



Herbst 2019
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

SÜSSES MIT NÜSSEN
Feine Desserts mit Mandel,
Baumnuss & Co.

FAMILY FOOD
Heissgeliebte Gratins
für Gross und Klein



Rezept auf
Seite 7

Köstlicher Kürbis!








Lieblingsrezepte mit dem herbstlichen Alleskönner

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

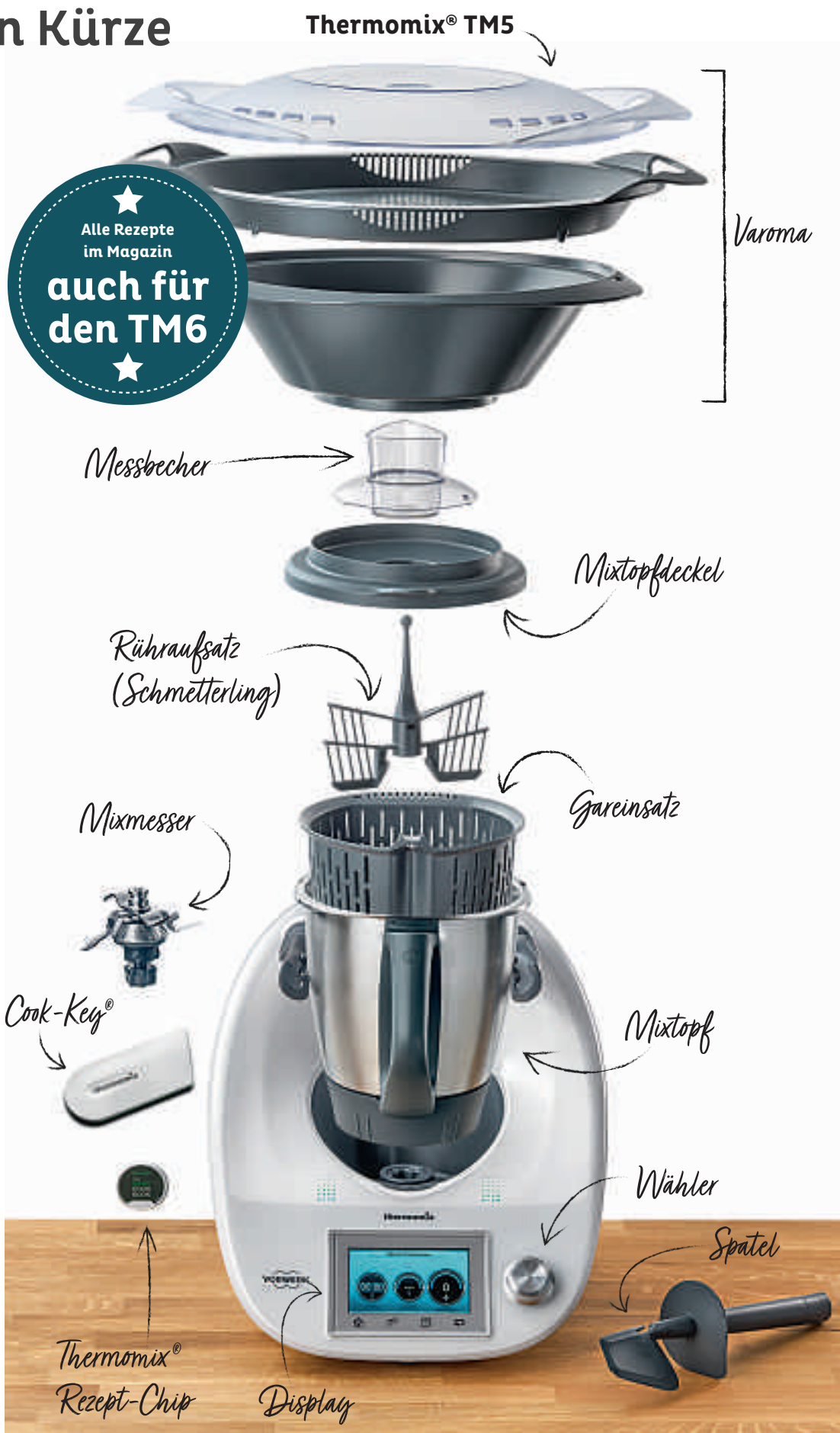
-  **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
-  **Gesamtzeit:** Insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. Backen und Kühlen)
-  **Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
-  **Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
-  **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.





Katja
Food-Stylistin

Sofie
Rezeptredaktorin

Lisa
Marketing-Spezialistin

TM6
der neue Thermomix®

Willkommen, TM6!

Liebe Leserinnen und Leser

Die Nachricht vom TM6 im Frühsommer hat uns fast aus der Kochschürze gehauen, so überrascht waren wir. Wow, ein neuer Thermomix® kommt auf den Markt? Wir hatten ja keine Ahnung! Mittlerweile steht das brandneue Gerät in unserer Testküche, und wir sind daran, uns mit ihm anzufreunden und seine speziellen Funktionen und Features kennenzulernen. **Für Sie wichtig zu wissen:** Alle Rezepte in dieser Ausgabe sind ohne Einschränkung sowohl auf dem TM5 als auch auf dem TM6 machbar.

Was gibt es sonst noch zu berichten? Wir haben eine neue Lieblingsfarbe! Der Kürbis ist aus seiner viel zu langen Sommerpause zurück, und so zieht sich die Farbe Orange wieder vermehrt durch unsere Gerichte. Von der klassischen Suppe bis zur saftigen Pie: Entdecken Sie die ganze Vielfaltigkeit von Butternut, Muscat & Co. Ab Seite 6 gehts los.

Wir wünschen Ihnen von Herzen einen farbenfrohen, genussvollen Herbst!

Betty Bossi und Team

Es hat viel Überzeugungsarbeit gebraucht, bis wir sie endlich vor der Kamera hatten. Katja, unsere Food-Stylistin, hält sich sonst lieber im Hintergrund und sorgt dafür, dass unsere Gerichte gut aussehen.

Inhaltsverzeichnis

6 Kürbis



22 Express-Dessert



23 Für jeden Tag



38 Herzlich eingeladen



48 Gratins



55 Süsses mit Nüssen



64 Schwiizer Chuchi



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Kürbis**
- 20 **News**
- 22 **Express-Dessert**
- 23 **Für jeden Tag**
- 34 Gesund & schlank
- 38 **Herzlich eingeladen**
- 48 **Gratins**
- 55 **Süsses mit Nüssen**
- 64 **Schwiizer Chuchi**
- 66 **Genuss verschenken**
- 70 Dream-Team
- 72 Tipps & Tricks
- 74 Hochprozentiges

66 Genuss verschenken



IMPRESSUM

Herausgeberin: Betty Bossi AG
Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich
Kunden-Service: +41(0) 44 209 19 29

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

Fotos: Marco Zaugg
Styling: Katja Rey

Jahresabonnement (4 Ausgaben):
Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.-
Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-
ISSN 2571-6557

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Dezember 2019
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

Köstlicher Kürbis

Es gibt nicht viele Gründe, warum wir uns das Ende des Sommers herbeiwünschen. Doch einer davon heisst: Kürbis! Sein leuchtend oranges Fruchtfleisch, sein feines Aroma und seine Vielseitigkeit sind nur drei Gründe, warum wir uns jedes Jahr aufs Neue in ihn verlieben.



Kürbis-Orangen-Suppe

400 g Butternuss-Kürbis, geschält, Kürbiskerne ausgelöst (siehe Seite 73), Kürbis in Stücken (3 cm), beiseitegestellt

½ EL Olivenöl

¼ TL Currypulver

¼ TL Salz

80 g Zwiebeln, halbiert

25 g Butter

200 g Orangensaft

300 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel (für 0,5l)

100 g Crème fraîche

½ Granatapfel, nur ausgelöste Kerne

1 EL Kürbiskernöl

1 – Kürbiskerne abspülen, Fruchtfleischresten davon entfernen und gut abtropfen.

½ EL Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Kürbiskerne zugeben und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten goldbraun rösten. Mit Curry und Salz würzen und 1 Minute weiter rösten. Kürbiskerne in einen Teller geben und auskühlen lassen.

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

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

4 – Kürbis zugeben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und **2 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

5 – Orangensaft, Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, **20 Min./100 °C/Stufe 2** kochen und **1 Min. 30 Sek./Stufe 4–9** schrittweise ansteigend pürieren.

6 – Kürbis-Orangen-Suppe in tiefe Teller geben und mit Crème fraîche, Granatapfelkernen, Kürbiskernöl und den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Portion: 267 kcal (1117 kJ) = F 20 g, Kh 22 g, E 3 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



267 kcal



vegi



Butternuss-Kürbis

Der birnenförmige Butternuss (oder Butternut) verbirgt unter seiner glatten, hellgelblichen Schale festes, leicht süßliches Fruchtfleisch. Da die Schale auch beim Kochen nicht weich wird, ist es angebracht, ihn zu schälen. **Tipp:** Lassen Sie den Stiel dran, wenn Sie vorhaben, ihn etwas länger zu lagern. So trocknet er weniger schnell aus.

Kürbis-Käse-Hörnli

200 g Raclettekäse,
in Stücken (3 cm)

500 g Butternuss-Kürbis,
geschält, in Stücken
(2 cm)

500 g Wasser

100 g Vollrahm

1½ TL Salz

350 g Teigwaren
(z. B. Schwinger-Hörnli)

150 g Speckwürfeli

100 g Butternuss-Kürbis,
geschält, in Würfeln
(1 cm)

1 – Raclettekäse in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 – 500 g Butternuss-Kürbis, Wasser, Vollrahm und Salz in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** zerkleinern und **10 Min./90 °C/Stufe 2** erhitzen. Zum Schluss **30 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren.

3 – Teigwaren zugeben, mit dem Spatel unterheben und ohne Messbecher **Zeit gemäss Packungsangabe/95 °C/↻/Stufe 1** garen, Garprobe vornehmen und Garzeit nach Belieben um 2 Minuten verlängern.

4 – Zerkleinerten Käse zugeben und mit dem Spatel unterheben.

5 – Speckwürfeli und Kürbiswürfeli in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett 5 Minuten rührbraten. Kürbis-Käse-Hörnli in tiefen Tellern anrichten, Kürbis- und Speckwürfeli darüberstreuen.

Tipp: Kürbis-Käse-Hörnli sofort servieren, da die Teigwaren nachziehen.

Portion: 741 kcal (3103 kJ) =
F 32 g, Kh 80 g, E 34 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



741 kcal

Kürbiscurry mit Poulet


 all-in-one

200 g Zwiebeln, halbiert
4 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 cm Ingwer, geschält,
fein gerieben

1 EL rote Currypaste

700 g Oranger Knirps,
entkernt, in Würfeln
(1½ cm)

1 Dose schwarze Bohnen,
abgespült, abgetropft
(Abtropfgewicht
130 g)

1 Dose gehackte Tomaten
(230 g)

250 g Kokosmilch

2 TL Salz

4 Pouletbrüstli
(je ca. 130 g)

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



15 Min.



45 Min.



einfach



4 Port.



465 kcal

*Dazu passt
Pita- oder Fladenbrot.*

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

2 – 1 EL Olivenöl, Ingwer und rote Currypaste zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

3 – Kürbis, schwarze Bohnen, gehackte Tomaten, Kokosmilch und 1½ TL Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Poulet hineinlegen. 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz darauf verteilen. Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/↻/Stufe ↵** garen (beim Poulet Garprobe vornehmen und evtl. Garzeit verlängern). Varoma auf den verkehrt herum gestellten Varoma-Deckel stellen. Poulet mit zwei Gabeln zerzupfen, zum Kürbiscurry geben, mit dem Spatel unterheben. Kürbiscurry in tiefen Tellern anrichten, Korianderblätter darüberstreuen.

Portion: 465 kcal (1953 kJ) =
F 19 g, Kh 36 g, E 40 g



Kürbistortilla mit Salat

Salatsauce

40 g **Baumnußkerne**

1 EL **Honigsenf**

1 EL **Aceto balsamico bianco**

50 g **Orangensaft**

2 EL **Baumnußöl**

2 EL **Rapsöl**

¼ TL **Salz**

Tortilla

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

80 g **Zwiebeln**, halbiert

1 **Knoblauchzehe**

300 g **Muscat-Kürbis**, geschält, in Stücken (3 cm)

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

2 EL **Olivenöl**

8 **frische Eier** (53 g+)

1 TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

1 **Msp. gemahlene Muskatnuss**

500 g **Wasser**

Fertigstellung

150 g **Blattsalat**

Salatsauce

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

2 – Honigsenf, Aceto balsamico bianco, Orangensaft, Baumnußöl, Rapsöl und Salz zugeben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren, in eine grosse Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Tortilla

3 – Petersilie, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Kürbis und Kartoffeln in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Olivenöl zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen. In dieser Zeit Varoma-Einlegeboden auf ein Backpapier legen und Backpapier so zuschneiden, dass es ringsum 3 cm grösser als der Varoma-Einlegeboden ist. Backpapier in den Varoma-Einlegeboden legen.

5 – Kürbis-Kartoffel-Masse auf dem Backpapier verteilen, mit dem Spatel mehrere Vertiefungen eindrücken.



6 – Eier, Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und über die Kürbis-Kartoffel-Mischung giessen. Mixtopf spülen.

7 – Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und Varoma-Einlegeboden mit den Eiern einsetzen. Überstehendes Backpapier leicht nach innen klappen, sodass die Dampfschlitze am oberen Ende nicht vom Backpapier verdeckt werden. Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

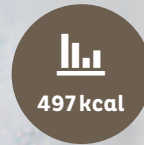
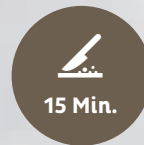


Fertigstellung

8 – Blattsalat zur beiseitegestellten Sauce geben, mischen. Tortilla in Stücke schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Tipp: Salat mit Baumnußkernen garnieren.

Portion: 497 kcal (2064 kJ) = F 36 g, Kh 25 g, E 18 g





Kürbis

*Schmeckt super, sieht toll aus und hat
dabei nicht mal 550 Kalorien!*



Pochierter Dorsch auf Kürbis-Kichererbsen-Püree



all-in-one



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



539 kcal

- 40 g Haselnüsse**
- 40 g rote Zwiebeln**, halbiert
- ½ Bund Petersilie** (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 3 EL Aceto balsamico bianco**
- 4 EL Olivenöl**
- 2 EL Haselnussöl** oder 2 EL Olivenöl
- 2¾ TL Salz**
- 600 g Wasser**
- 300 g Broccoli**, in Röschen, Strunk geschält, in Scheiben (5 mm)
- 500 g Kürbis** (z. B. Muscat), geschält, in Stücken (2 cm)
- 1 Dose Kichererbsen**, abgewaschen, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 4 Dorschfilets** (je ca. 150 g)
- 50 g Vollrahm**

1 – Haselnüsse, Zwiebeln und Petersilie in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Aceto balsamico bianco, 3 EL Olivenöl, 1 EL Haselnussöl und ½ TL Salz zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen, in eine weite Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 – Wasser und ¾ TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Broccoli einwiegen. Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, Kürbis und Kichererbsen einwiegen. Durch den Rühraufsatz bleiben ausreichend Dampfschlitze frei, sodass der Dampf zirkulieren kann. Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit Backpapier belegen. Dorsch

mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit ¾ TL Salz würzen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 2** garen.

4 – Varoma auf einen Teller absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Wasser abgiessen, Broccoli zur Haselnuss-Vinaigrette geben und mischen. Kichererbsen, Kürbis, Rahm, ¾ TL Salz und 1 EL Haselnussöl in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren. Kürbis-Kichererbsen-Püree mit Dorschfilets und lauwarmem Broccolisalat auf Tellern anrichten.

Portion: 539 kcal (2246 kJ) = F 31g, Kh 26g, E 38g



Muscat-Kürbis

Diese Kürbissorte hat eine grob gerippte, dunkelgrüne bis hellbraune Schale, die recht hart ist. Darum besser vor der Verwendung entfernen. Was viele nicht wissen: Das Fruchtfleisch kann auch roh gegessen werden, es schmeckt fruchtig-säuerlich und ist zart-orange bis lachsfarben. Da es beim Kochen schnell zerfällt, wird der Muscat gerne für Pürees, Suppen oder Gebäck verwendet.

Kürbis-Involtini mit Venere-Reis und Pesto

Pesto

- 50 g Rucola**
- 1 Bund Petersilie** (ca. 20 g),
Blätter abgezupft
- 1 Knoblauchzehe**
- 30 g Kürbiskerne**
- ¾ TL Salz**
- 100 g Olivenöl**

Reis und Involtini

- 1000 g Wasser**
 - 250 g schwarzer Venere-Reis** (Kochzeit 40 Min.)
 - 2¼ TL Salz**
 - 1½ TL Olivenöl**
-
- 300 g Muscat-Kürbis**,
geschält, in 8 langen
Stücken (2 x 2 x 10 cm)
-
- 8 Kalbsplätzli**
(z. B. Nuss, je ca. 70 g),
vom Metzger flach
geklopft
 - ¼ TL Pfeffer**
 - 8 Rohschinken
in Tranchen** (ca. 120 g)
-
- ½ EL Bratbutter**
 - 40 g Rucola**

Pesto

1 – Rucola, Petersilie, Knoblauchzehe, Kürbiskerne, Salz und Olivenöl in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** pürieren, Pesto umfüllen und beiseitestellen.

Reis und Involtini

2 – Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Venere-Reis einwiegen, 1½ TL Salz und Olivenöl zugeben, mit dem Spatel mischen und **25 Min./100 °C/Stufe 4** vorgaren.

3 – Varoma-Behälter aufsetzen, Kürbis darin verteilen, Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/Stufe 4** garen.

4 – Varoma auf den verkehrt herum gestellten Varoma-Deckel stellen. Kalbsplätzli mit ¾ TL Salz und Pfeffer würzen. Je eine Tranche Rohschinken und ein Kürbisstück darauflegen, satt aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.



5 – Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Involtini unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten. Venere-Reis, Pesto und Involtini auf Tellern anrichten, Rucola darüberstreuen.

Portion: 790 kcal (3303 kJ) =
F 41g, Kh 57g, E 47g



Pesto-Resten in einem Einmachglas mit Öl bedecken und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zu Salat oder Pasta servieren.



Kürbis-Gewürzmilch

200 g Vollrahm

100 g Muscat-Kürbis,
geschält, in Stücken
(2 cm)

650 g Milch

50 g Zucker

1 cm Ingwer, geschält

½ TL Zimt und etwas mehr
zum Bestreuen

1 Msp. Nelkenpulver

1 – Rühraufsatz einsetzen, Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen,** Schlagrahm in eine Schüssel umfüllen und kühl stellen.

2 – Kürbis in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Milch, Zucker, Ingwer, Zimt und Nelkenpulver in den Mixtopf geben und 12 Min./90 °C/ Stufe 2 erwärmen, dann **1 Min./Stufe 4–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Kürbis-Gewürzmilch in 4 Gläser (je 3 dl) giessen, Schlagrahm daraufgeben und mit wenig Zimt bestreuen.

Tipp: Vor dem Verteilen des Schlagrahms je 1 Espresso langsam dazugießen.

Portion: 335 kcal (1400 kJ) =
F 24 g, Kh 23 g, E 7 g



10 Min.



15 Min.



einfach



4 Port.



335 kcal

*Mit Kaffee ergänzt,
nennt man dieses
feine Getränk Pumpkin
Spice Latte.*

Kürbis-Cupcakes

Muffins

200 g Kürbis (z. B. Muscat), geschält, in Stücken (3 cm)

50 g Butter

140 g Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

100 g Milch

150 g gemahlene Mandeln

100 g Mehl

2 TL Backpulver

½ TL Zimt

Creme

60 g Zucker

1 Bio-Orange, ½ dünn abgeschälte Schale

150 g Butter, weich

250 g Frischkäse nature (Philadelphia)

Muffins

1 – Backofen auf 180 °C vorheizen, und ein Muffinsblech (mit 12 Vertiefungen, je 7 cm Ø) mit Papierförmchen auslegen.

2 – Kürbis in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

3 – Butter, Zucker, Eier, Salz, Milch, gemahlene Mandeln, Mehl, Backpulver und Zimt in den Mixtopf geben und **25 Sek./Stufe 5** mischen. Mit dem Spatel einmal durchrühren.

4 – Zerkleinerten Kürbis zum Teig geben, **5 Sek./Stufe 3** mischen und ins vorbereitete Blech verteilen. Mixtopf spülen und trocknen.

5 – Muffins in der Mitte des Backofens (180 °C) 25 Min. backen. Herausnehmen, Muffins etwas abkühlen lassen, aus dem Muffinsblech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Creme

6 – Zucker und Orangenschale in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Butter und Frischkäse zugeben und **3 Min./Stufe 3** mischen. Creme in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 10 mm) füllen und im Kühlschrank ca. 15 Min. spritzfest werden lassen.

8 – Creme auf die Muffins spritzen und servieren.

Stück: 380 kcal (1582 kJ) = F 28 g, Kh 25 g, E 6 g



25 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



12 Stück



380 kcal

*Cupcakes mit
Zuckerkügelchen oder Nonpareilles
verziern.*



Kürbis-Tarte

Teig

- 200 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen
- 80 g Zucker**
- ¼ TL Salz**
- 120 g Butter**, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 1 Ei**

Füllung

- 500 g Wasser**
- 700 g Oranger Knirps**, in Stücken (3 cm)
-
- 200 g gezuckerte Kondensmilch**
- 2 Eier**
- 50 g Zucker**
- 2 cm Ingwer**, geschält
- ¼ TL Salz**
- 1 TL Zimt**
- 1 Msp. Nelkenpulver**

Teig

1 – Mehl, Zucker, Salz, Butter und Ei in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 5** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einpacken und 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Füllung zubereiten.

Füllung

2 – Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Kürbis einwiegen und **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma absetzen, Mixtopf leeren.

3 – Gegarten Kürbis in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Mixtopfdeckel absetzen und 10 Minuten abkühlen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 175 °C vorheizen. Den Rand eines Backblechs (Ø 28–30 cm) fetten und bemehlen, Boden mit Backpapier belegen.

4 – Kondensmilch, Eier, Zucker, Ingwer, Salz, Zimt und Nelkenpulver zum Kürbis im Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 6** pürieren.

5 – $\frac{2}{3}$ des Teigs mit dem Wallholz zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeuteln rund auswallen (Ø 28–30 cm, je nach Grösse des Blechs) und in das vorbereitete Backblech legen. Restlichen Teig mit den Händen zu einem langen, dicken (1 cm) Strang formen. Strang an den Blechrand legen und gleichmässig andrücken, sodass sich Boden und Rand gut verbinden. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Kürbisfüllung auf dem Teig verteilen.

6 – Kürbis-Tarte 60 Minuten (175 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Tarte sorgfältig aus dem Backblech nehmen und servieren.

Tipp: Schlagrahm dazu servieren.

Portion: 404 kcal (1694 kJ) = F 19 g, Kh 51 g, E 9 g



25 Min.



1 Std.
55 Min.



mittel



8 Port.



404 kcal

Tarte vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Oranger Knirps

Der Orange Knirps (ausserhalb der Deutschschweiz besser bekannt als Hokkaido-Kürbis) stammt ursprünglich aus Japan. Er ist relativ klein und hat dank seines hohen Betakarotin-Werts eine dunkelorange Schale – die übrigens essbar ist. Das feste, nussige Fruchtfleisch ist sehr faserarm und hat einen deutlich höheren Wert an Nährstoffen im Vergleich zu anderen Kürbissen.

seit
1952

erfreut sich Riz Casimir ungebrochener Beliebtheit. Obwohl es auf den ersten Blick ein exotisches Gericht zu sein scheint, ist es schweizerischen Ursprungs. Es wurde bei der Gastrokette Mövenpick erfunden und war gleich von Beginn weg ein Renner. Bis heute!

Hübsch verziert

Der Blickfang für Ihre Torte, Wähe oder Pie! Mit diesen Ausstechformen mit Präge- und Ausstoss-Funktion stellen Sie Ihre professionelle Tortendeko ganz einfach selber her.

Dekorieren Sie nur den Gebäckrand oder gar die ganze Fläche mit Elementen aus Teig oder Fondant, ganz wie es Ihnen beliebt. Das Set «Herbst-Zauber» besteht aus fünf Motiven: Kirschen, Kürbis, Traube und zwei unterschiedliche Herbstblätter. Werden Sie zum Deko-Profi!

Präge-Ausstecher «Herbst-Zauber», ab CHF 14.95
Infos und Bestellmöglichkeit unter bettybossi.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.



Chocolat-Waffeln aux marrons

Entdecken Sie die exklusiven Herbst-Spezialitäten aus dem Lächerli Huus. Passend zur Jahreszeit gibt es unsere Chocolat-Waffeln neu mit einer zarten Marroni-Creme-Füllung. Die Kombination mit knusprigem Biskuit und einer Hülle von feinsten Schweizer Milchschokolade machen daraus ein einzigartiges Genusserelebnis.

Sie finden alle Herbst-Spezialitäten und beliebten Köstlichkeiten aus unserem Huus unter laeckerli-huus.ch oder in einer unserer Filialen.



Clever!

Nie mehr zerkratzte Bleche! Mit der Pizza- und Wähenschere schneiden Sie knusprige Wähen, Flammkuchen, Tartes und Pizzas direkt im heissen Blech bis an den Rand. Dank der ergonomischen Form wird die Kraft optimal übertragen, und die Hand bleibt sauber. Das Spezialfüsschen garantiert eine gute Führung und einen geraden Schnitt. Die Schere ist kindertauglich, da sie ohne scharfe Klinge auskommt. Einfach clever!



Wähen- und Pizzaschere,
ab CHF 14.95

Infos und Bestellmöglichkeit unter bettybossi.ch



thermomix

Thermomix® TM6

So viel mehr als nur
eine Küchenmaschine.

Egal, was Sie essen oder wie Sie kochen möchten – der Thermomix® TM6 erleichtert nicht nur das Kochen zuhause, sondern versorgt Sie zudem mit unzähligen Rezeptinspirationen und Zubereitungsanleitungen für Ihre Lieblingsgerichte.

Jetzt entdecken – www.thermomix.ch

VORWERK

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 Sammelstadium an sogenannten Kitchen Hacks auf Lager hat. Insbesondere bei Betty Bossi sollte sich solches Wissen doch haufenweise finden lassen. Und genauso ist es auch. Wir haben uns unter unseren Mitarbeitenden umgehört und ihnen ihre persönlichen Tipps entlockt.

Das Ergebnis unserer Suche schalten wir ab sofort regelmässig auf unter:

bettybossi.ch/kitchenhacks

Dieses Mal zeigt Ihnen Daniela, unsere Rezeptredaktorin, wie Sie Wein kühlen, ohne ihn zu verwässern.

Viel Spass beim Zuschauen und Ausprobieren.

Kitchen Hacks

Betty Bossi Mitarbeitende
verraten ihre Tricks



Läckerlicreme

220 g Basler Läckerli,
4 Läckerli für die
Verzierung beiseite-
gelegt, Rest halbiert

180 g Joghurt nature

200 g Vollrahm

1 – Basler Läckerli in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Joghurt zugeben und **20 Sek./Stufe 3** mischen, in eine Schüssel umfüllen.

3 – **Rühraufsatz einsetzen**, Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**, Schlagrahm zum Läckerli-Joghurt geben, mit dem Spatel unterheben. Creme in Schälchen anrichten, mit beiseitegelegten Läckerli verzieren.

Portion: 416 kcal (1707 kJ) =
F 23 g, Kh 45 g, E 6 g



5 Min.



10 Min.



einfach



4 Port.



416 kcal

**EXPRESS
DESSERT**



ANZEIGE

Läckerli Huus

Original Basler Läckerli

Für das einzigartige Genusserlebnis der Original Basler Läckerli aus dem Läckerli Huus ist das seit 1904 unveränderte und streng geheime Rezept verantwortlich. Es werden nur beste Zutaten wie frisch-gemahlene Mandeln und Haselnüsse, feinsten Bienenhonig, Orangenzitronat aus sonnengereiften Früchten sowie edle Gewürze verarbeitet. Ein Meisterwerk der Bäckerkunst.



Für jeden Tag

Rezeptideen für den Alltag kann man nie genug haben. Hier kommen ein paar neue herbstliche Ideen für Ihr Standard-Repertoire.



Herbstpizza

Rustikaler Belag auf klassischem Boden

Teig

300 g Wasser

½ Würfel Hefe (ca. 20 g)

500 g Mehl und etwas mehr zum Auswallen und Bestäuben

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Belag

2 Landjäger (je ca. 40 g), in Stücken (3 cm)

100 g Feta, in Stücken (3 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

200 g Wirz, in Stücken (3 cm)

1 Dose Pelati-Tomaten (400 g)

25 g getrocknete Steinpilze

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

100 g Champignons, in Schnitzen

Teig

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

2 – Mehl, Salz und Olivenöl zugeben, **3 Min./½** kneten und in eine Schüssel umfüllen. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen.

Belag

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

4 – Feta in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

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

6 – Wirz zugeben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

7 – Tomaten, getrocknete Steinpilze, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** pürieren.

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

9 – Teig auf wenig Mehl rund (Ø 32 cm) auswallen, auf das vorbereitete Backblech legen. Tomatensauce darauf verteilen. Wirz, Champignons, Landjäger und Feta darauf verteilen.

10 – Pizza 25–30 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Tipp: Wenig Thymian darüberstreuen.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion: 696 kcal (2929 kJ) = F 20 g, Kh 96 g, E 29 g



30 Min.



2 Std.
30 Min.



einfach



4 Port.



696 kcal



Kinder-Tipp

Falls Sie Ihren Junior-Koch bei der Zubereitung involuieren möchten, würde sich der Arbeitsschritt 9 anbieten.





Fleischnällchen mit Kartoffelstock

dazu farbige Rübli und Preiselbeerkonfitüre

60 g Zwiebeln , halbiert
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft
50 g Brot vom Vortag , in Stücken (2 cm)
600 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
1 Ei
1 TL Edelsüss-Paprika
3 TL Salz
800 g mehlig kochende Kartoffeln , geschält, in Stücken (3 cm)
580 g Wasser
100 g Vollrahm
500 g verschiedenfarbige Rübli , geschält, in Scheiben (1 cm)
2 EL Olivenöl
20 g Butter
2 Prisen gemahlene Muskatnuss
1 Prise Zimt
100 g Rotwein
1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l)
200 g Saucen-Halbrahm
4 EL Preiselbeerkonfitüre

1 – Zwiebeln, Knoblauchzehen, Petersilie und Brot in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2 – Hackfleisch, Ei, Paprika und 1½ TL Salz zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** mischen. Aus der Masse Bällchen (Ø 3–4 cm) formen, zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

3 – Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln, 280 g Wasser, Vollrahm und 1 TL Salz in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rübli einwiegen, mit ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl mischen. Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen.

4 – Butter, Muskat und Zimt zu den Kartoffeln im Mixtopf zugeben, Messbecher einsetzen und **30 Sek./Stufe 3** rühren.

5 – 1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fleischbällchen unter gelegentlichem Wenden 6 Minuten braten, herausnehmen und zugedeckt warm stellen. Bratsatz mit Rotwein ablöschen, 300 g Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben, auf die Hälfte einkochen. Saucen-Halbrahm zugeben, Hitze reduzieren und Sauce 1 Minute köcheln lassen. Kartoffelstock, Rübli, Fleischbällchen, Sauce und Preiselbeerkonfitüre auf Tellern anrichten.

Portion: 898 kcal (3747 kJ) = F 54 g, Kh 56 g, E 39 g



Kinder-Tipp

Die Hackbällchen lassen sich ganz einfach mit einem kleinen Glaceportionierer in gleich grosse Portionen teilen. Danach mit feuchten Händen kleine Kugeln formen.







Lauch-Risotto

Dank Äpfeln und Ziegenkäse ein elegantes Gericht



350 g Lauch, in Stücken (3 cm)

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli, Kochzeit 20 Min.)

400 g Apfelsaft

300 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)

2 rote Äpfel, in Schnitzen

300 g Ziegenweichkäse (Tendre Bûche), 150 g in Stücken (1 cm), 150 g in Scheiben

20 g Butter, in Stücken

4 Prisen Pfeffer

1 – Lauch und Knoblauch in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

3 – Risottoreis zugeben und **3 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

4 – Apfelsaft, Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Varoma-Behälter aufsetzen, Äpfel darin verteilen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Ziegenkäsestücke, Butter und Pfeffer mit dem Spatel unter den Risotto heben. Risotto mit Apfelschnitzen und Ziegenkäse-scheiben in tiefen Tellern anrichten.

Tipps

– Einige Petersilienblätter darüberstreuen.

– Statt Ziegenweichkäse anderen Weichkäse (z. B. Camembert) verwenden.

Portion: 603 kcal (2531 kJ) = F 38 g, Kh 45 g, E 18 g



Risi Bisi

Schmeckt der ganzen Familie!



1 Bund Dill (ca. 20 g), zerzupft, wenig für die Garnitur beiseitegelegt

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

80 g Zwiebeln, halbiert

250 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut

300 g Langkornreis (Parboiled, Kochzeit 20 Min.)

2 EL Olivenöl

650 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)

300 g Schinken in Tranchen, in Streifen

4 Prisen Pfeffer

1 – Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

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

3 – Erbsli, Reis und Olivenöl zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 2** dämpfen.

4 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **20 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

5 – Schinken und Pfeffer zugeben, mit dem Spatel kurz durchmischen und **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** fertig garen. Zerkleinerten Dill mit dem Spatel unterheben, Reis auf Tellern anrichten und beiseitegelegten Dill darüberstreuen.

Portion: 515 kcal (2177 kJ) = F 10 g, Kh 76 g, E 26 g



10 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



515 kcal

Panierte Gemüsetaler mit Dip

Gemüse, unter einer knusprigen Panade versteckt

Gemüsetaler

- 150 g **Baumnußkerne**
 - 150 g **Weissbrot vom Vortag**,
in Stücken (4 cm)
 - 1 EL **Thymianblättchen**
-
- 2 EL **Honigsenf**
 - ¼ TL **Salz**
-
- 2 **Prisen Pfeffer**
 - 150 g **Sellerie**, geschält,
in Scheiben (5 mm)
 - 150 g **Butternuss-Kürbis**,
geschält, in Scheiben
(5 mm)
 - 150 g **gekochte Randen**,
geschält, in Scheiben
(5 mm)

2 **Eier**

Dip

80 g **rote Zwiebeln**

1 EL **Olivenöl**

250 g **Halbfettquark**

3 **Prisen Zimt**

½ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

Salat

1 EL **Honigsenf**

2 EL **Weissweinessig**

3 EL **Olivenöl**

¼ TL **Salz**

150 g **Blattsalat**

Gemüsetaler

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

2 – Baumnußkerne, Weissbrot und Thymian in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

3 – Honigsenf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Sellerie-, Kürbis- und Randenscheiben damit bestreichen.

4 – Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Gemüsescheiben zuerst im Ei, danach in der Nuss-Brot-Panade wenden, gut andrücken und auf das vorbereitete Backblech legen.

5 – Gemüsescheiben 30 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit Dip zubereiten.

Dip

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

7 – Olivenöl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

8 – Halbfettquark, Zimt, Salz und Pfeffer und zugeben, **15 Sek./Stufe 4** mischen und nach Belieben in kleine Schälchen umfüllen.

Salat

9 – Honigsenf, Weissweinessig, 3 EL Olivenöl, und ¼ TL Salz in einer Salatschüssel verrühren und mit dem Blattsalat mischen. Gemüsetaler aus dem Backofen nehmen, mit dem Salat und dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Allfällige restliche Panade 4–6 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens rösten, über den Salat streuen.

Portion: 649 kcal (2699 kJ) = F 46 g, Kh 36 g, E 21 g



Achtung, Farbe!

Randen färben stark, deshalb ist beim Schälen Vorsicht geboten. Am besten rubbeln Sie die Schale in einer grossen Schüssel mit Wasser oder unter fließendem Wasser von Hand ab (Gummihandschuhe tragen!). Hartnäckige Stellen mit einem Messer abschneiden. Übrigens: Randen sind auch roh ganz köstlich! Entweder in feinen Streifen oder in Scheiben als Salat oder Carpaccio. Jetzt im Herbst ist auf dem Markt eine Vielfalt an Randen erhältlich. Die schönen Farben und Strukturen kommen roh oder knapp gegart am besten zur Geltung.



Rindsuoressen

Seelenwärmer-Gericht gegen akuten Herbst-Blues

Rindsuoressen und Gemüse

80 g Zwiebeln, halbiert

1 EL Butter

600 g Rindsuoressen
(Schulter), in Würfeln
(3 cm)

1¼ TL Salz

100 g Rotwein

300 g Wasser

2 EL Mehl

1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)

1 Lorbeerblatt

250 g Stangensellerie,
in Stücken (1 cm)

150 g Butternuss-Kürbis,
geschält, in Würfeln
(2 cm)

250 g Pastinaken, geschält,
in Scheiben (5 mm)

1 Birne (ca. 180 g),
in Scheiben (1 cm)

Teigwaren

2000 g Wasser

1 EL Salz

300 g Teigwaren
(z. B. Pappardelle)

1 EL Butter

Rindsuoressen und Gemüse

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

2 – Butter zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 2** dünsten.

3 – Rindsuoressen und 1 TL Salz zugeben und **8 Min./120 °C/↻/Stufe 4** dünsten.

4 – Rotwein zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/↻/Stufe 4** reduzieren.

5 – Wasser und Mehl in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Mehlwasser mit gehackten Tomaten und Lorbeerblatt in den Mixtopf geben und **50 Min./100 °C/↻/Stufe 4** vorgaren.

6 – Varoma-Behälter aufsetzen, Stangensellerie und Kürbis einwiegen, mit ½ TL Salz mischen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Pastinaken und Birne einwiegen, mit ¼ TL Salz mischen. Varoma-Behälter verschliessen und **20 Min./Varoma/↻/Stufe 4** garen. In dieser Zeit Pasta zubereiten.

Teigwaren

7 – Wasser in einer Pfanne aufkochen, Salz zugeben, Teigwaren zugeben und nach Verpackungsangabe bissfest (al dente) garen. Teigwaren durch ein Sieb abgiessen, Butter daruntermischen. Teigwaren und Rindsuoressen mit dem Gemüse und der Birne auf Tellern anrichten.

Tipp: Mit Stangensellerieblättern garnieren.

Portion: 612 kcal (2674 kJ) = F 11g, Kh 79g, E46g



30 Min.



1 Std.
50 Min.



einfach



4 Port.



612 kcal



Superfood Sellerieblätter

Sellerieblätter landen oft bereits in der Gemüseabteilung im Abfall. Das ist eine Verschwendung, denn sie sind un-gemein würzig und zudem sehr gesund! Den Sellerieblättern werden zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe nachgesagt wie zum Beispiel Antioxidantien, ätherische Öle, Ballast- und Bitterstoffe, Vitamine und Mineralien. Sie sollen vor allem auf den Magen, das Gehirn und die Nerven positive Effekte haben. Die grünen, zarten Blätter machen sich hervorragend im Smoothie oder fein geschnitten über Sa-laten, Reis- und Teigwarengerichten.



Fenchel-Tarte

Teig

80 g geschälte Mandeln

20 g Chia-Samen

20 g Hartkäse (z. B. Etivaz),
in Stücken (2 cm)

1 Ei

¼ TL Salz

Füllung

300 g Fenchel, in Stücken
(3 cm)

250 g Magerquark

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

2 TL Maisstärke

¾ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Garnitur

100 g Fenchel, fein gehobelt

1 Rüebl (ca. 80 g),
mit dem Sparschäler
dünne Streifen
abgeschält

1 Bio-Zitrone,
¼ abgeriebene Schale
und 1 TL Saft

1 TL Olivenöl

2 Prisen Pfeffer

**2 Zweiglein glatt-
blättrige Petersilie**,
Blätter abgezupft

Teig

1 – Mandeln und Chia-Samen in den Mixtopf geben, **20 Sek./ Stufe 10** fein mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Käse zugeben und **15 Sek./ Stufe 10** zerkleinern.

3 – Ei und Salz zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit Mixtopf sofort gründlich spülen und Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 – Teig zwischen zwei Backpapieren mit dem Wallholz rund auswallen (Ø 26 cm). Oberes Backpapier entfernen und Teig mit dem unteren Backpapier in eine Wähenform (Ø 24 cm) legen, Rand gut andrücken, Boden einstechen. Überschüssiges Backpapier wegschneiden.

5 – Tarteboden 10 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Füllung zubereiten.

Füllung

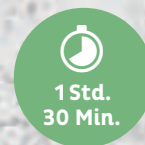
6 – Fenchel, Quark, Petersilie, Maisstärke, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **8 Sek./ Stufe 5** zerkleinern. Füllung auf dem vorgebackenen Tarteboden verteilen.

7 – Tarte 30 Minuten (200 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Tarte herausnehmen, 5 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Garnitur

8 – Fenchel mit Rüebl, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer mischen, auf der Tarte anrichten, Petersilienblätter darüberstreuen.

Portion: 538 kcal (2238 kJ) =
F 34 g, Kh 18 g, E 33 g



Gut für die Linie

Ist Ihnen nach leichtem Genuss und wenig Kalorien? Wir haben die Rezepte!

★
Low
Carb
★

Goldene Power-Suppe

80 g Zwiebeln, halbiert

1 Knoblauchzehe

5 g Ingwer, geschält

1 Chili, längs halbiert, entkernt

1 EL Kurkuma-Pulver

1 EL Olivenöl

200 g Rübli, geschält, in Scheiben (5 mm)

100 g Sellerie, geschält, in Stücken (2 cm)

60 g gelbe Linsen

250 g Kokosmilch light (siehe Tipp)

400 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)

100 g Rosenkohl, geviertelt

¼ TL Salz

200 g Rindshuft, in feinen Streifen (5 mm)

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

2 – Kurkuma und Olivenöl zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 2** dünsten.

3 – 100 g Rübli, Sellerie, gelbe Linsen, Kokosmilch, Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, 100 g Rübli und Rosenkohl einwiegen und mit Salz mischen. Varoma verschliessen und **23 Min./100 °C/Stufe 2** garen. Varoma absetzen, Messbecher einsetzen. Suppe **50 Sek./Stufe 4–9 ansteigend** pürieren.

4 – Rindshuftstreifen zugeben und **1 Min./98 °C/☞/Stufe 4** heiss werden lassen. Suppe mit dem Gemüse in Suppentellern anrichten.

Tipp: Statt 250 g Kokosmilch light 125 g normale Kokosmilch und 125 g Wasser verwenden.

Portion: 555 kcal (2327 kJ) = F 28 g, Kh 34 g, E 37 g



all-in-one



15 Min.



45 Min.



einfach



2 Port.



555 kcal



Kabis- Rüebli-Salat mit Feta

- ½ Bund **glattblättrige Petersilie** (ca. 10 g) oder ½ Bund **Koriander** (ca. 10 g)
- 200 g Hüttenkäse nature**
- 250 g Rüebli**, geschält, in Stücken (3 cm)
- 300 g Rotkabis**, in Stücken (3 cm)
- 2 Datteln**, entsteint, halbiert
- 2 EL Apfelessig**
- 2 EL Olivenöl**
- ½ TL Salz**
- 2 Prisen Pfeffer**
- 100 g Feta**, in 4 Scheiben

1 – Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit dem Hüttenkäse mischen.

2 – Rüebli, Rotkabis, Datteln, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Petersilien-Hüttenkäse und dem Feta auf Tellern anrichten.

Tipp: Mit Petersilien- oder Korianderblättern garnieren.

Portion: 504 kcal (2104 kJ) = F 31g, Kh 23g, E 27g



5 Min.



15 Min.



einfach



2 Port.



504 kcal



vegi

★
Low
Carb
★



Herzlich eingeladen

Herbstlich verwöhnen

Ist Ihnen auch nach gemütlichem Beisammensein, wenns kalt und nass ist draussen? Dann machen Sie sich doch schön zu Hause und laden Sie ein paar liebe Menschen ein!



Nüsslisalat mit Feigen- Nuss-Dressing



15 Min.



15 Min.



einfach



4 Port.



237 kcal



vegi

70 g Haselnüsse

3 kleine Feigen
(ca. 120 g), halbiert
30 g Olivenöl**30 g Rotweinessig****70 g Wasser****1 TL Senf****1 Prise Zimt****¼ TL Salz****2 Prisen Pfeffer**

180 g Nüsslisalat
3 kleine Feigen
(ca. 120 g), in Scheiben

1 – Haselnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. 50 g geröstete Haselnüsse in den Mixtopf geben, restliche Haselnüsse beiseitestellen. Nüsse **20 Sek./ Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Haselnüsse nochmals **20 Sek./ Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Halbierte Feigen (ca. 120 g), Olivenöl, Rotweinessig, Wasser, Senf, Zimt, Salz und Pfeffer zugeben, **30 Sek./ Stufe 6** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Sauce nochmals **30 Sek./ Stufe 6** pürieren. 20 g geröstete Haselnüsse in Scheibchen schneiden. Nüsslisalat auf Tellern anrichten, Sauce darüberträufeln, Feigenscheiben (ca. 120 g) und Haselnusscheibchen darauf verteilen.

Portion: 237 kcal (992 kJ) =
F 18 g, Kh 11 g, E 4 g

Wildschwein-Hackbraten mit Randenpolenta und Bohnen

Gewürzsatz

- 4 EL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren

Hackbraten

- 1 Weggli (ca. 65 g), in Stücken (3 cm)
- 50 g Milch
- 80 g Zwiebeln, halbiert
- ½ Bund Majoran (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 700 g Wildschweinragout, beim Metzger vorbestellt und durch den Fleischwolf gedreht
- 30 g Bratbutter
- 50 g Schalotten, in Schnitzen
- 300 g Portwein
- 2 EL Maisstärke
- 300 g Wasser

Polenta und Bohnen

- 200 g rohe Randen, geschält, in Stücken (3 cm)
- 80 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 950 g Wasser
- 220 g grobkörniger Maisgriess (Bramata, Kochzeit 50 Min.)
- 480 g grüne Bohnen
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Doppelrahmfrischkäse mit Meerrettich

Gewürzsatz

1 – Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen.

Hackbraten

2 – Weggli in eine kleine Schüssel geben, Milch darübergiessen und 10 Minuten einweichen.

3 – Eingeweichtes Weggli, Zwiebeln und Majoran in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Wildschwein-Hackfleisch und 2 TL Gewürzsatz zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** mischen.

5 – Masse aus den Mixtopf nehmen, zu einem ca. 25 cm langen Braten formen.

6 – Bratbutter in einem ovalen Bratopf (30–32 cm Länge) heiss werden lassen. Hackbraten rundum 5 Minuten anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Hackbraten herausnehmen, Schalotten kurz anbraten. Portwein dazugiessen, Bratsatz lösen. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, dazugiessen, mit ½ TL Gewürzsatz würzen, unter Rühren 2 Minuten köcheln. Hackbraten zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde schmoren, dabei einmal wenden. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Polenta und Bohnen zubereiten.

Polenta und Bohnen

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

8 – Butter zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

9 – Wasser und 1 TL Gewürzsatz zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** aufkochen.

10 – Maisgriess durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Bohnen einwiegen. Olivenöl und 1 TL Gewürzsatz zugeben, mischen, Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/☞/Stufe 2** garen.

11 – Varoma absetzen. Mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Maisgriess zu lösen. Varoma wieder aufsetzen und nochmals **15 Min./Varoma/☞/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen.

12 – Frischkäse zur Polenta geben, mit dem Spatel unterheben und mithilfe des Spatels **10 Sek./☞/Stufe 3** mischen. Hackbraten tranchieren, mit der Sauce, der Polenta und den Bohnen auf Tellern anrichten.

Tipps

- Passt Ihr Braten nicht in Ihren (runden) Bratopf? In diesem Fall den Braten quer halbieren. Die Garzeit reduziert sich auf 50 Minuten.
- Allfällige restliche Polenta für Maisschnitten verwenden (siehe Tipp auf S. 72).
- Restliches Gewürzsatz zum Würzen von Fleisch- und Gemüsegerichten verwenden.

Portion: 782 kcal (3268 kJ) = F 32 g, Kh 70 g, E 46 g



30 Min.



1 Std.



für Profis



4 Port.



782 kcal



↖ Vor dem Servieren
mit Majoranblättchen
garnieren.

Fischroulade mit Quinoa und Safranschaum

200 g Vollrahm

1-2 Briefchen Safranpulver

2½ TL Salz

1 Prise Pfeffer

2000 g Wasser

2 EL Salz

1 grosser Wirz (ca. 700 g), die 6 äussersten Blätter beiseitegelegt, vom Rest Strunk entfernt, in Stücken (3 cm, ca. 400 g)

1000 g Eiswasser

75 g Bresaola in Tranchen

2 Seelachsfilets (je ca. 250 g), beim Fischhändler vorbestellt, oder 1 Dorschfilet (ca. 500 g)

5-8 Salbeiblätter

1½ EL Olivenöl

1000 g Wasser

250 g rote Quinoa

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

1 EL Zitronensaft

1 – Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm, Safran, ¼ TL Salz und eine Prise Pfeffer in den Mixtopf geben, unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Schlagrahm umfüllen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

2 – 2000 g Wasser in einer weiten Pfanne zum Kochen bringen und 2 EL Salz zugeben. Wirzblätter portionsweise (immer 2 zusammen) im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, kurz im Eiswasser abschrecken, abtropfen, auf einem Tuch auslegen und trocken tupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden, Blätter sich leicht überlappend in 2 Reihen auf ein grosses Stück Frischhaltefolie (25 x 36 cm) legen.

3 – Bresaola auf die Wirzblätter legen, Seelachsfilets mit ½ TL Salz würzen. Einen Seelachs auf den Bresaola legen und mit Salbeiblättern belegen, zweites Seelachsfilet leicht überlappend darauflegen, sodass die Roulade beim Aufrollen nicht zu dick wird. Schmale Wirzränder über den Fisch legen. Mithilfe der Folie satt aufrollen, sodass der Fisch mit dem Wirz komplett eingepackt ist.

Fischroulade ohne Folie auf den Varoma-Einlegeboden legen und mit ½ EL Olivenöl bestreichen.

4 – Wirzstücke in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Varoma-Behälter geben. Mit den Händen in der Mitte eine Mulde bilden, sodass der Dampf zirkulieren kann.

5 – 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Quinoa einwiegen, mit dem Spatel mischen. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen und **26 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Quinoa, Wirz, ¾ TL Salz, 1 EL Olivenöl, Zitronenschale und Zitronensaft in eine weite Schale geben, mischen. Roulade in Tranchen schneiden, mit Quinoa und Safranschaum anrichten.

Portion: 615 kcal (2569 kJ) = F 27g, Kh 44g, E 45g



40 Min.



1 Std.
10 Min.



mittel



4 Port.



615 kcal





DER PASSENDE WEIN

Chablais AOC Yvorne La Thibaude

Herkunft: Schweiz, Waadt

Rebsorte: Chasselas

Charakter: helles Gelb, frisches Bukett mit Hefearomen und Quittenfrucht, im Gaumen mild, sehr harmonisch und ausgewogen, elegant, zeigt Finesse, mit angenehmer Länge.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei mondouino.ch



Mit Dill
oder Kerbel garnieren.

Herzlich eingeladen



Wildreis-Quinotto mit Mini-Kohl

50g	Brot vom Vortag , in Stücken (2 cm)
100g	Hartkäse (z. B. Alphartkäse), in Stücken (2 cm)
80g	Zwiebeln , halbiert
20g	Butter
200g	Wildreismix (Kochzeit 20 Min.)
100g	Quinoa tricolore (Kochzeit 20 Min.)
100g	Weisswein
700g	Wasser
1	Gemüsebouillon- würfel (für 0,5 l)
4	Mini-Kohl (z. B. Broccoli, Blumenkohl weiss und blau, Romanesco, je ca. 120–170 g), Strunk kreuzweise eingeschnitten
1½ EL	Olivenöl
¼ TL	Salz
20g	Bratbutter
30g	Kernen-Mix
30g	Micro Greens oder 30 g Kresse (siehe Info-Box)

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

2 – Hartkäse in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

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

4 – 20 g Butter zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

5 – Wildreis-Mix und Quinoa zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

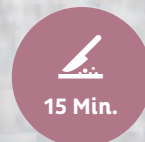
6 – Weisswein zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

7 – 650 g Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Wildreis-Quinotto zu lösen. Varoma-Behälter aufsetzen, Kohl darin verteilen, mit Olivenöl beträufeln und Salz darüberstreuen. Varoma verschliessen und **22 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen (beim Kohl Garprobe vornehmen und evtl. Garzeit verlängern). Varoma auf einen Teller absetzen. Zerkleinerten Hartkäse und 50 g Wasser mit dem Spatel unter den Risotto heben.

8 – Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Brot und Kernen-Mix zugeben und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten knusprig braten. Wildreis-Quinotto in tiefen Tellern anrichten, je einen Kohl daraufsetzen, Knusper-Mix und Micro Greens darüberstreuen.

Tipp: Mini-Kohl ist in grösseren Supermärkten erhältlich.

Portion: 631 kcal (2637 kJ) =
F 29 g, Kh 65 g, E 22 g



Sprossen versus Micro Greens



Sprossen (z. B. Kresse) sind frisch gekeimte Samen. Sie keimen auf Vlies oder in Gläsern und werden nach wenigen Tagen gegessen. Micro Greens hingegen wachsen wie richtige Pflänzchen in der Erde, schlagen Wurzeln und entwickeln bereits die ersten Blätter. Sie sind nach drei bis vier Wochen erntereif und eignen sich hervorragend zum Abschmecken und Dekorieren.

Birnen-Marroni-Trifle

Trifle

300 g Birnen
(z. B. gute Luise),
geschält, entkernt,
in Stücken (3 cm)

50 g Zucker

1 EL Wasser

250 g Mascarpone

180 g Joghurt nature

**220 g tiefgekühltes
Marronipüree,**
aufgetaut, in Stücken

1 EL Williams
oder 1 EL Kirsch

**70 g Caramelgebäck-
Guetzli** (z. B. Lotus)
oder Sablés,
grob zerbröckelt

Verzierung

1 TL Kakaopulver
zum Bestäuben

**4 Caramelgebäck-
Guetzli** (z. B. Lotus)
oder Sablés

Trifle

1 – Birnen in den Mixtopf geben,
4 Sek./Stufe 4 zerkleinern
und mit dem Spatel nach unten
schieben.

2 – 20 g Zucker und Wasser zu-
geben, **5 Min./100 °C/☞/**
Stufe 4 garen, umfüllen und aus-
kühlen lassen.

3 – Mascarpone, Joghurt, Mar-
ronipüree, 30 g Zucker und
Williams in den Mixtopf geben,
30 Sek./Stufe 3.5 vermischen
und mit den Birnen und den zer-
bröckelten Guetzli abwechs-
lungsweise in 4 Gläser (je 250 ml)
schichten.

Verzierung

4 – Birnen-Marroni-Trifle mit
Kakaopulver bestäuben,
mit Guetzli verzieren und sofort
servieren.

Tipp: Dieses Dessert ergibt
4 grosszügige Portionen. Wenn Sie
das Menü etwas weniger mäch-
tig abschliessen möchten, emp-
fehlen wir die Trifle-Masse
in 6 Gläser von je 180 bis 200 ml
zu verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Marroni-
creme und Birnen ca. ½ Tag im
Voraus zubereiten, separat zuge-
deckt im Kühlschrank aufbe-
wahren. Creme, Birnen und Guet-
zli kurz vor dem Servieren in
Gläser schichten.

Portion: 648 kcal (2667 kJ) =
F 37 g, Kh 65 g, E 9 g



10 Min.



1 Std.



einfach



4–6 Port.



648 kcal



Geschichtet, nicht gerührt

Dieses Dessert ist very british und very yummy! Trifles waren bereits im 17. Jahrhundert eine beliebte Nascherei, wobei sie damals in erster Linie aus Schlagrahm und püriertem Obst bestanden. Die heutige, klassische Version ist etwas komplexer und sogar ziemlich aufwändig in der Zubereitung. Sie besteht aus Obst, Biskuit, Creme und Rahm sowie Alkohol zum Tränken. Unsere Version ist etwas einfacher und schneller gemacht und serviert im Glas, damit die tollen Schichten gut zur Geltung kommen.



Heissgeliebte Gratins



Wir haben für das Foto eine weite, runde ofenfeste Form von ca. 3 Litern verwendet.

Müscheli-Gratin

½ EL **Butter**, weich

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

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

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

500 g Milch

400 g Wasser

100 g Weisswein

2½ TL Salz

2 EL Maisstärke

80 g rote Zwiebeln, halbiert

600 g rohe Randen,
geschält, in Stücken
(2 cm)

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

300 g Teigwaren (Müscheli,
Kochzeit 9–10 Min.)

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

150 g Ziegenfrischkäse,
zerzupft

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Gratinform (20 × 25 × 6 cm) mit Butter fetten.

2 – Gruyère, Oregano und Petersilie in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

3 – Milch, Wasser, Weisswein, Salz und Maisstärke zugeben, **10 Sek./Stufe 7** pürieren, in die vorbereitete Gratinform geben.

4 – Rote Zwiebeln, Randen und Rüebl in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **9 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in die Gratinform geben.

5 – Teigwaren unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen, in die Gratinform geben und mit dem Spatel gut mischen.

6 – Gratin 30 Minuten (200 °C) auf der untersten Rille des Backofens vorbacken. In dieser Zeit Brot in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Gratin aus dem Ofen nehmen, mit dem Spatel umrühren, Masse leicht andrücken, Ziegenfrischkäse und zerkleinertes Brot darauf verteilen. Gratin auf der untersten Rille des Backofens 25 Minuten fertig backen. Gratin herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Portion: 675 kcal (2843 kJ) =
F 14 g, Kh 88 g, E 21 g



15 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4–6 Port.



675 kcal



vegi



Schnelle Lasagne

100 g Gruyère, in Stücken
(3 cm)

200 g Rüebli, geschält,
in Stücken (3 cm)

150 g Sellerie, geschält,
in Stücken (3 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

1 Knoblauchzehe

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

1 Dose gehackte Tomaten
(800 g)

3 EL Mehl

2 TL Salz

½ TL scharfer Paprika

¼ TL Pfeffer

500 g Hackfleisch (Rind)

400 g Saucen-Halbrahm
(ca. 2 Becher)

ca. 16 Lasagne-Blätter
(ohne Vorkochen)

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

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

3 – Rüebl, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Oregano in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 – Gehackte Tomaten, Mehl, Salz, Paprika und Pfeffer zugeben und **8 Sek./Stufe 4** mischen.

5 – Hackfleisch zugeben, mit dem Spatel etwas nach unten drücken und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 4** mischen.

6 – 2 EL Saucen-Halbrahm auf dem Boden einer Gratinform (20 × 32 × 7 cm) verteilen. 4 Lasagne-Blätter darauflegen.

½ der Hackfleischmasse darauf verteilen, ½ Becher Saucen-Halbrahm darübergießen. 4 Lasagne-Blätter darauflegen, die Hälfte der restlichen Hackfleischmasse darauf verteilen, ½ Becher Saucen-Halbrahm darübergießen. 4 Lasagne-Blätter darauflegen, die restliche Hackfleischmasse darauf verteilen, ½ Becher Saucen-Halbrahm darübergießen. 4 Lasagne-Blätter darauflegen, restlichen Saucen-Halbrahm darübergießen, mit einem Löffelrücken gut verteilen, zerkleinerten Gruyère darüberstreuen.

7 – Lasagne 45–50 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Lasagne herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Statt Rindshackfleisch Poulethackfleisch verwenden.

Portion: 870 kcal (3637 kJ) =
F 39 g, Kh 76 g, E 52 g



15 Min.



1 Std.
5 Min.



mittel



4 Port.



870 kcal



↗
*Statt scharfem Paprika 7 TL Sambal
Oelek oder 1 roten, entkernten
und fein gehackten Chili zugeben.*

*Für etwas Frische und Farbe den
Gratin mit grob geschnittener
Petersilie, Basilikum oder Majoran
bestreuen.*



Quinoa-Broccoli-Gratin

150 g	Gruyère , in Stücken (2 cm)
50 g	Dörrtomaten in Öl , abgetropft
80 g	Zwiebeln , halbiert
1	Knoblauchzehe
4 Prisen	Pfeffer
650 g	Wasser
2	Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l)
200 g	Quinoa (Kochzeit 20 Min.)
500 g	Broccoli , in Röschen, Strunk geschält, längs halbiert, in Scheiben (1 cm)
250 g	Champignons , je nach Grösse in Vierteln oder Sechsteln

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

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

3 – Dörrtomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Wasser und Gemüsebouillonwürfel in den Mixtopf geben und **12 Sek./Stufe 7** pürieren.

4 – Quinoa, Broccoli, Champignons in einer Gratinform (35 × 24 × 6 cm) verteilen, Dörrtomatenmasse darübergiessen.

5 – Gratin 30 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens vorbacken. Gratin herausnehmen, mit dem Spatel mischen und zerkleinerten Gruyère darüberstreuen.

6 – Gratin nochmals in den Ofen schieben und 20 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens fertig backen. Gratin herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Tipp: 2 Dörrtomaten in Öl in feine Streifen schneiden, über den Gratin streuen.

Portion: 418 kcal (1752 kJ) = F 17 g, Kh 38 g, E 24 g



15 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4 Port.



418 kcal



vegi



Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Schüfeli

500 g gekochtes Sauerkraut

1 EL Mehl

800 g Quick-Schüfeli,
längs halbiert,
in Scheiben (1 cm)

100 g Gruyère, in Stücken
(3 cm)

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

300 g Lauch, in Stücken
(3 cm)

250 g Vollrahm

3 Eier

1 Msp. gemahlene
Muskatnuss

1 TL Salz

4 Prisen Pfeffer

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 – Sauerkraut sehr gut ausdrücken, in einer Auflauf-
form (24 × 30 × 6 cm) verteilen.
Mehl in ein kleines Sieb
geben, über das Sauerkraut
stäuben. Schüfeli-Schei-
ben darauflegen, sodass das
Sauerkraut komplett be-
deckt ist.

3 – Gruyère in den Mixtopf
geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern,
umfüllen und beiseitestellen.

4 – Kartoffeln, Lauch, Vollrahm,
Eier, Muskat, Salz und Pfeffer
in den Mixtopf geben, mithilfe des
Spatels **13 Sek./Stufe 6** zerklei-

nern und auf den Schüfeli-Schei-
ben verteilen. Zerkleinerten
Gruyère darüberstreuen.

5 – Auflauf 50 Minuten (200 °C)
in der unteren Hälfte des Back-
ofens backen. Gratin heraus-
nehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Portion: 609 kcal (2543 kJ) =
F 33 g, Kh 22 g, E 38 g



10 Min.



1 Std.



einfach



6 Port.



609 kcal

*In nur 10 Minuten
vorbereitet! Den Rest
macht der Ofen.*



Nussige Desserts

Ganz egal, ob gehackt, gemahlen oder im Ganzen: Nüsse sind eine tolle Bereicherung in der süßen Küche.

Rezept auf Seite 63



Zimt-Nuss-Schnecken

Füllung

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Baumnußkerne
- 30 g Zucker
- 1 EL Zimt
- 2 EL Wasser
- 1 EL Quittengelee

Teig

- 80 g Milch
- 30 g Butter, in Stücken
- 25 g Zucker
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
- 250 g Mehl und 1 EL zum Auswallen
- 100 g Doppelrahmfrischkäse nature (Philadelphia)
- ½ TL Salz
- ½ TL Zimt

Auswallen

- 1 EL Rohrzucker

Glasur

- 65 g Zucker
- 50 g Doppelrahmfrischkäse nature (Philadelphia)

Füllung

- 1 – Haselnüsse und Baumnußkerne in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
- 2 – Zucker, Zimt, Wasser und Quittengelee zugeben, **10 Sek./Stufe 3** mischen, umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.

Teig

- 3 – Milch, Butter, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.
- 4 – Mehl, Doppelrahmfrischkäse, Salz und Zimt zugeben und **3 Min./¼** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

Auswallen

- 5 – Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 6 – Rohrzucker und 1 EL Mehl mischen, auf die Arbeitsfläche streuen und Teig mit dem Wallholz darauf zu einem Rechteck von 25 x 40 cm auswallen. Füllung

darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm frei lassen. Teig von der Längsseite her aufrollen, mit einem Brotmesser ohne Druck in 20 gleich grosse Stücke schneiden. Nusschnecken auf das vorbereitete Backblech legen und locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 7 – Zimtschnecken 18 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

Glasur

- 8 – Zucker in den trockenen Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

- 9 – Doppelrahmfrischkäse zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen. Die Glasur mit einem Löffel über die noch warmen Zimtschnecken geben. Glasur etwas antrocknen lassen.

Tipp: Die Zimt-Nuss-Schnecken schmecken frisch am besten.

Stück: 147 kcal (615 kJ) =
F 7 g, Kh 17 g, E 3 g



30 Min.



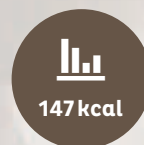
2 Std.
10 Min.



mittel



20 Stück



147 kcal





Nussparfait mit Zwetschgen

wenig Öl zum Bestreichen

150 g Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln und Baumnüsse)

180 g Zucker
3 EL Wasser

350 g Vollrahm

3 frische Eier

500 g Zwetschgen, entsteint, in Schnitzen

¼ TL Zimt

30 g roter Portwein

1 – Eine Cakeform (20 cm) mit wenig Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie auslegen.

2 – Nüsse, 50 g Zucker und Wasser in eine weite Pfanne geben, ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis das Wasser verdampft und der Zucker trocken ist (ca. 10 Minuten). Mit einer Kelle weiterrühren, bis der Zucker wieder schmilzt und sich um die Nüsse legt (ca. 5 Minuten). Nüsse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, auskühlen lassen.

3 – Caramelisierte Nüsse in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Nüsse nochmals **6 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

5 – **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben, unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**, Schlagrahm in eine grosse Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

6 – **Rühraufsatz einsetzen.** 100 g Zucker und Eier in den Mixtopf geben und **5 Min./50°C/Stufe 4** schaumig rühren. Masse ohne Messbecher **5 Min./Stufe 3.5** weiterrühren. **Rühraufsatz entfernen**, zerkleinerte Nüsse zumischen. Nussmasse mit dem Spatel sorgfältig unter den Schlagrahm heben. Masse in die vorbereitete Form füllen, zugedeckt mindestens 7 Stunden gefrieren. Mixtopf spülen.

7 – Zwetschgen, 30 g Zucker, Zimt und Portwein in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **7 Min./98°C/☞/Stufe 1** garen. Parfait aus der Form nehmen, Folie entfernen. Parfait in Stücke schneiden, mit den Zwetschgen auf Tellern anrichten.

Portion: 556 kcal (2317 kJ) =
F 38 g, Kh 42 g, E 9 g



40 Min.



7 Std.
30 Min.



einfach



6 Port.



556 kcal

*Haben Sie keine frischen
Zwetschgen zur Hand? Tiefgekühlte
gehen auch. Einfach vor der
Verwendung auftauen.*

Nuss-Dattel-Carré

Boden

- 200 g Cashew-Nüsse
- 120 g Datteln, entsteint
- 50 g Kokosöl

Füllung

- 350 g Datteln, entsteint
- 2 EL Wasser
- 75 g Erdnussbutter
- ¼ TL Salz

Topping

- 50 g Haselnüsse
- 150 g dunkle Schokolade, in Stücken (3 cm)
- 30 g Kokosöl

Boden

1 – Cashew-Nüsse, Datteln und Kokosöl in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in einer Gratinform oder einem Gefrierbehälter (16 × 22 × 5 cm) verteilen und mit dem Spatel glatt streichen.

Füllung

2 – Datteln, Wasser, Erdnussbutter und Salz in den Mixtopf geben, **1 Min. 30 Sek./Stufe 6** mischen. Auf der Bodenmasse verteilen und glatt streichen. Mixtopf spülen und trocknen.

Topping

3 – Haselnüsse **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

4 – Schokolade in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Kokosnussöl zugeben, **3 Min./50 °C/Stufe 2** erhitzen, auf der Dattel-Füllung verteilen und glatt streichen. Haselnüsse drüberstreuen und die ganze Masse 45 Minuten gefrieren. Masse in 20 Stücke schneiden und gekühlt servieren. Nuss-Carrés im Kühlschrank oder im Tiefkühler aufbewahren (siehe Tipp).

Tipp: Die Nuss-Carrés lagenweise mit Backpapier getrennt, gut verschlossen in einer Tiefkühlbox im Tiefkühler aufbewahren. Die Carrés 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, mit etwas Abstand nebeneinander auf eine Platte legen und auftauen lassen.

Stück: 240 kcal (1004 kJ) = F 15g, Kh 21g, E 4g



Vegan!

Süßes mit
Nüssen



*Falls von den pulverisierten
Nüssen ein Rest übrig
bleibt, servieren Sie diesen
zur Roulade.*



Nuss-Birnen-Roulade

200 g Haselnüsse

140 g Zucker

2 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

4 Eier

80 g Mehl

1 Prise Salz

250 g Vollrahm

180 g Joghurt nature

1 Birne, entkernt,
in Würfeln
(8 mm, ca. 140 g)

1 – Backofen auf 220 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

2 – Nüsse in einer Bratpfanne goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.

3 – 80 g Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten unbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren caramolisieren, bis der Caramel hellbraun ist. Pfanne von der Herdplatte nehmen, Haselnüsse zugeben, gut verrühren, sofort auf eines der vorbereiteten Bleche geben, auskühlen lassen.

4 – Caramelisierte Haselnüsse etwas zerbrechen (4 cm), in den

Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern, 100 g herausnehmen, beiseitestellen.

5 – Restliche Haselnüsse **6 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen, trocknen.

6 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eier und 60 g Zucker in den Mixtopf geben und **6 Min./37°C/Stufe 4** schaumig rühren. Dann weitere **5 Min./Stufe 4** schlagen.

7 – Mehl, 80 g pulverisierte Haselnüsse und Salz rechts und links neben den Rühraufsatz zugeben und **4 Sek./Stufe 3** unterheben. **Rühraufsatz entfernen.** Mehl am Rand mit dem Spatel noch etwas mehr unterheben. Biskuitteig auf dem vorbereiteten Blech rechteckig ca. 5 mm dick ausstreichen und sofort 5 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen (das Biskuit soll ganz knapp braune Farbe annehmen). Biskuit im Backofen gut beobachten.

8 – Biskuit aus dem Backofen nehmen und mit dem Backpapier nach oben auf ein frisches

Backpapier stürzen. Mit einem feuchten Tuch über das obere Backpapier streichen, Backpapier sorgfältig ablösen. Biskuit mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

9 – **Rühraufsatz einsetzen.** Rahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen, **Rühraufsatz entfernen.**

10 – Joghurt, beiseitegestellte grob gehackte Nüsse und Birnenwürfel mit dem Spatel vermischen. Schlagrahm sorgfältig unterheben, Nuss-Birnen-Schlagrahm auf dem Biskuit verteilen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm frei lassen. Biskuit von der Schmalseite her satt aufrollen. Restliche pulverisierte Nüsse darüberstreuen.

Stück (1/6): 215 kcal (888 kJ) = F 15 g, Kh 15 g, E 5 g



Baumnußscreme

300 g Baumnußkerne

250 g Zucker

150 g Wasser

500 g Milch

1 Ei, zimmerwarm

2 EL Maisstärke

200 g Vollrahm

1 – Baumnußkerne, Zucker und Wasser in eine weite Pfanne geben, ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln, bis das Wasser verdunstet und der Zucker trocken ist. Mit einer Kelle weiterrühren, bis der Zucker wieder schmilzt und sich um die Nüsse legt (ca. 5 Minuten). Baumnußkerne auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, 10 Minuten abkühlen lassen.

2 – Caramelisierte Baumnußkerne in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern, $\frac{1}{3}$ davon umfüllen und beiseite stellen. Restliche Baumnußkerne nochmals **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern.

3 – Milch, Ei und Maisstärke in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen und **6 Min. 30 Sek./100 °C/Stufe 2** kochen, sodass die Creme eindickt. Creme in eine Schüssel füllen, Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, auskühlen lassen. Mixtopf kalt ausspülen.

4 – **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Creme glatt rühren und Schlagrahm mit dem Spatel darunterziehen. Creme in 8 Gläsern anrichten, grob zerkleinerte Baumnußkerne darauf verteilen.

Tipps

– Wenn Sie alle Zutaten frisch aus dem Kühlschrank verwenden, verlängert sich die Kochzeit um 2–3 Minuten. Wichtig ist, dass die Creme einmal kocht.

– Creme mit Trauben-, Apfel-, Birnen- oder Pflaumenschnitzen verzieren.

Portion: 548 kcal (2279 kJ) =
F 39 g, Kh 40 g, E 9 g



25 Min.



1 Std.
25 Min.



mittel



8 Port.



548 kcal



Apfel-Nuss-Kuchen

220 g Zucker

100 g dunkle Schokolade,
in Stücken (3cm)

250 g Pekannüsse

wenig **Butter** zum Einfetten

2 rotschalige Äpfel
(je ca. 160 g), entkernt,
in dünnen Schnitzen
(5 mm)

5 Eier

1 Prise Salz

50 g Mehl

2 TL Backpulver

150 g Butter, weich

1 rotschaliger Apfel
(ca. 160 g), entkernt,
in Stücken (2 cm)

**200 g Doppelrahmfrisch-
käse nature**
(Philadelphia)

1 – Zucker in den Mixtopf geben,
20 Sek./Stufe 10 pulverisieren,
umfüllen und beiseitestellen.

2 – Schokolade in den Mixtopf
geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern,
umfüllen und beiseitestellen.

3 – 200 g Pekannüsse in den
Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 9** zer-
kleinern, umfüllen und beiseite-
stellen.

4 – Backofen auf 180 °C vorhei-
zen. Boden einer Springform
(24–26 cm Ø) mit Backpapier be-
legen, Rand einfetten, Apfel-
schnitze auf dem Formenboden
kreisförmig auslegen.

5 – Rühraufsatz einsetzen,
Eier, Salz und 150 g pulverisierten
Zucker in den Mixtopf geben,
5 Min./37 °C/Stufe 3.5 schaumig
rühren, **Rühraufsatz entfernen.**

6 – 200 g zerkleinerte Pekannüs-
se, Mehl, Backpulver, 100 g But-
ter und zerkleinerte Schokolade
zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mi-
schen.

7 – Teig in die vorbereitete
Springform geben, Apfelschnitze
kreisförmig darauflegen. Mix-
topf spülen.

8 – Biskuit 50 Minuten (180 °C)
in der unteren Hälfte des
Backofens backen. Herausneh-
men, etwas abkühlen lassen,
Formenrand entfernen, Biskuit
auf ein Gitter schieben, aus-
kühlen lassen.

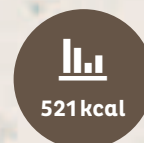
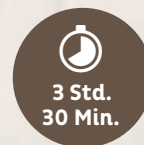
9 – Biskuit einmal waagrecht
aufschneiden. Biskuitdeckel mit
einem Küchenspachtel ab-
nehmen. Apfelstücke in den Mix-
topf geben, **5 Sek./Stufe 6**
zerkleinern.

10 – 50 g Butter, 70 g pulverisier-
ten Zucker und Frischkäse zu-
geben, **7 Sek./Stufe 3** unterrühren.

11 – Frischkäse-Apfelcreme auf
dem Biskuitboden verteilen,
50 g Pekannüsse darauf verteilen,
Biskuitdeckel daraufsetzen
und leicht andrücken. Kuchen zu-
gedeckt 2 Stunden kühl stellen.

Tipp: Für einen schönen Glanz
2 EL Quittengele erwärmen,
Kuchenoberfläche damit bestrei-
chen.

Stück (1/2): 521 kcal (2168 kJ) =
F 38 g, Kh 35 g, E 7 g



*Auf Seite 55 ist der
Kuchen in seiner ganzen
Pracht zu sehen.*

Riz Casimir

20 g Butter

750 g Kalbsschulter,
vom Metzger zu
Geschnetzeltem
geschnitten
(ca. 3 × 2 × 1 cm)

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

2 EL Mehl

1½ EL mildes Currypulver

650 g Wasser

1 Fleischbouillon-
würfel (für 0,5l)

200 g Langkornreis
(Parboiled,
Kochzeit 20 Min.)

1 Dose Ananasscheiben,
abgetropft
(Abtropfgewicht
ca. 250 g), oder 250 g
Ananas, geschält,
Strunk entfernt,
in Scheiben (5 mm)

1 Dose Kirschen in Sirup,
abgetropft
(Abtropfgewicht 100 g)

150 g Vollrahm

2 EL Mandelblättchen

1 EL Bratbutter

2 Bananen, längs und
quer halbiert

1 – Butter in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe** ☞ schmelzen.

2 – Kalbsschulter, Salz und Pfeffer zugeben und **8 Min./120 °C/☞/Stufe** ☞ dämpfen.

3 – Mehl und Curry zugeben, mit dem Spatel unterheben und **2 Min./120 °C/☞/Stufe** ☞ dünsten.

4 – Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben. Gareinsatz einsetzen, Reis einwiegen, mit dem Spatel mischen und **15 Min./98 °C/☞/Stufe** ☞ garen. Reis mit dem Spatel mischen.

5 – Varoma-Behälter aufsetzen, Ananas hineingeben, Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/☞/Stufe** ☞ garen.

6 – Varoma auf einen Teller absetzen, Kirschen in den Gareinsatz zum Reis zugeben, mischen und Vollrahm darübergießen. Varoma-Behälter wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/☞/Stufe** ☞ garen. In dieser Zeit Garnitur zubereiten.

7 – Mandelblättchen in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Bratbutter in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Bananen beidseitig je 1 Minute braten. Reis, Geschnetzeltes und Früchte anrichten, Mandelblättchen darüberstreuen.

Portion: 755 kcal (3165 kJ) =
F 33 g, Kh 67 g, E 45 g



20 Min.



1 Std.
10 Min.



einfach



4 Port.



755 kcal



Frische Ananas

Früher griff man aus Mangel an Alternativen zu Dosen-Ananas bei der Zubereitung von Riz Casimir. Heute sind frische Ananas überall ohne Probleme erhältlich. Zugegeben, das Aufschnelden der Frucht dauert einen Moment länger, als eine Dose zu öffnen, aber die Zeit lohnt sich. Krone und Stielansatz wegschneiden, mit einem grossen Messer längs halbieren, dann vierteln. Bei jedem Schnitt Strunk und Schale entfernen, anschliessend Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.



*Dieses Gericht gehört zu den
50 beliebtesten von Betty Bossi!*



Kleine Geschenke

... erhalten die Freundschaft, heisst es so schön. Eine Redewendung, die man sich öfters in Erinnerung rufen sollte. Brauchen Sie noch eine Geschenk-idee? Hier kommen gleich drei!



Krokant-Pralinés

40 g Mandeln

1 EL Zucker

100 g dunkle Schokolade,
in Stücken (3 cm)

100 g Milkschokolade,
in Stücken (3 cm)

50 g Vollrahm

¼ TL gemahlene
Vanillestängel
oder ¼ TL Vanillepaste

20 g Butter, kalt

20 g flüssiger Honig

1 – Mandeln in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, in eine kleine Pfanne geben. Zucker zugeben, mischen und unter ständigem Rühren hellbraun rösten. Mandel-Krokant auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen.

2 – Dunkle Schokolade und Milkschokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Vollrahm und Vanille zugeben und **6 Min./50 °C/Stufe 4** schmelzen.

4 – Butter und Honig zugeben und **1 Min./Stufe 2.5** verrühren. Die Hälfte des Mandel-Krokants (ca. 25 g) mit dem Spatel unterheben.

5 – Eine Cakeform von ca. 20 cm mit Backpapier auslegen, Schokolademasse darin verteilen, glatt streichen. Restlichen Mandel-Krokant darüberstreuen, leicht andrücken, auskühlen lassen. Schokolademasse mindestens 2 Stunden kühl stellen. Schokolademasse aus der Form lösen, längs vierteln und quer in Quadrate schneiden. Pralinés nach Belieben in Praliné-Förmchen setzen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 5 Tage oder tiefgekühlt ca. 1 Monat. Pralinés ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur auftauen lassen.

Stück: 49 kcal (202 kJ) =
F 3 g, Kh 3 g, E 1 g



10 Min.



2 Std.
20 Min.



einfach



36 Stück

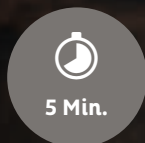


49 kcal



Pumpkin Spice Sugar

450 g Zucker
 2 Zimtstangen
 12 Pimentkörner
 (Nelkenpfeffer)
 1 TL Ingwerpulver
 1 TL gemahlene
 Muskatnuss
 1 TL Nelkenpulver

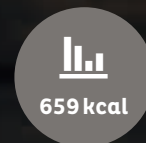


Zucker, Zimt, Pimentpfefferkörner, Ingwerpulver, Muskatnuss und Nelkenpulver in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10** pulverisieren. Pumpkin Spice Sugar in 3 Einmachgläser (je 200 ml) füllen, Gläser gut verschliessen.

Glas: 600 kcal (2550 kJ) =
 F 0g, Kh 150g, E 0g

Ananas-Kokos-Likör

320 g Ananas, geschält,
 in Stücken (2 cm)
 250 g Zucker
 250 g Kokosmilch
 ¼ TL gemahlene
 Vanillestängel
 oder ¼ TL Vanillepaste
 400 g weisser Rum



1 – Ananas, Zucker, Kokosmilch und Vanille in den Mixtopf geben, **50 Sek./Stufe 10** pürieren und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

2 – Rum zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Den noch warmen Likör sofort in 4 saubere, heiss ausgespülte Einmachflaschen (je 250 ml) füllen, gut verschliessen, abkühlen lassen. Likör gekühlt servieren. Vor dem Servieren gut schütteln.

Haltbarkeit: Gut verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Monate. Einmal geöffnet, Likör rasch konsumieren.

Tipp: Likör zu Vanille- oder Kokosglace servieren.

Flasche: 659 kcal (2766 kJ) =
 F 11g, Kh 73g, E 1g

*Zucker zum Süssen von Milch,
 Quark, Joghurt, Kaffee sowie Kürbis-
 desserts und -getränken
 (z. B. Pumpkin Spice Latte von Seite 16)
 verwenden.*

*Für ein exotisches Blitz-
Dessert den Likör zu
Vanille- oder Kokosglace
servieren!*



Top in Form

Der knusprige Boden, die saftige Füllung und der elegant längliche Look: Das macht diese hübsche Tarte aus. Mithilfe des Thermomix® und der praktischen Backformen von Betty Bossi braucht es nur ein paar Handgriffe, und schon ist sie auf dem Tisch!

*Bestellen Sie das Backblech
«della Nonna» (2er-Set)
unter bettybossi.ch/onlineshop
ab CHF 27.95.*



Lauch-Speck-Tarte

Teig

- 200 g Mehl** und etwas mehr zum Auswallen
- 100 g Butter**, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 100 g Halbfettquark**
- 1 TL Backpulver**
- 1 TL Salz**

Füllung

- 200 g Bauernspeck am Stück**, Schwarte entfernt, in Stücken (3 cm)
- 400 g Lauch**, in Stücken (3 cm)
- 2 Eier**
- 200 g Crème fraîche**
- 150 g Halbfettquark**
- ¼ TL Salz**
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss**

Teig

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Böden der beiden Backbleche «della Nonna» mit Backpapier belegen, Ränder einfetten.

2 – Mehl, Butter, Halbfettquark, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rechteckig (40 × 25 cm) auswallen. Teig quer halbieren, in die vorbereiteten Wähenbleche legen. Böden mit einer Gabel dicht einstechen.

Füllung

3 – Bauernspeck in den Mixtopf geben und **Turb@/2 Sek./3 mal** zerkleinern.

4 – Lauch zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

5 – Eier, Crème fraîche, Halbfettquark, Salz und Muskat in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.

6 – Bauernspeck-Lauch-Mischung zurück in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 3** vermischen und auf dem Teig verteilen. Tartes 30 Minuten (200 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Lauch-Speck-Tartes herausnehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen, aus den Blechen nehmen.

Dazu passt: Nüssli- oder Endiviensalat.

Portion: 936 kcal (3899 kJ) = F 71g, Kh 43g, E 30g



25 Min.



1 Std.



einfach



4 Port.



936 kcal



Zu viel Polenta?

Allfällige Polentaresten, wie zum Beispiel die Randen-Polenta von Seite 40, in eine rechteckige Vorratsdose geben, gut andrücken, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei Tagen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig je 4-5 Minuten braten.



Trick 77

Der Gareinsatz ist eine super Umfüllhilfe, etwa wenn Sie eine Suppe in einen Frischhaltebeutel umleeren möchten. Dazu den Einsatz aus dem Thermomix® herausheben, den Beutel in den Einsatz legen und über den Rand stülpen. So lässt sich die Suppe ganz einfach und sauber umfüllen. Beutel wieder entnehmen, verschliessen und kühlen oder einfrieren.



Gruseliges Gemüse

Diese lustigen Mini-Gruselgesichter passen wunderbar in die Halloween-Zeit, sind aber natürlich auch schon vorher eine erheiternde Abwechslung auf dem Teller (Peperoni-Saison: Juni bis Oktober). Auch als (Party-)Food für Kinder eignet sich das grinsende Gemüse sehr gut! Und so gehts: Deckel der Peperoni abschneiden, vorsichtig aushöhlen und mit einem scharfen Messer Gesichter einritzen. Anschliessend nach Belieben füllen, zum Beispiel mit dem Risi Bisi von Seite 29.



Kürbispüree auf Vorrat

Zu jeder Zeit Kürbispüree in Griffnähe zu haben, klingt verlockend? Nichts einfacher als das!

500 g Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, **1000 g Kürbis** (z. B. Butternuss), geschält, in Stücken (3 cm), einwiegen, Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma absetzen, Garwasser in einem Messkrug auffangen. Gegarte Kürbistücke und 100 g Garwasser in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4-9 schrittweise ansteigend** pürieren. Kürbispüree in 3-4 Gefrierbehälter füllen und auskühlen lassen. Behälter gut verschliessen und gefrieren. Kürbispüree zum Auftauen in den Kühlschrank stellen und für Suppen, Kürbiskuchen, Pies oder für Kürbis-Gewürzmilch verwenden.



Nüsse clever aufbewahren

Haben Sie gewusst, dass Sie Nüsse zum Aufbewahren auch einfrieren können? So werden sie weniger schnell ranzig. Aus der Schale gelöste oder gemahlene Nüsse in der Originalverpackung, in Schraubgläsern oder Tiefkühlboxen gut verschlossen in den Tiefkühler legen. Auch Kokosflocken, Sultaninen oder Kürbiskerne lassen sich so länger aufbewahren! **Haltbarkeit:** ca. 12 Monate. Übrigens: Wenn Sie die Zutaten später brauchen, müssen Sie diese nicht mal extra auftauen, sondern können sie gleich tiefgekühlt verwenden.



Apfelbutter

Dieser Brotaufstrich mit langer Tradition stammt ursprünglich aus Deutschland, genauer aus dem Rheinland. Damals wurden Äpfel in einem riesigen Kupfertopf im Freien so lange gekocht, bis der Zucker caramelisierte und die Masse eine «buttrige» Konsistenz bekam.

Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform (20 x 25 x 8 cm) mit ½ **EL Butter** ausreiben. **1000 g saure Äpfel** (z.B. Braeburn oder Cox Orange), geschält, entkernt, in Stücken (2 cm), und **100 g Wasser** in den Mixtopf geben, **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen, Messbecher eingesetzt lassen und **12 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Apfelmus in die vorbereitete Form geben und mit **150 g Rohrzucker**, **2 EL Apfelessig**, **1 Zimtstange** und **1 Sternanis** mischen. Apfelmus 1½ Stunden (180 °C) in der Mitte des vorgeheizten Backofens backen, dabei viermal umrühren. Apfelbutter im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 30 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen, Zimtstange und Sternanis mit einer Gabel entfernen. Noch warme Apfelbutter in 2 saubere Einmachgläser (je 180–200 ml) füllen, sofort gut verschliessen und auskühlen lassen. Apfelbutter im Kühlschrank aufbewahren und als Brotaufstrich verwenden oder zu Käse servieren.



Kürbiskerne speditiv verarbeiten

Kürbiskerne landen beim Rüsten meistens im Abfall. Schade eigentlich, denn sie liessen sich schnell und einfach verwerten:

Kerne mithilfe eines Suppenlöffels oder Glaceportionierers vom Kürbisfleisch lösen und anschliessend von Fasern und Fruchtfleisch befreien. Dafür die Kerne in den Gareinsatz geben und mit viel Wasser waschen. Mit den Fingern können die Fasern von den Kernen gelöst werden. Danach auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und ca. 8 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens oder mit wenig Öl in einer Bratpfanne rösten.

Achtung: Nicht alle Kürbissorten sind essbar und somit auch nicht deren Kerne. Am besten eignen sich die Kerne des Butternut-Kürbisses oder des Orangen Knirps.



Fresh!

Schützen Sie angeschnittenes Gemüse und Früchte wie zum Beispiel Ananas, Kürbis oder Melonen mit unseren Stretch-Deckeln «Fresh». Das flexible Silikon passt sich perfekt an und sorgt dafür, dass die Schnittkante der Lebensmittel luftdicht abgedeckt ist.

Stretch-Deckel «Fresh» gross
(3 Stück), ab CHF 17.95.

Info und Bestellmöglichkeiten unter bettybossi.ch



Moscow Mule

Ginger Beer

2 Limetten, heiss ab gespült, trocken getupft, Schale von 1 Limette mit dem Sparschäler dünn abgeschält, Saft von beiden Limetten ausgepresst

100 g Rohzucker

60 g Ingwer, geschält, in Stücken (3 cm)

200 g Wasser

1000 g Mineralwasser mit Kohlensäure

Moscow Mule

1 Limette, heiss ab gespült, trocken getupft, in Schnitzen

75 g Wodka

20 Eiswürfel

Ginger Beer

1 – Limettenschale und Rohzucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und umfüllen.

2 – Ingwer in den Mixtopf geben und **Turb@/2 Sek./1-mal** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Nochmals **Turb@/2 Sek./1-mal** zerkleinern.

4 – Wasser zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen, Messbecher eingesetzt lassen und dann **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren und 30 Minuten abkühlen lassen.

5 – Limettenzucker und Limettensaft zugeben, **15 Sek./Stufe 4** mischen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zugeben, Ginger Beer in einen grossen Krug umfüllen und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Moscow Mule

6 – Limettenschnitze in einem Messkrug zerdrücken. Wodka und 3 dl Ginger Beer beigeben. Eiswürfel in 4 Gläser (je 200 ml) verteilen, Moscow Mule darübergiessen und sofort servieren.

Tipps

– Die Menge Ginger Beer ist grösser als die Menge, die für den Moscow Mule benötigt wird. Ginger Beer alleine als Ingwerlimonade servieren. Das Ginger Beer zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen geniessen.

– Moscow Mule mit Pfefferminze und Gurkenscheiben servieren.

Glas: 156 kcal (658 kJ) = F 0g, Kh 28g, E 0g



15 Min.



50 Min.



einfach



4 Gläser



156 kcal

Mit selbst gemachtem
Ginger Beer!



★
HOCH-
PROZENTIGES
Cin cin!

Vorschau

Für jeden Tag
Tolle Alltagsgerichte



Feine Risotti
Wie in Italien



Fondue Chinoise
Silvestermenü



Nicht sauer werden!
Kochen mit Zitrusfrüchten



Schokolade
Süßes Glück



★
Das nächste
Heft erscheint am
5. Dezember
2019!
★

Betty Bossi



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

Jahres-Abo
4 saisonale Ausgaben
für nur CHF

39.90

Jetzt bestellen:
bettybossi.ch/mix-abo



thermomix

Wir suchen dich!

Nutze die
Möglichkeit und
trete jetzt dem
stetig wachsenden
Team bei!

Du liebst es, in Gesellschaft zu kochen? Du suchst einen Job, der sich deinem Leben anpasst und nicht umgekehrt? Dann werde Thermomix® Repräsentantin und steige in eine selbstständige Tätigkeit ein, ohne finanzielle Verpflichtung und Risiko. Gib deine Begeisterung für den Thermomix® weiter.

Mehr Infos unter [Karriere auf thermomix.ch](https://www.thermomix.ch)



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