

Das Schweizer Magazin für den Thermomix®



Pizza- Festival

Tipps, Tricks und Rezepte für den ultimativen Pizza-Genuss

Currys

Drei würzige Seelenwärmer

Zopf & Zöpfli

Dürfen auf keinem Zmorgetisch fehlen!

Rüebli

Das beliebteste Schweizer Gemüse im Rampenlicht



ab Seite 44

Blechkuchen

Wir reden kein Blech: Diese Kuchen sind der Knüller!

BBmix 5/23 B





Jetzt erst recht

Liebe Leserin, lieber Leser

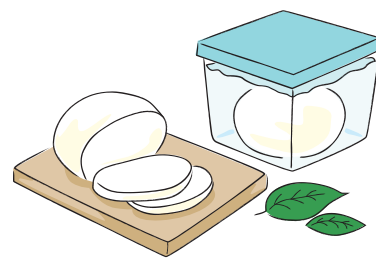
Du hast bestimmt vernommen, dass das **Betty Bossi mix per Ende 2023 eingestellt** wird. Diese Herbst-Ausgabe ist somit nicht nur die zweitletzte in diesem Jahr, nein, es ist die zweitletzte, die es je geben wird! Bad News für uns alle. Aber statt in Selbstmitleid zu verfallen, haben wir uns vorgenommen, noch mal richtig Gas zu geben und mit Themen und Ideen aufzutrumpfen, die (hoffentlich) bleibenden Eindruck in deiner Küche hinterlassen werden.

Pizza war ganz oben auf unserer Liste. Wer liebt sie nicht? Dank unserer Rezepte und Profi-Tipps wirst du ab sofort nur noch Weltklasse-Pizzen aus dem Ofen ziehen. Ausserdem gibt es in dieser Ausgabe würzige Currys aller Couleur, rassige Rüeblli-Rezepte und bombastische Blechkuchen.

Ich hoffe, wir haben deinen Geschmack getroffen. Viel Freude beim Kochen und herzliche Grüsse!

Sarah

Hast du Fragen oder Anregungen?
Schreib mir: sarah.oeschger@bettybossi.ch



30
Tipps & Tricks

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: Carole Arbenz
Styling: Katja Rey

Werbung/Kooperationen:

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



its für den Herbst

4 Pizza-Festival

- 6 Pizzasauce
- 6 Pizzateig
- 9 Family-Pizza
- 10 Pizzette American Style
- 11 Step-by-Step zur perfekten Pizza

13 Saison: Rüebli

- 14 Apfel-Rüebli-Salat
- 14 Rüebli-salat mit Joghurt
- 15 Rüebli-Kartoffelstock mit Ei
- 16 Rüebli-Hackfleisch-Wähe
- 17 Rüebli mit Zitronen-Labneh



18 Aktuell

20 Schnell & einfach

- 21 Gefüllter Kürbis mit Polenta
- 22 Milchreis mit Zwetschgenkompott
- 23 Koteletts mit süss-saurem Selleriegemüse
- 24 Pasta mit Blumenkohl-Bolognese
- 25 Birnen-Fenchel-Suppe
- 26 Pilzrisotto mit Lauch
- 28 Zucchini-Orecchiette



30 Tipps & Tricks

- 30 Chiliöl



20

Schnell & einfach

Herbstliche Rezepte für deinen Alltag



32 Zopf & Zöpfli

- 33 Laugenzöpfli
- 34 6-Strang-Butterzopf

36 Curry Night

- 37 Kürbiscurry mit Fisch
- 39 Kichererbsen-Curry
- 40 Chicken Tikka Masala
- 41 Beilagen und Aromageber

42 Apéro

- 43 Herbstlicher Apéro-Kranz

44 Blechkuchen

- 45 Feigen-Tarte
- 46 Kürbis-Gewürzblechkuchen
- 49 Quitten-Birnen-Strudelkuchen
- 50 Trauben-Streusel-Blechkuchen
- 51 Wissenswertes / Vorschau / Info



Titelrezept!



32

Zopf & Zöpfli

Eine Augenweide auf dem Zmorgetisch!

SPECIAL:
PIZZA

Pizza-Festival

*Was es für eine richtig gute
Pizza braucht, neben frischen
Zutaten, etwas Geduld
und einer Portion Amore?
Wir verraten es dir!*

*Chiliöl-Rezept
auf Seite 30
↓*

Pizzette American Style



Family-Pizza



Pizza Margherita



Pizzasauce

🔪 5 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen (ca. 330 g) 📊 57kcal
 ✓ vegan ✖️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Olivenöl 1 Zweiglein Rosmarin	Olivenöl und Rosmarin zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
25 g Tomatenpüree	Tomatenpüree zugeben und ohne Messbecher 1 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1 Dose gehackte Tomaten (400 g) ½ TL Salz ¼ TL Zucker 4 Prisen Pfeffer	Tomaten, Salz, Zucker und Pfeffer zugeben. Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Rosmarin mit einer Gabel entfernen. Sauce für Pizzas verwenden.

Portion: 57kcal (238 kJ) = F 3 g, Kh 6 g, E 2 g

Pizzateig

🔪 30 Min. ⌚ 49 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Portionen 📊 488kcal
 ✓ vegan 🚫 laktosefrei

500 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen (siehe Tipp)	Weissmehl, Wasser, Olivenöl, Salz und Trockenhefe in den Mixtopf geben und Teig ¼/3 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben, mit einem Deckel oder mit Frischhaltefolie gut zugedeckt im Kühlschrank 40–48 Stunden ruhen lassen.
325 g Wasser 25 g Olivenöl 1½ TL Salz ¼ TL Trockenhefe	

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig vierteln, zu Kugeln formen, auf einen leicht bemehlten Teller legen. Teigkugeln mit Frischhaltefolie zudecken, bei Raumtemperatur nochmals 1 Stunde ruhen lassen.

Ein Backblech in die unterste Rille des Backofens schieben. Backofen 20 Minuten auf 240 °C vorheizen.

Teigkugeln auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, flach drücken, von der Mitte aus nach aussen ziehen (Ø je 19 cm), sodass der Teig aussen etwas dicker ist. Je 2 Teigböden auf je ein Backpapier legen. Teig nach Belieben belegen. Ein Backpapier mit zwei Pizzas auf das heiße Blech ziehen. (Achtung, sehr heiss!)

Pizzas 15 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, Pizzas halbieren, anrichten, das zweite Backpapier auf das heiße Blech ziehen und die restlichen Pizzas gleich backen.

Tipp: Statt Weissmehl kannst du zum Bemehlen auch Knöpfliemehl verwenden. Dies macht vor allem dann Sinn, wenn du den Teig direkt auf einem Pizzastein bäckst. Die Pizza löst sich dann besser vom Stein und wird sehr knusprig.

Portion: 488kcal (2064 kJ) = F 8 g, Kh 88 g, E 15 g



Unser Tipp

Pizzateig auf Vorrat

Teig in Portionen teilen, zu Kugeln formen, flach drücken, in Tiefkühlbeutel füllen und tiefkühlen. Oder: Teig auf Spätzlimehl auswallen, auf ein Backpapier legen, mit wenig Knöpfliemehl bestreuen (verhindert Kleben am Papier), mit dem Papier aufrollen. Mehrere Teige miteinander in einen grossen Tiefkühlbeutel geben, gut verschlossen tiefkühlen.

PIZZA

Die Mutter aller Pizzen:
Pizza Margherita ↗

Pizza Margherita

330 g Pizzasauce auf 4 geformten Pizzateigen (siehe S. 6) verteilen. 300 g Mozzarella zerzupfen, darauflegen. Pizzas backen (siehe S. 6). Von 1 Bund Basilikum (ca. 20 g) Blätter abzupfen, darüberstreuen, mit 4 Prisen Pfeffer würzen.

Yum!



*Aline mag Thun und
Oliven auf ihrer Pizza.*

ANZEIGE

**Galbani Mozzarella Cucina:
vom Pizzaiolo-Weltmeister 2023
empfohlen!**



Pizzagenuss wie beim Italiener dank **Mozzarella Cucina von Galbani**.

Extra schmelzend und perfekt passend zu all ihren Lieblingszutaten, ist er unentbehrlich für jede Pizzasorte. Seine langen Fäden, die vom Teller bis in den Mund reichen, beschenken der ganzen Familie – jedes Mal aufs Neue – einen ganz besonderen Genussmoment.

Entdecke authentisch italienische Rezepte auf galbani.ch

Family-Pizza

🕒 25 Min. ⏱ 1 Std. 45 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 744 kcal

Teig

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

Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und
3 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.

400 g helles Dinkelmehl
 und etwas mehr
 zum Bemehlen

Dinkelmehl, Olivenöl und Salz zugeben und
Teig 1 Min. 30 Sek. kneten. Teig auf die
 Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen,
 in eine Schüssel geben und zugedeckt bei
 Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte auf-
 gehen lassen. In dieser Zeit Sauce zubereiten.

20 g Olivenöl
1 ½ TL Salz

Sauce

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

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

10 g Olivenöl

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

1 kleine Dose
gehackte Tomaten
 (230 g)

Gehackte Tomaten, Tomatenpüree, Basilikum,
 Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Sek./**
Stufe 6 pürieren.

50 g Tomatenpüree

1 Bund Basilikum (ca. 20 g)
 Blätter abgezupft

Masse mit dem Spatel nach unten schieben
 und nochmals **5 Sek./Stufe 6** pürieren.

½ TL **Zucker**

½ TL **Salz**

Backofen auf 240°C vorheizen. Ein Backblech
 mit Backpapier belegen.

4 Prisen Pfeffer

1 kleine Dose Mais-
körner, abgetropft
 (Abtropfgewicht
 140 g)

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche
 geben, flach drücken, sorgfältig zu einem
 Rechteck (32 × 38 cm) ausziehen, auf das vor-
 bereitete Backblech legen. Tomatensauce
 darauf verteilen, Mais, Champignons, Hinter-
 schinken, Salami, Oliven, Kapern und Zwiebel
 beliebig darauf verteilen, Mozzarella darüber-
 streuen.

50 g Champignons,
 in Scheiben

100 g Hinterschinken
in Tranchen,
 in feinen Streifen

Pizza 15–20 Minuten (240°C) auf der untersten
 Rille des Backofens hellbraun backen. Heraus-
 nehmen, Pizza in Stücke schneiden, anrichten.

50 g Salami in Tranchen

50 g entsteinte Oliven,
 in Ringen

2 EL Kapern in Essig,
 abgetropft

1 Zwiebel, in Ringen

200 g Mozzarella, zerzupft

Portion: 744 kcal (3141 kJ) = F 27 g, Kh 88 g, E 37 g

← *Nila liebt Mais und
 Schinken als Topping.*

Pizzette American Style

30 Min. 2 Std. einfach 4 Portionen 478 kcal uegi

Teig

160 g Wasser	Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt	
250 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen	Weissmehl, Olivenöl und Salz zugeben und Teig 3 Min. kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Belag zubereiten.
15 g Olivenöl	
1¼ TL Salz	

Belag

60 g Cheddar , in Stücken (2 cm, siehe Tipp)	Cheddar und Mozzarella in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
60 g Mozzarella , in Stücken (2 cm)	
100 g getrocknete Tomaten in Öl , abgetropft	Getrocknete Tomaten und Olivenöl in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
40 g Olivenöl oder Abtropföl von Tomaten	Masse mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
	Masse mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
80 g grüne Peperoni , entkernt	Peperoni in Streifen schneiden, Peperoncino entkernen, in feine Ringe schneiden, Zwiebel in 8 Schnitze schneiden.
1 roter Peperoncino	Backofen auf 240 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
½ rote Zwiebel	

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Kugeln zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teig sorgfältig zu Rondellen (Ø 9 cm) ausziehen, auf das vorbereitete Backblech legen. Tomaten-Tapenade auf den Teigfondellen verteilen, Peperoni, Zwiebel, Peperoncino und zerkleinerten Käse darauf verteilen.

Pizzetten 15–20 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Pizzette anrichten.

Tipp: Statt Cheddar und Mozzarella nur Cheddar oder nur Mozzarella verwenden.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion: 478 kcal (2014 kJ) = F 23 g, Kh 50 g, E 16 g



Step-by-Step zur perfekten Pizza

Unser Pizza-Profi zeigt dir, wie!



Sofie, Rezeptredaktorin



Gut Ding will Weile haben.

Der Pizzateig wird am besten, wenn du ihn 40 bis 48 Stunden im Kühlschrank aufgehen lässt. So kann er sein Aroma und seine volle Dehnfähigkeit entfalten, was sich später beim Ausziehen der Teigstücke bemerkbar macht. Wichtig beim Aufgehenlassen: Den Teig gut mit einer Frischhaltefolie oder einem abdichtenden Deckel zudecken. Ein feuchtes Tuch ist hier nicht angebracht, da dieses während der langen Aufgehzeit im Kühlschrank austrocknet und der Teig somit auch.

Ziehen, nicht wallen.

Die Pizza wird am schönsten, wenn du den Teig sorgfältig ausziehst und nicht auswallst. So verhinderst du, dass zu viel Luft aus dem Teig entweicht. Nach dem Backen wird die Luft in Form von hübschen Blasen am Rand sichtbar. Übrigens: Wenn du den Teig auf wenig Knöpfelmehl formst, wird der Boden noch einen Tick knuspriger. Der Teig wird sich, insbesondere, wenn du die Pizza auf dem Pizzastein zubereitest, am Ende noch besser lösen lassen.



Weniger ist mehr.

Versuche, beim Belegen zurückhaltend zu sein. Zu viel Material durchnässt den Teig nur. Er wird am Ende feucht und matschig. Beim Ausstreichen der Tomatensauce darauf achten, dass ein Rand von 1-2 cm frei bleibt. Die Sauce könnte andernfalls beim Backen verlaufen und verbrennen.

Pizzen mögens heiss!

Heize den Ofen mit dem Pizzastein oder dem Backblech mindestens 15 Minuten vor. Die Pizzen kannst du dann mit dem Backpapier aufs heiße Blech ziehen oder mit der Pizzaschaufel auf den Pizzastein heben. Leider funktioniert das nicht mit jeder Pizza. Bei grossen Blechpizzen und Pizzetten ist es einfacher, diese auf dem kalten Blech zu belegen und dann im vorgeheizten Ofen zu backen.





Glücksmomente, die man teilen will



Der bereits Geriebene



Der schmelzende Block



Finden Sie mehr Pizza-Rezepte auf galbani.ch

Rüebli

Sie bekommen selten die Bühne, die sie verdienen. Schon gar nicht im Herbst, wenn alle nach Kürbis schreien. Das wollen wir jetzt ändern. Vorhang auf für das beliebteste Gemüse der Schweiz!

Rüebli-Grün nicht wegwerfen! Auf Seite 30 erfährst du, warum.

Tipp von
Betty

Family

Ein toller Ausflug für die ganze Familie ist der alljährliche Rüebli-Grünmarkt in Aarau (jeweils am ersten Mittwoch im November). Dort steht das Rüebli in allen Formen und Varianten im Mittelpunkt. Mehr Infos auf rueblimaert-aarau.ch



fruchtig, würzig

Apfel-Rüebli-Salat

🔪 15 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 353 kcal
 ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

800 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)
1 Apfel (ca. 160 g), entkernt, in Stücken (3 cm)
90 g Apfelessig
80 g Rapsöl
20 g Wasser
1 cm Ingwer, fein gerieben
¼ TL milder Curry
1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer
60 g Cashew-Nüsse

Rüebli, Apfel, Apfelessig, Rapsöl, Wasser, Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, Rüeblisalat anrichten. Cashew-Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett 3 Minuten rösten, auf dem Salat verteilen.

Portion: 353 kcal (1463 kJ) = F 26 g, Kh 22 g, E 5 g

klassisch

Rüeblisalat mit Joghurt

🔪 15 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 239 kcal
 ✓ vegi ✂️ glutenfrei

80 g Schalotten, halbiert
150 g griechisches Joghurt nature
50 g Mayonnaise
40 g Kräuteressig
20 g Zitronensaft
20 g flüssiger Honig
¼ TL Salz

Schalotten, Joghurt, Mayonnaise, Kräuteressig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel füllen.

800 g Rüebli, geschält, fein geraffelt oder mit der Thermomix® 4-in-1 Reibe 30 Sek./🌀/Stufe 4 fein gerieben

Rüebli beigegeben, gut mischen, anrichten.

Portion: 239 kcal (998 kJ) = F 14 g, Kh 20 g, E 4 g

Rüebli-Kartoffelstock mit Ei

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 📊 509 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

Topping

- 60 g Haselnüsse
- 60 g getrocknete Cranberrys
- 1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Olivenöl
- ¼ TL Salz

Haselnüsse, Cranberrys, Petersilie, Zitronenschale, Knoblauch, Olivenöl und Salz in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Rüebli-Kartoffelstock

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, je nach Dicke längs halbiert, in Scheiben (5 mm)
- 500 g Rüebli, geschält, in Scheiben (5 mm)
- 320 g Vollmilch
- 1¼ TL Salz

Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln, Rüebli, Vollmilch und Salz in den Mixtopf geben. Den Varoma-Behälter anstelle des Messbechers als Überlaufschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **35–40 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen nach 15 Minuten Eier zubereiten.

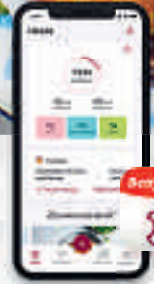
Pochierte Eier

- 2l Wasser
- 130 g Weissweinessig
- 8 frische Eier
- ¼ TL Fleur de Sel

Wasser und Weissweinessig in einem weiten Topf aufkochen. Hitze reduzieren. 4 Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, in einen tiefen Teller geben, zugedeckt beiseitestellen. Mit restlichen Eiern gleich verfahren.

Garprobe bei den Rüebli und den Kartoffeln vornehmen. **Rühraufsatz entfernen.** Messbecher einsetzen und Kartoffel-Rüebli-Masse **40 Sek./Stufe 3.5** rühren. Eier auf dem Rüeblistock anrichten, Fleur de Sel und beiseitegestelltes Topping darüberstreuen.

Portion: 509 kcal (2126 kJ) = F 30g, Kh 36g, E 20g



Genussvoll abnehmen



Erreiche dein Wunschgewicht und halte es dauerhaft!

Betty Bossi unterstützt dich dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen. Jetzt 7 Tage gratis testen!

Kochen für 2

Zutatenmengen halbieren, nur Wasser- und Essigmenge zum Pochieren der Eier beibehalten.

Rüebli-Hackfleisch-Wähe

Mit leichtem Guss
ohne Rahm

🔪 20 Min. ⏱ 60 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 556 kcal

Wähe

150 g helles Dinkelmehl Dinkelmehl, Butter, Wasser, Salz und Cayennepfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz rund auswallen (Ø 32 cm), mit dem Backpapier in ein Wähenblech (Ø 28 cm) legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Mixtopf spülen.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

1 EL Bratbutter Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch 4 Minuten anbraten, auf einen Teller geben, 5 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Rüebli, Zwiebeln, ¾ der Petersilie, Eier, Salz und Zimt in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

300 g Hackfleisch (Rind) Angebratenes Hackfleisch zugeben und mit dem Spatel mischen. Masse auf dem Teigboden verteilen.

500 g Rüebli, geschält, in Stücken (4 cm) Wähe 35–40 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Wähe 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Garnitur zubereiten.

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
3 Eier
1 ¼ TL Salz
1Msp. Zimt (optional)

Garnitur

100 g Rüebli Rüebli mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen, mit Senf, Olivenöl und Salz mischen, auf der Wähe verteilen. Restliche Petersilie darüberstreuen.

Portion: 556 kcal (2320 kJ) = F 31g, Kh 38g, E 28g



Kochen für 2

Zutatenmengen halbieren. Statt 1½ Eier zwei ganze Eier verwenden (je 53 g). Teig rund auswallen (Ø 22–24 cm), mit dem Backpapier in ein Wähenblech oder eine Springform (Ø 18–20 cm) legen. 30 Minuten backen.



Rüebli mit Zitronen-Labneh

15 Min. 8 Std. einfach 4 Portionen 464 kcal vegi glutenfrei

Labneh

- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kg Joghurt nature
- 200 g Vollrahm
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 20 g Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer

Gareinsatz in eine Schüssel stellen, mit einem Gaze- oder Geschirrtuch auslegen.

Knoblauch, Joghurt, Vollrahm, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 6** pürieren. Masse in den vorbereiteten Gareinsatz geben, ein Tuchende darüberlegen, im Kühlschrank 8 Stunden abtropfen lassen.

Rüebli

- 600 g Wasser
- 1 kg Rüebli (evtl. verschiedenfarbige), geschält, je nach Dicke längs halbiert oder in Stängeln (1 cm)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz hineinlegen, damit der Dampf gut zirkulieren kann, Rüebli einwiegen. Varoma verschliessen und **25-30 Min./Varoma/ Stufe 1** garen (Garprobe vornehmen). Varoma abnehmen, Labneh mit den Rüebli anrichten, Olivenöl darüberträufeln, Salz darüberstreuen.

Portion: 464 kcal (1926 kJ) = F 31g, Kh 30g, E 13g

Dazu passt geröstetes Brot.



Gut zu wissen

Leckerer Labneh

Labneh ist ein orientalischer Frischkäse aus Joghurt, der durch Abtropfen eindickt und so schön cremig wird. Er schmeckt toll als Aufstrich zu Pita-brot oder als Dip für Gemüse.

Hier geht's
zum Fragebogen ↘



Wie gesund
ernährst du dich?

JETZT AKTUELL

Fülle unseren **Ernährungsfragebogen** aus! Der daraus resultierende **Ernährungs-Score** gibt dir Auskunft, wo du mit deiner Ernährung heute stehst, und zeigt dir auf, in welchen Bereichen du Optimierungspotenzial hast. Wir stellen dir darauf kostenlos Wissen rund um eine ausgewogene Ernährung zur Verfügung und auf deinen Typ abgestimmte **Rezepte**. Dir fehlen Lust, Zeit und Disziplin, um jeden Tag frisch zu kochen? Dann können dir unsere **neuen, hochwertigen Produkte** dabei helfen, dich mit genügend Nährstoffen zu versorgen.



News und Info-Häppchen aus der Welt von Betty Bossi.
Mehr findest du auf unserer Website [bettybossi.ch](https://www.bettybossi.ch)

AKTUELL

Pizzaofen mit Sichtfenster,
ab CHF 149.95

«Nach nur 4 Minuten geht
der Deckel auf, und vor
dir liegt eine perfekte Pizza
mit Knusperrand!»

Stefan,
Product Manager und Pizza-Liebhaber

Temperaturen
bis 400 Grad!



Jetzt Saison September/Oktober



Gemüse

Saison Schweiz:

Artischocken, Auberginen,
Blumenkohl, Bohnen, Broccoli,
Bundrüebli, Fenchel, Gurken,
Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis,
Lauch, Peperoni, Randen,
Rosenkohl, Sellerie, Spinat,
Tomaten, Wirz, Zucchini

Saison Schweiz (ab Oktober):

Erbsli, Pastinaken

Früchte

Saison Schweiz:

Äpfel, Birnen, Brombeeren,
Erdbeeren, Heidelbeeren,
Himbeeren, Holunder, Mirabellen,
Trauben, Quitten, Zwetschgen

Saison Europa:

Feigen, Grapefruits, Kakis,
Melonen, Wassermelonen
ab Oktober: Clementinen,
Mandarinen



Jetzt Saison

Kürbis, so weit das Auge reicht

Bist du ein eingefleischter
Kürbis-Fan, immer auf der Suche
nach Ideen und kulinarischem
Wissen rund um den herbstlichen
Klassiker? Dann scanne
den QR-Code und lass dich von
unseren Rezepten und Tipps
inspirieren.



*Ideal für Meal Prep:
unsere neue Dose mit
2 Fächern!*



Vorkochen war gestern

Zeit und Geld sparen mit Meal Prep

Vorkochen tönt langweilig, ist aber eine geniale Lösung für alle, die wenig Zeit haben und trotzdem gut und gesund essen möchten. Meal Prep ist die moderne Variante, sich Gerichte für ein paar Tage vorzubereiten. Wie das genau funktioniert, erfährst du auf unserer Website.



Aufbewahrungsdose,
2 Fächer, Glas, ab CHF 14.95

Unsere aktuelle Kombi

Lass deinen Ofen kochen!

Blech belegen, backen, geniessen. Simpler gehts wohl kaum! Unser **neustes Werk «vom Blech – schnell und einfach»** beinhaltet 115 der **beliebtesten Ofen-Hits** der letzten Jahre, darunter viele tolle Hauptgerichte für jede Saison und jeden Geschmack. Alle Rezepte sind mit gut erhältlichen Zutaten bestückt und in maximal 20 Minuten vorbereitet. Passend dazu empfehlen wir unser antihafbeschichtetes, **ausziehbares Backblech** mit 3 cm hohem Rand. Jetzt bestellen!

**Vom Blech, Kochbuch
+ Backblech
ab CHF 39.90**



*Auch super für
Blechkuchen* ↗



**Tolle Rezepte
für deinen
Wintervorrat
findest du auf
cookidoo.ch**

Anzeige

Was hat Saison im September? Auf jeden Fall der **Thermomix®**.

Eine leckere Kürbiskernsuppe, ein fruchtiges Pflaumenkompott – mit dem Thermomix® schnell zubereitet. Mach doch gleich eine grössere Menge davon und lagere es für den Winter ein. So lässt sich der Geschmack des Sommers einfangen und auch noch bei kälteren Temperaturen geniessen.

Suche auf cookidoo.ch unter den Begriffen «Konfitüre» oder «einmachen» (wähle nur den Sprachfilter deutsch) und finde viele tolle Rezepte zum Einwecken und Haltbarmachen.



thermomix
VORWERK

140
VORWERK

SCHNELL & EINFACH

Du bist auf der Suche nach unkomplizierten, saisonalen Gerichten, die allen schmecken? Dann bist du hier richtig! Unsere Rezepte sind entweder in 30 Minuten Gesamtzeit oder, falls Gar- oder Backzeit länger dauern, in maximal 20 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.

schnell & einfach



*Effektiv ohne
viel Aufwand, auch
für Gäste toll!*

Statt Kürbis Zucchini oder grosse Tomaten verwenden.

SCHNELL & EINFACH



AKTIV

15'

GESAMT

55'

Gefüllter Kürbis mit Polenta

15 Min. 55 Min. einfach 4 Portionen 439 kcal uegi glutenfrei

Kürbis

- 1 Kürbis** (Oranger Knirps, ca. 1,3 kg), halbiert, entkernt
½ TL Salz
- Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbishälften unten etwas gerade schneiden, auf das vorbereitete Backblech legen, salzen.
Kürbis 40 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Füllung zubereiten.

Füllung

- ½ Bund Thymian** (ca. 10 g), Blättchen abgezupft
½ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- Thymian und Petersilie in den Mixtopf geben und **Turbo/2 Sek./1-mal** zerkleinern.
Kräuter mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **Turbo/2 Sek./1-mal** zerkleinern.
- 50 g Pekan-Nüsse**
40 g Olivenöl
2 Prisen Salz
- Pekan-Nüsse, Olivenöl und Salz zugeben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 80 g Zwiebeln**, halbiert
2 Knoblauchzehen
- Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 150 g grobkörniger Maisgriess** (Bramata, Kochzeit 40 Min.)
- Maisgriess zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die Masse zu lösen.
- 500 g Wasser**
20 g Aceto balsamico bianco
1 TL Salz
120 g Gorgonzola, in Stücken (1 cm)
- Wasser, Aceto balsamico bianco und Salz zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **30 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. 50 g Gorgonzola mit dem Spatel unter die Polenta heben.
Kürbis aus dem Backofen nehmen, auf einer Platte anrichten. Polenta in die Kürbisse füllen, restlichen Gorgonzola (70 g) darauf verteilen. Beiseitegestellte Nuss-Kräuter-Mischung darüberstreuen.

Portion: 439 kcal (1845 kJ) = F 26 g, Kh 36 g, E 12 g



Kochen für 2

Einen kleineren Kürbis (ca. 700 g) verwenden, die restlichen Zutatenmengen halbieren.



AKTIV

10'

GESAMT

70'

*Jetzt ist Zwetschgen-Saison!*

Milchreis mit Zwetschgenkompott

🔪 10 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 502 kcal 🌱 vegi ✂️ glutenfrei



500 g Zwetschgen,
halbiert, entsteint
40 g Zucker
15 g Zitronensaft
¼ TL Zimt

Zwetschgen, Zucker, Zitronensaft und Zimt in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **8–10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** knapp weich garen. Zwetschgen umfüllen und zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf spülen.

1000 g Milch
220 g Rundkornreis
(Camolino,
Kochzeit 30 Min.)
1 Vanillestängel,
längs halbiert,
Samen ausgekratzt
½ TL Salz

Milch, Rundkornreis, Vanillestängel, Vanillesamen und Salz in den Mixtopf geben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **35 Min./90 °C/☞/Stufe 1** garen.

40 g Zucker

Zucker zugeben, den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./90 °C/☞/Stufe 1** garen. Milchreis in eine Schüssel umfüllen, 10 Minuten quellen lassen. Vanillestängel entfernen.

¼ TL Zimt

Milchreis mit den Zwetschgen anrichten, Zimt darüberstreuen.

Portion: 502 kcal (2103 kJ) = F 10 g, Kh 86 g, E 13 g



AKTIV

20'

GESAMT

30'

Koteletts mit süß-saurem Selleriegemüse

🔪 20 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 723 kcal 🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Selleriegemüse

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

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

20 g geröstetes Sesamöl
600 g Stangensellerie, schräg in
Stücken (3 cm)

Sesamöl, Stangensellerie, Aceto-Zwiebeln, Sojabohnen und Salz zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **18 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen Koteletts zubereiten.

180 g eingelegte Aceto-Zwiebeln
(z. B. Fine Food, Cipolle
Borettane), abgetropft

1 Dose Sojabohnen, *abgespült,
abgetropft (Abtropfgewicht
ca. 120 g)

** Statt Sojabohnen kannst du auch
eine kleine Dose schwarze Bohnen
verwenden.*

¾ TL **Salz**

Koteletts

30 g weisser Sesam

30 g schwarzer Sesam

4 Schweinskoteletts
(je ca. 220 g)

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

4 EL geröstetes Sesamöl

Sesam in einen flachen Teller geben, mischen. Schweinskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, portionenweise im Sesam wenden, andrücken. 2 EL Sesamöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze etwas reduzieren, zwei Koteletts beidseitig je 3 Minuten braten, herausnehmen. Zugedeckt beiseitestellen. 2 EL Sesamöl in dieselbe Pfanne geben, die restlichen zwei Koteletts gleich braten. Koteletts mit dem Gemüse anrichten.

Tipp: Mit Selleriegrün garnieren.

Portion: 723 kcal (3024 kJ) = F 51g, Kh 10g, E 53g

*Stangensellerie,
mal anders!*





AKTIV

20'

GESAMT

35'



Pasta mit Blumenkohl-Bolognese

🔪 20 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 504 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

80 g rote Zwiebeln, halbiert 1 Knoblauchzehe 2 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft 10 g getrocknete Steinpilze	Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Steinpilze in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
500 g Blumenkohl, in Stücken (2 cm) 100 g Rüebl, geschält, Stücken (2 cm) 100 g Stangensellerie, in Stücken (2 cm)	Blumenkohl, Rüebl und Stangensellerie zugeben, in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl 40 g Tomatenpüree	Olivenöl und Tomatenpüree zugeben und ohne Messbecher 3 Min./ 120 °C/☞/Stufe 1 dämpfen.
250 g Wasser 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l) 40 g Aceto balsamico 1 Lorbeerblatt ¼ TL Salz 2 Prisen Pfeffer 3 l Wasser 1 EL Salz 400 g Teigwaren (z. B. Mafaldine)	Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Aceto balsamico, Lorbeerblatt, ¼ TL Salz und Pfeffer zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10 Min./100 °C/☞/Stufe 1 garen. Währenddessen Wasser in einem Topf aufkochen, 1 EL Salz zugeben. Teigwaren nach Angabe auf der Verpackung al dente kochen, in den Varoma-Behälter abgiessen, abtropfen. Teigwaren mit der Sauce anrichten.

Portion: 504 kcal (2136 kJ) = F 7 g, Kh 87 g, E 18 g

Tipps

Parmesan-Ersatz

Wer das Gericht vegan halten, aber nicht auf Reibkäse verzichten möchte, dem empfehlen wir Nussmesan, eine Mischung aus gemahlenden Cashews, Hefeflocken und Gewürzen (erhältlich in grösseren Supermärkten). Auf der deutschen Cookidoo®-Seite gibt es zudem ein Rezept für «Parmesan-Ersatz» mit Mandeln, falls du den Nussmesan selber machen willst.





AKTIV

15'

GESAMT

30'

Birnen-Fenchel-Suppe

15 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 226 kcal vegan laktosefrei

Suppe

- 40 g Baumnusskerne** Baumnusskerne in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 4** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 500 g Fenchel**
250 g Birnen
(z. B. Conference) Vom Fenchel und von den Birnen je 4 schöne Scheiben (8 mm) ausschneiden und für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Birnen entkernen, mit dem Fenchel in Stücke (3 cm) schneiden, beides mit den Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Masse mit dem Spatel nach unten schieben.
- 80 g Zwiebeln**,
halbiert
- 20 g Olivenöl** Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.
- 600 g Wasser**
1 Gemüsebouillonwürfel
(für 0,5 l) Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Salz und Pfeffer zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen Garnitur zubereiten.
- ¼ TL Salz**
4 Prisen Pfeffer

Garnitur

- 1 EL Olivenöl** Olivenöl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Beiseitegestellte Fenchel- und Birnenscheiben beidseitig je 1 Minute anbraten. Beiseitegestellte Baumnusskerne beigegeben, 1 Minute mitbraten, Pfanne von der Platte nehmen.
- Den Messbecher in den Mixtopfdeckel einsetzen und Suppe **2 Min./Stufe 4-9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe anrichten, Fenchel- und Birnenscheiben mit den zerkleinerten Baumnusskernen darauf verteilen

Portion: 226 kcal (941 kJ) = F 17g, Kh 12g, E 4g





AKTIV

15'

GESAMT

40'

Pilzrisotto mit Lauch

15 Min. 40 Min. einfach 4 Portionen 419 kcal vegi laktosefrei

80 g Sbrinz , in Stücken (2 cm)	Sbrinz in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
½ Bund Oregano (ca. 10 g), Blätter abgezupft 80 g Zwiebeln , halbiert 1 Knoblauchzehe	Oregano, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
250 g Lauch , in Stücken (3 cm)	Lauch zugeben, mithilfe des Spatels 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl 250 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Olivenöl und Risottoreis zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten. Mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen.
250 g Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Shiitake und Champignons), je nach Grösse geviertelt oder in Stücken (2 cm) 100 g Weisswein	Pilze und Weisswein zugeben, mit dem Spatel mischen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.
700 g Wasser 1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)	Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen, Risotto 15 Min./98 °C/☞/Stufe 1 garen.
½ TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Zerkleinerten Sbrinz, Salz und Pfeffer mit dem Spatel unter den Risotto heben, anrichten.

Tipp: Mit gebratenen Pilzen und Oregano garnieren.

Portion: 419 kcal (1759 kJ) = F 13 g, Kh 55 g, E 14 g



Saisonal kochen

Herbstzeit ist Pilzzeit

Der Duft von Pilzen beschwört Bilder von Wäldern und Feldern, von Kiefern, Eichen, Moos- und Laubteppichen herauf. Kein Wunder, grassiert unter Pilzern das Sammelfieber, sobald die Winzlinge im Herbst aus dem Boden schiessen. Gegen Abstinenzsymptome, sprich für den Genuss rund ums Jahr gibt es zum Glück Zuchtpilze wie Champignons, Shiitake und Kräuterseitlinge. Tatsächlich nur saisonal sind frische Steinpilze erhältlich. Willst du unser Rezept damit anreichern, ist noch bis im November die richtige Zeit dafür.

SCHNELL & EINFACH

Statt Weisswein

kannst du auch Süßmost nehmen.



Kochen für 2

400 g Wasser verwenden, die restlichen Zutatenmengen halbieren.



AKTIV

20'

GESAMT

30'

Zucchini-Orecchiette

🔪 20 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 724 kcal 🌱 vegi

Teigwaren

3 l	Wasser	Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Teigwaren begeben und gemäss Verpackungsangabe al dente kochen. In dieser Zeit Zucchini zubereiten.
1 EL	Salz	
400 g	Teigwaren (z. B. Orecchiette)	

Zucchini

1 Bund	glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und umfüllen.
½ Bund	Rosmarin (ca. 10 g), Nadeln abgezupft	Rosmarin in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1	Knoblauchzehe	Knoblauch zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
800 g	Zucchini , in Stücken (3 cm)	Zucchini zugeben, mithilfe des Spatels 3 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
30 g	Olivienöl	Olivienöl, Crème fraîche, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und 10 Min./100 °C/☞/Stufe 1 garen. Währenddessen Zedernkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
200 g	Crème fraîche	
1	Bio-Zitrone , abgeriebene Schale	
20 g	Zitronensaft	
¼ TL	Salz	Teigwaren in den Varoma-Behälter abgiessen, abtropfen, mit der Zucchini-Masse und der zerkleinerten Petersilie in eine Schüssel geben, mischen. Zucchini-Orecchiette anrichten, geröstete Zedernkerne darüberstreuen.
4 Prisen	Pfeffer	
50 g	Zedernkerne* oder Pinienkerne	

Portion: 724 kcal (3043 kJ) = F 33 g, Kh 81 g, E 22 g

*Zedernkerne sind eine gute und günstige Alternative zu Pinienkernen.



Betty Bossi

Entdecke unsere Neuheiten...

*Super-Kombi:
das Blech zum Buch*



+



**Vom Blech, Kochbuch
+ Backblech**

Art.-Nr. 40423

*Länger haltbar
dank Vakuumieren*



**Vakuuierer
+ Zubehör – Kombi**

Art.-Nr. 40386

*Knusprige Pizza dank
400 Grad!*



Pizzaofen mit Sichtfenster

Art.-Nr. 32040

... und vieles mehr auf



bettybossi.ch

Tipps & Tricks



Rübis und Stübis

Kaum jemand weiss, dass frisches Rübegrün viel mehr ist als Hasenfutter! Es liefert wertvolle Nährstoffe und schmeckt dabei richtig fein. Wirf Stängel und Blätter also nicht weg, sondern verwende sie ähnlich wie Petersilie zum Verfeinern von Salaten, Suppen und anderen Gerichten oder als Bestandteil von grünen Smoothies. Bitte vor der Verwendung immer gut waschen! Auch ganz toll ist Rübegrün übrigens zu Pesto verarbeitet, zum Beispiel

mit Mandeln, Parmesan, Öl und Knoblauch. Auf Cookidoo® findest unter dem Suchbegriff «Karottengrün-Pesto» ein schönes Rezept.



Mehr Pep für Pizzas und Currys



Chiliöl

🔪 5 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 einfach 🍷 1 Glas (180 ml) 📊 41 kcal
 ✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

50 g rote Chilis, Stielansatz entfernt	Chilis in den Mixtopf geben, 7 Sek./ Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Vorsicht reizende Dämpfe!
180 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 30 Min./120 °C/Stufe 1 garen. Die Chilis sollen glasig sein. Öl nach Belieben durch ein Sieb gessen, in ein Einmachglas (180 ml) füllen, gut verschliessen, auskühlen lassen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 2 Monate.

Zusatzinfos: In der Pizzeria wird Chiliöl gern mit frischen Chilis oder Peperoncini serviert. Das sieht zwar schön aus, doch für den Hausgebrauch ist das leider nichts. Aufgrund des in den Schoten enthaltene Wassers verdirbt das Öl relativ schnell. Kein Grund, komplett darauf zu verzichten. Vor allem nicht, wenn man einen Thermomix® hat! Er kann nämlich das Öl bei der Zubereitung über einen längeren Zeitraum bei exakt 120 °C halten – das ist die Temperatur, bei der das Wasser in den Chilis verdampft. Das Öl wird so länger haltbar. Bitte prüfe nach dem Garprozess die Chilis, ob sie schön glasig sind, sich das Fruchtfleisch gelöst und nur noch Schale sichtbar ist. Wenn ja, ist dein Chiliöl fertig, kann abgefüllt und genossen werden.

1 TL (5 ml): 41 kcal (168 kJ) = F 5 g, Kh 0 g, E 0 g

Dein TM6 ist auch ein Wasserkocher!
 Mit dem Modus «Wasser erhitzen» kannst du die Ziel-Temperatur selber wählen.



DU FRAGST, WIR ANTWORTEN!

«Wofür ist eigentlich die Timerfunktion gut?»

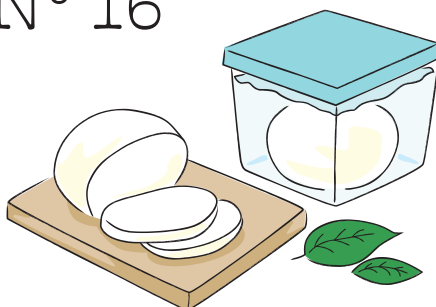
Der Timer ist seit einigen Monaten als Dropdown-Leiste auf dem Display des TM6 ersichtlich und übernimmt die Funktion einer zusätzlichen Küchenuhr. Er kann ausserhalb des Kochprozesses im Hintergrund aktiviert werden und dich so zum Beispiel daran erinnern, wenn die 15 Minuten Aufheizzeit des Backofens für die Pizza erreicht sind, während du im Mixtopf einen Salat mit Guided Cooking zubereitest. Du kannst den Timer natürlich auch für andere, nicht kochbezogene Dinge einsetzen, zum Beispiel, um dich an die fertige Waschmaschine zu erinnern oder als Zahnputzuhr für deine Kinder.



Sara, Rezeptredaktorin

LIFE HACK N° 16

Du hast vom Pizza-Plausch noch Mozzarella übrig? Kein Problem! Mit Flüssigkeit bedeckt, lässt er sich in einem gut verschliessbaren Gefäss noch problemlos ein paar Tage im Kühlschrank lagern. Verwende dafür die Lake aus der Verpackung, eine Mischung aus Milch und Wasser (halb halb) oder einfach Salzwasser.



Geschlagene Butter selber machen



Du kennst sie sicher, die feinen Butterbretzeli aus der Bäckerei. Die Butter darin ist nicht einfach pure Butter, sie ist besonders fluffig und würzig. So bereitest du diese gesalzene Light-Butter selber zu: **80 g Wasser** und **¼ TL Salz** in den Mixtopf geben und **1 Min./37 °C/Stufe 1** erwärmen. **Rühraufsatz einsetzen. 100 g Butter**, in Stücken (1 cm), kalt, zugeben und **2 Min./Stufe 4** rühren. Passt super zu unseren Laugenzöpfli (Rezept auf Seite 33).

Dos and Don'ts



Milchreis



- 1. Garprobe vornehmen!** Am Ende der Garzeit Reis probieren. Wenn nötig etwas Flüssigkeit zugeben und Garzeit verlängern. Oder Reis quellen lassen.
- 2. Salzen!** Auch wenn das Gericht am Ende süss serviert wird, Salz nicht vergessen. Es rundet den Milchreis im Aroma ab.
- 3. Milch variieren.** Milchreis funktioniert auch mit alternativen Milchsorten (z. B. Kokos).



- 1. Zu früh süssen!** Immer erst am Schluss süssen. Wird der Zucker während des Garprozesses zugegeben, kann es sein, dass der Reis nicht richtig weich wird.
- 2. Irgendeinen Reis verwenden!** Rundkornreis nehmen, noch besser einen extra ausgelobten Milchreis wie zum Beispiel Camolino.
- 3. Nur süss essen!** Milchreis geht auch pikant. Vanillestängel und Zucker weglassen. Am Schluss salzen und etwas Parmesan untermischen.



Trick 77

Gewusst? Tiefkühlpizza kann man auch selber machen! Teig auf Knöpfliemehl ausziehen (nicht grösser als der Tiefkühlbeutel), auf ein Backpapier geben, belegen und zugedeckt 4 Stunden gefrieren. Einzeln mit dem Backpapier in einen grossen Tiefkühlbeutel geben, gut verschliessen, tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate.

Zopf & Zöpfli



Say no to Food Waste

Zopfstreifen in Scheiben schneiden und einzeln gut verpackt tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Die gefrorenen Scheiben auftauen lassen oder direkt im Toaster rösten.

6-Strang-Butterzopf
(Seite 34)

Alle kennen ihn, alle lieben ihn: den weichen, goldbraunen Sonntagszopf aus zwei Strängen. Hast du Lust, deine Liebsten beim nächsten Brunch mit einer Variante des klassischen Flechtwerks zu überraschen? Hier kommen zwei Ideen.

Laugenzöpfli

🔪 30 Min. ⌚ 2 Std. 45 Min. 🍴 mittel 🍞 6 Stück 📊 198 kcal 🌱 vegi

250 g Zopfmehl und etwas mehr zum Bemehlen

160 g Milch

25 g Butter

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt

1 TL Salz

Zopfmehl, Milch, Butter, Hefe und Salz in den Mixtopf geben und **Teig ¼/3 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 Portionen teilen, zu 40 cm langen Strängen formen. Stränge zu Zöpfli formen (siehe Bild). Zöpfli nochmals 15 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen. →

2 l Wasser

1 EL Salz

4 EL Natron

Wasser mit Salz und Natron in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren. Ein Zöpfli nach dem andern mit einer Schaumkelle ins leicht siedende Natronwasser geben, 30 Sekunden ziehen lassen, wenden, nochmals 30 Sekunden ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen, zurück aufs Blech legen.

1 EL Kaffeerahm

Zöpfli 20 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, für etwas mehr Glanz sofort mit Kaffeerahm bestreichen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Lust auf mehr? Du kannst die Zutatenmengen für den Teig einfach verdoppeln und die Zöpfli auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Die Menge für das Natronwasser kannst du so belassen. Alle Zöpfli auf einmal bei 160 °C (Heissluft) backen.

Stück: 198 kcal (833 kJ) = F 5 g, Kh 31g, E 6 g



Fein dazu: geschlagene, gesalzene Butter (Rezept auf Seite 31)

So geht's

How-to-Videos

Dir sind Videos lieber als Fotos? Dann empfehlen wir dir einen Blick auf unsere Website. Dort gibt es Bewegtbild-Anleitungen für (fast) jede Art von Zopf. Vom Einstrang-Zöpfchen bis hin zum fortgeschrittenen Achtstrang-Zopf ist alles vertreten. Und nicht nur das! Wir beantworten dir



zudem die brennendsten Fragen rund um Teig und Hefe. Jetzt QR-Code scannen!

6-Strang-Butterzopf

🔪 25 Min. ⌚ 2 Std. 35 Min. 👤 für Profis 🍷 1 Zopf (ca. 820 g) 📊 314 kcal 🌱 vegi

300 g Milch
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

Milch und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.

500 g Zopfmehl
60 g Butter, in Stücken, kalt
15 g Zucker
1½ TL Salz

Zopfmehl, Butter, Zucker und Salz zugeben und **Teig ¼/3 Min.** kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 Portionen teilen, diese zu 50 cm langen Strängen formen. 6-Strang-Zopf flechten (siehe Bild 1-4). Enden zusammendrücken. Zopf so drehen, dass die schönste Seite oben ist. Enden unter den Zopf schieben, andrücken. Zopf auf das vorbereitete Backblech legen, zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen.

1 Ei
1 EL Rahm

Ei und Rahm mit einer Gabel verklopfen, Zopf damit bestreichen.

Zopf 35 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, Zopf auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Zopf am Vortag flechten, locker zugedeckt im Kühlschrank aufgehen lassen. Zopf bestreichen und backen wie im Rezept beschrieben.

100 g: 314 kcal (1319 kJ) = F 9 g, Kh 48 g, E 9 g

Ein Zopf zum Brillieren!



Zöpfeln mit unserem Backprofi Sara



1 Die Teigstränge so auf der Arbeitsfläche platzieren, dass drei rechts und drei links liegen. Teigenden oben zusammendrücken.



2 Den Strang ganz rechts in die Mitte legen, den zweiten Strang von links darüber ganz nach rechts aussen legen.



3 Das Gleiche nun seitenverkehrt ausführen: Den Strang ganz links in die Mitte legen, den zweiten Strang von rechts darüber ganz nach links aussen legen.



4 Nach dem gleichen Prinzip weiterflechten, dabei immer die Seite wechseln. Ist dir ein Fehler unterlaufen? Kein Stress! Einfach weiterflechten. Vielleicht ist der Effekt ja ganz hübsch, und wenn der Zopf angeschnitten ist, sieht das sowieso niemand mehr.



Sara, Rezeptredaktorin

SPECIAL:
CURRYS

Curry

Night

Die Saison für kalte Salate und Grilliertes ist vorbei. Würzige Seelenwärmer mit einem Touch Exotik sind jetzt wieder gefragt! Hier kommen gleich drei davon.



Dazu passt:
Reis →

Kürbiscurry mit Fisch

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 333 kcal 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln , halbiert	Zwiebeln, Zitronengras, Knoblauch
2 Stängel Zitronengras , nur Inneres, grob gehackt	und Chili in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1 Knoblauchzehe	
1 roter Chili , halbiert, entkernt	
800 g Butternuss-Kürbis , geschält, entkernt, in Stücken (2½ cm)	300 g Kürbis, Currypaste, Sesamöl und Fischsauce zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
50 g gelbe Currypaste	
20 g geröstetes Sesamöl	
10 g Fischsauce	
300 g Wasser	Wasser und Gemüsebouillonwürfel in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, restlichen Kürbis (500 g) und Baby-Mais einwiegen, ½ TL Salz darüberstreuen, mischen. Varoma verschliessen und 15 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l)	
125 g Baby-Mais , längs halbiert	
1 TL Salz	
500 g Dorschfilet (MSC), in Stücken (3 cm)	Dorsch in einen Teller geben, mit Limettenschale, Limettensaft und ½ TL Salz mischen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen und 7 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma absetzen.
1 Bio-Limette , abgeriebene Schale	
20 g Limettensaft	
1½ EL Maisstärke	Maisstärke mit der Kokosmilch anrühren, zugeben, Varoma wieder aufsetzen und 3 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
250 g Kokosmilch	
½ Bio-Limette , in 4 Schnitzen	Varoma absetzen, Fisch, Kürbis, Mais und Sauce in eine Schüssel geben, sorgfältig mischen, mit den Limettenschnitzen anrichten.

Tipp: Thai-Basilikum-Blätter über das Curry streuen.

Portion: 333 kcal (1405 kJ) = F 18 g, Kh 19 g, E 22 g



Anzeige

Weintipp

Alsace AOC Pinot Gris Baron de Hoen, 75 cl

Herkunft: Elsass, Frankreich

Rebsorte: Pinot Gris

Charakter: sattes Gelb, feiner Blütenduft, fruchtbetont mit Pfirsichnoten, im Gaumen angenehm rund und weich, verspielte Struktur mit unterstützender Säure, wirkt frisch und geschmeidig, harmonisch und aromatisch im Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



Currypaste selber machen

Wir haben für das Fisch-Curry eine fertige **gelbe Curry-Paste** verwendet. Du kannst sie aber auch selber machen. Dein Thermomix® ist dafür die ideale Hilfe. Im Kühlschrank gelagert, hält sie ca. zwei Wochen, tiefgekühlt ca. 3 Monate. Ein mögliches Rezept findest du auf Cookidoo®.



Hungryge servieren Reis oder

Fladenbrot dazu.

*Currys müssen nicht immer
Kokosmilch enthalten. Dieses
ist der beste Beweis dafür!*

Kichererbsen-Curry

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 435 kcal
 ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

1 EL Koriandersamen	Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Kardamom, Zimtstange und Chilis in den Mixtopf geben,
1 EL Kreuzkümmelsamen	20 Sek./Stufe 10 mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.
2 Kardamomkapseln , nur ausgelöste Samen	
1 Zimtstange , halbiert	
3 rote Chilis , halbiert, entkernt	
80 g Schalotten , halbiert	Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben,
2 Knoblauchzehen	3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
15 g Ingwer , geschält, fein gerieben	
20 g geröstetes Sesamöl	Sesamöl zugeben und ohne Messbecher 2 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
400 g Zucchini , in Stücken (2 cm)	200 g Zucchini, Stangensellerie, Wasser und
200 g Stangensellerie , in Stücken (2 cm)	1 TL Salz zugeben und 3 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern.
470 g Wasser	
1½ TL Salz	
200 g Broccoli , in Röschen (3–4 cm), Strunk geschält, in Stücken (2 cm)	Varoma-Behälter aufsetzen, Broccoli und restliche Zucchini (200 g) einwiegen. Varoma verschliessen und 20 Min./Varoma/☞/Stufe 1 garen. Varoma auf einen Teller absetzen.
2 Dosen Kichererbsen , ab gespült, abgetropft (Abtropfgewicht 490 g)	Kichererbsen, Sultaninen und Limettensaft zugeben, mit dem Spatel mischen, Varoma wieder aufsetzen und 4 Min./100 °C/☞/Stufe 1 fertig garen. Broccoli und Zucchini in eine Schüssel geben, mit ½ TL Salz salzen. Jungspinat, Erdnussmus und Kichererbsen-Curry zugeben, mischen, anrichten, Koriander darüberstreuen.
50 g helle Sultaninen	
20 g Limettensaft	
100 g Jungspinat	
50 g Erdnussmus	
4 Zweiglein Koriander , Blätter abgezupft	

Portion: 435 kcal (1822 kJ) = F 16 g, Kh 44 g, E 21 g

Saisonal kochen

Zucchini oder Zucchetti: Was ist der Unterschied?

Eigentlich gibt es keinen. Bei beiden handelt es sich um die ursprünglich aus Zentralamerika stammende Kürbisart, die bei uns noch **bis in den Oktober** geerntet werden kann.

Allein die Grösse macht den Unterschied. In der Schweiz nennt man die **kleinen, schlanken Exemplare Zucchini** und die **gross gewachsenen Zucchetti**. Zucchini sollten am besten frühzeitig geerntet werden, dann sind sie so richtig knackig und haben weniger Kerne. Lässt man das Gemüse unbeachtet wachsen, kann es schnell passieren, dass aus einer Zucchini eine Monster-Zucchetti wird.



Klassische Beilage:
Fladenbrot

Chicken Tikka Masala

20 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 324 kcal glutenfrei

250 g Zwiebeln, halbiert
4 Knoblauchzehen

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

30 g Butter
10 g Ingwer, geschält,
fein gerieben

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

1½ EL Korianderpulver
1 EL Edelsüss-Paprika
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Kurkumapulver

Korianderpulver, Paprika, Cayennepfeffer, Kreuzkümmelpulver und Kurkumapulver zugeben und ohne Messbecher **1 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

180 g Joghurt nature
1½ TL Salz

80 g Joghurt und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 2** mischen. 30 g davon herausnehmen, in eine Schüssel geben, beiseitestellen.

1 grosse Dose Pelati (800 g)
100 g Wasser
500 g Poulet-Oberschenkel-Steaks (ohne Haut und Knochen), in Stücken (3 cm)
½ Bund Koriander (ca. 10 g), zerzupft

Pelati und Wasser zugeben. Den Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem nassen, exakt zugeschnittenen Backpapier belegen. Poulet zur beiseitegestellten Gewürzmasse geben, mischen, auf dem vorbereiteten Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen und **30-35 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen (Garprobe beim Poulet vornehmen). Poulet mit der Sauce anrichten, Koriander darüberstreuen. Restliches Joghurt (100 g) dazu servieren.

Dazu passt: Fladenbrot oder Reis.

Portion: 324 kcal (1349 kJ) = F 16 g, Kh 14 g, E 30 g

2

1

3

4

5

6

7

8

9

10

Dazu passt

Beilagen und Aromageber

Currys werden selten komplett ohne «add-ons» serviert. Hier kommen ein paar Ideen. Wähle einfach nach Lust und Laune aus. Es gibt kein Richtig oder Falsch:

- ① zerzupfter **Koriander**
- ② **Erdnüsse**, gesalzen oder ungesalzen (nach Belieben gehackt)
- ③ **Limettenschnitze**
- ④ **Joghurt nature**, **Kokosjoghurt** oder **Crème fraîche**
- ⑤ zerzupfter **Thai-Basilikum**
- ⑥ **Chutneys** (z. B. Mango, gekauft oder selbst gemacht)
- ⑦ gedämpfter **Reis** (Basmati oder Jasmin), nature oder aromatisiert (z. B. mit Mandeln, Kokos oder Kräutern)
- ⑧ **gebratener Low-Carb-Blumenkohlreis** (Rezept siehe unten)
- ⑨ **Fladenbrot** (z. B. Naan oder Pita, selbst gemacht oder gekauft)
- ⑩ **Chiliringe** oder **Chiliöl** (Chiliöl-Rezept auf Seite 30)

So geht's

Asia-Low-Carb-Reis aus Blumenkohl

500 g **Blumenkohl**, in Stücken (3 cm), in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **2 EL geröstetes Sesamöl** in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Blumenkohl 3 Minuten rührbraten. **½ TL Salz**, **wenig Cayennepfeffer** begeben, mischen. Nach Belieben wenig Limettensaft, gerösteten Sesam und zerkleinerten Koriander daruntermischen.

APÉRO



Gar nicht spie

*Dieser aussergewöhnlich dekorative Apéro-Kranz
wird rundum für Furore sorgen.*

Herbstlicher Apéro-Kranz

🔪 30 Min. ⌚ 2 Std. 50 Min. 🍴 einfach 🍷 6 Portionen 📊 369 kcal 🚫 laktosefrei

50 g Baumnusskerne	Baumnusskerne und Fenchelsamen in den Mixtopf geben, 1 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
1 TL Fenchelsamen oder Kümmel (optional)	
150 g Weissmehl und etwas mehr zum Bemehlen	Weissmehl, Ruchmehl, Salz, Honig, Wasser und Hefe zugeben und Teig 3 Min. kneten. Den leicht klebrigen Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen.
100 g Ruchmehl	
1 TL Salz	
1 TL Honig	
170 g Wasser	
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt	

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig zu einem 60 cm langen Strang formen, zu einem Kranz formen, auf das vorbereitete Backblech legen. Kranz locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 220 °C vorheizen.

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

140 g Bresaola in Tranchen	Bresaola, Sbrinz, getrocknete Pflaumen und Oliven mit Zahnstochern an den Kranz stecken. Rosmarinzweiglein in Stücke schneiden, einstecken, eutl. vorgängig mit einem Zahnstocher vorstechen.
100 g Sbrinz-Rollen	
100 g entsteinte getrocknete Pflaumen	
90 g entsteinte schwarze Oliven	
ca. 20 Zahnstocher	
6 Zweiglein Rosmarin	

Portion: 369 kcal (1548 kJ) = F 15 g, Kh 39 g, E 19 g

Unser Tipp

Ein Kranz, unzählige Möglichkeiten

Das Tolle an diesem Rezept ist seine Variabilität. Die Zutaten zum Aufspießen lassen sich je nach Saison, Anlass und Vorlieben der Gäste individuell anpassen. Im Winter würden sich zum Beispiel getrocknete Feigen oder Datteln, rezenten Bergkäse, eingelegte Balsamico-Zwiebeln und Landjäger-Scheiben anbieten. Im Frühling Radiesli, Brie und Bauernspeck in Tranchen und im Sommer Mozzarella, Cherrytomaten, Artischocken aus dem Glas und Rohschinken. Du hast bestimmt noch viele eigene Ideen. Viel Spass beim Kombinieren und Probieren!

ssig



Blech Kuchen

*Warum immer in die Höhe streben?
Auch flache Kuchen können der Knüller sein.*

Feigen-Tarte

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍰 8 Stücke 📊 410 kcal 🌱 vegi

Sauce

200 g Feigen, in Stücken (2 cm) Feigen in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

80 g Gelierzucker (Coop) Gelierzucker zugeben. Den Gareinsatz anstelle des Messbechers auf den Mixtopfdeckel setzen und **8 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Masse in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und Tarte zubereiten.

Tarte

1 ausgewallter Blätterteig (25 × 42 cm) Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig entrollen, mit einer Gabel dicht einstechen, mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen.

Blätterteig 18–20 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

250 g Mascarpone
150 g griechisches Joghurt nature
30 g Puderzucker
1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
1 Vanillestängel, längs halbiert, nur ausgekrazte Samen Mascarpone, Joghurt, Puderzucker, Zitronenschale und Vanillesamen in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** mischen. Creme auf dem Tarteboden verteilen.

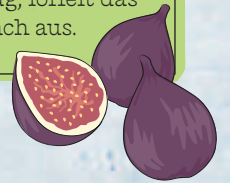
300 g Feigen, geviertelt
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien, grob gehackt Feigensauce und Feigenviertel auf der Tarte verteilen, Pistazien darüberstreuen.

Stück (%): 410 kcal (1706 kJ) = F 26 g, Kh 37 g, E 5 g

Saisonal kochen

Phänomenale Feigen

Feigen werden schon seit der Antike im Mittelmeerraum kultiviert. Sie sind jeweils ab August bis in den Oktober erntereif und je nach Sorte aussen dunkelviolett, grün, braun oder eine Mischung aus hellem bis zu dunklem Gelbrot. Schälen muss man Feigen übrigens nicht. Gut gewaschen, kann man sie komplett mit Haut essen. Wer die Schale nicht mag, löffelt das Fruchtfleisch einfach aus.



Wir empfehlen, die Tarte sofort zu servieren. Sie schmeckt frisch am besten!



Das ist unser
Titelrezept!

Kürbis-Gewürzblechkuchen

15 Min. 1 Std. 20 Min. einfach 16 Stücke 429 kcal vegi

Gewürzzucker

- 380 g Zucker** Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech (33 × 37 cm) mit Backpapier auslegen.
- 1 Zimtstange** (5 cm), halbiert
1 TL Kardamompulver
6 schwarze Pfefferkörner
2 Nelken Zucker, Zimt, Kardamompulver, Pfefferkörner und Nelken in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen.

Kuchen

- 300 g Mandeln** Mandeln in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** mahlen. 2 EL herausnehmen, umfüllen, für die Verzierung beiseitestellen.
- 250 g Muscade-Kürbis**, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm) Kürbis zugeben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel mischen. Nochmals **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern.
- 120 g Maisstärke**
2 TL Backpulver
6 Eier
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
50 g Zitronensaft
16 Marzipan-Rüebli (ganz) Maisstärke, Backpulver, Eier, Zitronenschale, Zitronensaft und 300 g pulverisierten Gewürzzucker zugeben, **40 Sek./Stufe 4** mischen. Masse mit dem Spatel kurz durchmischen, den flüssigen Teig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Mixtopf spülen.
Kuchen 40 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit von den Marzipan-Rüebli Grün entfernen, aus dem Marzipan Kürbisse formen, Grün wieder andrücken (siehe kleine Bilder unten).
Kuchen aus dem Backofen nehmen, im Blech auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Belag

- 330 g Doppelrahm-Frischkäse** (Philadelphia)
125 g Butter, in Stücken, weich
1 TL Kakaopulver Doppelrahm-Frischkäse, Butter und restlichen pulverisierten Gewürzzucker (80 g) in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.
Masse nochmals **10 Sek./Stufe 3** mischen, auf dem Kuchen verteilen. Kuchen in 16 Stücke schneiden.
Beiseitegestellte gemahlene Mandeln mit dem Kakaopulver mischen, in kleinen Häufchen auf den Kuchenstücken verteilen, Marzipan-Kürbisse daraufsetzen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Stück (1/6): 429 kcal (1791 kJ) = F 26 g, Kh 38 g, E 9 g



Rüebli-Transformation



Fast zu herzig zum Essen, nicht?



↑
Oben knusprig
unten saftig

Quitten-Birnen-Strudelkuchen

🕒 30 Min. ⌚ 1 Std. 20 Min. 🍳 einfach 🍴 16 Stücke 📊 329 kcal 🌱 vegi

100 g Mandeln	Backofen auf 180 °C vorheizen. Mandeln in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen, umfüllen und beiseitestellen.
300 g Weissmehl 100 g Zucker 160 g Butter , in Stücken, kalt 1 Ei 1 EL Milch 1 Päckli Vanillezucker (8–10 g) 1 TL Backpulver ¼ TL Salz	Weissmehl, Zucker, Butter, Ei, Milch, Vanillezucker, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben und 40 Sek./Stufe 4 mischen. Teig auf ein Backpapier geben, zu einem rechteckigen Block formen, auf dem Backpapier zu einem Rechteck (27 × 35 cm) auswallen, auf ein Backblech ziehen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen, gemahlene Mandeln darüberstreuen.
700 g Quitten , geschält, entkernt, in Stücken (3 cm) 20 g Zitronensaft	Quitten und Zitronensaft in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
700 g Birnen , geschält, entkernt, in Stücken (3 cm) 80 g Quittengelee 40 g Zucker 1 TL Zimt 50 g Butter , in Stücken	Birnen, Quittengelee, Zucker und Zimt in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels 3 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern, zu den zerkleinerten Quitten umfüllen, mischen, Masse auf den Mandeln verteilen, leicht andrücken. Mixtopf spülen. Kuchen 30 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Butter in den Mixtopf geben und 3 Min./70 °C/Stufe 1 schmelzen.
1 Päckli Strudelteig (120 g)	Kuchen aus dem Backofen nehmen. Strudelteigblätter auseinanderfalten, mit der flüssigen Butter bestreichen. Teigblätter etwas zusammenraffen, auf den Kuchen legen.
1 EL Puderzucker	Kuchen 15–20 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun fertig backen. Kuchen im Blech auf einem Kuchengitter abkühlen lassen (30 Minuten). Puderzucker darüberstäuben, lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Schmeckt frisch am besten.

Stück (1/16): 329 kcal (1376 kJ) = F 15 g, Kh 39 g, E 5 g

Saisonal kochen

Quitte, die goldene Frucht

Quitten haben nur im Oktober und im November Saison. Wenn du sie also entdeckst, solltest du unbedingt zugreifen! Gekocht lassen sie sich zu Konfitüre und Gelee sowie zu Desserts und Gebäck verarbeiten. Sie passen aber auch gut zu Wild oder in Eintöpfe (z. B. Tajines).



Trauben-Streusel-Blechkuchen

🔪 10 Min. ⌚ 1 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍰 20 Stücke 📊 291kcal 🌱 vegi

Streusel

140 g helles Dinkelmehl
90 g Butter, in Stücken, kalt
80 g Zucker
20 g Milch
2 Msp. Muskat
¼ TL Salz

Dinkelmehl, Butter, Zucker, Milch, Muskat und Salz in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 4** mischen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

Kuchen

400 g helles Dinkelmehl
150 g Zucker
180 g Butter, in Stücken, weich
180 g Milch
4 Eier
1 Päckli Vanillezucker (8–10 g)
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech (33 × 37 cm) mit Backpapier auslegen.

Dinkelmehl, Zucker, Butter, Milch, Eier, Vanillezucker, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 5** mischen.

750 g rosa und weisse kernlose Trauben Teig mit dem Spatel mischen und nochmals **10 Sek./Stufe 5** mischen. Teig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, Trauben auf dem Teig verteilen, leicht andrücken. Kühl gestellten Streusel darüberstreuen.

Kuchen 50–55 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (1/20): 291kcal (1221kJ) = F 13g, Kh 37g, E 6g

*Der perfekte
Partykuchen*



WISSENSWERTES

VORSCHAU

Das letzte Heft erscheint am
2. November



Neue Rezepte!

Freu dich auf unsere
Kreationen, unter anderem zu
diesen Themen:

Gediegen geniessen

Inspiration fürs Adventessen, den Weihnachts-
schmaus oder die Silvestersause.



«Raclette isch guet ...

... und git e gueti Luune.» Dank unserer raffi-
nierten Beilagen wird deine Laune sogar noch
ein bisschen besser!



Backe, backe Guetzli

Alle Jahre wieder läuft der Ofen heiss in der
Weihnachtsbackstube! Es warten ein paar richtig
süsse Rezepte auf dich.

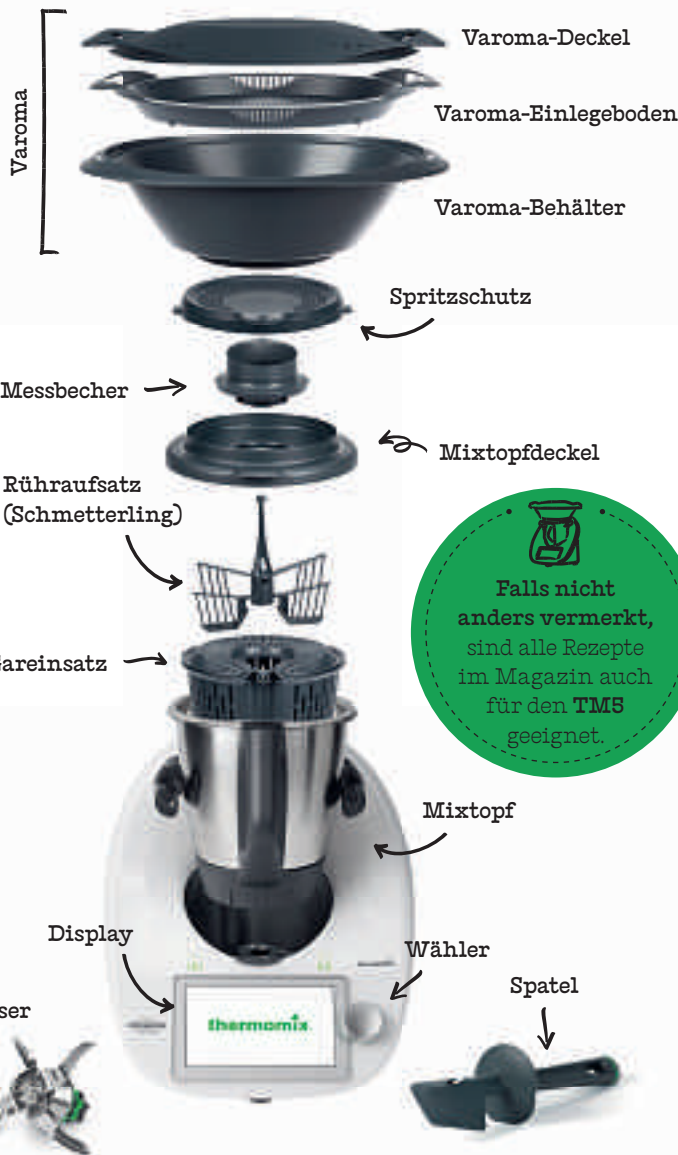
INFO

Wie gehts weiter?

Hast du Fragen rund um die Einstellung des
Betty Bossi mix? Unter folgendem Link
sind die wichtigsten Informationen abrufbar:

bettybossi.ch/einstellung-mix

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. Beachte die Hinweise des Backofenherstellers.

Symbole

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

Teile deine
Leidenschaft:



«Ich hatte wenig Zeit,
neue Menüs auszuprobieren.
Thermomix® war **die Lösung.**»

Giovanna, Thermomix® Beraterin

thermomix
VORWERK