- ¼ TL **Salz**
- 2 **Prisen Pfeffer**
- 90 g **Olivenöl**
- 200 g **Jungsalat**
- 50 g **Radiesli**, in Schnitzen

### Kuchenteig

**1** — Butter, Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken und in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen. Mixtopf spülen und mit der Zubereitung der Füllung fortfahren.

### Füllung

**2** — Kohlrabi und Rüebli in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**3** — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

**5** — Saucen-Halbrahm und Bärlauch zugeben und **20 Sek./Stufe 10** pürieren.

**6** — Morcheln, Erbsli, beiseitegestellte Rüebli und Kohlrabi, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Masse in eine Schüssel umfüllen und 30 Minuten auskühlen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen. 8 Vertiefungen (Ø 7 cm) eines Muffinsblechs einfetten und bemehlen. Mixtopf spülen.

**7** — Teig portionsweise auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen, mit einer runden Ausstechform 8 Rondellen von je Ø 12 cm ausstechen, in die vorbereiteten Vertiefungen geben und den Rand leicht andrücken. Maisgriess auf den Teigböden verteilen. Gemüsefüllung darin verteilen. Für die Deckel 8 Rondellen von je Ø 8 cm ausstechen, mit einem kleinen Ausstecher (Ø 1–3 cm) in der Mitte ein Loch ausstechen, den Deckel am Rand mit einer Gabel andrücken (kleines Bild). Die Pies mit der ausgestochenen Form verzieren und leicht andrücken. Pies mit Eigelb bestreichen.

**8** — Pies 20–25 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Pies herausnehmen, 10 Minuten stehen lassen und in dieser Zeit Salat zubereiten.

### Salat

**9** — Petersilie, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**10** — Dann **1 Min./Stufe 4** emulgieren und dabei das Öl auf den Mixtopfdeckel giessen, sodass es in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufelt. Sauce mit dem Salat und den Radiesli in eine Schüssel geben, mischen. Pies sorgfältig aus der Form lösen, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

**Portion:** 871 kcal (3617 kJ) = F 66 g, Kh 53 g, E 13 g

  
40 Min.

  
2 Std.  
10 Min.

  
mittel

  
4 Port.

  
871 kcal

  
vegi



Deckel auf die gefüllten Pies setzen, Rand mit einer Gabel andrücken.

Herzlich eingeladen



## Erdbeerflammeri

### Griessmasse

- 250 g Milch
- 50 g Zucker
- ¼ Vanillestängel,  
längs aufgeschnitten,  
nur ausgekrazte Samen

### 50 g Hartweizengriess

- 2 Blätter Gelatine, ca. 5 Minuten  
in kaltem Wasser  
eingeweicht, abgetropft

### 1 frisches Eigelb

### Erdbeersauce

- 250 g Erdbeeren, davon 80 g  
in Würfeln (5 mm)
- 50 g Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Vollrahm

### Griessmasse

1 — Milch, Zucker und Vanillesamen in den Mixtopf geben und **3 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen.

2 — Hartweizengriess zugeben und **2 Min./98°C/Stufe 1** garen.

3 — Gelatineblätter zugeben und **30 Sek./Stufe 4** unterrühren. Masse ohne Deckel im Mixtopf 15 Minuten abkühlen lassen.

4 — Eigelb zugeben und **30 Sek./Stufe 4** mischen. Griessmasse in eine grosse Schüssel geben, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen und 1 Stunde auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Erdbeersauce zubereiten.

### Erdbeersauce

5 — Ganze Erdbeeren in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben.

6 — Zucker und Zitronensaft zugeben, **5 Min./80°C/Stufe 3** erwärmen, in eine kleine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf kalt spülen.

7 — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen,** Griessbrei gut durchrühren, Schlagrahm und Erdbeerwürfel begeben und mit dem Spatel sorgfältig unterheben.

### Fertigstellung

8 — 4 Auflaufförmchen (je 140 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Griessmasse in die Förmchen verteilen und zugedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

9 — Erdbeerflammeri mit einem scharfen kleinen Messer sorgfältig vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen, Sauce darauf anrichten und servieren.

**Tipp:** Mit Erdbeeren verzieren.

**Portion:** 323 kcal (1354 kJ) = F 13 g, Kh 43 g, E 6 g





# LUFTIG-LEICHTE DESSERTS

Luftig, cremig und leicht – so muss das perfekte Dessert sein. Mit diesen süßen Kreationen heben Sie ab in Richtung Desserthimmel.



## MANGO-PASSIONSFRUCHT-SILLABUB

**150 g Moscato**  
**45 g Zucker**  
**1 Bio-Zitrone,**  
 ¼ abgeriebene Schale  
 und 2 EL Saft

**1 Mango** (ca. 350 g),  
 geschält, Fruchtfleisch  
 vom Stein geschnitten,  
 in feinen Scheiben

**4 Passionsfrüchte,**  
 nur ausgelöstes  
 Fruchtfleisch (ca. 100 g)

**1 Zweiglein Basilikum**

**200 g Vollrahm**

**1** — Moscato, Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft in den Mixtopf geben und **3 Min./100°C/Stufe 2** erhitzen.

**2** — Mango und Passionsfruchtfleisch zugeben und **3 Min./100°C/☞/Stufe 1** erhitzen. Basilikumzweiglein in eine Schüssel geben, Fruchtmasse darübergeben, sodass das Basilikum bedeckt ist. Zugedeckt auskühlen lassen.

**3** — Mango und Passionsfrucht abtropfen, dabei Sud in einem Messkrug auffangen und Basilikum entfernen.

**4** — **Rühraufsatz einsetzen.** 100 g des Suds und Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** flaumig schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

**5** — Früchte in 4 Gläser (je 200 ml) verteilen, mit dem restlichen Sud beträufeln, Fruchtsud-Schlagrahm darauf verteilen.

### Tipps

- Mit gehackten Pistazien oder Basilikum verzieren.
- Ein Sillabub ist eine Weinschaumcreme und ist fluffiger und etwas flüssiger als normale Cremes. Wer die Creme fester möchte, kann das Dessert in Gläsern anrichten und zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

**Portion:** 321 kcal (1338 kJ) =  
 F 18 g, Kh 29 g, E 2 g



## ERDBEERMUSSE

**50 g Butterguetzli**  
(z. B. Sablé oder Petit Beurre)

**350 g Erdbeeren,**  
100 g davon in Würfeln  
(1 cm), beiseitegestellt

**100 g Zucker**

**1½ Blätter Gelatine,**  
5 Minuten in kaltem  
Wasser eingeweicht,  
abgetropft

**200 g Vollrahm**

**1** — Butterguetzli in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**2** — 250 g Erdbeeren in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**3** — Zucker zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen. 150 g der Erdbeermasse in eine Schüssel zu den beiseitegestellten Erdbeerwürfeln geben, mischen und beiseitestellen.

**4** — Gelatine zur restlichen Erdbeermasse in den Mixtopf geben, **2 Min./90 °C/Stufe 3** erwärmen, in eine grosse Schüssel umfüllen und auskühlen lassen (ca. 30 Minuten). Mixtopf kalt spülen.

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

**6** — Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unter die Erdbeer-Gelatine-Masse heben. Erdbeerwürfeli in 4 Gläser verteilen, Erdbeermousse daraufgeben. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen. Zerkleinerte Guetzli darauf verteilen.

**Tipp:** Mit Erdbeeren verzieren.

**Portion:** 363 kcal (1513 kJ) = F 21 g, Kh 39 g, E 3 g



30 Min.



4 Std.



einfach



4 Port.



363 kcal



## ZITRONENSCHAUM

**2 Bio-Zitronen,**  
Schale von 1 Zitrone  
abgerieben, beiseite-  
gestellt, Saft von beiden  
Zitronen ausgepresst  
(ca. 75 g)

**4 frische Eigelbe**  
**100 g Zucker**  
**100 g Limoncello-Likör**

**4 frische Eiweisse**  
**1 Prise Salz**

**1 – Rühraufsatz einsetzen.** Zitronensaft, Eigelbe, Zucker und Limoncello-Likör in den Mixtopf geben und **3 Min./70 °C/Stufe 3.5** erhitzen.

**2 – Messbecher entfernen** und **15 Min./Stufe 3.5** weiterschlagen. Masse in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen, Mixtopf und Rühraufsatz gründlich spülen und trocknen.

**3 – Rühraufsatz wieder einsetzen.** Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben, **1 Min. 30 Sek./Stufe 3.5** steif schlagen, mit der beiseitegestellten Zitronenschale zur Eigelbmasse geben und mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse in 8 kleine Gläser verteilen und sofort servieren.

**Tipp:** Mit dünn abgeschälter Zitronenschale, in feinen Streifen, verzieren.

**Portion:** 135 kcal (568 kJ) = F 3 g, Kh 18 g, E 3 g



20 Min.



50 Min.



einfach



8 Port.



135 kcal



## MOCCA-MOUSSE

300 g	Vollrahm
1½–2 EL	Instantkaffee
50 g	Wasser
3 Blatt	Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingeweicht, abgetropft
150 g	Zucker
4	frische Eigelbe
2	frische Eiweisse
1 Prise	Salz

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

**Rühraufsatz entfernen**, Schlagrahm in eine Schüssel geben und kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

**2 –** Instantkaffee, Wasser und Gelatine in den Mixtopf geben und **3 Min./80 °C/Stufe 1** erwärmen.

**3 – Rühraufsatz einsetzen.** Zucker und Eigelbe in den Mixtopf geben, **5 Min./40 °C/Stufe 3** cremig schlagen, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. **Rühraufsatz entfernen.** Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

**4 – Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben, **2 Min. 30 Sek./Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

**5 –** ⅓ des Schlagrahms unter die Kaffeemassee rühren, Rest mit dem Eischnee lagenweise auf die Masse geben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse in 8 Kaffeetassen anrichten und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

**Tipp:** Mit Schlagrahm und Kakaopulver verzieren.

**Portion:** 240 kcal (997 kJ) = F 16 g, Kh 20 g, E 4 g





## HOLUNDERBLÜTEN-SABAYON

120 g saurer Halbrahm

50 g Löffelbiskuits,  
in Stücken (2 cm)

4 frische Eigelbe

50 g Wasser

50 g Holunderblütensirup

**1** — Sauren Halbrahm in 4 weite Dessertgläser oder Schälchen (je 250–300 ml) verteilen. Löffelbiskuits darüberstreuen.

**2** — Eigelbe und Wasser in den Mixtopf geben, **Rühraufsatz einsetzen** und **7 Min./70 °C/ Stufe 3.5** erhitzen. **Rühraufsatz entfernen**. Holunderblütensirup mit dem Spatel nur kurz unterheben, in die Gläser giessen, sofort servieren.

**Tipp:** Mit essbaren Blüten oder Erdbeerschnitzen verzieren.

**Portion:** 224 kcal (935 kJ) =  
F 12 g, Kh 22 g, E 6 g



## KOKOSKUGELMOUSSE

**11 Kokos-Mandel-Pralinen** (Raffaello®),  
7 davon mindestens  
2 Stunden gefroren

**50 g Milch**

**200 g Vollrahm**  
**50 g Zucker**

**2 frische Eiweisse**

**1 Prise Salz**

**1** — 7 gefrorene Kokos-Mandel-Pralinen in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**2** — Milch in die Schüssel zu den zerkleinerten Kokoskugeln geben, mischen und beiseitestellen.

**3** — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm und Zucker in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen,** Schlagrahm umfüllen und Mixtopf gut spülen und trocknen.

### **4** — Rühraufsatz einsetzen.

Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben, **1 Min. 20 Sek./ Stufe 3.5** steif schlagen. Eischnee zum Schlagrahm geben und mit dem Spatel sorgfältig mischen. Kokos-Pralinen-Masse sorgfältig darunterziehen. Mousse in 4 Gläser füllen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen.

**5** — 4 Kokos-Pralinen auf der Mousse anrichten.

**Portion:** 406 kcal (1689 kJ) =  
F 31 g, Kh 25 g, E 5 g



## Seezungenröllchen mit Sesamgemüse

### Gemüse

½ EL geröstetes Sesamöl

150 g Shiitake-Pilze,  
geviertelt

200 g Bundzwiebeln mit  
dem Grün,  
in Ringen (1 cm)

200 g Pak-Choi,  
in Streifen (1 cm)

40 g Sojasauce

1 EL Honig

1 EL schwarzer Sesam

1 EL weisser Sesam

### Fisch und Rüebl

8 Seezungenfilets  
(ca. 520 g)

1 EL geröstetes Sesamöl

1 Limette, nur 1 EL Saft

1 TL Salz

500 g Wasser

500 g Rüebl, geschält, längs  
halbiert, in Scheiben  
(5 mm)

2 Prisen Pfeffer

½ Bund Koriander (ca. 10 g),  
Blätter abgezapft

### Gemüse

1 — Backofen auf 80 °C vorheizen.

2 — Sesamöl in den Mixtopf geben, 30 Sek./100 °C/Stufe 1 erhitzen.

3 — Shiitake-Pilze, Bundzwiebeln und Pak-Choi zugeben, 5 Min./120 °C/☞/Stufe ☞ dämpfen.

4 — Sojasauce, Honig und Sesam zugeben, 3 Min./120 °C/☞/Stufe ☞ dämpfen, in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt im Backofen warm stellen.

### Fisch und Rüebl

5 — Seezungenfilets mit ½ EL Sesamöl, Limettensaft und Salz würzen.

6 — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Rüebl und ½ EL Sesamöl in den Varoma-Behälter geben und mischen.

7 — Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem zurechtgeschnittenen, feuchten Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass nicht alle Luftschlitze bedeckt sind. Seezungenfilets aufrollen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen und 20 Min./Varoma/Stufe 2 garen.

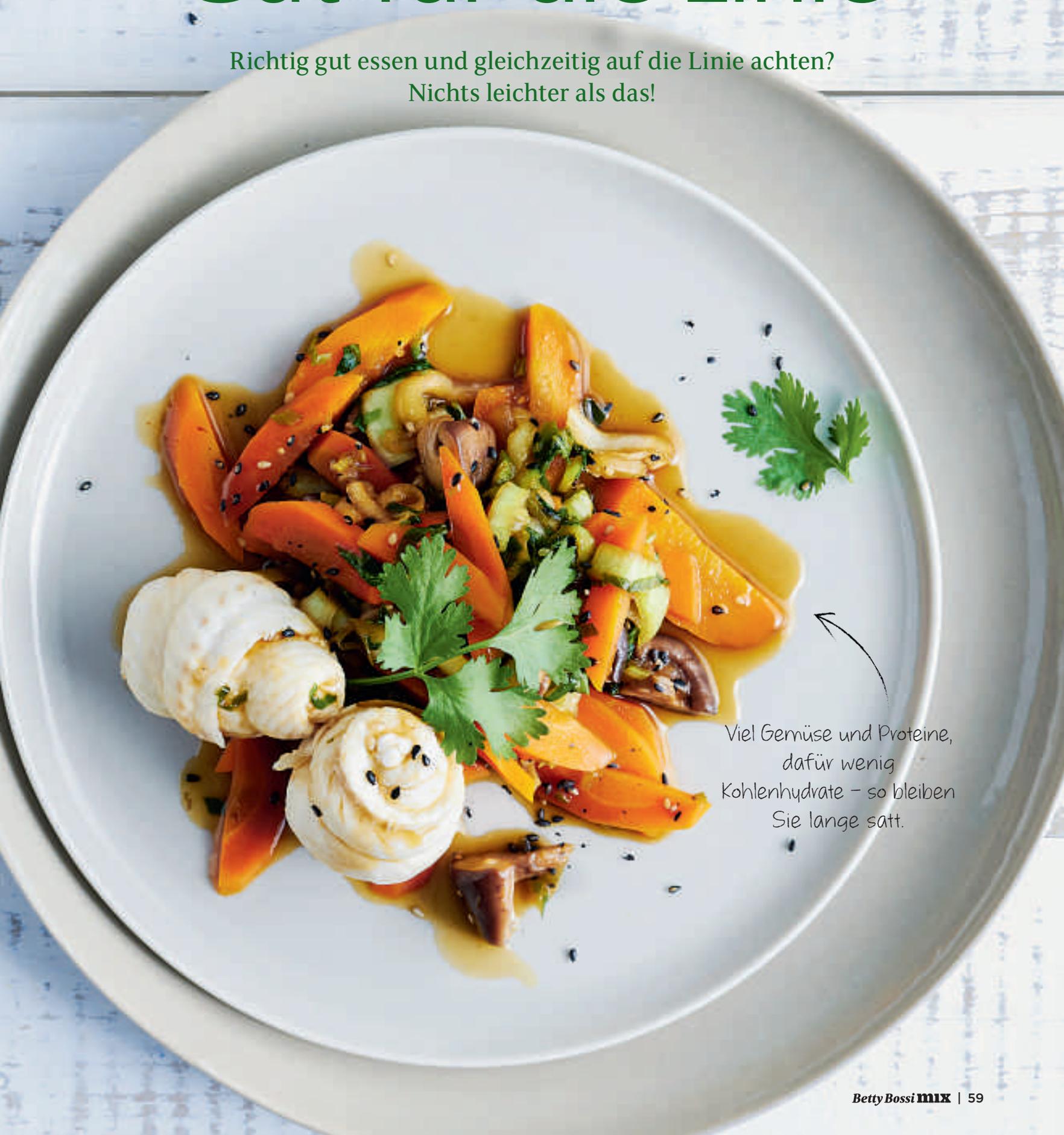
8 — Rüebl zum warm gestellten Gemüse geben, mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zusammen mit dem Fisch auf Tellern anrichten, Korianderblättchen darüberstreuen.

Portion: 300 kcal (1252 kJ) = F 11 g, Kh 21 g, E 28 g



# Gut für die Linie

Richtig gut essen und gleichzeitig auf die Linie achten?  
Nichts leichter als das!



Viel Gemüse und Proteine,  
dafür wenig  
Kohlenhydrate - so bleiben  
Sie lange satt.

# Blumenkohl-Pizza

## Blumenkohlboden

- 80 g Gruyère,**  
in Stücken (3 cm)
- 800 g Blumenkohl,** davon  
750 g in Stücken (3 cm)  
und 50 g in Scheiben für  
die Garnitur
- 1 TL Salz**
- 1 Ei**
- 1 Prise Pfeffer**

## Pesto und Fertigstellung

- 50 g getrocknete Tomaten**  
in Öl, abgetropft
- 250 g Cherry-Tomaten,**  
halbiert
- ½ TL Salz**
- 100 g Paneer,** in Scheiben
- 2 Zweiglein Basilikum,**  
Blätter abgezupft
- ¼ TL Fleur de Sel**

## Blumenkohlboden

- 1** — Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2** — Gruyère, 750 g Blumenkohl und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 6** zerkleinern und im Mixtopf 30 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl auf ein sauberes Geschirrtuch geben, gut auspressen und zurück in den Mixtopf geben.
- 3** — Ei, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. Masse rund (Ø 25 cm) auf dem vorbereiteten Backpapier ausstreichen. Mixtopf spülen.
- 4** — Backofen auf 220 °C vorheizen.

## Pesto und Fertigstellung

- 5** — Getrocknete Tomaten in den Mixtopf **8 Sek./Stufe 7** geben, zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 6** — 50 g Cherry-Tomaten und Salz zugeben, **5 Sek./Stufe 5** cremig rühren und auf dem Blumenkohlboden verteilen.
- 7** — 200 g Cherry-Tomaten, Paneer und 50 g Blumenkohlscheiben darauf verteilen.
- 8** — Blumenkohl-Pizza 20–25 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Basilikum und Fleur de Sel darüberstreuen und servieren.

**Hinweis:** Paneer ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch mit krümeliger bis schnittfester Konsistenz.

**Tipp:** Mandeln, grob gehackt, geröstet, darüberstreuen.

**Portion:** 518 kcal (2167 kJ) = F 29 g, Kh 19 g, E 40 g





★  
**Low Carb**  
★

## Gemüse-Rinds-Tatar

**4 Zweiglein Kerbel,**  
Blätter abgezupft

**400 g Rüebl**i, geschält,  
in Stücken (3 cm)

**200 g Stangensellerie,**  
in Stücken (3 cm)

**1 Bund Radiesli,** Blätter  
entfernt, halbiert

**80 g Essiggurken,**  
in Stücken (2 cm)

**30 g Schalotten,** halbiert

**4 EL Kapern in Essig-**  
**aufguss,** abgetropft

**400 g Rindfleisch** (Huft  
oder Filet), ohne Fett und  
Sehnen, in Stücken (2 cm)

**3 EL Honigsenf**

**3 EL Olivenöl**

**1 EL Zitronensaft**

**2 TL Salz**

**3 TL Sambal Oelek**

**8 Scheiben Toastbrot,**  
getoastet

**30 g Kresse**

**1 —** Kerbel in den Mixtopf ge-  
ben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern  
und mit dem Spatel nach unten  
schieben.

**2 —** Rüebl, Stangensellerie und  
Radiesli zugeben, mithilfe des  
Spatels **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern  
und in eine Schüssel umfüllen.

**3 —** Essiggurken, Schalotten,  
Kapern, Rindfleisch, Honigsenf,  
Olivenöl, Zitronensaft, Salz  
und Sambal Oelek in den Mixtopf  
geben, **5 Sek./Stufe 7** zerklei-  
nern, in die Schüssel zum Gemü-  
se geben und mischen.

**4 —** Tatar mit Toast und Kres-  
se auf Tellern anrichten und ser-  
vieren.

**Tipp:** Tatar mit Schalottenringen,  
Essiggurken, Kapern, Kerbel  
und Kresse garnieren, wenig Pap-  
rika darüberstreuen.

**Portion:** 451 kcal (1889 kJ) =  
F 20 g, Kh 36 g, E 29 g



## Schokolade- Cranberry-Cookies

- 50 g Macadamia-Nüsse
  - 100 g weisse Schokolade, in Stücken
  - 150 g Butter, in Stücken
  - 180 g Mehl
  - 80 g Rohrzucker
  - ¼ TL Zimt
  - ¼ TL Backpulver
  - ¼ TL Salz
  - 1 Ei
- 
- 60 g getrocknete Cranberrys

**EXPRESS**  
DESSERT

**1** — Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

**2** — Macadamia-Nüsse und weisse Schokolade in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

**3** — Butter, Mehl, Rohrzucker, Zimt, Backpulver, Salz und Ei in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** vermischen.

**4** — 2 EL von der Schokolade-Nuss-Mischung für die Verzierung beiseitestellen, Rest der Schokolade-Nuss-Mischung und 30 g Cranberrys zugeben und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 3** mischen. Mit einem Glaceportionierer oder 2 Esslöffeln ca. 15 Teighäufchen mit genügend Abstand auf die vorbereiteten Backbleche geben.

**5** — 30 g Cranberrys und die beiseitegestellte Macadamia-Nussmischung auf den Häufchen verteilen und leicht andrücken.

**6** — Cookies pro Blech 12–15 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier auf zwei Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 225 kcal (937 kJ) = F 15 g, Kh 20 g, E 3 g



10 Min.



25 Min.



einfach



15 Stück



225 kcal

# MIT LIEBE GEMACHT

Ob für die Einladung zum Osterbrunch oder einfach so – diese Geschenke zum Essen sind immer willkommen.

Ein gern gesehenes  
Mitbringsel für  
den Osterbrunch



# MANDELZOPF

 2 Std.

 12 Stück

 20 Min.

 einfach

 367 kcal

## Teig

320 g Milch und 1 EL zum Bestreichen

2 EL Zucker

½ Würfel Hefe (ca. 20 g)

500 g Zopfmehl und etwas mehr für die Arbeitsfläche oder 500 g Mehl

1½ TL Salz

60 g Butter, in Stücken

## Füllung

180 g Zucker

180 g geschälte Mandeln

60 g Wasser

¾ TL Bittermandelaroma

1 Ei zum Bestreichen

## Glasur

2 TL Zitronensaft

1–2 EL gefriergetrocknete Himbeerstücke

## Teig

1 — Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.

2 — Zopfmehl und Salz zugeben und 3 Min./¼ kneten.

3 — Butter zugeben und 1 Min./¼ kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

4 — Ein Backblech mit Backpapier belegen.

## Füllung

5 — Zucker in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 pulverisieren. 70 g davon in eine kleine Schüssel umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.

6 — Mandeln zum restlichen Zucker im Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 pulverisieren.

7 — Wasser und Bittermandelaroma zugeben und 10 Sek./Stufe 4 vermischen.

8 — Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von 33 x 55 cm auswallen. Teig längs in 3 gleich breite Stücke schneiden, Mandelmasse jeweils auf der Längsmitte der Teigstücke verteilen. Jeweils Längsseiten über die Füllung einschlagen, andrücken.

Teigstränge zu einem Zopf flechten (kleine Bilder). Zopf auf das vorbereitete Blech legen und etwas zusammenschieben, damit er aufs Backblech passt. Zopf nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180°C vorheizen.

9 — Milch und Ei verrühren, Zopf damit bestreichen.

10 — Mandelzopf 35 Minuten (180°C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem Kuchengitter auf ein Backpapier stellen.

## Glasur

11 — Beiseitegestellten, pulverisierten Zucker und Zitronensaft verrühren, auf dem warmen Zopf verteilen, gefriergetrocknete Himbeerstücke darüberstreuen, auskühlen lassen.

**Tipp:** Statt gefriergetrocknete Himbeeren getrocknete Cranberries, grob gehackt, verwenden.

**Stück** (1/2): 367 kcal (1539 kJ) = F 14 g, Kh 49 g, E 10 g



Längsseiten über die Füllung einschlagen, gut andrücken.



Teigstränge zu einem Zopf flechten.

## FRÜHLINGS-CURD

250 g **rotschaliger Rhabarber**, ungeschält, in Stücken (3 cm)

150 g **Holunderblütensirup**  
50 g **Zucker**

1 EL **Wasser**

4 **frische Eier**

120 g **Butter**

**1** — Rhabarber, Holunderblütensirup und Zucker in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und 10 Minuten stehen lassen.

**2** — Wasser zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min./95 °C/Stufe 1** ganz weich kochen.

**3** — Messbecher einsetzen und **10 Sek./Stufe 5–10 schrittweise ansteigend** pürieren und 15 Minuten auskühlen lassen.

**4** — Eier und Butter zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers aufsetzen und **20 Min./90 °C/Stufe 2** erhitzen.

**5** — Messbecher einsetzen und **25 Sek./Stufe 6** vermischen. Frühlings-Curd in 4 heiss ausgekochte Einmachgläser (je 160 ml) füllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

### Tipps

– Statt Holunderblütensirup Himbeersirup verwenden.

– Je nach Rhabarbersorte kann das Curd leicht beige werden. Sollte eine beige Farbe nicht erwünscht sein, einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe daruntermischen.

– Frühlings-Curd schmeckt als Brotaufstrich, zu Desserts oder eignet sich zum Füllen von Kuchen.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

**Glas:** 511 kcal (2121 kJ) =  
F 33 g, Kh 45 g, E 7 g



10 Min.



1 Std.



einfach



4 Gläser



511 kcal



## INDISCHE CURRYPASTE

60 g Koriandersamen  
 30 g Kreuzkümmelsamen  
 2 TL Fenchelsamen  
 2 TL Kardamomkapsel  
 ausgelöst  
 ¼ TL Nelkenpulver  
 2 Lorbeerblätter

---

240 g Apfelessig  
 20 g Ingwer, geschält  
 2 Knoblauchzehen  
 20 g Kurkuma, geschält,  
 in Stücken (3 cm)  
 20 g gemahlener Zimt  
 1½ TL Chilipulver  
 1 TL gemahlene Bockshornkleesamen

---

200 g Rapsöl

**1** — Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Kardamom, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einer beschichteten Bratpfanne 5 Minuten rösten, in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

**2** — Apfelessig, Ingwer, Knoblauchzehen, Kurkuma, Zimt, Chilipulver und gemahlene Bockshornkleesamen zugeben, **20 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** — Rapsöl zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 3** dünsten.

**4** — Currypaste in 4 Einmachgläser (je 160 ml) füllen, gut verschließen, auskühlen lassen und danach gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** Currypaste als Currybasis für indisches Gemüse- oder Pouletcurry verwenden.

**Haltbarkeit:** gut verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Wochen oder tiefgekühlt ca. 2 Monate.

**Glas:** 464 kcal (1911 kJ) = F 50 g, Kh 1 g, E 0 g



10 Min.



20 Min.



einfach



4 Gläser



464 kcal



vegan



## Luzerner Chügelipastete

### Teig (siehe Tipps)

**240 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen

**½ TL Salz**

**120 g Wasser**, kalt

**200 g Butter**, in Würfeln (1 cm), mindestens 2 Stunden gefroren

### Milken

**1000 g Wasser**

**2 Gemüsebouillonwürfel** (für je 0,5l)

**200 g Milken**, beim Metzger vorbestellt, 1 Stunde in kaltem Wasser eingelegt

### Teig formen

**1 Eigelb**, verknüpft

### Füllung

**½ Bund Petersilie** (ca. 10 g), Blätter abgezupft

**80 g Zwiebeln**, halbiert

**20 g Butter**

**2 EL Mehl**

**100 g Vollrahm**

**200 g Champignons**, in Scheiben

**400 g Kalbsbrätkügel**

### Teig

**1** — 200 g Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **2 Min./**☞ kneten.

**2** — Butter und 40 g Mehl zugeben und **6 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, in Frischhaltefolie eingepackt 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

**3** — Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 20 × 35 cm auswallen. Teig mit der Längsseite parallel zur Tischkante auf die Arbeitsfläche legen, rechtes Teigdrittel einschlagen, linkes Teigdrittel darüberlegen, sodass ein

Teigstück von 11 × 20 cm entsteht. Teig in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen.

**4** — Teig zu einem Rechteck von 20 × 35 cm auswallen. Rechtes und linkes Teigdrittel wie unter Punkt 3 beschrieben einschlagen, sodass wiederum ein Teigstück von 11 × 20 cm entsteht. Teig in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen.

**5** — Teig nochmals auswallen und einschlagen wie oben, nochmals 1 Stunde kühl stellen. In dieser Zeit Milken zubereiten.

### Milken

**6** — Wasser und Gemüsebouillonwürfel in den Mixtopf geben, **7 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

**7** — Milken zugeben und **60 Min./90 °C/**☞**/Stufe 4** garen. Milken herausnehmen, 250 g Sud für die Füllung beiseitestellen, den Rest abgiessen. Milken zugebenedeckt beiseitestellen, etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen und Teig formen.

### Teig formen

**8** — Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**9** — Teig auf wenig Mehl etwas flacher auswallen. Für den Teigboden ⅓ des Teigs möglichst rund auswallen (Ø 20 cm). Den Mixtopfdeckel darauflegen, allfällige überstehende Teigränder mit einem scharfen Messer rundum abschneiden und Teigboden auf das vorbereitete Backblech legen.

**10** — Aus zwei Bögen Backpapier eine Halbkugel formen (Ø 18 cm), auf den Teigboden legen, den Rand des Teigs mit Wasser bestreichen. Restlichen Teig 4 mm dick rund auswallen. Teig über die Papierhalbkugel legen (kleines Bild) und Falten glätten. Ränder andrücken. Überstehenden

Teig abschneiden, Teigrand mit einer Gabel gleichmässig andrücken. In der Mitte der Halbkugel ein 5 cm grosses Dampfloch ausstechen. Den restlichen Teig zusammenfallen, nicht zusammenkneten. Teig 4 mm dick auswallen. Deckel von 10 cm Ø ausstechen, aufs Blech legen. Pastete mit Teigresten verzieren, mit Eigelb bestreichen und 30 Minuten kühl stellen.

**11** — Backofen auf 220 °C vorheizen.

**12** — Pastete 20 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, bis die Füllung fertig ist.

### Füllung

**13** — Milken häuten, zerpupfen und zugedeckt beiseitestellen.

**14** — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und beiseitestellen.

**15** — Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**16** — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

**17** — Mehl zugeben und **1 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**18** — Beiseitegestellten Sud und Vollrahm zugeben und **10 Sek./Stufe 8** mixen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel aufsetzen und **15 Min./120 °C/Stufe 1.5** kochen.

**19** — Champignons zugeben und **3 Min./120 °C/**☞**/Stufe 1** erhitzen.

**20** — Kalbsbrätkügel sorgfältig mit den Händen voneinander trennen. Milken, Petersilie und Kalbsbrätkügel zugeben, **6 Min./100 °C/**☞**/Stufe 1** erhitzen. Backpapier mit einer Schere zerschneiden, sorgfältig aus der Pastete ziehen. Pastete auf

eine Platte stellen, Füllung sorgfältig hineingeben. Teigdeckel aufsetzen, Pastete sofort mit allfälliger restlicher Füllung servieren.

### Tipps

– Statt Blätterteig selber machen 500 g Fertig-Blätterteig am Stück verwenden.

– Die Luzerner Chügelipastete kann auch ohne Milken zubereitet werden. Dazu zusätzliche 200 g Kalbsbrätkügel verwenden, die Zubereitungsschritte für die Milken weglassen und im Schritt 18 100 g Wasser, zusätzliche 100 g Rahm und 1 Gemüsebouillonwürfel anstelle des Suds zugeben.

– Blätterteigresten nicht zusammenkneten, sondern falten oder aufeinanderschichten und vor jedem weiteren Auswallen kurz im Tiefkühler kalt werden lassen.

– Die Kalbsbrätkügel lassen sich besser voneinander trennen, wenn sie 30 Minuten vor Gebrauch aus dem Kühlschrank genommen werden.

**Portion:** 1052 kcal (4374 kJ) =  
F 80 g, Kh 50 g, E 31 g





Den Teig über die  
Papierhalb-Kugel legen,  
die Falten glätten.

Zur Chügelipastete  
passen super Erbsli  
und Rüepli



★  
DER KLASSIKER  
**Schwiizer  
Chuchi**  
★

# Knusperchips mit Guacamole

## Knusperchips

100 g Wasser

150 g Mehl und etwas mehr zum Auswallen

40 g feiner Maisgriess (Kochzeit 2 Minuten)

50 g Olivenöl und 1 EL mehr zum Bestreichen

½ TL Salz

etwas Mehl zum Auswallen

¼ TL Fleur de Sel

## Guacamole

40 g Schalotte, halbiert

1 roter Chili, halbiert, entkernt

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

2 Avocados, geschält, in Stücken (3 cm)

1 EL Limettensaft

¼ TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Salz

## Knusperchips

1 — Wasser in den Mixtopf geben und 2 Min./40 °C/Stufe 1 erwärmen.

2 — Mehl, Maisgriess, Olivenöl und Salz zugeben und 20 Sek./Stufe 4 vermischen. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einpacken und 20 Minuten ruhen lassen.

3 — Backofen auf 200 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.

4 — Teig portionenweise auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen, mit dem Snack-Rädli «Triangolo» langsam und mit festem Druck über den Teig rollen und prägen. Teigstreifen mithilfe eines flachen Spatels auf die vorbereiteten Backbleche legen. Dreiecke mit 1 EL Olivenöl bestreichen und Fleur de Sel darüberstreuen.

5 — Chips nacheinander 12–14 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Backblech herausnehmen, etwas abkühlen, Chips auseinanderbrechen.

## Guacamole

6 — Schalotte, Chili und Koriander in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 — Avocados, Limettensaft, Kreuzkümmel und Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 6 pürieren. Knusperchips in einer Schüssel anrichten und Guacamole dazu servieren.

**Tipp:** Cherry-Tomaten, in Schnitzchen, unter die Guacamole mischen.

**Portion:** 434 kcal (1809 kJ) = F 25 g, Kh 42 g, E 7 g



15 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



434 kcal



vegi

Das Snack-Rädli «Triangolo» ist ab CHF 14.90 in unserem Online-Shop erhältlich: [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



# Happy Snacking

So schnell weg, wie sie gemacht sind! Ihr Thermomix® und unser Snack-Rädli helfen beim Zubereiten – Ihre Gäste beim Wegschnabulieren. Teamwork vom Feinsten!

## Ostereier natürlich färben

Ostereier mit natürlichen Mitteln einzufärben, ist ganz einfach. Diese wunderschönen Blaunuancen entstehen mit Rotkabis. Dunklere Töne brauchen 5–12 Stunden, hellere erhalten Sie bereits nach 1–2 Stunden. So gehts:

**800 g Rotkabis**, in Stücken (2 cm), in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **1000 g Wasser** zugeben und **25 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen. Rotkabis zum Abtropfen in den Varoma-Behälter giessen, dabei Sud in einer Schüssel auffangen. **1 EL Weissweinessig** zum Sud geben. **8 hart gekochte Eier** (mit weisser Schale), noch warm, in den noch warmen Sud legen. Nach ca. 1 Std. beginnen die Eier, Farbe anzunehmen. Am dunkelsten werden sie, wenn sie über Nacht im Sud bleiben (im Kühlschrank).

**Tipp:** Rotkabis als Gemüse oder Salat servieren.



## Saison-Liebling: Rhabarber

Rhabarber ist reich an Kalium, Kalzium, Vitamin C und Folsäure und hat einen sehr niedrigen Kaloriengehalt. Die rot-grünen Stangen enthalten aber auch Oxalsäure, die als Kalziumräuber gilt. Deshalb sollte man Rhabarber am besten zusammen mit Rahm, Joghurt oder Quark zubereiten, um den Verlust auszugleichen. Personen mit Nierenleiden oder Gicht sollten auf den Genuss von Rhabarber verzichten, weil die Oxalsäure bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu Nierensteinen führen kann.



## Thon-Dip

Dieser leckere Dip passt super zu rohem Gemüse oder als Aufstrich zu knusprigem Brot. So schnell ist er zubereitet:

**100 g Silberzwiebeln aus dem Glas**, **50 g schwarze Oliven**, entsteint, und **1 Dose Sardellenfilets in Öl**, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 25 g), in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **1 Dose Thunfisch in Öl**, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 155 g), **200 g Doppelrahmfrischkäse** und **½ TL Zitronensaft** zugeben, **6 Sek./Stufe 6** mischen, in eine Schüssel umfüllen und servieren.

**Tipp:** Dip zu Brot und Gemüsestängeli servieren und mit Dill garnieren.

## Knackige Radiesli

Radiesli bleiben länger frisch und knackig, wenn man sie mit den Blättern voran in ein mit kaltem Wasser gefülltes Glas stellt. Gut aufgehoben sind Radiesli auch in einem aufgeblasenen, gut verschlossenen Plastikbeutel im Kühlschrank. Übrigens: Auch das Grün der Radiesli kann man essen. Die zarten Blätter enthalten viele Nährstoffe, und fein geschnitten sind sie eine aromatische Salatzutat. Grössere Blätter können als Gemüse wie Spinat zubereitet werden.



## Immer frisch gebackene Cookies

Frische Cookies schmecken am besten, doch wer hat schon Zeit, sie immer frisch zu backen? Sorgen Sie doch bei der nächsten Back-Session gleich vor: Bereiten Sie einfach mehr Teig zu, und frieren Sie den Rest ein. Total praktisch geht das in einem Eiswürfelbehälter. Den Teig einfach in die Unterteilungen füllen, und wenn die Lust auf Cookies Sie packt, können Sie die Portionen direkt auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken und in den kalten Ofen schieben. Die Backzeit bei dieser Portionengrösse beträgt 14–18 Min. je nach Ofen und Cookie-Teig.



## Kartoffelsaft für den Magen

Altbekannt, neu entdeckt: Kartoffelsaft hilft bei Magenbrennen und saurem Aufstossen. Einfach ein Glas Saft von frisch gepressten rohen Kartoffeln morgens auf nüchternen Magen und abends vor dem Schlafengehen trinken. Den Saft nicht aufbewahren. Fertiger Kartoffelsaft ist in Reformhäusern erhältlich. Dauern die Beschwerden trotzdem an, sollten die Ursachen allerdings beim Hausarzt abgeklärt werden.

## Powerballs

Powerballs, Raw Bites oder Energiekugeln – die Superfood-Kügelchen haben viele Namen. Sie liefern schnell Energie und sind genauso schnell zubereitet:

**30 g Macadamia-Nüsse** und **20 g geschälte Mandeln** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern. **100 g entsteinte Datteln**, **50 g Dörrfeigen**, geviertelt, **½ EL Kakaopulver**, **¼ TL gemahlene Zimt**, **1 EL Kokosöl**, **1 EL Ahornsirup** und **30 g Kokosraspel** in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 6** zerkleinern. **20 g Kokosraspel** auf einen Teller geben. Aus der Masse ca. 12 baumnussgrosse Kugeln formen und in den Kokosraspeln wenden. Powerballs sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** Die Nüsse können nach Belieben ausgetauscht werden.



## Frühlingsbowle

500 g	tiefgekühlte Himbeeren
300 g	Rhabarber, geschält, in Stücken (2 cm)
200 g	Holunderblütensirup
150 g	Wasser
1 Flasche	trockener Prosecco (7½ dl)
300 g	Weisswein
200 g	Erdbeeren, in Scheiben
6 Zweiglein	Zitronmelisse, Blätter abgezupft

**1** — 300 g Himbeeren, Rhabarber, Holunderblütensirup und Wasser in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Dann **5 Min./100°C/Stufe 2** erhitzen, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, 1 Stunde auskühlen lassen und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

**2** — Rhabarber-Himbeer-Holunder-Mischung, Prosecco und Weisswein in einem Bowlenglas mischen. Erdbeeren, 200 g tiefgekühlte Himbeeren und Zitronmelisse in das Glas geben.

**Tipp:** Bowle mit einer kleinen Schöpfkelle auf den Tisch stellen und Gläser mit kleinen Löffeln für die Früchte dazureichen.

**Glas (2 dl):** 226 kcal (942 kJ) =  
F 1 g, Kh 30 g, E 1 g



## Vorschau

### Viva l'Oliva

Ode an die Olive



### Für jeden Tag

Schnell und einfach



### Caribbean Dream

Grüne Power für den Frühling



### Schwiizer Chuchi

Fischknusperli



★  
Das nächste  
Heft erscheint am

**6. Juni  
2019!**



**Betty Bossi**



Sichern Sie sich schon heute die nächste Nummer von «Betty Bossi mix»

**Jahres-Abo**  
4 saisonale Ausgaben  
für nur CHF

**39.90**

**Jetzt bestellen:**

[www.bettybossi.ch/mix-abo](http://www.bettybossi.ch/mix-abo)

# thermomix



## En Guete, Schwiiz!

*Unsere Schweizer Rezepte für den Thermomix®*

Eine kulinarische Reise durch unsere Heimat: In diesem Buch finden Sie insgesamt 95 Rezepte für Suppen und Vorspeisen, für Süsses oder Herzhaftes – aber auch für regional verwurzelte Hauptgerichte, Beilagen oder Desserts. Geniessen Sie die Klassiker der Schweizer Küche – einfach, natürlich und schnell im Thermomix® zubereitet.

**Neu**



**Ab sofort im  
E-Shop unter  
thermomix.ch  
erhältlich**



**Huber-Schindler AG**  
Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon  
Tel. +41 41 422 10 08  
info@huber-schindler.ch  
www.thermomix.ch