

Betty Bossi

MIX

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



thermomix
Offizieller
Partner

Sommer- Highlights!

Hallo Hanoi

4 Mal geniessen
wie in Vietnam

Baguettes

So fein wie in der
Boulangerie

Tipps & Tricks

Das Neuste aus
der Tüftelküche

No-Bake Desserts



Überhitzung ausgeschlossen:
Wir verwöhnen Sie auf coole Art.



Meine Zeit

Liebe Leserinnen und Leser

Ich bin ein Sommerkind, Anfang Juli geboren, an einem wunderschönen Sonntagmorgen, wie mein Vater gerne betont. Mag sein, dass mich das beeinflusst hat, denn ich bin ein absoluter Sommerfan. Mit Kälte, Schnee und Fondue werde ich einfach nicht warm. Auch wenn ich mir wirklich Mühe gebe.

Meine Blütezeit beginnt, wenn die Temperaturen über 20 Grad steigen, ich Boots mit Sandalen tauschen kann, der Duft von frischen Kräutern und Grilladen durchs Quartier zieht und Tomaten, Zucchini und Auberginen den Markt erobern. Ganz nach meinem Geschmack sehen denn auch unsere Rezepte in dieser Ausgabe aus: leichte Sommerküche mit viel Gemüse, knusprige Baguettes (mein Sommerbrot Nr. 1) und fruchtige No-Bake-Desserts.

Viel Spass beim Schwelgen!

Sarah Oeschger

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

Unsere hei

Saison
Special
2



04

Leicht durch den Sommer
Die warmen Tage unbeschwert geniessen

26

Brot backen



Impressum

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

Team:

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

Werbung/Kooperationen:

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

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80



essen Favoriten

- 4 Leichte Sonnenküche
- 6 Ratatouille-Wähe
- 7 Bloody-Mary-Suppe
- 8 Wolkenbrot-Burger
- 10 Blumenkohl-Couscous mit Lachs
- 11 Selbst gemachter Joghurt-Frischkäse mit Zucchini
- 13 Bohnensalat mit Minzesauce
- 14 News
- 16 Schnell & einfach
- 17 Lammkoteletts mit Reis und Broccoli
- 18 Fotzelschnitten mit Aprikosenkompott
- 19 Zucchinisuppe mit Frischkäse
- 20 Niçoise-Quiche
- 23 Tomatenrisotto mit Burrata
- 24 Gefüllte Peperoni mit Hackfleisch
- 25 Pasta mit Blumenkohl und Brotbrösmeli
- 26 Baguettes
- 27 Baguettes mit Kräutern und Knoblauch
- 28 Baguettes

Titelrezept!



16

Schnell & einfach
Sommerliche Alltagsgerichte



42

No-Bake-Desserts

Bleiben Sie cool!

- 30 Tipps & Tricks
- 32 Hallo Hanoi
- 33 Pho-Gewürzpaste
- 34 Gedämpfte Auberginen mit Reis
- 35 Banh Mi
- 36 Banh Xeo
- 39 Apéro: Bruschette
- 39 Fenchel-Parmesan-Bruschette
- 40 Bruschette mit Auberginen
- 41 Peperoni-Salami-Bruschette
- 42 No-Bake-Desserts
- 42 Joghurt-Panna-cotta mit Mirabellen
- 44 Luftige Quarktorte
- 46 Nektarinen-Zitronensorbet
- 47 Schwarzwälder-Stängeliglace
- 49 Mocca-Schokoladeschaum mit Himbeeren
- 50 Gutes im Glas
- 50 Tomaten-Tapenade
- 51 Wissenswertes/Vorschau

SPECIAL:
SOMMERLICH LEICHT

Leichte Sonnenküche

*Unbeschwert und genussvoll,
so wollen wir uns durch die heißen Tage
schlemmen. Hier kommen unsere
aktuellen Sommerhits mit viel Gemüse
und noch mehr Geschmack!*

Unser Tipp



Wer die süsse Säure von Aceto Balsamico mag, träufelt nach dem Servieren ein wenig über die Ratatouille-Wähe. Schmeckt super!

Das Beste, was der Sommer hergibt, trifft sich auf dieser saftigen Wähe

Ratatouille
♥ Wähe
Seite 6



Ratatouille-Wähe

15 Min. 55 Min. mittel 4 Portionen 568 kcal
 vegi



Mehl selber mahlen

Sie können natürlich auch Ihre eigene Mehrkornmehl-Mischung herstellen. Dafür 200 g Getreidekörner (z. B. Roggen, Weizen und Dinkel) in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** mahlen.

Teig

½ EL Butter, weich,
zum Einfetten

Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Boden eines Wähenblechs (Ø 28–30 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

60 g Parmesan,
in Stücken (3 cm)

Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. 30 g umfüllen und beiseitestellen.

200 g Mehrkornmehl und
etwas mehr zum
Auswallen

Mehrkornmehl, Butter, Wasser, Oregano, Thymian und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen und flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund (Ø 34 cm) auswallen. Teig ins vorbereitete Wähenblech legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl darüberstreuen. Mixtopf spülen.

80 g Butter,
in Stücken (2 cm)

50 g Wasser

¼ Bund Oregano (ca. 5 g),
Blätter abgezupft

¼ Bund Thymian (ca. 5 g),
Blättchen abgezupft

¾ TL Salz

3 EL Paniermehl

Belag

200 g gelbe Peperoni,
entkernt,
in Stücken (4 cm)

Gelbe und rote Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch und Salz in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Zerkleinertes Gemüse, Zucchinischeiben und Auberginenwürfel auf dem Wähenboden verteilen.

200 g rote Peperoni,
entkernt,
in Stücken (4 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

1 Knoblauchzehe

½ TL Salz

220 g Zucchini,
in Scheiben (1½ cm)

200 g Auberginen,
in Würfeln (1½ cm)

Guss

2 Eier

200 g Milch

100 g Tomaten,
in Stücken (3 cm)

10 g Olivenöl

¼ Bund Oregano (ca. 5 g),
Blätter abgezupft

¼ Bund Thymian (ca. 5 g),
Blättchen abgezupft

1 TL Salz

Wähe 45 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Wähe herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Portion: 568 kcal (2365 kJ) = F 32 g, Kh 46 g, E 21 g



Erfrischend!



Bloody-Mary-Suppe

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 344 kcal vegan laktosefrei

Gewürzsatz

- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL grobkörniges Meersalz
- 1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale

Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Meersalz und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen.

Suppe

- 150 g Brot (z. B. Bauernbrot), in Stücken (3 cm)

Brot in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

- 50 g Schalotten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Stangensellerie, in Stücken (2 cm)

Schalotten, Knoblauch und 250 g Stangensellerie in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

- 250 g Stangensellerie, in Stücken (2 cm)

Nochmals **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

- 80 g Olivenöl

30 g Olivenöl zugeben, ohne Messbecher **8 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

- 800 g Cherry-Tomaten
- 300 g Eiswürfel
- 20 g Zitronensaft
- ½ TL Tabasco-Sauce
- 30 g Wodka (optional)

Cherry-Tomaten, Eiswürfel, Zitronensaft, Tabasco, Wodka, 80 g zerkleinertes Brot und 2¼ TL Gewürzsatz zugeben, **1 Min./Stufe 8** pürieren.

- 50 g Stangensellerie, in Scheiben (5 mm)

30 g Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Restliches zerkleinertes Brot (70 g) 3 Minuten goldbraun rösten. Suppe mit den gerösteten Brotkrümeln, 50 g Stangensellerscheiben und 20 g Olivenöl anrichten.

Tipps

- Mit Sellerieblättern garnieren.
- Restliches Gewürzsatz zum Würzen von Gemüse und Fleisch verwenden.

Portion: 344 kcal (1432 kJ) = F 20 g, Kh 28 g, E 6 g

Der Klassiker,
new interpretiert!

Wolkenbrot-Burger

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 📊 588 kcal 🌾 glutenfrei

Tätschli

30 g Chia-Samen	Backofen auf 180 °C (Heissluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Chia-Samen in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.
80 g Zwiebeln , halbiert 1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Zwiebeln und Petersilie zugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren.
400 g Hackfleisch (Rind) 300 g fettreduzierter Frischkäse (z. B. Philadelphia Balance) 30 g grobkörniger Senf 1 TL Salz ¼ TL Cayennepfeffer	Hackfleisch, Frischkäse, Senf, Salz und Cayennepfeffer zugeben und mithilfe des Spatels 20 Sek./Stufe 4 mischen. Masse zu 4 Tätschli (je Ø 10 cm) formen. Mixtopf spülen.
2 EL Olivenöl	Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Tätschli beidseitig je 2 Minuten anbraten, auf die eine Seite eines vorbereiteten Blechs legen.

Wolkenbrot

4 frische Eigelbe 100 g fettreduzierter Frischkäse (z. B. Philadelphia Balance) 2 TL Backpulver	Eigelbe, Frischkäse und Backpulver in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 4 mischen und in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.
4 frische Eiweisse 2 Prisen Salz	Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher 1 Min. 30 Sek./Stufe 3.5 steif schlagen. Rühraufsatz entfernen , Eischnee mit dem Spatel sorgfältig unter die Eigelb-Frischkäse-Masse heben. Masse in 8 gleich grossen Portionen, davon 2 neben die Tätschli und 6 auf das zweite Blech geben, rund ausstreichen (je Ø 10 cm).

Tätschli und Wolkenbrot 12 Minuten (180 °C) im Backofen backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Sauce zubereiten.

Sauce und Fertigstellung

30 g Aceto balsamico bianco 30 g Olivenöl 2 Prisen Salz 2 Prisen Pfeffer ½ Gurke , in Scheiben (3 mm)	Aceto balsamico bianco, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 4 mischen, in eine Schüssel umfüllen. Gurke und Blattsalat begeben, mischen. Wenig Salat mit den Hacktätschli, den Tomatenscheiben und dem Senf auf der Hälfte der Wolkenbrote anrichten. Restliche Wolkenbrote darauflegen und mit dem restlichen Salat servieren.
80 g Blattsalat 2 Tomaten , in Scheiben 2 EL grobkörniger Senf	

Portion: 588 kcal (2446 kJ) = F 39 g, Kh 14 g, E 42 g

Mein Tipp für Sie



Wolkenburger? Was ist das?

Wer Brot liebt, aber Kohlenhydrate sparen möchte oder wegen Gluten un-
verträglichkeit darauf verzichten
muss, findet im Wolkenbrot (engl. Cloud
Bread) eine spannende Alternative.
Wolkenbrot ist eine Art Fladenbrot, be-
stehend aus Ei, Frischkäse, etwas Salz
und Backpulver. Die Masse wird auf zwei
Blechen ausgestrichen und zusammen
mit den Hacktäschi gebacken.



Sofie, Rezeptredaktorin

Low Carb!





Blumenkohl-Couscous mit Lachs

🔪 10 Min. ⌚ 20 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 407 kcal 🚫 laktosefrei

Blumenkohl

600 g Blumenkohl,
in Röschen (3 cm)

Blumenkohl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

2 EL geröstetes Sesamöl
400 g Lachsfilets ohne Haut,
in Würfeln (2 cm)

Sesamöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Blumenkohl, Lachs, Safran und Salz begeben, 7 Minuten rührbraten und anrichten.

1 Briefchen Safran
¾ TL Salz

Sauce

300 g Gurken
(z. B. Snackgurken),
in Stücken (4 cm)

Gurken, Radiesli, Koriander, Sojasauce, Sesamöl und Wasabi-Paste in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern, auf dem Blumenkohl-Couscous anrichten.

1 Bund Radiesli (ca. 150 g)
½ Bund Koriander (ca. 10 g),
Blättchen abgezupft

40 g Sojasauce
40 g geröstetes Sesamöl
1½ TL Wasabi-Paste

Tipp: Mit Snackgurkenscheiben garnieren.

Portion: 407 kcal (1696 kJ) = F 30 g, Kh 7 g, E 25 g



Tipps für Kids

Blumenkohl-Couscous ist erstaunlich geschmacksneutral. Falls das Gemüse sonst nicht goutiert wird, könnte es in dieser Form klappen.



Selbst gemachter Joghurt-Frischkäse mit Zucchini

🔪 10 Min. 🕒 16 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 342 kcal
 🌱 vegi ✂️ glutenfrei Nur für den TM6

800 g Vollmilch (PAST)	Vollmilch, Vollrahm und Joghurt in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 3 mischen und Fermentieren/10 Std./40 °C .
200 g Vollrahm (PAST)	
180 g Joghurt nature (stichfest, siehe Hinweis)	
1/4 TL Salz	Ein Sieb mit einem sauberen Gazetuch auslegen, in eine Schüssel stellen. Milchmasse ins Tuch gießen, 1 TL Salz darunter mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 6 Stunden abtropfen lassen.
200 g Zucchini, in Stücken (3 cm)	Zucchini und grünen Pfeffer in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2 TL grüne Pfefferkörner in Salzlake, abgespült, abgetropft	Frischkäse (fermentierte, kühl gestellte Milchmasse) und 1/4 TL Salz zugeben und 20 Sek./☞/Stufe 2.5 mischen. Frischkäse zu Baked Potatoes oder Brot servieren.

Hinweis: Mit stichfestem Joghurt haben wir die besten Ergebnisse erzielt.

Portion: 342 kcal (1414 kJ) = F 27g, Kh 14g, E 10g



Modus «Fermentieren»

Fermentation ist der Oberbegriff für eine Vielzahl natürlicher Umwandlungsprozesse. Mit dem entsprechenden Modus können Sie mit Ihrem Thermomix® (TM6) Lebensmittel bei konstanter Temperatur zwischen 37 und 70 Grad bis zu 12 Stunden selber fermentieren.

Hmmm... so cremig!



Saisonal kochen

Ach, du grüne Bohne!

Bohnen sind eine kulinarische Welt für sich. Der Jahreszeit entsprechend, kommen jetzt frische grüne Bohnen auf die Märkte und somit auf den Tisch – selbstverständlich nur gekocht, denn ungekocht sind sie nicht genießbar. Beim Rüsten ist von Bedeutung, ob die Bohnen Fäden haben oder nicht. Da heutzutage die meisten Sorten fadenlos sind, beschränkt sich das Rüsten praktischerweise aufs Abschneiden der Enden.



Bohnensalat mit Minzesauce

🔪 25 Min. ⌚ 14 Std. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 📊 699 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

300 g getrocknete Borlotti-Bohnen	Eine Schüssel (2 l) auf den Mixtopfdeckel stellen, Bohnen einwiegen. Bohnen mit 1200 g Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden oder über Nacht einweichen.
2700 g Wasser	
3¼ TL Salz	Eingeweichte Bohnen zum Abtropfen in den Gareinsatz geben, Gareinsatz mit den Bohnen in den Mixtopf einsetzen, 2 TL Salz und 1500 g Wasser zugeben und 35 Min./100 °C/Stufe 1 vorgaren.
400 g grüne Bohnen, halbiert	Messbecher entfernen, Varoma-Behälter aufsetzen, grüne Bohnen einwiegen, Varoma verschliessen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma-Behälter absetzen, Borlotti-Bohnen und grüne Bohnen in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.
1 Bund Pfefferminze (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Pfefferminze, Petersilie, Pistazien, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, 1¼ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 pürieren. Die Hälfte der Mischung aus dem Mixtopf nehmen, umfüllen und beiseitestellen.
½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
30 g ungesalzene geschälte Pistazien	
60 g Aceto balsamico bianco	
60 g Olivenöl	
3 Prisen Pfeffer	
400 g gelbe Peperoni, entkernt, in Stücken (3 cm)	Peperoni zugeben, 3 Sek./Stufe 4 zerkleinern, zu den Bohnen geben, mischen.
250 g Halloumi, in Scheiben (1 cm)	Halloumi mit Olivenöl bestreichen. Grillieren: auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je 3 Minuten.
1 EL Olivenöl	Halloumi mit dem Salat anrichten, beiseitegestellte Minzesauce dazu servieren.

→ Mandeln eignen sich auch gut!

Tipp: Statt Bohnen selber kochen 600 g Borlotti-Bohnen aus der Dose verwenden.

Portion: 699 kcal (2914 kJ) = F 37g, Kh 44g, E 33g

← Noch etwas leichter wird das Gericht, wenn Sie statt Halloumi marinierten, grillierten Tofu zum Salat servieren.



Blitzblank dank Ultraschall

Was der Profi kann, können jetzt auch Sie: Ob verschmierte Sonnenbrillen, verspritzte Brillengläser oder schmutzige Ohrringe – nach einem kurzen Bad in diesem kleinen, modernen Ultraschallreiniger ist alles wieder hygienisch sauber. Bye-bye Schmutzpartikel, Fettspuren, Bakterien und Viren.

Ultraschallreiniger + Einsatz für Schmuck, ab CHF 49.95



Neue Brotbackform

Rundum knusprig!

Dank der Lochung kann während des Backens die Feuchtigkeit optimal entweichen. Ihr Brot kommt knusprig, luftig und gleichmässig geformt aus dem Ofen. Geeignet für 500 g Mehl, eine ideale Grösse für Familien.

Brotbackform Knusper, 23 cm
ab CHF 24.95

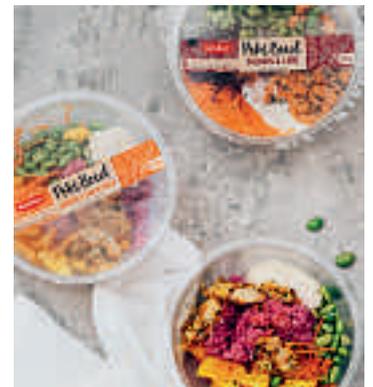
Produktneuheiten und Highlights von Betty Bossi
Weitere Infos auf bettybossi.ch

NEWS

«Dieses kleine Schneidebrett ist dreifach toll: biegsam, geruchlos, und die Schnittspuren verschwinden im Geschirrspüler.»

Laura, Rezeptredaktorin

Schneidebrett, flexibel,
17 x 26 cm – 3 Stück
ab CHF 27.95



Unterwegs gut verpflegt Betty Bossi Poké Bowls

Die trendigen kleinen Schalen, gefüllt mit allerlei köstlichen Komponenten, sind ein Highlight für alle, die sich auch unterwegs gern gesund und gut ernähren. Entdecken Sie unsere neuen Bowl-Varianten: Spring und Spicy Prawns.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten sowie bei Coop to go.

7 Tage
gratis testen!



App-nehmen

Bikinifigur zum Greifen nah

Mit dem Betty Bossi Diätprogramm «Gesund abnehmen» erreichen Sie dank grosser Auswahl gesunder Rezepte und professioneller Fitnessvideos mit Leichtigkeit und Genuss Ihr langersehntes Wunschgewicht! Jetzt App herunterladen, Abnehm-Abo wählen und gleich loslegen.



Das neue Buch

30 herrliche Cheesecakes!

Ob als Geburtstagskuchen oder Sommerdessert, auf dem Herbstbuffet oder zum Weihnachtsschmaus: In unserem Buch finden Sie für jede Gelegenheit das passende Cheesecake-Rezept. Zudem verraten Ihnen unsere Redaktoren die besten Tipps und Deko-Ideen, damit jeder Cheesecake nicht nur geschmacklich, sondern auch visuell zum Erfolg wird. Dazu empfehlen wir unsere neue Springform mit Keramikplatte: Backen und Servieren gehen damit in einem!

**Cheesecakes, Backbuch
+ Springform Ø 23 cm – Kombi,
ab CHF 39.90**



thermomix

Jetzt neu! Dein Cookidoo® Profil

Cookidoo® wird jetzt noch persönlicher! Ab sofort kannst du in deinem Cookidoo® Konto ein eigenes Profil erstellen. Lade dein Profilfoto hoch und gib deinen Namen ein. Wähle eine von vier Kochvorlieben, die passenden Rezepte werden dir auf der Startseite angezeigt.

Ausserdem neu: Du kannst ab jetzt Standardfilter festlegen, zum Beispiel Land oder Sprache. Diese Filter sind dann immer automatisch gesetzt, wenn du eine Suche durchführst.

Erfahre mehr auf www.cookidoo.ch

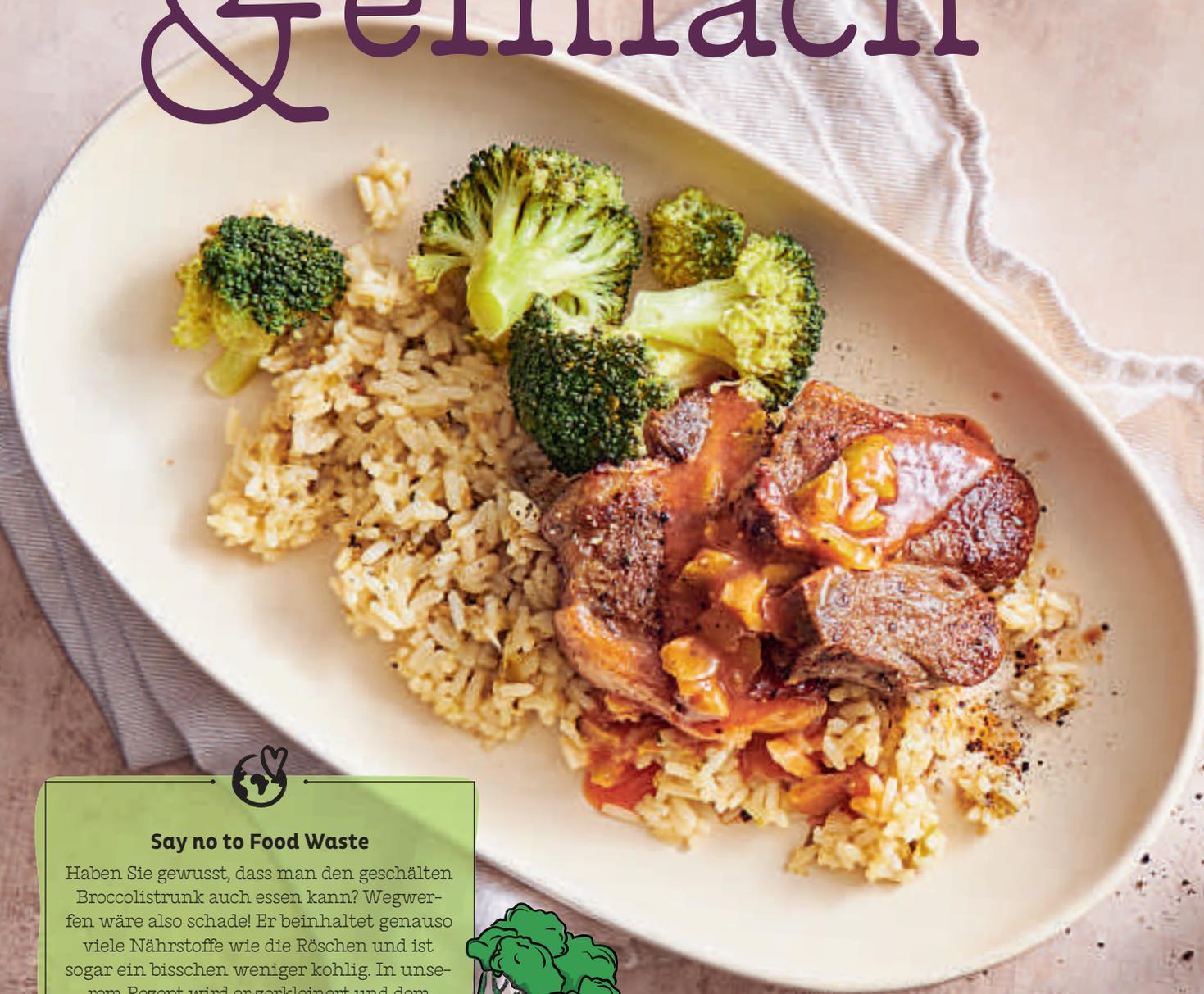
VORWERK

Jetzt
dein Profil
erstellen!

Anzeige

Sie suchen unkomplizierte, saisonale Gerichte, die allen schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Unsere Rezepte sind entweder in 30 Minuten Gesamtzeit oder, falls Gar- oder Backzeit länger dauern, in maximal 15 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.

schnell & einfach



Say no to Food Waste

Haben Sie gewusst, dass man den geschälten Broccolistrunk auch essen kann? Wegwerfen wäre also schade! Er beinhaltet genauso viele Nährstoffe wie die Röschen und ist sogar ein bisschen weniger köhlig. In unserem Rezept wird er zerkleinert und dem Reis beigegeben. Man könnte ihn aber genauso gut dämpfen oder braten.





AKTIV

15'

GESAMT

30'

Lammkoteletts mit Reis und Broccoli

20 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 570 kcal laktosefrei

Reis

¼ Bund Oregano (ca. 5 g), Blätter abgezupft	Oregano in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
160 g Zwiebeln , halbiert	Zwiebeln zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
100 g entsteinte grüne Oliven	Oliven in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.
500 g Broccoli , in Röschen (3 cm), beiseitegestellt, Strunk geschält, in Stücken (2 cm)	Brocolistrunk (50 g) in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Olivenöl 250 g Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)	Olivenöl, Reis und 85 g zerkleinerte Zwiebel-Oregano-Mischung zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.
630 g Wasser 2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l) 2 Lorbeerblätter ½ TL Salz	Wasser, Gemüsebouillonwürfel und Lorbeerblätter zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Broccoliröschen darin verteilen, Salz darüberstreuen, Varoma verschliessen und 20 Min./Varoma/☞/Stufe 4 garen. In dieser Zeit Koteletts zubereiten.

Koteletts

½ EL Erdnussöl 8 Lammkoteletts (ca. 600 g) 1 TL Salz 10 Prisen Pfeffer	1 EL Erdnussöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Lammkoteletts mit ½ TL Salz und 8 Prisen Pfeffer würzen, beidseitig je 2½ Minuten anbraten, auf einen Teller legen. Bratfett auftupfen.
1 EL Tomatenpüree 1 EL Maisstärke 400 g Wasser	½ EL Erdnussöl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen, zerkleinerte Oliven und restliche zerkleinerte Zwiebel-Oregano-Mischung 1 Minute anbraten. Tomatenpüree begeben, kurz weiterbraten. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, unter Rühren in die Bratpfanne giessen. Unter Rühren aufkochen, 2 Minuten einköcheln, mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Koteletts begeben, zuge deckt bei kleinster Hitze 2 Minuten ziehen lassen. Koteletts, Sauce, Reis und Broccoli anrichten.

Portion: 570 kcal (2393 kJ) = F 23 g, Kh 58 g, E 30 g





AKTIV

15'

GESAMT

30'



Fotzelschnitten mit Aprikosenkompott

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 604 kcal vegi

200 g Vollmilch
2 Eier
100 g grobkörniger
Rohrzucker
1½ TL Zimt

Backofen auf 60 Grad vorheizen, eine Platte vorwärmen.

Vollmilch, Eier, 20 g Rohrzucker und ½ TL Zimt in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren, in eine weite Gratinform umfüllen. Mixtopf spülen.

500 g Aprikosen,
entsteint, in Vierteln
50 g Wasser

Aprikosen, 30 g Rohrzucker und Wasser in den Mixtopf geben, **15 Min./95 °C/Stufe 4** garen und umfüllen.

8 Scheiben Brot
(je ca. 40 g,
z. B. Butterzopf)

Zopfscheiben portionenweise im Guss wenden, beidseitig je 2 Minuten ziehen lassen.

4 EL Bratbutter

2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. 4 Fotzelschnitten abtropfen, beidseitig je 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte geben, warm stellen. 2 EL Bratbutter in dieselbe Pfanne geben, restliche 4 Fotzelschnitten gleich braten. 50 g Rohrzucker und 1 TL Zimt in einem tiefen Teller mischen, die heißen Fotzelschnitten darin wenden und mit dem Kompott servieren.



Say no to Food Waste

Ob Sie dieses Gericht nun Fotzelschnitte, French Toast, Pain perdu oder Armer Ritter nennen: Es ist und bleibt ein feiner Weg, (altes) Brot zu verwerten! Das Gleiche gilt übrigens für Croutons und Brösel als Topping für Suppe (nebenan) oder Pasta (S. 25).

Tipp: Dazu passt Schlagrahm.

Portion: 604 kcal (2534 kJ) = F 27 g, Kh 76 g, E 13 g

Zucchini-suppe mit Frischkäse

🔪 10 Min. ⌚ 35 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 364 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Kräuteröl

100 g Olivenöl	Olivenöl, Basilikum, Petersilie und Salz in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 zerkleinern, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen und beiseitestellen.
½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
½ Bund Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
1 Prise Salz	

Suppe

120 g Bundzwiebeln mit dem Grün , in Stücken (2 cm)	Bundzwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Ohne Messerbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1-2 Knoblauchzehen	
600 g Zucchini , in Stücken (3 cm)	Zucchini zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
750 g Wasser	Wasser und Salz zugeben und 18 Min./100 °C/Stufe 2 vorkochen.
2 TL Salz	
½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Petersilie und Basilikum zugeben und 2 Min./100 °C/Stufe 2 fertig kochen.
½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
150 g Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer oder 150 g Doppelrahmfrischkäse nature	Frischkäse zugeben und 1 Min./Stufe 4-9 schrittweise ansteigend pürieren. Suppe anrichten, beiseitegestelltes Kräuteröl darüberträufeln.

Tipp: Brotcroûtons oder geröstete Brotscheiben dazu servieren.

Portion: 364 kcal (1511 kJ) = F 35 g, Kh 7 g, E 6 g



AKTIV

10'

GESAMT

35'





AKTIV

15'

GESAMT

60'

Niçoise-Quiche

🔪 15 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 678 kcal

Teig

Butter zum Einfetten Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 23–24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

250 g Weissmehl und etwas mehr zum Auswallen	Weissmehl, Butter, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund (Ø 32 cm) auswallen. Teig mit Spachtel von der Arbeitsfläche lösen, in die vorbereitete Form legen, Rand gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Mixtopf spülen.
90 g Butter , kalt, in Stücken (2 cm)	
½ TL Salz	
80 g Wasser	

Füllung

400 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm) Kartoffeln, Bohnen, Bundzwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

300 g tiefgekühlte grüne Bohnen, aufgetaut

80 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm)

1 Knoblauchzehe

3 Eier Eier, 1½ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer zugeben, **30 Sek./Stufe 4** mischen. Füllung auf dem Teigboden verteilen.

1½ TL Salz

7 Prisen Pfeffer

Quiche 35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Quiche herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen.

250 g Cherry-Tomaten, halbiert Cherry-Tomaten, Oliven, Thon, Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft, ¼ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf der Quiche verteilen.

50 g entsteinte schwarze Oliven, halbiert

1 Dose Thon in Salzwasser, abgetropft (Abtropfgewicht 155 g)

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

2 EL Olivenöl

1½ EL Zitronensaft

Nach dem Verteilen des Salats Quiche sofort servieren.

Portion: 678 kcal (2835 kJ) = F 32 g, Kh 67 g, E 27 g



*Geniessen Sie die
berühmte Salade Niçoise einmal
↳ in ganz neuer Form!*



Schon mal Burrata probiert? Sie ist ähnlich wie Mozzarella, nur cremiger!



Tomatenrisotto mit Burrata

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 546 kcal 🌿 vegi 🚫 glutenfrei

80 g Parmesan , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.
500 g Tomaten , geviertelt	Tomaten in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
80 g Zwiebeln , halbiert 2 Knoblauchzehen	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Risottoreis zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.
100 g Rotwein 50 g Tomatenpüree	Rotwein und Tomatenpüree zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 ablöschen.
320 g Wasser 1 TL Salz	Wasser, Salz und zerkleinerte Tomaten zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 17 Min./120 °C/☞/Stufe 1 garen.
4 Stück Burrata piccola (ca. 200 g)	Beiseitegestellten Parmesan zugeben, mit dem Spatel unter den Risotto heben. Risotto anrichten, Burrata, Basilikum und Olivenöl darauf verteilen. Fleur de Sel und Pfeffer darüberstreuen.
½ Bund Basilikum (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
2 TL Olivenöl	
4 Prisen Fleur de Sel	
4 Prisen Pfeffer	

Portion: 546 kcal (2291kJ) = F 22 g, Kh 67 g, E 18 g



AKTIV

20'

GESAMT

30'



Saisonal kochen

Tolle Tomaten!

Kein Gemüse ist beliebter und gleichzeitig so fabelhaft vielseitig wie Tomaten. Sie haben zwischen Juni und August Hochsaison, dann sind sie am besten und aromatischsten. Mit 16 Kalorien pro 100 Gramm und viel Kalium und Lykopen sind sie zudem ein gesunder und leichter Sommergenuss. Wenn Sie den Risotto im Winter zubereiten möchten, greifen Sie am besten auf gehackte Tomaten aus der Dose (400 g) zurück. In diesem Fall den zweiten Schritt überspringen und später 420 g Wasser (statt 320 g) zum Reis geben.



AKTIV

15'

GESAMT

55'

Gefüllte Peperoni mit Hackfleisch

🔪 15 Min. ⌚ 55 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 423 kcal 🚫 laktosefrei

Füllung

80 g Zwiebeln , halbiert	Backofen auf 200 °C vorheizen.
1 Knoblauchzehe	Zwiebeln, Knoblauch und Stangensellerie in den Mixtopf geben,
200 g Stangensellerie , in Stücken (3 cm)	3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
400 g Hackfleisch (Rind und Schwein)	Hackfleisch zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/☞/Stufe 5 dämpfen.
150 g Tomaten , in Stücken (1 cm)	Tomaten, Tomatenpüree, Couscous, Wasser, Kreuzkümmel,
30 g Tomatenpüree	Salz und Cayennepfeffer mit dem Spatel unterheben.
100 g Couscous (Kochzeit 4 Min.)	
50 g Wasser	
½ TL gemahlenes Kreuzkümmelpulver	
1 TL Salz	
¼ TL Cayennepfeffer	

Peperoni

4 Peperoni (je ca. 230 g), Deckel abgeschnitten, entkernt	Peperoni mit Deckeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmasse in den Peperoni verteilen, gut andrücken, Deckel aufsetzen.
¾ TL Salz	
4 Prisen Pfeffer	Peperoni 35 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen.

Portion: 423 kcal (1765 kJ) = F 19 g, Kh 34 g, E 26 g

Dazu passt ein Klacks Joghurt nature.





AKTIV

15'

GESAMT

30'

Pasta mit Blumenkohl und Brotbrösmeli

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 594 kcal uegi laktosefrei

50 g Brot, vom Vortag, in Stücken (3 cm) Brot in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

60 g Sbrinz, in Stücken (2 cm) Sbrinz in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen.

450 g Blumenkohl, in Stücken (3 cm) Blumenkohl, Knoblauch und 1¼ TL Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1 Knoblauchzehe
¾ TL Salz

15 g Olivenöl Olivenöl zugeben und **12 Min./120 °C/☞/Stufe 0.5** dämpfen. In dieser Zeit Teigwaren kochen und Brotbrösmeli zubereiten.

2 l Wasser
400 g Teigwaren (z. B. Creste di Gallo) Wasser in einem Topf aufkochen, 2 TL Salz zugeben. Teigwaren gemäss Packungsangabe al dente kochen. In dieser Zeit Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, zerkleinertes Brot 3 Minuten rührbraten. Teigwaren zum Abtropfen in den Varoma-Behälter giessen und zurück in den Topf geben. Blumenkohl und Petersilie darunter mischen. Teigwaren anrichten, zerkleinerten Sbrinz und Brösmeli darüber streuen.
3 EL Olivenöl
1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), zerzupft

Portion: 594 kcal (2500 kJ) = F 20g, Kh 79g, E 22g

BROT BACKEN

Aussen knusprig, innen luftig: Auf eine perfekte Baguette kann man stolz sein, denn die Zubereitung braucht Fingerspitzengefühl. Wir zeigen Ihnen zwei gelingsichere Varianten: die klassische und eine abgekürzte.



Baguettes

Baguettes mit Kräutern und Knoblauch

🕒 25 Min. ⌚ 1 Std. 50 Min. 🍴 mittel 🍞 3 Stück à 250 g 📊 265 kcal 🚫 laktosefrei

Teig

1 Bund Oregano (ca. 20 g), Blätter abgezupft
½ Bund Rosmarin (ca. 10 g), Nadeln abgezupft
½ Bund Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft
2 Knoblauchzehen, halbiert

Oregano, Rosmarin, Petersilie und Knoblauch in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

→ Knoblauchfans nehmen 3

520 g Halbweissmehl
330 g Wasser
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
1¼ TL Salz

Halbweissmehl, Wasser, Hefe und Salz zugeben und **Teig ¼/10 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufgehen lassen. Teig mit einem Teighörnchen von der Mitte her ringsum dem Schüsselrand entlang nach oben ziehen (dehnen). Teig vom Schüsselrand lösen und in die Mitte falten. Teig zugedeckt nochmals 20 Minuten aufgehen lassen. Diesen Vorgang 2-mal wiederholen.

Formen

3 EL Halbweissmehl zum Bestäuben

Arbeitsfläche, ein Backblech und ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Teig auf die Arbeitsfläche geben. Teig in 3 Portionen teilen. Wichtig: Beim Formen möglichst keinen Druck auf den Teig ausüben. Teigstücke sorgfältig zu je einem Quadrat (18 × 18 cm) ausziehen.

Teig von unten nach oben zu einem Drittel einschlagen, Naht andrücken und Teig dabei leicht nach unten ziehen. Vorgang 2-mal wiederholen, bis kleine Laibe entstehen. Teig sorgfältig zu Baguettes (35 cm) ausrollen, mit der Nahtseite nach unten mit etwas Abstand auf das vorbereitete Tuch legen. Baguettes zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 240 Grad vorheizen.

Baguettes mithilfe des Tuchs sorgfältig aufs vorbereitete Backblech rollen lassen, sodass die Nahtseiten nun oben sind. Baguettes mit einem scharfen Messer je 3-mal schräg einschneiden, sofort in die untere Hälfte des Backofens schieben.

Baguettes 20 Minuten (240 °C) backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter ab- oder auskühlen lassen.

100 g: 265 kcal (1121 kJ) = F 1 g, Kh 53 g, E 10 g



↙ schnell und würzig 🧄

Tip
 Baguettes
 schmecken frisch
 am besten!

Baguettes*

🔪 20 Min. 🕒 19 Std. 30 Min. 🍳 mittel 🍞 3 Stück à 230 g 📊 271 kcal 🚫 laktosefrei

Teig

500 g Halbweissmehl
330 g Wasser
1½ TL Salz
¼ TL Trockenhefe

Halbweissmehl, Wasser, Salz und Trockenhefe in den Mixtopf geben und **Teig ¼/10 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und mit Klarsichtfolie zugedeckt bei Raumtemperatur 4 Stunden aufgehen lassen. Teig mit einem Teighörnchen von der Mitte her ringsum dem Schüsselrand entlang nach oben ziehen (dehnen). Teig vom Schüsselrand lösen und in die Mitte falten. Teig zugedeckt 10 Stunden weiter aufgehen lassen. Teig nochmals dehnen und falten, zugedeckt weitere 2 Stunden aufgehen lassen. Teig nochmals dehnen und falten und nochmals 2 Stunden aufgehen lassen.

Formen

3 EL Halbweissmehl
zum Bestäuben

Arbeitsfläche, ein Backblech und ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Teig auf die Arbeitsfläche geben. Teig in 3 Portionen teilen. Wichtig: Beim Formen möglichst keinen Druck auf den Teig ausüben. Teigstücke sorgfältig zu je einem Quadrat (18 x 18 cm) ausziehen.

Teig von unten nach oben zu einem Drittel einschlagen, Naht andrücken und Teig dabei leicht nach unten ziehen. Vorgang 2-mal wiederholen, bis kleine Laibe entstehen. Teig sorgfältig zu Baguettes (35 cm) ausrollen, mit der Nahtseite nach unten mit etwas Abstand auf das vorbereitete Tuch legen. Baguettes zugedeckt nochmals 1 Stunde aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 240 Grad vorheizen.

Baguettes mithilfe des Tuchs sorgfältig aufs vorbereitete Backblech rollen lassen, sodass die Nahtseiten nun oben sind. Baguettes mit einem scharfen Messer je 3-mal schräg einschneiden, sofort in die untere Hälfte des Backofens schieben.

Baguettes 20 Minuten (240 °C) backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter ab- oder auskühlen lassen.

100 g: 271kcal (1147kJ) = F 1g, Kh 55g, E 9g

Klassisch, mit langer Teigführung →

** Super auch als Basis für Banh Mi (S. 35) oder Bruschette (ab S. 39)*

Tipps und Tricks von Laura



Laura, Rezeptredaktorin

Der stangenförmige Weissbrot-Klassiker aus Frankreich erfreut sich auch in der Schweiz grosser Beliebtheit. Übersetzt heisst Baguette so viel wie «Stäbchen». Umgangssprachlich wird die Baguette in der Schweiz auch oft Parisette genannt. Traditionell besteht sie aus nur drei Zutaten: Weizenmehl, Wasser und Hefe. Doch die kurze Zutatenliste täuscht – sie ist gar nicht so einfach zuzubereiten! Ich zeige Ihnen hier die wichtigsten Schritte:

Dehnen und falten

1



Teig während des Aufgehprozesses mehrmals dehnen und falten. Dieser Vorgang gibt dem Teig Struktur und Volumen, und er lässt sich besser formen. Dazu Teig mit einem Teighörnchen von der Mitte her ringsum dem Schüsselrand entlang nach oben ziehen (dehnen). Teig vom Schüsselrand lösen und in die Mitte falten.

Formen

2



Teigstücke von unten nach oben zu einem Drittel einschlagen, Naht andrücken und Teig dabei leicht nach unten ziehen. Vorgang 2-mal wiederholen, bis kleine Laibe entstehen, anschliessend zu Baguettes ausrollen.

3

Aufgehen lassen



Baguettes auf das bemehlte Leinen- oder Geschirrtuch geben. Damit die Baguettes besser in Form bleiben, Tuch zwischen den Baguettes etwas nach oben ziehen, dann nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.

4

Aufs Blech rollen



Baguettes mithilfe des Tuchs aufs Blech rollen lassen, schräg einschneiden und sofort backen.

Bon appétit! ♥

Tipps & Tricks

Dieser feine Smoothie erhält seine **Cremigkeit** nicht etwa durch Bananen oder Milchprodukte, sondern durch eine überraschend leichte Zutat: **gefrorene Zucchini**. Zudem punktet er mit einem besonders hohen **Vitamin- und Mineralstoffgehalt**, weil Früchte und Gemüse ungeschält verwendet werden. Zum Wohl!



Wohin mit Gemüseresten?

Ist wieder mal das halbe Gemüsefach voll angeschnittenem Gemüse, und Sie wissen nicht, wohin damit? Eine super Möglichkeit, solche Resten sinnvoll zu verwerten, sind Freestyle-Rohkost-Salate.

Sie können dafür mehr oder weniger jede Gemüsesorte verwenden, die ungekocht genießbar ist und nicht zu sehr saftet. Speziell eignen sich Rüebli, Broccoli, Sellerie, Peperoni, Kabis, Zucchini, Eisbergsalat, Gurken usw. Je nach Lust und Laune können Sie das Gemüse auch mit Äpfeln, Birnen oder wenig Trockenfrüchten ergänzen. Nüsse, Kräuter, ja sogar Käse eignen sich ebenfalls. Schauen Sie sich einfach in der Küche um, was so da ist. Wir empfehlen ca. 2 bis 4 Gemüsesorten und 1 bis 2 zusätzliche Zutaten. Am Ende noch etwas Öl und Essig dazu, mit Salz, Pfeffer, etwas Senf und Honig würzen und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Fertig ist Ihre Eigenkreation!

Keine Salatschleuder in der Nähe?



Nehmen Sie den Varoma zur Hilfe!



Cremiger Sommer-Smoothie mit Zucchini

🔪 5 Min. ⌚ 5 Min. 🍴 einfach 🍷 2 Portionen 📊 167 kcal
 🌱 uegi 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

- | | |
|---|--|
| 200 g gelbe Zucchini, in Stücken (3 cm), gefroren | Zucchini, Pfirsiche, Aprikosen, Wasser, Zitronensaft und Honig in den Mixtopf geben, |
| 300 g Pfirsiche, entsteint, in Stücken (3 cm) | 1 Min. 30 Sek./Stufe 7 pürieren und in Gläser füllen. |
| 200 g Aprikosen, entsteint, in Stücken (3 cm) | |
| 100 g Wasser | |
| 2 TL Zitronensaft | |
| 1 EL flüssiger Honig | |

Yum!

Portion: 167 kcal (708 kJ) = F 1g, Kh 34g, E 3g

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Ich möchte meinen Thermomix® in die Ferien mitnehmen. Auf was muss ich achten?»

Zuerst sollten Sie den Mixtopf ordnungsgemäss verriegeln. Am besten gleich das Garkörbchen einhängen, so ist dieses bereits versorgt. Danach verschliessen Sie den Deckel, aktivieren unter «Menu/Einstellungen» die Transportsicherung und schalten das Gerät ab. Jetzt können Sie den Thermomix® verpacken (Zubehör nicht vergessen!). Es gibt extra Gerätetaschen von Vorwerk, aber auch eine gut gepolsterte Box oder Ähnliches eignet sich. Achten Sie vor allem darauf, dass Ihr Thermomix® am Boden gut geschützt ist (wegen der Waage). Am Domizil angekommen, tippen Sie auf «Abbrechen», und Sie sind wieder startklar. Schöne Ferien!

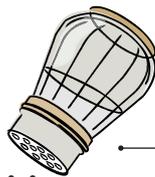


Sofie, Rezeptredaktorin



LIFE HACK N° 3

Lust auf eine Erfrischung, aber es sind nur warme Getränke im Haus? Mit diesem Trick werden Bier, Cola & Co. in Rekordzeit kühl: Wickeln Sie die Flasche in nasses (!) Küchenpapier und legen Sie sie in den Gefrierschrank (ein nasses Geschirrtuch geht auch). Nach bereits 15 Minuten ist Ihr Getränk schön kalt und bereit zum Genuss. Tipp: Stellen Sie sich einen Timer, vor allem, wenn Glas im Spiel ist!



Zu wenig Salz? :::: Zu viel Salz?

Ein Gericht gut abzuschmecken, ist gar nicht so einfach, denn individuelles Empfinden und Ernährungsgewohnheiten spielen eine grosse Rolle. Was dem einen zu wenig, ist dem anderen zu viel.

Der Salzgehalt gibt regelmässig Anlass zu Diskussionen in unserer Redaktion. Zuweilen melden auch Leserinnen und Leser, unsere Gerichte seien etwas fad. Das nehmen wir natürlich ernst. **Fakt ist aber: Geschmäcker sind verschieden. Im Streitfall entscheiden wir uns zu 99 Prozent dafür, weniger zu salzen. Nachsalzen geht nämlich immer. Wir empfehlen Ihnen, jeweils vor dem Servieren zu probieren und, wenn nötig, vorsichtig nachzuwürzen.**

Dos and Don'ts

Gesunde Smoothies



- Grünzeug mitmischen!** Gurken, Spinat, Zucchini, Kräuter, Nüssli-salat... in einem Smoothie lässt sich wunderbar eine Portion Gemüse verstecken.
- Frischekick!** Eisgekühlt ist er eine gesunde Alternative zu Glace. Verwenden Sie einfach einen Teil der Zutaten in gefrorenem Zustand.
- Extra cremig!** Bananen, Seidentofu, Nussmus und Avocado sorgen für extra Cremigkeit. Und natürlich gefrorene Zucchini (siehe Rezept nebenan).



- Überborden.** Theoretisch kann man vieles mitmischen, versuchen Sie aber, sich auf ein paar Zutaten zu beschränken.
- Falsche Basis.** Purer Fruchtsaft ist sehr zuckerhaltig. Nehmen Sie besser Wasser, Kokoswasser, entrahmte oder pflanzliche Milch als Basis.
- Runterleeren.** Ein Smoothie ist kein Getränk, sondern eine Mahlzeit. Geniessen Sie ihn langsam.



Trick 77

Beim Dämpfen grösserer Mengen Gemüse macht es manchmal Sinn, den Rühraufsatz unten in den Varoma zu legen. So zirkuliert der Dampf besser, und das Gemüse gart gleichmässiger.

SPECIAL:
HALLO HANOI



Vietnam

*Tschüss Heimat – hallo Hanoi!
Wir gehen auf einen Kurztrip durch die
vietnamesische Küche. Kommen Sie mit?*

Pho-Gewürzpaste

15 Min. 1 Std. 10 Min. einfach 1 Glas à 760 g 163 kcal laktosefrei

150 g grobkörniges Meersalz
 160 g Rohrzucker
 10 Gewürznelken
 4 Sternanis, nur ausgelöste Samen
 4 Zimtstangen (je 5 cm), halbiert
 1 EL Anis
 1 EL Fenchelsamen
 1 TL Cayennepfeffer

Meersalz, Rohrzucker, Gewürznelken, Sternanis, Zimt, Anis, Fenchelsamen und Cayennepfeffer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, 170 g davon umfüllen und beiseitestellen.

150 g mageres Siedfleisch, in Stücken (2 cm)
 200 g Zwiebeln, halbiert
 150 g Lauch, in Stücken (3 cm)
 100 g Rübli, geschält, in Stücken (3 cm)
 50 g Ingwer, geschält, in Stücken (1 cm)
 6 Knoblauchzehen
 100 g Fischsauce
 100 g Sojasauce
 80 g Tomatenpüree

Siedfleisch zur restlichen Gewürz-Salz-Mischung im Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

4 Bio-Limetten, abgeriebene Schale
 60 g Limettensaft

Zwiebeln, Lauch, Rübli, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce, Sojasauce und Tomatenpüree in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zerkleinertes Siedfleisch zugeben, mit dem Spatel mischen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **40 Min./Varoma/Stufe 2** einkochen. Die Mischung dickt dabei ein.

Limettenschale, Limettensaft und beiseitegestellte Gewürz-Salz-Mischung zugeben. Messbecher einsetzen, Masse **30 Sek./Stufe 4-8 schrittweise ansteigend pürieren** und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals **30 Sek./Stufe 4-8 schrittweise ansteigend pürieren** und mit dem Spatel nach unten schieben.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und nochmals **10 Min./Varoma/Stufe 2** einkochen. Paste in Einmachglas (750-800 ml) umfüllen, gut verschliessen und auskühlen lassen. Pho-Gewürzpaste gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

100 g: 163 kcal (688 kJ) = F 1g, Kh 28g, E 8g

Unser Tipp für Sie

Pho («Phö» ausgesprochen) zählt zu den bekanntesten Gerichten der vietnamesischen Küche. Sie besteht aus einer kräftigen Brühe, dünn geschnittenem Fleisch (oder einer vegetarischen Variante) und Reismudeln. Dazu werden Koriander, Bundzwiebeln, Chilis, Limetten und Mungbohnen sprossen serviert. Ein Spritzer Fischsauce kann auch nie schaden. Die Zubereitung der Brühe ist das Aufwendigste am ganzen Gericht. Dank unserer Paste sparen Sie viel Zeit.

Pro Person 20-25 g Gewürzpaste mit 5 dl Wasser anrühren und aufkochen. Nach Belieben Reismudeln und Gemüse kurz mitkochen und mit Fleisch in Suppenschalen anrichten.

Gedämpfte Auberginen mit Reis

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 452 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

Sauce

50 g Schalotten, halbiert Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Sesam in den Mixtopf geben, **Turbo/2 Sek./1-mal** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
15 g Ingwer, geschält, in Stücken (1 cm)
3 Knoblauchzehen
2 EL gerösteter Sesam Nochmals **Turbo/2 Sek./1-mal** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g Sojasauce Sojasauce, Wasser, Rohrzucker, Reiswein, Sesamöl und Reissessig zugeben, **20 Sek./Stufe 4** emulgieren und umfüllen. Mixtopf spülen.
30 g Wasser
40 g grobkörniger Rohrzucker
30 g Reiswein (Shaohsing)
30 g geröstetes Sesamöl
30 g Reissessig

↪ *Alternativ geht auch 30 g trockener Sherry.*

Auberginen

1000 g Wasser Wasser und Salz in den Mixtopf geben. Auberginen in den Varoma-Behälter legen, Varoma verschliessen, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 4** garen. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen. Reis in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist. Reis in den Gareinsatz geben.

Varoma abnehmen, Auberginen in eine Gratinform (20 × 25 × 6 cm) geben, Sauce darauf verteilen, mischen und 15–20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens fertig garen. In dieser Zeit Reis garen.

Reis garen

Gareinsatz in den Mixtopf mit dem heissen Salzwasser hängen. Reis **5 Min./100°C/Stufe 4** vorgaren, mit dem Spatel mischen.

50 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen (4 mm) Reis **4 Min./100°C/Stufe 4** garen und im geschlossenen Mixtopf 5 Minuten ruhen lassen. Reis mit den Auberginen anrichten, Bundzwiebeln und Sesam darüberstreuen.
2 EL gerösteter Sesam

Portion: 452 kcal (1888 kJ) = F 13g, Kh 70g, E 11g

Banh Mi

🔪 25 Min. ⌚ 35 Min. 🍄 mittel 🍴 4 Portionen 📊 898 kcal 🚫 laktosefrei

Gemüse

- 200 g Rüebli**, geschält, in Stücken (3 cm) Rüebli, Rettich, Weissweinessig, Honig, Koriander und Salz in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen, Gurkenscheiben daruntermischen und zugedeckt beiseitestellen.
- 200 g Rettich**, geschält, in Stücken (3 cm)
- 50 g Weissweinessig**
- 10 g flüssiger Honig**
- ¼ TL Korianderpulver**
- ¼ TL Salz**
- 200 g Gurke**, eutl. geschält, in Scheiben (3 mm)

Mayonnaise

- 120 g Sonnenblumenöl** Einen Messkrug auf den Mixtopfdeckel stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.
- 1 frisches Eigelb** Eigelb, Weissweinessig, Würzsauce, Senf und Salz in den Mixtopf geben, **4 Min./Stufe 4** emulgieren, währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen.
- 1 TL Weissweinessig**
- 1 TL Würzsauce** (Maggi-Würze, siehe Tipps)
- ½ TL Senf**
- 2 Prisen Salz**

Fleisch und Brot

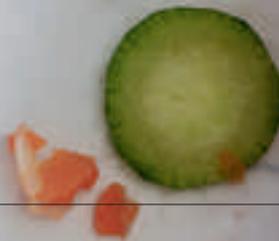
- 1½ EL Hoisin-Sauce** (siehe Tipps) Hoisin-Sauce und Salz mischen, Schweinshals-Steaks damit bestreichen. Erdnussöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Steaks beidseitig je 4–5 Minuten braten. Herausnehmen, mit Honig bestreichen, in feine Scheiben schneiden.
- ¼ TL Salz**
- 2 Schweinshals-Steaks** (je 200 g)
- 1 EL Erdnussöl**
- 2 TL flüssiger Honig**

- 4 Frischback-Baguettes** (je ca. 125 g), frisch aufbacken, aufgeschnitten Baguettes mit der Mayonnaise bestreichen und je 3–4 EL beiseitegestellte Gemüse Mischung (etwas abgetropft) auf den Baguettes verteilen. Steak-scheiben, Koriander, Chilis und Chilisauce darauf verteilen, Sandwiches mit dem restlichen Gemüse servieren.
- 1 Bund Koriander** (ca. 20 g), zerzupft
- 2 rote Chilis**, in Ringen (optional)
- 1 EL rote Chilisauce** (optional)

Tipps

- In Vietnam wird für Banh Mi tatsächlich oft die Maggi-Würzsauce eingesetzt. Statt Maggi können Sie auch einfach insgesamt ¼ TL Salz als Würzung für die Mayonnaise verwenden.
- Hoisin-Sauce ist in grösseren Supermärkten und Asia-Shops erhältlich. Statt mit Hoisin-Sauce können Sie das Fleisch auch mit insgesamt ½ TL Salz und ½ TL Korianderpulver würzen.

Portion: 898 kcal (3752 kJ) = F 47g, Kh 83g, E 32g



Banh Xeo (vietnamesische Omelette)

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍄 mittel 🍴 4 Portionen 📊 544 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Teig

2 rote Chilis, halbiert, entkernt
1 Knoblauchzehe

Chilis und Knoblauch in den Mixtopf geben, **Turbo/2 Sek./2-mal** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

170 g helles Reismehl (siehe Tipps)
250 g Kokosmilch
200 g Wasser
2 TL Kurkumapulver
1 TL Salz

Reismehl, Kokosmilch, Wasser, Kurkuma und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen.

100 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm)

Bundzwiebeln zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Banh Xeo

6 EL geröstetes Sesamöl
400 g rohe geschälte Crevettenschwänze
1 Bio-Limette, abgeriebene Schale
20 g Limettensaft
2 EL Fischsauce
2 EL Wasser
½ EL Rohrzucker
¼ TL Salz

Backofen auf 60 °C (Heissluft) vorheizen. Teller vorwärmen.
1 EL Sesamöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte der Crevetten (200 g) beidseitig je 1 Minute braten, auf einen Teller geben. 1 EL Sesamöl in dieselbe Pfanne geben, restliche Crevetten (200 g) gleich braten, auf den Teller geben. Limettenschale, Limettensaft, Fischsauce, Wasser, Rohrzucker, Salz und zerkleinerte Chili-Knoblauch-Mischung in dieselbe Pfanne geben, 1 Minute köcheln, über die Crevetten giessen, mischen. Pfanne reinigen.

150 g Mungbohnen-sprossen
8 Salatblätter (z. B. Eichblatt)
1 Bund Koriander (ca. 20 g), zerzupft
1 Bund Thai-Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft

1 EL Sesamöl in derselben Pfanne warm werden lassen. Teig mit dem Spatel durchmischen, ¼ des Teiges in die Pfanne giessen, Pfanne sofort schwenken, sodass der Pfannenboden mit Teig überzogen ist. Banh Xeo 2–3 Minuten backen. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Banh Xeo mithilfe eines Tellers wenden (siehe Tipps), ¼ der Crevetten und Mungbohnen-sprossen darauf verteilen, zugedeckt 2 Minuten fertig backen. Banh Xeo auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen, im Backofen warm halten. Mit restlichem Sesamöl, restlichem Teig, restlichen Crevetten und Mungbohnen-sprossen gleich verfahren. Banh Xeo mit Salatblättern, Koriander und Thai-Basilikum füllen.

Tipps

- Reismehl ist in grösseren Supermärkten und Asia-Shops erhältlich.
- Die Banh-Xeo-Teig ist nicht zu vergleichen mit normalem Omelettenteig. Er ist sehr brüchig, darum zum Wenden unbedingt einen Teller verwenden.

Portion: 544 kcal (2266 kJ) = F 28 g, Kh 45 g, E 26 g





Anzeige

Weintipp

**Fleurie AOC
Les Trois Pucelles**

Herkunft: Beaujolais,
Frankreich

Rebsorte: Gamay

Charakter: aufgehelltes Rubinrot, blumiges Bukett, im Auftakt sehr beerig, jung und lebhaft, weich und frisch, mittelkräftig.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch


Betty Bossi

474 kcal

Einfach und genussvoll abnehmen

Starte dein Abnehmprogramm mit dem Betty Bossi Abo «Gesund abnehmen». Erreiche mit Leichtigkeit dein Wunschgewicht dank Rezeptvorschlägen und einfachem Kalorienzählen.

460 kcal



7 Tage gratis testen!

Deine Abo-Vorteile

Lass dich von über **400 einfachen und gesunden Rezepten** täglich inspirieren



NEU: Plane deine kulinarische Woche direkt in der App



NEU: Mehr Spass an Bewegung mit motivierenden Fitness-Videos



Mehr Unterstützung mit wöchentlichen Tipps von unseren Ernährungs-Coaches



440 kcal



Jetzt im App Store downloaden!



Bruschette

Ob man sie nun Bruschette oder Crostini nennt, sie gehören auf jedes gepflegte Antipasti- Buffet. Sind Sie bereit für neue Ideen jenseits von Tomaten und Basilikum?

Fenchel-Parmesan-Bruschette

🔪 15 Min. ⌚ 20 Min. 🍴 einfach 🍷 12 Stück 📊 159 kcal

🌱 vegi 🚫 laktosefrei

60 g Parmesan , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 6 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
100 g Olivenöl 12 Scheiben Brot (je ca. 20 g, z. B. Pagnol)	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen. 2 EL der Öl-Zwiebel-Knoblauch-Mischung umfüllen und Brotscheiben beidseitig damit bestreichen.
400 g Fenchel , Strunk entfernt, in Stücken (4 cm) 30 g Aceto balsamico bianco 30 g flüssiger Honig 6 Zweiglein Thymian , Blättchen abgezupft ½ TL Salz 4 Prisen Pfeffer	Fenchel, Aceto balsamico bianco, Honig, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer zur restlichen Zwiebel-Knoblauch-Mischung im Mixtopf zugeben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1 Bio-Zitrone , nur ½ abgeriebene Schale 2 Zweiglein Thymian , Blättchen abgezupft	Masse 6 Min./100 °C/☞/Stufe 1 garen, in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit bestrichene Brotscheiben in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig je 3 Minuten rösten, auf eine Platte legen. Zerkleinerten Parmesan und Zitronenschale unter die Fenchelmasse mischen, auf den Brotscheiben verteilen, mit Thymian garnieren.

Stück: 159 kcal (662 kJ) = F 9 g, Kh 14 g, E 4 g



Bruschette mit Auberginen

🔪 20 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍷 12 Stück 📊 151kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

400 g Auberginen , in Stücken (4 cm)	Auberginen, Zitronenschale, Zitronensaft, Knoblauch, Pfefferminze, Aceto balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
1 Bio-Zitrone , abgeriebene Schale	
30 g Zitronensaft	
1 Knoblauchzehe	
¼ Bund Pfefferminze (ca. 5 g), Blätter abgezupft	
20 g Aceto balsamico	
30 g Olivenöl	
½ TL Salz	
2 Prisen Pfeffer	
2 EL Pinienkerne	Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.
4 EL Olivenöl	1 EL Olivenöl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze etwas reduzieren. 6 Baguettescheiben beidseitig goldbraun rösten, herausnehmen, auf eine Platte legen. 1 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, restliche 6 Baguettescheiben gleich rösten, auf die Platte legen.
12 Scheiben Brot , (je ca. 30 g, z. B. Baguette)	
2 Zweiglein Pfefferminze , Blätter abgezupft	2 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben. Zerkleinerte Auberginen 6 Minuten rührbraten. Herausnehmen, Masse auf den Brotscheiben verteilen, Pfefferminzblätter und geröstete Pinienkerne darüberstreuen.

Stück: 151kcal (628 kJ) = F 7 g, Kh 18 g, E 4 g

*Am Ende etwas
Fleur de Sel darüberstreuen*



Peperoni-Salami-Bruschette

🔪 25 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍷 12 Stück 📊 214 kcal 🚫 laktosefrei

80 g Baumnusskerne	Baumnusskerne in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten und in eine Schüssel geben.
80 g Pecorino, in Stücken (3 cm)	Pecorino in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern und zu den gerösteten Baumnusskernen geben.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
230 g rote Peperoni, in Stücken (2 cm)	Peperoni zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
30 g Olivenöl	30 g Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 10 Min./120 °C/ Stufe 1 dämpfen.
2 EL Sherryessig oder 2 EL Weissweinessig	Sherryessig, Paprika, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/ Stufe 1 dämpfen.
¼ TL Edelsüss-Paprika	Zerkleinerten Pecorino und geröstete Baumnusskerne zugeben und 1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend pürieren.
½ TL Fenchelsamen	
½ TL Salz	
2 Prisen Pfeffer	
2 EL Olivenöl	1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren. 6 Broteischnen beidseitig je 3 Minuten rösten, auf eine Platte legen. 1 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, restliche 6 Broteischnen gleich rösten, auf die Platte legen.
12 Scheiben Brot (je ca. 20 g, z. B. Baguette)	
150 g Salami in Tranchen (z. B. Finocchiona Toscana Fine Food)	Peperonicreme auf den Broteischnen verteilen, Salami-Tranchen darauflegen und mit Basilikum garnieren.
¼ Bund Basilikum (ca. 5 g), Blätter abgezupft,	

Stück: 214 kcal (891 kJ) = F 15 g, Kh 13 g, E 7 g

*Sie mögen keine Salami? ↗
Trockenfleisch passt auch!*

No-Bake

Desserts

↙ jetzt Saison!

Jogurt-Panna-cotta mit Mirabellen

🔪 10 Min. ⌚ 4 Std. 35 Min. 🍴 einfach 🍰 6 Portionen 📊 366 kcal ✂️ glutenfrei

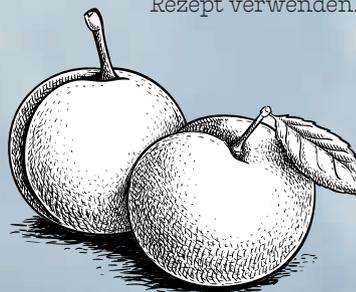
400 g Vollrahm 80 g flüssiger Honig	Vollrahm und 50 g Honig in den Mixtopf geben und ohne Messbecher 8 Min./100 °C/Stufe 2 köcheln.
3 Blatt Gelatine , 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt	Gelatine abtropfen, zugeben und 30 Sek./Stufe 3 verrühren.
250 g griechisches Joghurt nature	Joghurt zugeben, 15 Sek./Stufe 3 verrühren und durch ein Sieb in einen Messkrug streichen. Masse in 6 Förmchen (je 150 ml) verteilen, auskühlen lassen und zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.
10-20 g Ingwer , geschält	Ingwer in den Mixtopf geben, Turbo/2 Sek./2-mal zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
500 g Mirabellen , halbiert, entsteint 2 EL Zitronensaft	400 g Mirabellen, 30 g Honig und Zitronensaft zugeben und 10 Min./100 °C/Stufe 1 köcheln. Kompott auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit restlichen Mirabellen (100 g) mischen. Panna cotta mit einem spitzen Messer vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen, mit dem Mirabellenkompott anrichten.

Portion: 366 kcal (1518 kJ) = F 28 g, Kh 25 g, E 4 g



Die Lust, im Hochsommer zusätzliche Hitze im Haus zu generieren, hält sich in Grenzen. Was wir jetzt wollen, ist cool bleiben! Mit diesen fünf Köstlichkeiten könnte das klappen, der Ofen bleibt nämlich aus. Viel Spass beim Löffeln und Schleckern!

Reife **Mirabellen** (auch gelbe Zwetschgen genannt) sind sehr süß und feinwürzig. In den letzten Jahren sind sie leider zum **Nischenprodukt** geworden. Wenn Ihnen also welche auf dem Markt oder im Supermarkt begegnen, lohnt es sich zuzugreifen. **Saison:** August/September. Ansonsten können Sie auch Aprikosen oder Zwetschgen (in Schnitzen) für dieses Rezept verwenden.





Luftige Quarktorte

🔪 20 Min. ⌚ 5 Std. 20 Min. 👤 einfach 🍰 8 Stücke 📊 311kcal

150 g Zucker 2 Bio-Limetten, abgeriebene Schale	Zucker und Limettenschale in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren und umfüllen.
1 TL Sonnenblumenöl 80 g Löffelbiskuits	Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) exakt mit Backpapier belegen. Springformenrand ölen und mit Backpapier auslegen.* Löffelbiskuits mit der gezuckerten Seite nach unten satt auf dem Formenboden verteilen.
125 g Brombeeren 100 g Erdbeeren, halbiert	Brombeeren, Erdbeeren und 20 g pulverisierten Limettenzucker in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 6 pürieren, auf den Löffelbiskuits verteilen. Mixtopf spülen.
6 Blatt Gelatine, 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt 40 g Wasser	Gelatine abtropfen, mit dem Wasser in den Mixtopf geben und 3 Min./70°C/Stufe 2 auflösen.
300 g Vollrahm, kalt	100 g Vollrahm zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mischen.
500 g Magerquark	Magerquark und 120 g pulverisierten Limettenzucker zugeben, 10 Sek./Stufe 3.5 mischen und in eine Schüssel umfüllen. Rühraufsatz einsetzen. Restlichen Vollrahm (200 g) in den Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Rühraufsatz entfernen , Schlagrahm zur Quarkmasse geben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Mixtopf und Rühraufsatz gründlich spülen und trocknen.
2 frische Eiweisse 1 Prise Salz	Rühraufsatz einsetzen. Eiweisse und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und ohne Messbecher 2 Min./Stufe 4 steif schlagen. Eischnee zur Quarkmasse geben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse auf den Löffelbiskuits verteilen, zuge- deckt im Kühlschrank mindestens 5 Stunden fest werden lassen.

Verzierung

125 g Brombeeren 150 g Erdbeeren, in Scheiben 1 EL Limettensaft	Brombeeren, Erdbeerscheiben, restlichen pulverisierten Limettenzucker (10 g) und Limettensaft mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Springformenrand und Backpapier sorgfältig von der Torte lösen, Torte mit zwei Spachteln sorgfältig auf eine Platte schieben. Beeren auf der Torte verteilen.
--	--

Stück (1/8): 311kcal (1300 kJ) = F 14 g, Kh 33 g, E 11g

Wenn möglich sollten Sie **Erdbeeren** sofort nach dem Kauf verwenden. Andernfalls Beeren verlesen, ungewaschen in ein weites, flaches Gefäß legen (möglichst nur eine Schicht) und zugedeckt **im Kühlschrank** aufbewahren.



* So geht's



Damit nichts kleben bleibt!

Den Boden der Springform exakt mit Backpapier belegen. Von einem Backpapierbogen zwei je 10 cm breite Streifen abschneiden und diese an den geölten Formenrand legen.



Tipps für Kids

Viele Bauernhöfe bieten die Möglichkeit, Beeren selber zu pflücken. Vorteil: günstiger Preis, unschlagbare Frische und ein Erlebnis für die Kids!

Nektarinen-Zitronensorbet

🔪 15 Min. ⌚ 12 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍰 4 Portionen 📊 196 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

80 g Zucker 1 Bio-Zitrone , Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält	Zucker und Zitronenschale in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren. Eine Gratinform (20 × 25 × 6 cm) mit Frischhaltefolie auslegen.
100 g Wasser 20 g flüssiger Honig	Wasser und Honig in den Mixtopf geben, 6 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen und ohne Messbecher 1 Min. 30 Sek./Stufe 2.5 etwas abkühlen lassen.
600 g Nektarinen , entsteint, geviertelt 30 g Zitronensaft	Nektarinen und Zitronensaft in den Mixtopf geben, 45 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend pürieren. Masse in die vorbereitete Gratinform füllen. Zugedeckt mindestens 12 Stunden gefrieren.
1 frisches Eiweiss	Gefrorene Nektarinenmasse in 8 Stücke schneiden, mit dem Eiweiss in den Mixtopf geben, 30 Sek./Stufe 4 cremig rühren, mit dem Spatel nach unten schieben und kurz durchmischen. Masse nochmals mithilfe des Spatels 40 Sek./Stufe 4 cremig rühren und wieder in die Gratinform füllen. Zugedeckt nochmals 45 Minuten gefrieren.

Verzierung

- 1 Nektarine**, entsteint, in Schnitzen Sorbet in Schälchen oder Gläser anrichten, mit Nektarinenschnitzen verzieren.

Tipp: Sorbet bereits nach dem Cremigrühren in Schälchen oder Gläser anrichten, darin 45 Minuten gefrieren.

Portion: 196 kcal (827 kJ) = F 0 g, Kh 43 g, E 3 g



Schwarzwälder-Stängeliglace

🔪 20 Min. ⌚ 6 Std. 20 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Stück 📊 229 kcal 🌾 glutenfrei

Glace

300 g Vollrahm
1 frisches Ei
50 g Zucker

Vollrahm, Ei und Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** mischen und **6 Min./90 °C/ Stufe 2.5** erhitzen. 220 g der Creme in eine Schüssel umfüllen, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, beiseitestellen.

40 g dunkle Schokolade,
in Stücken (3 cm)

Schokolade in den Mixtopf zur restlichen Creme zugeben, **3 Min./Stufe 2** schmelzen, in eine Schüssel umfüllen, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, beiseitestellen. Beide Massen 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Kirschmasse vorbereiten.

150 g Kirschen, entsteint
1½ EL Kirsch*(optional)
20 g Puderzucker
½ EL Zitronensaft

Kirschen, Kirsch, Puderzucker, Zitronensaft und 2 EL der beiseitegestellten hellen Creme in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 7** pürieren. Glacemassen (zuerst Kirschmasse, dann Schokolademasse und am Schluss die helle Creme) nacheinander in 8 Glacebehälter für Stängeliglace (je 70–80 ml) füllen. Deckel mit Stängeli aufsetzen und mindestens 6 Stunden gefrieren.

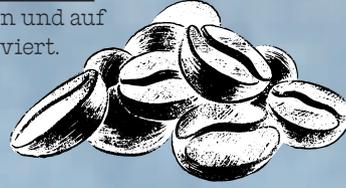
Verzierung

2 EL Schokoladespäne Glace aus den Formen lösen, in den Schokoladespänen wenden und sofort servieren.

Stück: 229 kcal (951 kJ) = F 16 g, Kh 17 g, E 2 g

** Kirsch weglassen,
wenn Kinder mitessen.*

Bei dieser Kreation haben wir uns vom sogenannten **Dalgona Coffee**, einem Kaffee-Trend aus Südkorea, inspirieren lassen. Er hat letztes Jahr via Social Media die ganze Welt zum Kaffeeschäumen motiviert. Im Originalrezept werden **Instant-Kaffee**, **Zucker** und **heisses Wasser** zu einem fluffigen Schaum geschlagen und auf warmer oder kalter Milch serviert.



Mocca-Schokoladeschaum mit Himbeeren

 15 Min.  25 Min.  einfach  4 Portionen  329 kcal  glutenfrei

50 g dunkle Schokolade , in Stücken (3 cm)	Schokolade in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 7 zerkleinern, 2 EL davon für die Verzierung beiseitestellen.
1 TL Instant-Kaffee (Granulat)	1 TL Instant-Kaffee zur restlichen Schokolade im Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
250 g Vollrahm , kalt 20 g Zucker	Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm und 20 g Zucker zugeben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Rühraufsatz entfernen. Schokolade-Kaffee-Schlagrahm in 4 Gläser (je 250–300 ml) füllen, 10 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.
60 g Wasser ¼ TL gemahlene Vanillestängel 1 Prise Salz	Rühraufsatz einsetzen. Wasser, Vanille und Salz in den Mixtopf geben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen.
2 EL Zucker 10 g Instant-Kaffee (Granulat) 40 g Himbeeren	Zucker und Instant-Kaffee durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben. Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und 8 Min./Stufe 4 rühren, bis die Masse schaumig ist. Kaffeeschaum mit den Himbeeren in die kühl gestellten Gläser geben, zerkleinerte Schokolade darüberstreuen und sofort servieren.

Portion: 329 kcal (1362 kJ) = F 26 g, Kh 20 g, E 2 g

*Schnell und trotzdem
vielschichtig: ein Turbo-Dessert
für jede Gelegenheit!*



Tomaten-Tapenade

10 Min. 30 Min. einfach 5 Gläser 249 kcal vegi glutenfrei laktosefrei

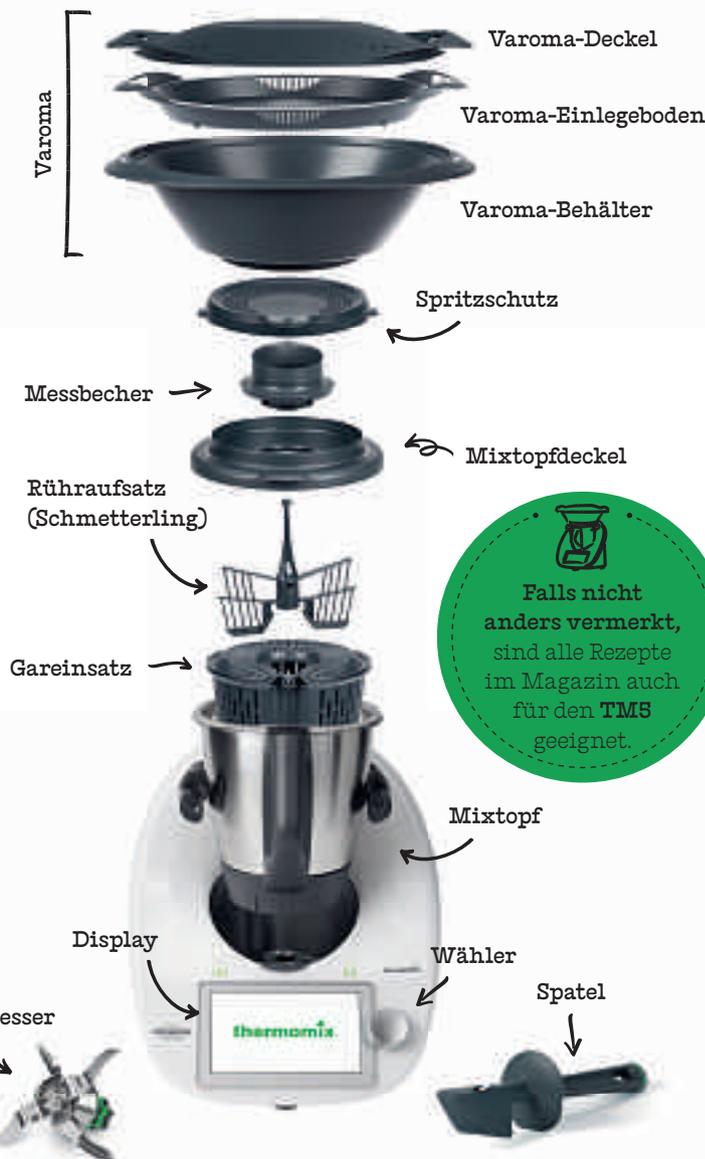
70 g Haselnüsse	5 Einmachgläser (je 120–130 ml) und die dazugehörigen Deckel heiss ausspülen. Haselnüsse in einer Bratpfanne goldbraun rösten und in den Mixtopf geben.
3 Zweiglein Rosmarin , Nadeln abgezupft 3 Zweiglein Salbei , Blätter abgezupft 1 TL Fenchelsamen	Rosmarin, Salbei und Fenchelsamen zugeben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.
60 g rote Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2 Gläser getrocknete Tomaten in Öl (je 280 g), abgetropft, Öl aufgefangen (ca. 220 g)	Tomaten zugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 40 g des aufgefangenen Öls zugeben und 4 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
40 g Tomatenpüree	Tomatenpüree zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 mitdämpfen.
1 EL Aceto balsamico 2 TL flüssiger Honig ½–1 TL getrocknete Chiliflocken ¼ TL Salz	Aceto balsamico, Honig, Chiliflocken, Salz und zerkleinerte Haselnuss-Kräuter-Mischung zugeben, 7 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals 7 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Tomatentapenade in die heiss ausgespülten Gläser füllen, mit dem aufgefangenen Öl bedecken und gut verschliessen. Tapenade im Kühlschrank aufbewahren und inert einer Woche geniessen. Wird die Tapenade nicht gleich gebraucht, Tapenade im Tiefkühler aufbewahren.

Tipp: Tomaten-Tapenade wie Pesto mit Teigwaren oder als Brotaufstrich verwenden.

Glas: 249 kcal (1034 kJ) = F 16 g, Kh 16 g, E 6 g



Thermomix® TM6



Informationen zu den Rezepten

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

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

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

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

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

Symbole

- Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
- Gesamtzeit:** insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (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
- Linkslauf:** Muss jedes Mal neu eingegeben werden (ausser bei Guided Cooking)
- Rührmodus**
- Knetmodus**
- Vegi:** weder Fleisch- oder Fischprodukte noch Gelatine enthalten
- Vegan:** keine tierischen Produkte enthalten
- Glutenfrei:** enthält kein Gluten
- Laktosefrei:** enthält keine Laktose

Das nächste Heft erscheint am
2. September



Neue Rezepte!

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

Italo-Klassiker

Bella Italia lässt grüssen! Schlemmen Sie sich quer durch die italienische Küche. Feriengefühl inklusive.



Brot backen

Hmmm... Maisbrot. Frisch aus dem Ofen, eine meisterliche Angelegenheit.



Landfrauendesserts

Bodenständig und doch raffiniert, mit saisonalen Zutaten und viel Liebe zubereitet.

thermomix

Thermomix® Community

Werde Teil unserer Community! Auf verschiedenen Plattformen bieten wir dir den Austausch von Rezepten und Anregungen mit anderen Thermomix® Fans sowie unseren kompetenten Berater*innen an. Wir zeigen Tipps und Tricks auf unserer Facebook-Seite, inspirieren dich täglich mit Rezepten auf Instagram und informieren dich über spannende Neuheiten in unserem Newsletter. Schau einfach mal bei uns vorbei!



Instagram

Finde deine Inspiration auf unserer Instagram-Seite! Wir zeigen dir köstliche Gerichte von Cookidoo® und vom «Betty Bossi mix»-Magazin.



Facebook

Folge uns auf unserer Facebook-Seite: Wir veröffentlichen saisonale Rezepte, geben nützliche Tipps rund um den Thermomix® und präsentieren dir unsere Promotionen.



Newsletter

Mit dem Thermomix® Newsletter erhältst du regelmässig Infos über Neuigkeiten und Aktionen zu unserer einzigartigen Küchenmaschine. Die Anmeldung dafür ist kinderleicht. Hier kannst du dich direkt registrieren:

