



Frühling 2020
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

FIT IN DEN FRÜHLING
Das «gesund & schlank»-Spezial

FAMILIENDESSERTS
Happy End für alle



Rezept
auf Seite 20

Ostern genießen

Festlich, frühlingshaft, fein: unser Menü zu Ostern

Das Wichtigste in Kürze

DAS GERÄT

Alle Rezepte im Magazin wurden exklusiv für den **Thermomix® TM5 und TM6** 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.





Anina

Leiterin Key Account
Management

Laura

Projektleiterin
Key Account Management

Sarah

Produktionsleiterin



Meine beiden Kolleginnen sind ebenfalls Profis im Suchen und Finden. Wenn sie nicht gerade nach Ostereiern Ausschau halten, dann nach Kooperations- und Werbepartnern fürs Betty Bossi mix.

Vom Suchen und Finden

Liebe Leserinnen und Leser

Haben Sie sich auch schon überlegt, wie viel Zeit Sie in Ihrem Alltag mit Suchen verbringen? Also ich suche ständig nach irgendetwas. Nach passender Musik, nach Kleidungsstücken meines Sohnes oder nach dem perfekten Dessert fürs anstehende Familienfest.

Suchen ist nervenaufreibend, Finden macht glücklich! Ob Osterhasen oder Rezepte, das ist einerlei. Hoffentlich löst das Blättern in unserem neusten Betty Bossi mix Glücksgefühle bei Ihnen aus. Wir haben uns bemüht, Ihre Suche nach den feinsten Frühlingsrezepten zu verkürzen, und präsentieren Ihnen hier eine Auswahl unserer besten Ideen.

Sie sind auf der Suche nach einem bestimmten Thermomix®-Rezept und werden nicht fündig? Schreiben Sie mir! Wenn Sie Glück haben, wird Ihr Wunschrezept in einer der kommenden Ausgaben publiziert.

Von Herzen einen genussvollen Frühling voller Glücksmomente

Sarah Oeschger

sarah.oeschger@bettybossi.ch

Inhaltsverzeichnis

6 Fit in den Frühling



32 Brot backen



18 Ostermenü



38 Herzlich eingeladen



48 Crêpes



54 Familiendesserts



64 Genuss verschenken



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Fit in den Frühling**
- 16 News
- 18 **Ostermenü**
- 23 Für jeden Tag
- 32 **Brot backen**
- 38 **Herzlich eingeladen**
- 48 **Crêpes**
- 54 **Familiendesserts**
- 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
(Mo-Fr, 8.00 – 17.00 Uhr)

Leiterin Produktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager

Fotos: Carole Arbenz

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 2020
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

74 Hochprozentiges



Fit in den Frühling

Starten Sie leicht und voller Power in den Frühling mit unseren gesunden Ideen für den ganzen Tag.

Alle Rezepte in dieser Strecke sind für 2 Personen berechnet!



Smoothie Bowl mit Mango

★
SPEZIAL
Gesund &
schlank
★

10 Min.

15 Min.

einfach

2 Port.

309 kcal

300 g **Mango**,
in Stücken (1 cm)

150 g **Rüebli**, geschält,
in Stücken (3 cm)

250 g **Joghurt nature**

150 g **Wasser**

5 g **Ingwer**, geschält

1 **Orange**, geschält,
in Scheiben

2 EL **gepopppter Amaranth**,
oder 2 EL gepoppte
Quinoa

2 EL **Kokosraspel**

1 EL **Chia-Samen**
oder 1 EL Leinsamen

1 – Eine grosse Platte mit Frischhaltefolie belegen, Mango darauf verteilen, zugedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren.

2 – Mango, Rüebli, Joghurt, Wasser und Ingwer in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** pürieren, in zwei Schalen verteilen. Orange, Amaranth, Kokosraspel und Chia-Samen darauf verteilen.

Portion: 309 kcal (1295 kJ) =
F 12g, Kh 38g, E 8g

Vanille-Schoko-Proteinshake

2 Bananen,
reif, geschält
(ergibt ca. 200 g),
in Stücken (2 cm)

500 g Magerquark

200 g Milch

**½ TL gemahlene
Vanillestängel**

20 g Kakaopulver

1 – Bananen, Magerquark, Milch und Vanille in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 7** pürieren. Die Hälfte davon in 2 Gläser (je 500 ml) giessen.

2 – Kakao zur restlichen Masse in den Mixtopf zugeben, **30 Sek./Stufe 7** pürieren, über einen Löffelrücken langsam in die Gläser giessen.

Portion: 352 kcal (1489 kJ) =
F 7g, Kh 36g, E 34g



5 Min.



10 Min.



einfach



2 Port.



352 kcal



Beeren-Energy-Balls

10 g gefriergetrocknete Himbeeren oder 10 g gefriergetrocknete Himbeer-Streusel

100 g getrocknete Cranberrys

50 g Sojaflocken

50 g Cashew-Nüsse

50 g getrocknete schwarze Johannisbeeren (Cassis) oder 50 g getrocknete Aronia-Beeren

60 g helles Mandelmus

1 – Gefriergetrocknete Himbeeren in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Himbeer-Streusel auf einen Teller geben.

2 – Getrocknete Cranberrys, Sojaflocken, Cashew-Nüsse, getrocknete schwarze Johannisbeeren und Mandelmus in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

3 – Aus der Masse 10 baumnuss-grosse Kugeln formen und in den Himbeer-Streuseln wenden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 137 kcal (570 kJ) = F 7g, Kh 11g, E 5g



10 Min.



10 Min.



einfach



10 Stück



137 kcal

vegan!



Frühlings-Minestrone

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

80 g Gruyère, in Stücken
(2 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

250 g Kohlrabi, geschält,
in Stücken (2 cm)

250 g Kefen

15 g Olivenöl

800 g Wasser

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

60 g Teigwaren (klein,
Kochzeit 6–8 Min.,
z. B. Cuorcini)

1 Bio-Zitrone, nur
½ abgeriebene Schale

1 EL Zitronensaft

1 – Basilikum und Gruyère in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 – Kohlrabi zugeben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Kefen und Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

5 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** aufkochen.

6 – Teigwaren zugeben, mit dem Spatel mischen und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Zitronenschale und Zitronensaft zugeben, Suppe mit dem zerkleinerten Basilikum-Käse anrichten.

Portion (⅓): 507 kcal (2120 kJ) =
F 24 g, Kh 44 g, E 24 g



10 Min.



20 Min.



einfach



2–3 Port.



507 kcal



vegi



Grünes Eierküchlein mit Frühlingsalat

Eierküchlein

- 100 g tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut
 - ½ Bund Dill** (ca. 10 g), zerzupft
 - ½ Bund Basilikum** (ca. 10 g), Blätter abgezupft
 - 4 frische Eier**
 - ½ TL Salz**
 - 2 Prisen Pfeffer**
-
- 2 Bundzwiebeln mit dem Grün**, in Stücken (3 cm)
-
- 15 g Olivenöl**
-
- 600 g Wasser**

Salat

- 1 Bund Radiesli mit dem Grün** (ca. 200 g), Grün beiseitegelegt
- 280 g Kohlrabi**, geschält, in Stücken (3 cm)
- ½ Bund Dill** (ca. 10 g), zerzupft
- ½ Bund Basilikum** (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 30 g Aceto balsamico bianco**
- 30 g Olivenöl**
- ¾ TL Salz**
- 2 Prisen Pfeffer**

Eierküchlein

1 – 50 g Erbsli, Dill, Basilikum, Eier, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 9** pürieren und in 2 Einmachgläser (Ø 8–10 cm, je 580 ml, siehe Tipp) füllen. Mixtopf spülen und trocknen.

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

3 – 50 g Erbsli und Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dämpfen. Gemüse zur Eimasse in die Einmachgläser füllen, mischen, Gläser mit Frischhaltefolie zudecken, in den Varoma-Behälter stellen.

4 – Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, verschliessen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Gläser herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In dieser Zeit Salat zubereiten. Mixtopf kalt spülen.

Salat

5 – Radiesli, Kohlrabi, Dill, Basilikum, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Beiseitegelegtes Radiesligrün mit dem Spatel unterheben, auf die Eimasse ins Glas geben.

Tipp: Falls der Salat zum Mitnehmen gedacht ist, dann ohne Radiesligrün zubereiten. Gläser mit dem Salat verschliessen und kühl stellen. Radiesligrün kurz vor dem Geniessen daruntermischen.

Portion: 495 kcal (2053 kJ) = F 34 g, Kh 21 g, E 21 g



10 Min.



40 Min.



einfach



2 Port.



495 kcal



vegi



Poulet mit Tagliatelle Primavera


all-in-one

Tapenade

80 g **Zwiebeln**, halbiert

20 g **Olivenöl**

50 g **entsteinte grüne Oliven**

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

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

1 **EL Zitronensaft**

4 **EL Wasser**

¼ **TL Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

Poulet und Spargeln

1200 g **Wasser**

½ **EL Salz**

2 **Pouletbrüstli** (je ca. 130 g)

¾ **TL Salz**

¼ **TL Pfeffer**

500 g **grüne Spargeln**, unteres Drittel geschält, schräg in Stücken (4 cm)

½ **EL Olivenöl**

Teigwaren

80 g **Teigwaren** (z. B. Tagliatelle, Kochzeit 6–8 Min.)

150 g **Jungspinat**

Tapenade

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

2 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

3 – Oliven, Petersilie, Kapern, Zitronensaft, Wasser, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Tapenade umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen.

Poulet und Spargeln

4 – Wasser und Salz in den Mixtopf geben. Poulet mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen, in den Varoma-Behälter geben und mischen. Varoma-Behälter aufsetzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Spargeln mit Olivenöl und ½ TL Salz mischen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Teigwaren

5 – Varoma auf einen Teller absetzen. Teigwaren in den Mixtopf geben, Varoma wieder aufsetzen und **gemäss Packungsangabe/Varoma/Stufe** garen. Varoma auf den verkehrt herum gestellten Varoma-Deckel stellen. Spinat in ein Abtropfsieb geben. Teigwaren mit dem Kochwasser über den Spinat giessen, abtropfen, mischen. Spargeln zu den Teigwaren geben, mischen, mit Poulet und Tapenade anrichten.

Portion: 530 kcal (2219 kJ) = F 19 g, Kh 42 g, E 44 g



15 Min.



40 Min.



2 Port.



einfach



530 kcal

*Für etwas mehr Frische reiben
Sie wenig Zitronenschale über das
Poulet und die Teigwaren.*



Was ist Dukkah?

Dukkah – auch Dukka geschrieben – ist eine Mischung aus Nüssen, Samen, Kräutern und anderen Gewürzen. Ursprünglich stammt sie aus Ägypten, ist aber auch in der äthiopischen Küche weit verbreitet. Aufgrund der Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Pistazien und Sesam) schmeckt Dukkah angenehm mild. Die weiteren Zutaten (Koriander, Kreuzkümmel, Thymian, Pfeffer usw.) bestimmen die Würze und die Schärfe. Dukkah passt zu Fleisch, Fisch, Tofu und Fladenbrot. Zudem eignet es sich hervorragend als Gewürz für Marinaden und Dips.



Heilbutt auf Linsenragout

1 Bundzwiebel mit dem Grün

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

1 EL Olivenöl

80 g braune Linsen

1 EL Maisstärke

400 g Wasser

300 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, abgetropft

1 1/4 TL Salz

2 Heilbuttfilets

(MSC, ca. 280 g), in je 3 Stücken

2 1/2 EL Dukkah (siehe Hinweis)

1 EL Tomatenpüree

1 – Von der Bundzwiebel wenig Grün (20 g) in Ringe schneiden, zugedeckt beiseitestellen. Rest in Stücke (3 cm) schneiden, in den Mixtopf geben. Rüebl zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dämpfen.

3 – Linsen zugeben. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, in den Mixtopf zugeben und **11 Min./100 °C/↻/Stufe 4** garen.

4 – In dieser Zeit Spinat etwas auseinanderzupfen und mit 1/4 TL Salz würzen, in den Varoma-Behälter geben. Ein Backpapier in der Grösse des Varoma-Einlegebodens zuschneiden. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Backpapier darauflegen, Heilbuttfilets mit 1/2 EL Dukkah und 1/4 TL Salz würzen und auf das Backpapier legen. Varoma verschliessen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/↻/Stufe 4** garen.

5 – Varoma auf dem umgekehrten Varoma-Deckel absetzen. 2 EL Dukkah, Tomatenpüree und 3/4 TL Salz unter das Linsenragout mischen. Linsenragout mit Spinat und Heilbutt anrichten, Bundzwiebelringe darüberstreuen.

Hinweis: Dukkah ist eine orientalische Gewürzmischung (siehe Box auf Seite 14). **Ersatz:** wenig milder Curry.

Portion: 479 kcal (2006 kJ) = F 13 g, Kh 37 g, E 45 g



10 Min.



35 Min.



einfach



2 Port.



479 kcal



75 %

der insgesamt 120 Mitarbeitenden bei Betty Bossi sind Frauen. Früher waren es sogar noch viel mehr! Die Männer holen langsam, aber sicher auf. Das Durchschnittsalter ist übrigens 39 Jahre. Ziemlich jung, diese Betty Bossi, nicht?

Einfach mega

Manchmal muss es einfach zack, zack gehen in der Küche. Wie wärs mit einem warmen Eingeklemmten, prall gefüllt mit allem, was der Kühlschrank so hergibt? Im neuen **Sandwich-Grill «Mega» von Betty Bossi** können Sie ohne Probleme bis zu zwei Toasts, Wraps oder Brötchen toasten. Sandwich-Grill belegen, Gerät schliessen und 4 Minuten warten. Das Ergebnis: feine, frische, warme Sandwiches mit schöner Grillzeichnung und extraviel Füllung.

Sandwich-Grill «Mega», ab CHF 39.95

Infos und Bestellmöglichkeit unter bettybossi.ch



Folgen Sie Thermomix® auf den sozialen Medien!



Sie besitzen ein Profil auf Facebook und interessieren sich für Rabatte und Promotionen? Dann folgen Sie uns auf «Thermomix Schweiz Suisse Svizzera». Wir veröffentlichen saisonal passende Rezepte und geben nützliche Tipps rund um den Thermomix®.

Instagram ist Ihre Welt, und Sie möchten auch in der Thermomix® Community sein? Dann finden Sie uns unter «thermomixschweizsuissesvizzera». In unseren Storys zeigen wir die verschiedenen Facetten des Thermomix®. In den Posts finden Sie Inspirationen für Ihr Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Werden Sie Abonnent oder Abonnentin unseres YouTube-Kanals «thermomix schweiz suisse svizzera». In über 50 Videos finden Sie Anleitungen und Informationen rund um den Thermomix®.

* Scannen Sie mit Ihrer Smartphone-Kamera die QR-Codes, um direkt ans Ziel zu gelangen.



VORWERK
thermomix

Vorwerk Schweiz AG
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tel. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch

Was denken Sie?

Schön, dass wir Sie zu den Leserinnen und Lesern unseres «Betty Bossi mix»-Magazins zählen dürfen. Wir möchten sichergehen, dass Sie noch lange Freude an unseren Rezepten haben, und arbeiten daher stetig daran, unser Magazin noch besser zu machen. Viele von Ihnen haben uns bereits wertvolle Feedbacks gegeben, die uns dabei helfen, noch gezielter auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Bitte teilen Sie uns weiterhin mit, wenn Sie im «Betty Bossi mix»-Magazin etwas vermissen, verraten Sie uns aber gern auch, was Ihnen besonders gut daran gefällt – wir wollen alles wissen!

Teilen Sie Ihre Gedanken, Wünsche und Anregungen mit uns auf bettybossi.ch/bbmixfeedback.



So cremig!

Die **Crème Moka von Fine Food** ist eine qualitativ hochwertige französische Dessertcreme, die im Herzen der Alpen in einem traditionellen Familienbetrieb hergestellt wird. Das Unternehmen ist auf die Wiederentdeckung und Weiterentwicklung altüberlieferter Süssspeisen spezialisiert und verarbeitet dabei ausschliesslich frische Alpenmilch, die von lokalen Bauern im Umkreis von maximal fünf Kilometern bezogen wird. Die schonende Zubereitung im Ofen verleiht dem Produkt seine besonders cremige, samtige Textur, die den Geschmack nach feinstem kolumbianischem Kaffee optimal zu Geltung bringt. Mit gehackten Cantucci und Dörrfeigenstreifen ist diese Creme eine edles kleines Dessert.

Sie sind kein Kaffeeфан? Probieren Sie die Crème Chocolat oder die Crème Caramel Beurre Salé aus der gleichen Produktlinie.

Die drei Dessertcremen in den Geschmacksrichtungen Moka, Chocolat und Caramel Beurre Salé von Coop Fine Food sind in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.



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 genau so ist es auch. Wir haben uns unter unseren Mitarbeitenden umgehört und ihnen ihre persönlichen Tipps entlockt. Das Ergebnis unserer Suche schalten wir regelmässig auf unter: bettybossi.ch/kitchenhacks

Dieses Mal zeigt Ihnen unser Rezeptredaktor Nils, was man neben dem Osterhasen-Likör von Seite 74 sonst noch so aus übrig gebliebenen Schokoladehasen und -eiern machen kann.

Viel Spass beim Zuschauen und Ausprobieren!

Kitchen Hacks

Betty Bossi Mitarbeitende verraten ihre Tricks



Ostern genießen

Mit diesem frühlingshaften Ostermenü werden Sie für Verückung sorgen am Tisch! Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie den Applaus. Dass jeder Gang viel aufwändiger aussieht, als er tatsächlich ist, bleibt natürlich unser Geheimnis.



Spargeltatar mit Rohschinken

50 g Cashew-Nüsse

30 g Olivenöl

15 g Weissweinessig

35 g Kapern in Essig-
aufguss, abgetropft

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

1 Bio-Zitrone, nur
½ abgeriebene Schale

½ TL Salz

¼ TL Pfeffer

250 g grüne Spargeln,
unteres Drittel
geschält,
in Stücken (3 cm),
4 Spargelspitzen für
die Garnitur
beiseitegestellt

30 g getrocknete Aprikosen
(soft)

4 Scheiben Toastbrot

50 g Rohschinken
in Tranchen, je nach
Grösse halbiert

1 – Cashew-Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne 4 Minuten goldbraun rösten, auf einen Teller geben, auskühlen lassen.

2 – Olivenöl, Weissweinessig, Kapern, Petersilie, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

3 – Geröstete Cashew-Nüsse, grüne Spargeln und Aprikosen zugeben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

4 – Toastbrot toasten, nach Belieben halbieren, mit dem Spargeltatar und dem Rohschinken auf Tellern anrichten. Spargelspitzen in Scheiben schneiden, Tatar damit garnieren.

Tipp: Mit Radieslischeiben garnieren.

Portion: 289 kcal (1205 kJ) =
F 17g, Kh 21g, E 11g



15 Min.



20 Min.



einfach



4 Port.



289 kcal



Lammhüftli mit Bärlauchrisotto

Lamm und Füllung

4 Lammhüftli
(je ca. 220 g), beim Metzger vorbestellt

100 g Parmesan,
in Stücken (2 cm)

20 g Bärlauch, zerzupft

40 g Mandeln

40 g Zwiebeln

1 Bio-Zitrone, nur
¼ abgeriebene Schale

1 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

1 TL Salz

6 Prisen Pfeffer

2 EL Olivenöl

Risotto

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

15 g Butter

300 g Risottoreis
(Kochzeit 20 Min.)

100 g Weisswein

700 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)

Lamm und Füllung

1 – Lammhüftli 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 80 °C vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

2 – Parmesan und Bärlauch in den Mixtopf geben **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

3 – Mandeln, Zwiebeln, Zitronenschale, Thymian, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – 1 EL Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen. Masse in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen. 2 EL zerkleinerten Bärlauch-Parmesan daruntermischen.

5 – Bei den Lammhüftli mithilfe eines spitzen Messers je eine Tasche zum Füllen einschneiden und mit der Bärlauch-Mandelmasse füllen. Gefüllte Lammhüftli mit 4 Zahnstochern verschliessen.

6 – 1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Lammhüftli mit ¾ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen, rundum 5 Minuten anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen.

7 – Lammhüftli 1 Stunde (80 °C) in der Mitte des Backofens niedergaren. In dieser Zeit Risotto zubereiten.



Risotto

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

9 – Butter zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

10 – Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

11 – Weisswein zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** ablöschen.

12 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto **17 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Restlichen zerkleinerten Bärlauch-Parmesan unterheben. Risotto mit dem Lamm anrichten.

Tipps

– Statt Bärlauch 20 g Rucola und 1 Knoblauchzehe verwenden.

– Das Fleisch kann nach der angegebenen Garzeit im Backofen bei 60 °C bis zu 30 Minuten warm gehalten werden.

– Dazu passen Spargeln oder Bundrüebli.

– Wenig grob geschnittenen Bärlauch über den Risotto streuen.

Portion: 805 kcal (3367 kJ) =
F 30 g, Kh 63 g, E 66 g



25 Min.



1 Std.
10 Min.



mittel



4 Port.



805 kcal

Statt Lammhüftli können Sie auch Lammnierstücke verwenden. Die Garzeit bleibt gleich.



DER PASSENDE WEIN

Chardonnay Private Selection R. Mondavi

Herkunft: Kalifornien, USA

Rebsorte: Chardonnay

Charakter: blasses Hellgelb mit grünlichen Reflexen, intensives Honigaroma von reifen Pfirsichen, sehr konzentriert, feiner, vollmundiger Gaumen mit kräftiger Aromatik, schmeichelt mit präsenten Vanille- und Barriquearomen, lang im Finale.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch

Erdbeersorbet mit Basilikumschaum

500 g Erdbeeren, halbiert

80 g Zucker

200 g Crème fraîche

100 g Vollrahm

2 Zweiglein Basilikum,
Blätter abgezupft

1 – Eine grosse Platte mit Frischhaltefolie belegen, Erdbeeren darauf verteilen, zugedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren.

2 – Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und 30 g davon beiseitestellen.

3 – Gefrorene Erdbeeren zugeben und **1 Min. 30 Sek./Stufe 5.5** cremig rühren. Sorbet in eine Tiefkühldose füllen, zugedeckt 45 Minuten gefrieren. Mixtopf spülen.

4 – Crème fraîche, Vollrahm, Basilikum und restlichen pulverisierten Zucker (30 g) in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 8** pürieren. Erdbeersorbet zu Kugeln formen, mit Basilikumschaum anrichten und sofort servieren.

Tipp: Mit Basilikum verzieren.

Portion: 381 kcal (1580 kJ) =
F 27g, Kh 31g, E 3g



15 Min.



5 Std.



einfach



4 Port.



381 kcal



Für jeden Tag

Gut und günstig essen – ein Widerspruch? Gar nicht!
Diese fünf familienfreundlichen Rezepte schmecken super und schonen
dabei auch noch Ihr Portemonnaie. So fein kann günstig sein.

★
SPEZIAL
gut &
günstig
★

Gemüsewähe

Gesund, gut und günstig – was will man mehr?

Form

Butter zum Einfetten

Teig

200 g helles Dinkelmehl

80 g Butter,
in Stücken (2 cm)

¾ TL Salz

50 g Wasser

helles Dinkelmehl
zum Auswallen

Füllung

400 g tiefgekühlte grüne
Bohnen, aufgetaut,
abgetropft

100 g tiefgekühlte Erbsli,
aufgetaut, abgetropft

400 g Hüttenkäse, davon
200 g für die Füllung
(im Mixtopf) und
200 g zum Verteilen

100 g Vollrahm

3 Eier

1 TL Maisstärke

1 TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Form

1 – Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Boden einer Wähenform (Ø 30 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

Teig

2 – Dinkelmehl, Butter, Salz und Wasser in den Mixtopf geben 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 in die vorbereitete Wähenform legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.

Füllung

3 – Bohnen und Erbsli auf dem Teigboden verteilen.

4 – 200 g Hüttenkäse, Vollrahm, Eier, Maisstärke, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** pürieren und über das Gemüse giessen. 200 g Hüttenkäse punktuell darauf verteilen.

5 – Wähe 35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Wähe herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Portion: 630 kcal (2615 kJ) = F 37 g, Kh 42 g, E 27 g



15 Min.



55 Min.



mittel



4 Port.



630 kcal



vegi



Wussten Sie, dass...

...Tiefkühlgemüse manchmal vitaminreicher ist als frisches? Früchte und Gemüse sind generell leicht verderblich. Je länger sie nach der Ernte herumliegen, desto höher ist der Verlust an Vitaminen. Selbst bei einer Lagerung im Kühlschrank gehen Vitamine verloren. Deshalb sollte man Gemüse und Früchte immer so saisonal und frisch wie möglich verwenden. Eine gute Alternative ist Tiefkühlware, denn das Schockgefrieren direkt nach der Ernte stoppt den Vitaminabbau. Dank der langen Haltbarkeit können Sie also Bohnen, Erbsli & Co. auch lange nach der saisonalen Erhältlichkeit genießen – ganz ohne schlechtes Gewissen.



Maissuppe mit Wienerli und Bürli



Ein deftiges, unkompliziertes Menü, das allen schmeckt



80 g	Zwiebeln , halbiert
10 g	Butter
2 Dosen	Maiskörner , abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht 570 g)
700 g	Wasser
200 g	Vollrahm
2	Gemüsebouillon- würfel (für je 0,5l)
8	Wienerli (ca. 400 g)
½ Bund	Schnittlauch , fein geschnitten
4	Brötchen (z. B. Bürli)

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

2 – Butter zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

3 – 500 g Maiskörner, Wasser, Vollrahm und Gemüsebouillonwürfel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Wienerli in den Varoma-Einlegeboden geben, Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen und **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen.

4 – Varoma auf einen Teller absetzen. Messbecher einsetzen und Suppe **2 Min. 30 Sek./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe in Suppentellern anrichten, mit restlichen Maiskörnern (70 g) und Schnittlauch garnieren. Wienerli und Bürli dazu servieren.

Tipp: Etwas leichter wird die Suppe, wenn Sie statt 200 g Vollrahm 100 g Wasser und 100 g Vollrahm verwenden.

Portion: 824 kcal (3436 kJ) = F 44 g, Kh 76 g, E 29 g

Spaghetti mit Landjäger-Bolo

Bolognese mit Landjäger? Warum eigentlich nicht?



10 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



885 kcal

Bolognese

300 g Landjäger,
in Stücken (2 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

200 g Rüebli, geschält,
in Stücken (2 cm)

150 g Knollensellerie,
geschält,
in Stücken (2 cm)

1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)

120 g Wasser

¾ TL Zucker

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Spaghetti

3 l Wasser

1½ EL Salz

500 g Spaghetti

Bolognese

1 – Landjäger in den Mixtopf geben und **Turb@/2 Sek./2-mal** zerkleinern.

2 – Zwiebeln, Rüebl*i* und Knollensellerie zugeben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und ohne Messbecher **6 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

3 – Gehackte Tomaten, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und **14 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Spaghetti zubereiten.

Spaghetti

4 – Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Salz und Spaghetti zugeben und gemäss Verpackungsangabe bissfest (al dente) garen. Durch den Varoma-Behälter abgiessen und mit Bolognese auf Tellern anrichten.

Tipps

– Geriebenen Parmesan dazu servieren.

– Geschnittenen Basilikum kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Portion: 885 kcal (3712 kJ) = F 36 g, Kh 97 g, E 39 g

Hamburger mit Coleslaw

Kein klassischer Burger, aber mindestens so fein!

Coleslaw

600 g Weisskabis,
Strunk entfernt,
in Stücken (4 cm)

200 g Rüebli, geschält,
in Stücken (4 cm)

200 g Crème fraîche

3 EL Apfelessig

1 EL Olivenöl

½ EL Zucker

1 TL Salz

¼ TL gemahlener Pfeffer

Hacktätschli

160 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

50 g Brot vom Vortag,
in Stücken (2 cm)

500 g Hackfleisch
(Rind und Schwein)

1 Ei

1 TL Edelsüss-Paprika

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

1 Krustenkranz
(ca. 320 g, mit
6 Brötchen), Brötchen
voneinander getrennt

100 g Blattsalat

Ketchup
nach Belieben

Coleslaw

1 – 300 g Weisskabis und 100 g Rüebl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

2 – 300 g Weisskabis und 100 g Rüebl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in dieselbe Schüssel geben.

3 – Crème fraîche, Apfelessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, zum Weisskabis und zu den Rüebl in die Schüssel geben, mischen und 20 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Hacktätschli zubereiten.

Hacktätschli

4 – Zwiebeln, Knoblauch und Brot in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

5 – Hackfleisch, Ei, Paprika und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 4** mischen. Aus der Hackfleischmasse 6 Tätschli (Ø 8 cm) formen.

6 – Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli beidseitig je 6 Minuten braten, zugedeckt warm stellen. Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben.

7 – Brötchen halbieren, ohne Fett portionenweise mit der Schnittfläche nach unten in derselben Pfanne rösten.

8 – Brötchen mit wenig Blattsalat, Ketchup, Hacktätschli und Coleslaw füllen. Restlichen Coleslaw und Blattsalat dazu servieren.

Tipp: Statt Crème fraîche griechisches Joghurt nature verwenden.

Portion: 819 kcal (3428 kJ) = F 45 g, Kh 60 g, E 39 g



25 Min.



40 Min.



einfach



4 Port.



819 kcal



Kinder-Tipp

Lassen Sie Ihr Kind den Hamburger-Bun selber aussuchen! Mag es lieber Semmeli, Laugen- oder gar Vollkornbrötli? Einfach aufschneiden, nach Belieben etwas anrösten, Füllung rein, und fertig ist der Hamburger!

*Immer wieder gut, so ein Coleslaw.
Und so schnell gemacht!*



Panierter Fleischkäse

mit Rüebl-Risotto

Paniermehl

100 g Brot vom Vortag,
in Stücken (3 cm)

Risotto

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

80 g Gruyère (rezent),
in Stücken (2 cm)

600 g Rüebl, geschält,
in Stücken (2 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

20 g Olivenöl

250 g Risottoreis
(Kochzeit 20 Min.)

750 g Wasser
2 Fleischbouillon-
würfel (für je 0,5 l)

Fleischkäse

1 Ei

2 EL Mehl

4 Tranchen Fleischkäse
(je ca. 150 g)

4 EL Bratbutter

Paniermehl

1 – Brot in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

Risotto

2 – Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

3 – Gruyère in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern, zur Petersilie umfüllen und beiseitestellen.

4 – Rüebl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und 500 g zerkleinerte Rüebl darin verteilen.

5 – Zwiebeln und Knoblauch zu den restlichen Rüebl in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

6 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

7 – Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

8 – Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma verschliessen und **17 Min./Varoma/☞/Stufe ☞** garen. In dieser Zeit Fleischkäse zubereiten.

Fleischkäse

9 – Ei in einem tiefen Teller verklopfen, Mehl in einen flachen Teller geben. Fleischkäse zuerst im Mehl, dann im Ei und im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken. 2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. 2 Fleischkäse-Tranchen beidseitig je 3 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen. 2 EL Bratbutter in dieselbe Pfanne geben, restliche 2 Fleischkäse-Tranchen gleich braten.

10 – Varoma auf den umgekehrten Varoma-Deckel absetzen. Zerkleinerte Petersilie, zerkleinerten Käse und Rüebl unter den Risotto mischen, mit dem Fleischkäse servieren.

Tipp: Für etwas Schärfe ¼ TL Cayennepfeffer zum Risotto geben.

Portion: 1081kcal (4493 kJ) = F 61g, Kh 80g, E 30g



15 Min.



40 Min.



mittel



4 Port.



1081 kcal



Brot & Brötchen

Nichts schmeckt besser als selbst gebackenes Brot!

*Das Rezept finden
Sie auf Seite 34.*



Safran-Quinoa-Brötchen

Teig

440 g Wasser
150 g Quinoa-Flocken
1¼ TL Salz

350 g Mehl
1 EL Zucker
1 Briefchen Safran

½ Würfel Hefe (ca. 20 g),
zerbröckelt

Formen

50 g Quinoa-Flocken
30 g Mehl für die
Arbeitsfläche
1-2 EL Wasser

Formen

3 – Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4 – Quinoa-Flocken in einen tiefen Teller geben. Teig mithilfe eines Teighorns auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben (siehe Hinweis), mit wenig Mehl bestäuben, etwas flach drücken. Teig in 12 Portionen teilen, zu länglichen Brötchen formen. Brötchen mit Wasser bestreichen, in den Quinoa-Flocken wenden, auf das vorbereitete Blech legen. Zugedeckt nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.

5 – Backofen auf 220 Grad vorheizen.

6 – Brötchen mit einem scharfen Messer längs einschneiden.

7 – Brötchen 22 Minuten (220 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Brötchen herausnehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

Hinweis: Der Teig ist sehr feucht. Daher wird hier mit dem Teighorn und einer gut bemehlten Arbeitsfläche gearbeitet.

Stück: 177 kcal (748 kJ) =
F 2 g, Kh 34 g, E 6 g



15 Min.

2 Std.
25 Min.

einfach



12 Stück



177 kcal

Teig

1 – 350 g Wasser, Quinoa-Flocken und Salz in den Mixtopf geben und **5 Min./95 °C/☞/Stufe 1** erhitzen. Mixtopfdeckel entfernen und Masse 30 Minuten abkühlen lassen.

2 – Mehl, Zucker, Safran, Hefe und 90 g Wasser zugeben und **Teig ⅓ Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.



Ruchbrot im Brattopf

Teig

- 370 g Wasser**
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
50 g Butter, in Stücken (2 cm)
-
- 500 g Ruchmehl**
1½ TL Salz
2 TL Zucker

Formen

- 40 g Ruchmehl**

Backen

- 1 EL Ruchmehl**

Teig

1 – Wasser, Hefe und Butter in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

2 – Ruchmehl, Salz und Zucker zugeben und **Teig ¼/10 Min.** kneten. Klebrigen, noch feuchten Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufgehen lassen.

Formen

3 – Arbeitsfläche und ein Gärkorbchen (für Brote mit 500 g Mehl) mit einem Sieb gut mit 30 g Ruchmehl bestäuben. Teig mithilfe eines Teighorns auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig mit 10 g Ruchmehl bestäuben, mit dem Teighorn ringsum zur Mitte hin einschlagen.



Teig mit der Nahtseite nach unten ins bemehlte Gärkorbchen legen, zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.



4 – Brattopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des Ofens schieben. Backofen auf 240 °C vorheizen.

Backen

5 – Brattopf herausnehmen, Topfboden mit Ruchmehl bemehlen. Teig in den Brattopf stürzen, mit wenig Mehl bestäuben, Deckel aufsetzen.



6 – Ruchbrot im Brattopf mit Deckel 25 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen, Deckel entfernen. Ruchbrot im Brattopf ohne Deckel 15 Minuten (240 °C) fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Brot aus dem Brattopf nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipps

– Ohne Gärkorbchen: Teig bei Schritt 2 15 Minuten länger aufgehen lassen, ohne zu formen, mithilfe des Teighörnchens direkt in den heißen und gut bemehlten Brattopf gleiten lassen und backen.

– Der Teig ist sehr feucht. Daher wird hier mit einem Teighorn und einer gut bemehlten Arbeitsfläche gearbeitet.

Aromatisieren: Für ein würziges Brot als ersten Arbeitsschritt je ½ TL Anis-, Fenchel-, Kümmel- und Koriandersamen in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 9** zerkleinern, herausnehmen. Brotgewürz mit dem Mehl, Salz und Zucker zugeben.

Hinweis: Im runden Gärkorbchen wird der Teig ideal feucht gehalten und der Gärprozess optimal gefördert. Das Brot erhält so zudem das typische Rillenmuster.

Scheibe (½): 189 kcal (796 kJ) = F 4 g, Kh 31 g, E 7 g



Seien Sie vorsichtig beim Hantieren mit dem heißen Brattopf! Halten Sie immer Topflappen oder Ofenhandschuhe bereit.



Olivenbrot

Teig

- 500 g Halbweissmehl**
- 1¼-1½ TL Salz** (siehe Tipp)
- ¼ TL Trockenhefe**
- 300 g Wasser**
- 2 EL Olivenöl**

Fertigstellung

- 70 g entsteinte grüne Oliven**
- 70 g entsteinte schwarze Oliven**
- 1 EL Halbweissmehl**
- 30 g Hartweizengriess**

Teig

1 – Halbweissmehl, Salz, Trockenhefe, Wasser und Olivenöl in den Mixtopf geben und **Teig** $\frac{1}{2}$ / **3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und mit Frischhaltefolie zugedeckt bei Raumtemperatur 20–24 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen (siehe Hinweis). Mixtopf spülen.

Fertigstellung

2 – Oliven in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Ein Backblech mit Halbweissmehl bestäuben.

3 – Hartweizengriess auf die Arbeitsfläche streuen. Teig daraufgeben und möglichst ohne Druck zu einem Rechteck ausziehen. Oliven darauf verteilen,



Teig aufrollen, quer halbieren und Teigenden etwas zusammendrücken. Teige zu 2 Rollen von je 30 cm formen und auf das vorbereitete Blech legen. Zugedeckt nochmals 40 Minuten aufgehen lassen.

4 – Backofen auf 240 °C vorheizen.

5 – Brote mit einem scharfen gezackten Messer je einmal längs tief einschneiden und sofort in die untere Hälfte des heißen Backofens schieben.

6 – Brote 25–30 Minuten (240 °C) goldbraun backen. Brote herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Je nach Vorliebe kann dieses Brot mit 1¼ oder mit 1½ TL Salz zubereitet werden. Wir haben beide Varianten für Sie getestet und sind zum Schluss gekommen, dass beide sehr gut sind. Entscheidend ist, ob Sie das Brot lieber dezent oder etwas salziger mögen und ob es sich um sehr salzige oder weniger salzige Oliven handelt.

Hinweis: Da dieser Teig mit wenig Hefe zubereitet wird, erfordert er eine lange Aufgehzeit, die sich sehr positiv auf den Geschmack auswirkt. Es spielt keine Rolle, ob Sie den Teig schon nach 20 Stunden oder erst nach 24 Stunden formen. An sehr warmen Tagen kann es sein, dass der Teig in der angegebenen Aufgehzeit etwas mehr als aufs Doppelte aufgeht und in sich zusammenfällt. Keine Angst, Sie können den Teig trotzdem noch verwenden. Teig füllen, zu Broten formen und nochmals 30–40 Minuten aufgehen lassen.

Scheibe ($\frac{1}{24}$): 96 kcal (402 kJ) = F 2 g, Kh 16 g, E 3 g



10 Min.



1 Tag
25 Min.



einfach



24 Scheiben



96 kcal



Herzlich eingeladen

Ein Abstecher nach Asien

Überraschen Sie Ihre Gäste mit diesen fernöstlichen Lieblingsgerichten!



Papaya-Glasnudel-Salat

Glasnudeln

- 50 g **Glasnudeln**
- 500 g **Wasser**
- $\frac{3}{4}$ EL **Salz**

Salat

- 50 g **geröstetes Sesamöl**
- 25 g **Fischsauce**
- 1 **Limette**, heiss abgespült, trocken getupft, nur abgeriebene Schale
- 2 EL **Limettensaft**
- 2 cm **Ingwer**, geschält
- 1 **roter Chili**, entkernt
- 220 g **Papaya**, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)
- 1 **rote Peperoni**, in Stücken (3 cm)
- $\frac{1}{2}$ **Bund Koriander** (ca. 10 g), zerzupft

Fertigstellen

- 2 **Bundzwiebeln mit dem Grün** (100 g), in Ringen
- 50 g **geröstete gesalzene Erdnüsse**
- $\frac{1}{2}$ **Bund Koriander** (ca. 10 g), zerzupft
- 200 g **Papaya**, geschält, entkernt, in Schnitzen

Glasnudeln

1 – Glasnudeln in eine Schüssel geben. Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen, über die Glasnudeln giessen, 4 Minuten ziehen lassen, im Varoma-Behälter abtropfen, mit einer Schere etwas zerschneiden, wieder in die Schüssel geben und beiseitestellen.

Salat

2 – Sesamöl, Fischsauce, Limettenschale, Limettensaft, Ingwer und Chili in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** mixen.

3 – Papaya, Peperoni und Koriander zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die Schüssel zu den Glasnudeln geben.

Fertigstellen

4 – Bundzwiebelringe und Erdnüsse zugeben, mischen und anrichten. Mit Koriander und Papayaschnitzen garnieren.

Portion: 287 kcal (1188 kJ) = F 20 g, Kh 20 g, E 7 g



15 Min.



25 Min.



einfach



4 Port.



287 kcal

Garnieren Sie den Salat mit Limettenschnitzen und gehackten Erdnüssen.



Grünes Poulet-Curry

Curry

- 30 g Schalotten**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 rote Chilis**, entkernt
- 2 Stängel Zitronengras**, nur Inneres, in Stücken
- 1 Bund Koriander** (ca. 20 g), samt Stielen, grob geschnitten
- 2 cm Ingwer**, geschält, in Stücken (1 cm)
- 20 g Rohrzucker**
- 1 TL Kreuzkümmel**
- 4 EL geröstetes Sesamöl**
- 500 g Kokosmilch**
- 250 g Wasser**
- 1 Hühnerbouillonwürfel** (für 0,5 l)
- 40 g Fischsauce**
- 1 EL Maisstärke**
- 200 g Pak-Choi**, in Streifen (2 cm)
- 150 g Auberginen**, nach Belieben geschält, in Würfeln (1 cm)
- 100 g tiefgekühlte grüne Bohnen**, aufgetaut, in Stücken (2 cm)
- 60 g Mini-Maiskolben**, quer in Stücken (1 cm)
- 500 g Pouletgeschnetztes**
- ¾ TL Salz**

Reis

- 300 g Jasminreis**
- 450 g Wasser**
- ½ TL Salz**
- 1 Limette**, in Schnitzen
- Koriander**, zerzupft, nach Belieben

Curry

1 – Schalotten, Knoblauch, Chilis, Zitronengras, Koriander, Ingwer, Rohrzucker und Kreuzkümmel in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Nochmals **4 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – 2 EL Sesamöl in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

4 – Kokosmilch, Wasser, Hühnerbouillonwürfel, Fischsauce und Maisstärke zugeben und **40 Sek./Stufe 8** pürieren.

5 – Varoma-Behälter aufsetzen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit der Dampf zirkulieren kann. Pak-Choi, Auberginen, Bohnen und Mini-Maiskolben in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Pouletgeschnetztes darauf verteilen, 2 EL Sesamöl und ¾ TL Salz darübergeben, mischen. Varoma verschließen und **22 Min./Varoma/Stufe 2** garen. In dieser Zeit Reis zubereiten.

Reis

6 – Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Salz und dem Reis in einem Topf aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte 20 Minuten quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern. Poulet, Gemüse und Sauce in eine Schüssel geben, mischen, mit dem Reis auf Tellern anrichten. Limetenschnitze darauf anrichten, Koriander darüberstreuen.

Hinweis: In asiatischen Ländern wird der Reis ohne Salz gekocht. Für einen authentischeren Geschmack können Sie das Salz auch weglassen und den Reis gemischt mit dem Curry genießen.

Portion: 826 kcal (3458 kJ) = F 36 g, Kh 84 g, E 41 g



40 Min.



55 Min.



einfach



4 Port.



826 kcal





Noch authentischer

Statt Auberginen, Bohnen, Mais, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Chilis einzeln zu kaufen, können Sie auch 1 Päckli Betty Bossi Thai Mix (350 g) verwenden. Dieses enthält Thai-Auberginen, Baby-Mais, Okra-Schoten, Schlangenbohnen, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Galgant, grünen Pfeffer, rote Chilis und Kaffirlimettenblätter. Okra vierteln, restliches Gemüse klein schneiden, wie in der Zutatenliste angegeben, und mit den Pak-Choi in den Varoma-Behälter geben. Grüne Pfefferkörner von der Rispe lösen, Galgant in Stücke schneiden und mit den Kaffirlimettenblättern in den Mixtopf geben. Restliche Zutaten von Arbeitsschritt 1 zugeben und zerkleinern wie in Arbeitsschritt 1 beschrieben.

Der **Thai Mix von Betty Bossi** ist in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich.

Gefüllte Bao-Buns mit Pilzen

30 g geröstete gesalzene Cashew-Nüsse

Teig

170 g Wasser

20 g Sonnenblumenöl

15 g Zucker

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)

350 g Mehl

1 Msp. Natron

¼ TL Salz

Pilze

1 Stängel Zitronengras, nur Inneres, in Stücken (3 cm)

1 roter Chili, entkernt

80 g Wasser

60 g Sojasauce

1 EL Zucker

400 g Kräuterseitlinge, je nach Grösse halbiert

Buns formen

1 EL Sonnenblumenöl

150 g Kimchi (siehe Hinweis)

80 g Gurken, in Scheiben

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

1 – Cashew-Nüsse in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

Teig

2 – Wasser, Sonnenblumenöl, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

3 – Mehl, Natron und Salz zugeben, **Teig ¼/4 Min.** zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig umfüllen, zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen.

Pilze

4 – Zitronengras, Chili, Wasser, Sojasauce und Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Kräuterseitlinge zugeben und mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern.

Buns formen

6 – Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben, sodass der Dampf zirkulieren kann.

7 – Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen und mit einem Wallholz auswallen, sodass ein Durchmesser von je 10 cm entsteht. Teigstücke mit Sonnenblumenöl bestreichen, in der Mitte falten. 3 Teigstücke mit etwas Abstand in den Varoma-Behälter legen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, restliche 5 Teigstücke mit etwas Abstand darauflegen.



Varoma verschliessen, aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen.

8 – Bao-Buns bei der Faltstelle öffnen, mit der Pilzmasse, Kimchi und Gurken füllen, Micro Greens und zerkleinerte Cashew-Nüsse darüberstreuen.

Hinweis: Kimchi ist Sauerkraut auf asiatisch. Traditionell wird Kimchi aus Chinakohl hergestellt und ist fixfertig in Asia-Shops und im Kühlregal von grösseren Coop Filialen erhältlich. Ersatz: gekochtes Sauerkraut oder fixfertiger Kabissalat.

Portion: 506 kcal (2132 kJ) =
F 14 g, Kh 75 g, E 18 g



20 Min.



2 Std.



mittel



4 Port.



506 kcal

Woher kommen Bao Buns?

Bao Buns sind eine Art asiatische Burger-Brötchen. Sie werden aus einem einfachen Hefeteig zubereitet und über dem Wasserdampf gegart. Dadurch erhalten Sie eine fluffige, weiche Textur. Der sogenannte Gua Bao ist Taiwans Nationalgericht, ein klassisches Streetfood, gefüllt mit glasiertem Schweinebauch, eingelegtem Chinakohl und verschiedenen Toppings wie Sprossen und Nüssen. In der Schweiz wurde der Gua Bao hauptsächlich dank der vielen Street Food Markets bekannt.



*Das ist ein Wunschrezept
eines Betty Bossi mix-Fans!*



Herzlich eingeladen



Crevetten sweet and sour

Sauce

- 80 g **Zwiebeln**, halbiert
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 **roter Chili**, entkernt

- 280 g **Wasser**
- 70 g **Zucker**
- 70 g **Reisessig**
- 2 EL **Maisstärke**
- 2 EL **Tomatenpüree**
- 40 g **Sojasauce**

Reis und Gemüse

- 900 g **Wasser**
- 2½ TL **Salz**
- 250 g **Basmatireis**
(Garzeit 10 Min.)
- 200 g **Peperoni**,
in Streifen (5 mm)
- 200 g **Ananas**, geschält,
in Stücken (2 cm)
- 200 g **Broccoli**,
in kleinen Röschen
- 1½ EL **geröstetes Sesamöl**

Crevetten

- 3 EL **geröstetes Sesamöl**
- 600 g **tiefgekühlte Crevetten**
(Bio), aufgetaut,
bis aufs Schwanzende
geschält,
trocken getupft
- 1 TL **Salz**
- 2 EL **Sesam**

Sauce

1 – Zwiebeln, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

2 – Wasser, Zucker, Reisessig, Maisstärke, Tomatenpüree und Sojasauce zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und **10 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen. Sauce beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Reis und Gemüse

3 – Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben. Basmatireis in den Gareinsatz einwiegen, unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser klar ist. Gareinsatz mit dem Reis einhängen. Varoma-Behälter aufsetzen, Peperoni und Ananas darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Broccoli darin verteilen, 1½ EL Sesamöl und 1 TL Salz darübergeben. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 4** garen. 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit Crevetten zubereiten.

Crevetten

4 – 1½ EL Sesamöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. 300 g Crevetten beidseitig je 1 Minute braten, in einen Teller geben. 1½ EL Sesamöl in dieselbe Pfanne geben, restliche 300 g Crevetten gleich braten, in den Teller geben. Beiseitegestellte Sauce in dieselbe Pfanne geben, heiss werden lassen, Crevetten und Gemüse und 1 TL Salz beigegeben, mischen. Crevetten und Gemüse mit dem Reis auf Tellern anrichten, Sesam darüberstreuen.

Portion: 664 kcal (2775 kJ) =
F 17g, Kh 83g, E 41g



*Peppen Sie den Reis nach
Belieben mit wenig
geröstetem Sesamöl auf.*

Kulfi mit Mango

Kulfi

60 g ungesalzene geschälte Pistazien

60 g Milch

1 Msp. gemahlener Kardamom

1 Msp. gemahlene Muskatnuss

½ Briefchen Safranpulver

250 g gezuckerte Kondensmilch

200 g Vollrahm

Mango

300 g Mango, in Würfeln (1 cm)

1 Limette, heiss ab gespült, trocken getupft, nur abgeriebene Schale

1 EL Limettensaft

1 TL Puderzucker

Kulfi

1 – Pistazien in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 7 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Milch, Kardamom, Muskat und Safran in den Mixtopf geben und 5 Min./98 °C/Stufe 1 köcheln.

3 – Kondensmilch und die Hälfte der Pistazien zugeben, 10 Sek./Stufe 2 mischen, in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. Mixtopf mit kaltem Wasser spülen und trocknen.

4 – **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 4** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Schlagrahm mit dem Spatel unter die Kondensmilchmasse ziehen. Kulfi in 4 gefrierfeste Formen (je 150 ml) füllen (siehe Tipp) und zugedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren. In dieser Zeit Mango zubereiten.

Mango

5 – Mango, Limettenschale, Limettensaft und Puderzucker in eine Schüssel geben, mischen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

6 – Kulfi aus den Förmchen lösen, auf Teller stürzen, restliche Pistazien darüberstreuen. Mango daneben anrichten.

Tipps

– Nach Belieben Safran weglassen.

– Wer eine typische Kulfi-Form (wie rechts abgebildet) wünscht, kann aus Backpapier Tütchen-Formen basteln. Dazu 2 Backpapierbögen (je 38 × 42 cm) diagonal halbieren, zu Tütchen wickeln, sodass die Öffnung je Ø 8 cm beträgt.



Tütchenränder mit Büroklammer fixieren, Tütchen in hohe Gläser stellen und mit der Masse füllen. Oder noch einfacher: Masse in 4–6 Einweg-Sektgläser füllen und zugedeckt gefrieren.

Portion: 509 kcal (2120 kJ) = F 31 g, Kh 47 g, E 10 g



Kulfi – Süßes aus Südasien

Kulfi ist ein gefrorenes Milchdessert, das ursprünglich aus Indien stammt. Die Konsistenz ist cremig, aber etwas fester und dichter als die von Glace. Die traditionellen Geschmacksrichtungen sind Rahm, Rose, Mango, Kardamom, Pistazie und Safran. Bei der althergebrachten Zubereitung wird gesüsste und aromatisierte Milch durch kontinuierliches Rühren langsam eingekocht. Durch die Karamellisierung des Zuckers und der Laktose in der Milch entsteht das unverwechselbare Kulfi-Aroma. Um den Prozess des Einkochens zu umgehen, verwenden wir in unserem Rezept gesüsste Kondensmilch. Das geht schneller und schmeckt genauso gut.



Dieses Dessert ist definitiv eine Augenweide für Gäste.

Crêpes

Crêpes sind Meisterinnen der Verwandlung. Ob pikant oder süß, gefüllt oder ungefüllt, gerollt, geschichtet oder gefaltet – sie wissen uns immer wieder aufs Neue zu überraschen.

Lachs-Crêpes

Teig

200 g Mehl
200 g Milch
200 g Wasser
4 Eier
½ TL Salz

Füllung

10 g Meerrettich, geschält
1 Bund Dill (ca. 20 g), zerzupft

200 g geräuchertes
Lachsrückenfilet
(z. B. Filet Royal),
in Stücken (2 cm)

300 g Vollrahm
¼ TL Salz

3 Prisen Pfeffer

Crêpes backen

Öl zum Backen

60 g geräuchertes
Lachsfilet
(z. B. Filet Royal)
in Scheiben (5 mm)

30 g Micro Greens oder
30 g Kresse

Teig

1 – Mehl, Milch, Wasser, Eier
und Salz in den Mixtopf geben,
20 Sek./Stufe 4 mischen
und mit dem Spatel nach unten
schieben.

2 – Nochmals 10 Sek./Stufe 4
mischen. Teig umfüllen, zuge-
deckt 30 Minuten quellen lassen.
Mixtopf spülen.

Füllung

3 – Meerrettich und Dill in den
Mixtopf geben und **Turb@!**
2 Sek./2-mal zerkleinern, mit dem
Spatel nach unten schieben.

4 – Lachs zugeben, 3 Sek./
Stufe 4 zerkleinern und in eine
Schüssel umfüllen.

5 – **Rühraufsatz einsetzen.** Voll-
rahm, Salz und Pfeffer zu-
geben und unter Beobachtung
ohne Zeiteinstellung/Stufe 3
bis zur gewünschten Festigkeit
steif schlagen. Zerkleinerte
Lachsmasse mit dem Spatel un-
terheben und bis zum An-
richten zugedeckt kühl stellen.

Crêpes backen

6 – Wenig Öl in einer mittelgro-
sen beschichteten Bratpfanne
heiss werden lassen. Wenig Teig
in die Pfanne geben, sodass der
Boden dünn überzogen ist. Hitze
reduzieren. Ist die Unterseite
gebacken und löst sie sich von
selbst, Crêpes wenden, fertig
backen, zugedeckt warm stellen.

7 – Crêpes mit dem Lachs-
rahm und den Lachsscheiben
anrichten, Micro Greens dar-
auf verteilen.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion: 658 kcal (2741 kJ) =
F 41g, Kh 40g, E 31g



40 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



658 kcal





*Sie haben Crêpes übrig? Umso besser!
Schneiden Sie sie in Streifen,
frieren sie ein und verwenden sie später
als feine Suppeneinlage.*

Kräutercrêpes mit Geschnetzeltem und Spargeln

Teig

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

1 Bund Kerbel (ca. 20 g),
zerzupft

200 g Mehl

200 g Milch

200 g Wasser

4 Eier

½ TL Salz

Spargeln

500 g Wasser

450 g grüne Spargeln,
unteres Drittel
geschält, schräg
in Stücken (4 cm)

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

Crêpes backen

Öl zum Backen

Füllung

1 EL Olivenöl

**500 g geschnetzeltes
Schweinefleisch**

100 g Wasser

1 TL Maisstärke

200 g Crème fraîche

**10 g getrocknete
Morcheln**,
eingeweicht, halbiert,
gut gewaschen,
abgetropft

½ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Teig

1 – Petersilie und Kerbel in den Mixtopf geben und **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern, 1 EL zerkleinerte Kräuter umfüllen und beiseitestellen.

2 – Mehl, Milch, Wasser, Eier und Salz zugeben und **20 Sek./ Stufe 8** pürieren. Teig umfüllen und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Mixtopf spülen.

Spargeln

3 – Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz hineinlegen, damit der Dampf zirkulieren kann. Spargeln, 1 EL Olivenöl und Salz daraufgeben, mischen. Varoma verschliessen und **20 Min./ Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Crêpes backen und Geschnetzeltes braten.

Crêpes backen

4 – Backofen auf 60 °C vorheizen. Einen Teller für die Crêpes vorwärmen.

5 – Wenig Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpes wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen.

Füllung

6 – ½ EL Olivenöl in derselben Pfanne heiss werden lassen. 250 g geschnetzeltes Schweinefleisch 2 Minuten braten, herausnehmen, beiseitestellen. ½ EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, 250 g geschnetzeltes Schweinefleisch ebenfalls 2 Minuten braten, herausnehmen. Wasser und Maisstärke verrühren, mit Crème fraîche unter Rühren in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen. Morcheln zugeben, unter Rühren 2 Minuten köcheln. Geschnetzeltes, gegarte Spargeln und beiseitegestellte zerkleinerte Kräuter zugeben, heiss werden lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes mit der Füllung anrichten.

Portion: 732 kcal (3057 kJ) =
F 40 g, Kh 45 g, E 45 g



30 Min.



40 Min.



mittel



4 Port.



732 kcal



Kakao-Crêpes mit Nusscreme

Teig

200 g Mehl
220 g Milch
180 g Joghurt nature
50 g Wasser
4 Eier
2 EL Kakaopulver
1½ EL Zucker
½ TL Salz

Nusscreme

150 g Haselnüsse
60 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker (ca. 8 g)
170 g Vollrahm
2 EL Kakaopulver

Crêpes backen

Bratbutter
zum Backen

3 Äpfel (z. B. Boskop)
in feinen Schnitzen

Teig

1 – Mehl, Milch, Joghurt, Wasser, Eier, Kakaopulver, Zucker und Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Nochmals **10 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

Nusscreme

3 – Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, 10 Minuten abkühlen lassen.

4 – Zucker und Vanillezucker in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

5 – Geröstete Haselnüsse zugeben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

6 – Nochmals **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Nochmals **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren.

8 – Vollrahm und Kakaopulver zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, **6 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Crêpes backen

9 – Backofen auf 60 °C vorheizen. Einen Teller für die Crêpes vorwärmen.

10 – Wenig Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpes wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen.

11 – Crêpes mit Nusscreme und Apfelschnitzen anrichten.

Portion: 599 kcal (2501 kJ) =
F 34 g, Kh 53 g, E 17 g



25 Min.



50 Min.



mittel



6 Port.



599 kcal



Mohn-Crêpes mit Rhabarber

Teig

50 g Butter,
in Stücken (2 cm)

200 g Mehl

400 g Milch

4 Eier

2 EL Mohnsamem

2 EL flüssiger Honig

½ TL Salz

Kompott

450 g Rhabarber,
in Stücken (3 cm)

1 TL Maisstärke

1 Päckli Vanillezucker (ca. 8 g)

3 EL flüssiger Honig

1 EL Wasser

Crêpes backen

Bratbutter
zum Backen

250 g Ricotta

Teig

1 – Butter in den Mixtopf geben und **2 Min./50 °C/Stufe 1** schmelzen.

2 – Mehl, Milch, Eier, Mohnsamem, Honig und Salz zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Nochmals **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in eine Schüssel umfüllen, zudecken und 30 Minuten quellen lassen. Mixtopf spülen.

Kompott

4 – Rhabarber und Maisstärke in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

5 – Vanillezucker, Honig und Wasser zugeben und **10 Min./98 °C/Stufe 1** köcheln. Kompott umfüllen und etwas abkühlen lassen. In dieser Zeit Crêpes backen.

Crêpes backen

6 – Backofen auf 60 °C vorheizen. Einen Teller für die Crêpes vorwärmen.

7 – Wenig Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Teig in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpes wenden, fertig backen, zugedeckt warm stellen.

8 – Crêpes mit Rhabarberkompott und Ricotta füllen.

Tipp: Für besondere Anlässe Teig mit wenig roter Lebensmittelfarbe rosa einfärben oder 100 g Milch durch Randensaft ersetzen.

Portion: 647 kcal (2710 kJ) =
F 33 g, Kh 64 g, E 22 g



Mit Pfefferminze
oder Zitronenmelisse
verziern.



Happy Endings

Diese tollen Desserts sind super zum Vorbereiten, familientauglich und praktisch zum Transportieren. Perfekt als krönender Abschluss für jedes Fest oder als Beitrag fürs Party-Bufferet. Ein süsser Schmaus für Gross und Klein!



Schokolade-Kokos-Kuchen

Kuchen

400 g Zucker

450 g Mehl

40 g Kakaopulver

1 Päckli Backpulver (15 g)

1 TL gemahlene Vanille

2 Prisen Salz

300 g Butter, weich

5 Eier

430 g Milch

Glasur

70 g Butter, in Stücken
(3 cm)

30 g Kakaopulver

½ TL gemahlene Vanille

100 g Wasser

100 g Kokosraspel

Glasur

5 – Butter in den Mixtopf geben und **2 Min./50 °C/Stufe 1** schmelzen.

6 – Pulverisierten Zucker (250 g), Kakaopulver, Vanille und Wasser zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen. Kuchen auf ein frisches Backpapier stürzen, oberes Papier abziehen, mit dem unteren Papier zurück ins Blech ziehen. Glasur über den noch warmen Kuchen giessen und mit einem Löffelrücken verteilen. Kokosraspel darüberstreuen und Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen in 36 Rechtecke schneiden.

Tipp: Für die Glasur statt Wasser Espresso verwenden.

Stück (⅓): 218 kcal (908 kJ) =
F 13 g, Kh 21 g, E 4 g

Kuchen

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

2 – Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, 250 g davon in eine Schüssel geben, für die Glasur beiseitestellen.

3 – Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Vanille, Salz, Butter, Eier und Milch zum pulverisierten Zucker in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **50 Sek./Stufe 5** mischen. Teig auf dem vorbereiteten Blech verteilen, glatt streichen. Mixtopf spülen.

4 – Kuchen 15 Minuten (200 °C) in der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Glasur zubereiten.



15 Min.



40 Min.



einfach



36 Stücke



218 kcal



Erdbeer-Rhabarber-Linzertorte

Form

Butter zum Einfetten

Teig

230 g geschälte Mandeln

220 g Mehl

150 g Zucker

200 g Butter, in Stücken
(2 cm)

¼ TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

1 Eigelb

Füllung

250 g Rhabarber,
in Stücken (4 cm)

250 g Erdbeeren

100 g Zucker

½ Päckli Geliermittel 2:1
(für 500 g Früchte)

Form

1 – Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen, Rand mit Butter fetten.

Teig

2 – Mandeln in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 10** zerkleinern und 30 g davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

3 – 200 g Mehl, Zucker, Butter, Vanille, Salz und Eigelb zugeben, mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 4** mischen. 470 g Teig herausnehmen, auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, andrücken, dabei einen Rand von 3 cm hochziehen.

4 – 20 g Mehl zum restlichen Teig in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Teig von Hand kurz durchkneten, zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln oder Backpapieren 4 mm dick auswallen, zusammen mit der Form zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Füllung

5 – Rhabarber in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

6 – Erdbeeren, Zucker und Geliermittel zugeben und **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

7 – Backofen auf 180 °C vorheizen.

8 – Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, zerkleinerte Mandeln (30 g) darauf verteilen. Rhabarber-Erdbeer-Füllung auf dem Teigboden verteilen. Ausgewallten Teig mit einem Messer oder einem Teigrädchen in 1 cm breite Streifen schneiden, gitterartig auf die Rhabarber-Erdbeer-Füllung legen, am Rand leicht andrücken.



9 – Linzertorte 40 Minuten (180 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Torte aus der Form nehmen.

Stück (½): 416 kcal (1732 kJ) = F 26 g, Kh 36 g, E 8 g





Choco-Köpfli-Creme

1 TL gemahlene Vanille

800 g Milch

120 g Zucker

70 g Maisstärke

360 g dunkle Choco-Köpfli
(ca. 12 Stück),
Böden abgetrennt,
beiseitegestellt

500 g Vollrahm, kalt

10 Mini-Choco-Köpfli

1 – Vanille, Milch, Zucker und Maisstärke in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 6** verrühren. Dann **14 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen, in eine Schüssel umfüllen und Creme direkt mit Frischhaltefolie zudecken, damit sich keine Haut bildet. Creme auskühlen lassen und 2 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen.

2 – Creme in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** glatt rühren.

3 – Choco-Köpfli zugeben, etwas herunterdrücken, mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine Schüssel umfüllen.

4 – **Rühraufsatz einsetzen.**

Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unter die Creme ziehen. Creme zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

5 – Beiseitegestellte Choco-Köpfli-Böden in Stücke oder Streifen schneiden, zusammen mit den Mini-Choco-Köpfli auf der Creme anrichten.

Portion: 577 kcal (2406 kJ) =
F 32g, Kh 66g, E 5g



10 Min.



3 Std.
30 Min.



einfach



10 Port.



577 kcal



*Sind Sie eher der ordentliche
oder der kreativ-chaotische Deko-Typ?
Hier können Sie sich ausleben.*



Streusel-Cheesecake

Form

Butter zum Einfetten

Boden und Streusel

- 200 g Mehl
- 60 g Rohzucker
- 120 g Butter, in Stücken (2 cm), kalt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Wasser

Cheesecake-Masse

- 1 Vanillestängel
- 400 g Doppelrahmfrischkäse (Philadelphia)
- 100 g Rohzucker
- 1 Ei
- 1 EL Maisstärke
- 350 g tiefgekühlte Aprikosen, aufgetaut, gut abgetropft, in Schnitzen

Form

1 – Den Boden einer quadratischen Backform (24 × 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand fetten. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Boden und Streusel

2 – Mehl, Rohzucker, Butter und Salz in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 4** mischen.

3 – Wasser zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen. $\frac{2}{3}$ des Teiges auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen, etwas andrücken. Restlichen Teig zugedeckt kühl stellen.

Cheesecake-Masse

4 – Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen und in den Mixtopf geben. Doppelrahmfrischkäse, Rohzucker, Ei und Maisstärke zugeben und **20 Sek./Stufe 5** mischen. Masse auf dem Teigboden verteilen, Aprikosen auf der Cheesecake-Masse verteilen. Restlichen Teig von Hand zerkrümeln, auf den Aprikosen verteilen.

5 – Streusel-Cheesecake 1 Stunde (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Cheesecake aus der Form nehmen.

Tipps

- Statt einer rechteckigen eine runde Springform (Ø 26 cm) verwenden.
- Statt 350 g tiefgekühlte Aprikosen 2 Äpfel (je ca. 170 g) verwenden.

Stück (1/6): 250 kcal (1042 kJ) = F 15g, Kh 21g, E 5g



20 Min.



1 Std.
20 Min.



mittel



16 Stücke



250 kcal

*Noch hübscher:
Bestäuben Sie den
Cheesecake
vor dem Servieren
mit etwas
Puderzucker.*



Erdbeer-Holunder-Tiramisu

Tiramisu

450 g Erdbeeren, halbiert

250 g Holunderblütensirup

250 g Vollrahm

400 g griechisches Joghurt nature

200 g Löffelbiskuits

Verzierung

200 g Erdbeeren mit dem Grün, halbiert

2 EL Holunderblütensirup

Tiramisu

1 – Erdbeeren und 150 g Holunderblütensirup in den Mixtopf geben, **6 Min./100 °C/Stufe 1** köcheln und **30 Sek./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Püree umfüllen und 1 Stunde auskühlen lassen. Mixtopf kalt spülen.

2 – **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Joghurt und 100 g Holunderblütensirup zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. **Rühraufsatz entfernen.**

3 – Mit der Hälfte der Löffelbiskuits (100 g) den Boden einer Form (25 × 20 × 5 cm) belegen. Die Hälfte des Erdbeerpürees darauf verteilen. Die Hälfte der Joghurtcreme darauf verteilen, restliche Löffelbiskuits darauflegen, restliches Erdbeerpüree darauf verteilen, mit restlicher Joghurtcreme bedecken, glatt streichen. Tiramisu zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Verzierung

4 – Erdbeeren und Holunderblütensirup mischen, auf dem Tiramisu verteilen.

Portion: 422 kcal (1761 kJ) = F 18 g, Kh 57 g, E 6 g



Rohe Eier im Dessert sind Ihnen suspekt? Dieses Tiramisu kommt gänzlich ohne Eier aus.





Zum Anbeissen

Sie sind über Ostern eingeladen und möchten den Gastgeber mit etwas Kreativerem als Wein oder gekauften Pralinés überraschen? Wir hätten hier ein paar Ideen...



*Haltbarkeit: kühl und dunkel
ca. 6 Monate. Einmal geöffnet,
Konfitüre im Kühlschrank
aufbewahren und rasch konsumieren.*

Frühlingskonfitüre

250 g Erdbeeren, je nach Grösse halbiert

250 g Rhabarber, in Stücken (2 cm)

500 g Holunderblütensirup

1 Vanillestängel, längs halbiert, Samen ausgekratzt

1 Päckli Geliermittel 3:1 (für 1 kg Früchte)

1 – Erdbeeren, Rhabarber, Holunderblütensirup, ausgekratzte Vanillestängel und -samen und Geliermittel in den Mixtopf geben und **13 Min./100 °C/Stufe 2** kochen. Vanillestängel mit einer Gabel entfernen und **30 Sek./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren.

2 – Siedend heisse Konfitüre sofort in 5 heiss ausgespülte Einmachgläser von je 1,5 dl füllen und sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel umdrehen und auf dem Deckel auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen.

Glas: 377 kcal (1576 kJ) = F 0g, Kh 90g, E 1g



15 Min.



30 Min.



einfach



5 Einmachgläser



377 kcal

Herzig verpackt

Kleiner Aufwand, grosse Wirkung! Papiertüten, runde Wattebäusche und etwas Schnur – mehr brauchen Sie nicht für diese herzige Verpackung mit Ohren. Viel Spass beim Basteln!



Bittersüßer Grapefruit-Sirup

750 g rosa Bio-Grapefruits, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält, Grapefruits mit restlicher weisser Schale in Stücken (2 cm), beiseitegestellt

500 g Zucker

200 g Wasser

1 Bio-Zitrone, in Scheiben (1 cm)

1 Prise Salz

2 Beutel Hagebuttentee mit Hibiskus

1 Bund Zitronenmelisse (ca. 20 g)

2 Sternanis

1 – Dünn abgeschälte Grapefruitschale und Zucker in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 – Grapefruitstücke zugeben und **7 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

3 – Wasser, Zitronenscheiben, Salz, Hagebuttentee, Zitronenmelisse und Sternanis zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Sirup durch ein Sieb giessen und siedend heiss mit dem Trichter in drei saubere, heiss ausgespülte Einmachflaschen (je 250 ml) bis knapp unter den Rand füllen, sofort verschliessen und auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen. Sirup mit Wasser verdünnt servieren oder für Cocktails verwenden.

Tipp: Einmal geöffnet, Sirup im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren.

Haltbarkeit: gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 2 Monate.

Flasche: 727 kcal (3085 kJ) = F 0g, Kh 178g, E 1g



*Ein feines, alkoholfreies
Cocktail-Rezept mit dem Sirup
finden Sie auf Seite 72.*



Mango-Kokos-Truffes

100 g	getrocknete Mangoschnitze
70 g	Kokosraspel, 30 Minuten angefroren
500 g	weisse Schokolade, in Stücken
100 g	Kokosmilch
30 g	Kokosraspel

1 – Eine Form (19 × 24 × 5 cm) mit Backpapier auslegen.

2 – Getrocknete Mangoschnitze und 70 g Kokosraspel in den Mixtopf geben und **50 Sek./Stufe 10** zerkleinern. 50 g der Mango-Kokos-Streusel in einen Teller umfüllen und beiseitestellen, Rest im Mixtopf lassen.

3 – Weisse Schokolade zugeben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Kokosmilch zugeben und **8 Min./37°C/Stufe 0.5** erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Masse **20 Sek./Stufe 3.5** verrühren und in die vorbereitete Form gießen. Masse zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde fest werden lassen.

5 – 30 g Kokosraspel in einen Teller geben.

6 – Truffemasse mit einem Wallholz zwischen zwei Backpapieren 1 cm dick auswallen, beliebige Formen (Ø 5–7 cm, siehe Tipps) ausstechen oder Masse von Hand zu Ostereiern oder Kugeln (Ø 2–3 cm) formen. Truffes abwechslungsweise im Kokosraspel und im Mango-Kokos-Streusel wenden, etwas andrücken oder Streusel darüberstreuen und andrücken. Truffes zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Tipps und Hinweise

– Die gefrorenen Kokosraspel lassen sich besser verarbeiten für dieses Rezept.

– Ausstecher ohne filigrane Strukturen eignen sich am besten, da die Masse nach dem Ausstechen noch aus dem Ausstecher gedrückt wird.

– Die Masse, die nach dem Ausstechen übrig bleibt, kann wieder zusammengefügt und geformt oder ausgewallt werden. Klebt die Masse etwas am Backpapier, Masse kurz in den Kühlschrank stellen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Stück: 135 kcal (562 kJ) = F 9 g, Kh 10 g, E 1 g



*Truffes mit Zuckerdeko
verzieren.*



★
DER KLASSIKER
**Schwiizer
Chuchi**
★



Ofenguck

Bolognese

- 200 g Rüebl**i, geschält, in Stücken (3 cm)
- 200 g Knollensellerie**, geschält, in Stücken (3 cm)
- 80 g Zwiebeln**, halbiert
- 1 EL Olivenöl**
- 400 g Hackfleisch** (Rind)
- 1 EL Mehl**
- ½ TL Salz**
- 1 Dose gehackte Tomaten** (400 g)
- 130 g Wasser**
- 2 Fleischbouillonwürfel** (für je 0,5 l)

Kartoffelstock

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken (2 cm)
- 100 g Wasser**
- 80 g Vollrahm**
- 1 TL Salz**
- 4 frische Eier**

Bolognese

- 1** – Rüebl, Knollensellerie und Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
- 2** – Olivenöl zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.
- 3** – Hackfleisch, Mehl und Salz zugeben, mithilfe des Spatels vermischen und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 0.5** dämpfen.
- 4** – Masse mithilfe des Spatels vermischen und nochmals ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 0.5** dämpfen.
- 5** – Tomaten, Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben.

Kartoffelstock

- 6** – Varoma-Behälter aufsetzen. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit der Dampf besser zirkulieren kann. Kartoffeln einwiegen, Varoma verschliessen und **27 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen (Garprobe bei den Kartoffeln vornehmen). In dieser Zeit Backofen auf 200 °C (Heissluft) vorheizen. Varoma auf einen Teller absetzen, Bolognese in 4 Auflaufförmchen (Ø 20 cm, Höhe 3 cm) geben. Mixtopf spülen.

- 7** – Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln aus dem Varoma, Wasser, Vollrahm und Salz in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 3** rühren. Kartoffelstock auf die Bolognese in die Form geben, mit einem Löffel eine Mulde eindrücken. Eier einzeln aufschlagen, je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen.

- 8** – Ofenguck 15 Minuten (200 °C) im Backofen backen.

Tipp: Statt 4 kleine Auflaufförmchen kann auch eine grosse Auflaufform (24 × 28 × 65 cm) oder eine weite runde Form von ca. 3 Litern verwendet werden.

Portion: 540 kcal (2253 kJ) = F 23 g, Kh 44 g, E 35 g



30 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4 Port.



540 kcal

Etwas Grün macht sich gut auf dem Ofenguck. Wie wärs mit etwas zerkleinerter Petersilie?



Liebe schenken

Seine Liebe und Zuneigung in Worten auszudrücken, ist manchmal gar nicht so einfach. Versuchen Sies mit diesen zauberhaften Herz-Chüechli! Damit sagen Sie ohne Worte genau das Richtige.



Herzchüechli

Form

- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl

Teig

- 190 g Zucker
- ½ Vanillestängel
- 180 g Mehl
- 50 g gemahlene geschälte Mandeln
- 30 g Maisstärke
- 150 g Butter, in Stücken (1 cm)
- 3 Eier
- 1 EL Milch oder 1 EL Wasser
- 3 Limetten, heiss ab gespült, trocken getupft, nur abgeriebene Schale
- 1½ TL Backpulver
- 2 Msp. Natron
- 1 Prise Salz

Guss

- 80 g Wasser
- 70 g Limettensaft

Glasur

- 200 g weisse Schokolade, in Stücken
- 60 g Vollrahm
- 20 g Butter

Lebensmittelfarbe
(rot oder rosa, siehe Tipps)

Zuckerdekor
(z. B. Blümchen, Perlen, Nonpareilles)

Form

1 – Alle Formenteile der 3D-Backform «Herzli» (2er-Set) fetten und bemehlen.

2 – Backofen auf 180 °C vorheizen.

Teig

3 – Zucker und Vanillestängel in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren. 40 g pulverisierten Vanillezucker in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

4 – Mehl, Mandeln, Maisstärke, Butter, Eier, Milch, Limettenschale, Backpulver, Natron und Salz zugeben und **25 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in die vorbereiteten violetten Formböden verteilen. Transparente Formendeckel aufsetzen, zusammenstecken.

5 – Herzli 25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen. Formen herausnehmen, auf ein Kuchengitter stellen und 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Guss zubereiten.

Guss

6 – Beiseitegestellten pulverisierten Vanillezucker (40 g) mit Wasser und Limettensaft in einer Schüssel verrühren.

7 – Allfällige überstehende Kuchenmasse mit einem Messer wegschneiden. Formendeckel sorgfältig wegnehmen und Herzli mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen. Guss darüberträufeln. Formen etwas schwenken, damit sich der Guss in der Form noch besser verteilen kann. Herzli in der Form komplett auskühlen lassen (45 Minuten) und sorgfältig aus der Form lösen.

Glasur

8 – Weisse Schokolade in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

9 – Vollrahm und Butter zugeben und **7 Min./40 °C/Stufe 0.5** erwärmen.

10 – Lebensmittelfarbe zugeben und **20 Sek./40 °C/Stufe 2.5** mischen. Glasur mit einem Löffelrücken auf den Herzli verteilen und Herzli mit Zuckerverzierungen und Nonpareilles verzieren (siehe Tipps). Herzli 30 Minuten kühl stellen.

Tipps

- Hochwertige Lebensmittelfarbe aus der Drogerie oder Apotheke verwenden.
- Sollte die noch nicht verarbeitete Glasur im Mixtopf mit der Zeit fest werden, Glasur einfach nochmals **3 Min./40 °C/Stufe 0.5** erwärmen.
- Statt Zuckerverzierungen können Sie auch gemahlene Mandeln oder gemahlene Pistazien verwenden.

Stück: 399 kcal (1663 kJ) =
F 24 g, Kh 39 g, E 6 g



45 Min.



2 Std.



mittel



12 Stück



399 kcal



Bestellen Sie die 3D-Backform
«Herzli» (2er-Set) unter bettibossi.ch
ab CHF 27.95.

Feuer im Mund: Dos and Don'ts

Haben Sie auch schon aus Versehen auf Chilikerne gebissen? Wie das brennt! Der Stoff, der dafür verantwortlich ist, heisst Capsaicin. Verbindet sich dieser mit den Schmerzrezeptoren im Mund, entsteht ein anhaltendes Schärfegefühl, das viel nachhaltiger ist als jenes von Ingwer, Pfeffer oder Wasabi. Intuitiv würde man ja zu einem Getränk greifen, doch das ist sogar kontraproduktiv, denn Wasser (Limo, Bier usw.) verteilt das Capsaicin noch mehr. Weil es fettlöslich ist, löschen Sie den Brand besser mit etwas Fetthaltigem wie Milchprodukten (Vollmilch, griechisches Joghurt oder Creme fraîche) oder z. B. Erdnussbutter. Ebenfalls wirksam ist hochprozentiger Alkohol (z. B. Wodka). Ein bisschen Reis oder Brot würde auch für Linderung sorgen, denn die Stärke saugt die Schärfe-Moleküle auf wie ein Schwamm. Alkohol und Fett sind aber effektiver.



Trick 77

Dürfen wir vorstellen? Der schnellste Salat aller Zeiten! Und so geht er: **30 g Essig, 50 g Olivenöl, 1 TL Honigsenf** und $\frac{1}{4}$ TL Salz zusammen mit einem $\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat, Strunk entfernt, in den Mixtopf geben und $\sqrt[16]{16}$ Sek. zerkleinern. Evtl. 2 bis 4 Sekunden erhöhen je nach Grösse des Eisbergsalats. Fertig! Die Sauce lässt sich natürlich beliebig anpassen.



Spargeln

Die Spargelzeit ist kurz – geniessen wir sie! Im Handel finden wir neben dem weissen und dem grünen Spargel auch violetten und Wildspargel. Beim Einkauf sollte man auf regelmässige Dicke und geschlossene Köpfchen achten.

1

Schälen Sie die weissen Spargeln ganz und am besten zwei Mal, damit alle faserigen Teile entfernt werden.

2

Spargel ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Er besteht zu 90 Prozent aus Wasser und ist reich an Vitaminen, Kalium und Calcium.

3

Grüne Spargeln lassen sich blanchiert einfrieren. Sie sind dann ca. 8 Monate haltbar. Weisse und violette Spargeln eignen sich nicht zum Tiefkühlen.

4

Beim Garen im Varoma zuerst 2 Spargeln wie ein Kreuz auf den Einlegeboden geben, dann die restlichen Spargeln daraufstapeln. So kann der Dampf besser zirkulieren.



Grapefruit-Tonic

Dieser erfrischende Drink ist ein guter Beweis dafür, dass ein Cocktail keine Promille braucht, um zum Bar-Hit zu werden. Wir haben als Basis den selbst gemachten Sirup von Seite 66 verwendet. Zum Wohl!

Ca. **100 g Eiswürfel, 1 Zweiglein Zitronenmelisse, 3 Gurkenscheiben** und **wenig tasmanischen Pfeffer**, grob gemahlen, in ein Glas von ca. $4\frac{1}{2}$ dl geben, **2 dl Tonic Water** dazugliessen. **3 EL Bittersüssen Grapefruit-sirup** (S. 66) oder Blutorangensirup dazugliessen, allenfalls mit **Mineralwasser mit Kohlensäure** auffüllen und mit **1 Schnitz rosa Grapefruit** verzieren.



Servietten mit Hasenohren

Hier kommt eine hasige Idee für die Ostertafel. Legen Sie eine (quadratische) Serviette vor sich aus und halbieren Sie sie diagonal, sodass nun ein Dreieck vor Ihnen liegt. Legen Sie die Spitze zurück auf die lange Seite und falten dann drei- bis viermal um. Legen Sie die Serviette wie ein Band um ein Ei, und befestigen Sie sie mit einer feinen Schnur oder mit Gummi. Am Schluss die Ohren noch etwas zurechtzupfen.



Gelingsicher kochen

Beim Kochen mit Thermomix® ist es wirklich

wichtig, Zutaten, die in Esslöffel (1 EL) und Teelöffel (1 TL) angegeben sind, exakt abzumessen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass das Gericht nicht gelingt, anbrennt, zu flüssig oder zu fest wird.

Insbesondere ist Vorsicht geboten, wenn mit dem Varoma gegart und gleichzeitig im Mixtopf eine Sauce mit Mehl oder Maizena gebunden wird. Wenn die Sauce zu dick ist, weil zu viel Maizena beigegeben wurde, produziert sie zu wenig Dampf, und das Gargut wird unter Umständen nicht weich. Machen Sie sich einfach, und verwenden Sie wie wir den Betty Bossi Messlöffel. In unseren Rezepten sind übrigens immer gestrichene Löffel gemeint.



Leichter Limettendip

Dieser erfrischende Dip passt hervorragend zu Spargeln, Artischocken oder Carciofini (Mini-Artischocken). Am einfachsten gehts, wenn Sie zuerst den Dip zubereiten, diesen kühl stellen und danach im Varoma das Gemüse dämpfen. Und schon haben Sie ein schlankes Frühlingsgericht.

1 Knoblauchzehe, 1 cm Ingwer, geschält, und **½ EL Olivenöl** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **2 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten, 10 Minuten abkühlen lassen. **1 Limette**, heiss abgespült, trocken getupft, nur abgeriebene Schale und **2 EL Limettensaft, 250 g Magerquark** und **¼ EL Fleur de Sel** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen, in einer Schale anrichten.

Omelette oder Crêpe: Was ist was?



Der Unterschied zwischen Omeletten und Crêpes ist gar nicht so einfach zu erklären. In der Deutschschweiz werden die beiden Begriffe nämlich oft als Synonym verwendet. In der französischen Schweiz ist es etwas klarer, weil dort Omelette die Bezeichnung für eine reine Eierspeise ist (ähnlich wie ein Rührei, aber eben als Kuchen oder Fladen).

Die klassische Deutschschweizer Omelette besteht aus Mehl, Eiern, Milch-Wasser und Salz. Für einen extra fluffigen Teig gibt man einen Schuss Mineralwasser oder eine Messerspitze Backpulver hinzu. Für den echten Crêpes-Teig verwendet man weniger Eier, dafür mehr Milch, flüssige Butter und je nachdem etwas Zucker oder Puderzucker. Im Thermomix® wird die Masse schön fein und homogen. Beim Backen ist es wichtig, dass die (beschichtete) Pfanne schön heiss und leicht gefettet ist. Crêpes sind im Original dünner als Omeletten. Das liegt am etwas dünnflüssigeren Teig.

Fruchtig!

Jalousien sind super schnell gemacht und schmecken einfach herrlich – insbesondere, wenn sie noch leicht warm sind. Mmmmh! Ein perfektes kleines Dessert, wenn überraschend Besuch kommt oder Sie die Lust nach etwas Süßem überkommt. Mit den **Jalousie-Ausstechern «Früchte» von Betty Bossi** zaubern Sie in Windeseile wunderhübsche Jalousien in Apfel-, Bananen- oder Birnenform.

Jalousie-Ausstecher «Früchte» (3er-Set), ab CHF 19.95

Infos und Bestellmöglichkeit unter bettybossi.ch



Osterhasenlikör

100 g Zucker
150 g Vollmilch UHT
200 g Vollrahm UHT

150 g Milkschokolade (z. B. übrige Schoggihasen), in Stücken (2 cm)

200 g Cognac

1 – Zucker, Vollmilch und Vollrahm in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

2 – Schokolade zugeben und **2 Min./Stufe 1** mischen.

3 – Cognac zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Den noch warmen Likör in drei saubere, heiss ausgespülte Einmachflaschen (je 250 ml) füllen, gut verschliessen und auskühlen lassen. Likör im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Öffnen gut schütteln. Einmal geöffnet, Likör rasch konsumieren.

Tipp: Likör nach Belieben mit wenig Zimt, Vanille oder Kardamom aromatisieren.

Portion (1/6): 154 kcal (638 kJ) = F 8g, Kh 13g, E 1g



Vorschau

Für jeden Tag
Einfach fein



Soft Ice
Im Glacehimmel!



Picknick
 Draussen geniessen



Finca Food
Ferien-Feeling
auf dem Teller



Beeren
Herrliche Desserts



★
Das nächste
Heft erscheint am
6. Juni
2020!

Betty Bossi

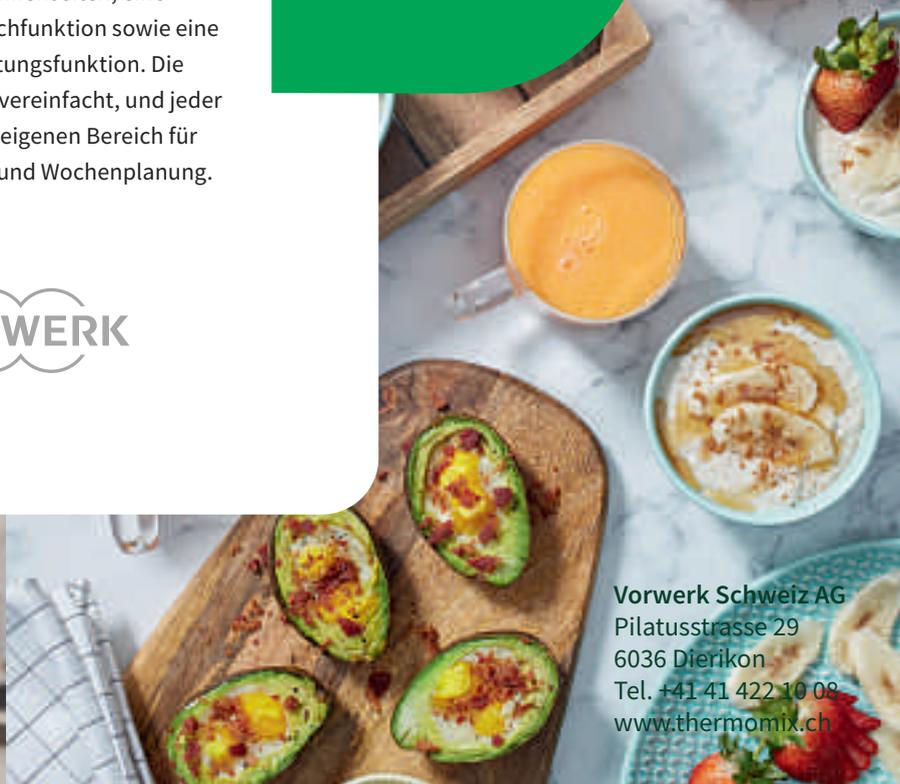


*Sichern Sie sich schon
heute die nächste Nummer
von «Betty Bossi mix»*

Jahres-Abo
4 saisonale Ausgaben
für nur CHF

39.90

Jetzt bestellen:
bettybossi.ch/mix-abo



thermomix

Cookidoo®
wird immer
besser!

Unser Rezept-Portal bietet unzählige
Kochideen für jeden Tag.

Ob auf der App, auf dem PC oder direkt auf
dem Bildschirm des Thermomix®
TM6 – Cookidoo® wird Sie begeistern!

Denn es gibt noch mehr Rezeptinspirationen
dank der Themenseiten, eine
komfortablere Suchfunktion sowie eine
Rezept-Bewertungsfunktion. Die
Navigation wurde vereinfacht, und jeder
User hat seinen eigenen Bereich für
Lieblingsrezepte und Wochenplanung.

VORWERK

Entdecken Sie
Cookidoo® im
Jahres-Abo auf
www.cookidoo.ch.

Vorwerk Schweiz AG
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tel. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch