

Caprese

🕒 30 Min. + 30 Min. backen

🥬 vegetarisch

1 Bund Basilikum
1 Glas Tomatenaufstrich
(z. B. Naturaplan
Tomate-Peperoni, 90 g)
100 g geriebener Mozzarella
½ TL Salz
wenig Pfeffer

1 Ei
2 ausgewählte Pizzateige
(je ca. 28 cm Ø)

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Basilikum fein schneiden, mit Tomatenaufstrich und Mozzarella mischen, würzen.

2. Ei verklopfen. Pizzateige mit dem Backpapier entrollen. Apéro-Sonne füllen, formen siehe Anwendung/Falttechnik, mit Ei bestreichen.

3. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Dazu passt: Rucolasalat.

Portion (¼):
665 kcal, F 25 g, Kh 85 g, E 22 g

Caprese

🕒 30 min + 30 min au four

🥬 végétarien

1 bouquet de basilic
1 bocal de pâte à tartiner à la tomate
(p. ex. tomate-poivron
Naturaplan, 90 g)
100 g de mozzarella râpée
½ c. c. de sel
un peu de poivre

1 œuf
2 abaisses de pâte à pizza (Ø env. 28 cm)

1. Préchauffer le four à 200° C. Ciseler le basilic, le mélanger avec la pâte à tartiner et la mozzarella, saler, poivrer.

2. Battre l'œuf. Dérouler les abaisses de pâte à pizza avec leur papier. Garnir le soleil «Apéro», façonner (voir mode d'emploi et plissage), dorer à l'œuf.

3. Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Servir avec: salade de roquette.

Portion (¼):
665 kcal, lip 25 g, glu 85 g, pro 22 g

Spinat-Sonne

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

🥬 vegetarisch

1 Bio-Zitrone
100 g tiefgekühlter Rahmspinat, aufgetaut
100 g gemahlene Mandeln
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

1 Ei
2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 32 cm Ø)

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Von der Zitrone Schale abreiben, mit Rahmspinat und Mandeln mischen, würzen.

2. Ei verklopfen. Blätterteige mit dem Backpapier entrollen. Apéro-Sonne füllen, formen siehe Anwendung/Falttechnik, mit Ei bestreichen.

3. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Portion (¼):
748 kcal, F 45 g, Kh 68 g, E 17 g

Épinards

🕒 20 min + 30 min au four

🥬 végétarien

1 citron bio
100 g d'épinards à la crème surgelés, décongelés
100 g d'amandes moulues
de c. c. de sel
un peu de poivre

1 œuf
2 abaisses de pâte feuilletée (Ø env. 32 cm)

1. Préchauffer le four à 200° C. Râper le zeste du citron, mélanger avec les épinards à la crème et les amandes, saler, poivrer.

2. Battre l'œuf. Dérouler les abaisses de pâte feuilletée avec leur papier. Garnir le soleil «Apéro», façonner (voir mode d'emploi et plissage), dorer à l'œuf.

3. Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Portion (¼):
748 kcal, lip 45 g, glu 68 g, pro 17 g

Anwendung

1. Teige entrollen. Die vorbereitete Füllung gleichmässig auf einen Teig verteilen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Zweiten Teig darüberlegen, Rand andrücken (Bild 1).

2. Die Apéro-Sonne fest und gleichmässig in den Teig drücken, wieder ablösen (Bild 2). Falttechnik anwenden, mit Ei bestreichen, mit dem Backpapier auf ein Backblech legen, wie im Rezept beschrieben backen.

Apéro-Sonne (Art.-Nr. 25554). Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



1

Mode d'emploi

1. Dérouler les abaisses de pâte. Étaler uniformément la garniture sur uné abaisse en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm. Poser la deuxième abaisse dessus et appuyer un peu sur le bord (photo 1).

2. Presser fermement et uniformément le découpe-soleil dans la pâte, puis le retirer (photo 2). Plisser comme indiqué ci-contre, dorer à l'œuf, déposer avec le papier cuisson sur une plaque, cuire au four selon les indications de la recette.

Découpe-soleil «Apéro» (n° d'art. 25554). Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.



2

Falttechnik



Mit der gewellten Seite der Apéro-Sonne einschneiden. Streifen in eine Richtung eindrehen, Enden zusammendrücken.



Mit der geraden Seite der Apéro-Sonne einschneiden. Jeweils zwei Strahlen gleichzeitig in entgegengesetzter Richtung dreimal umdrehen. Dies wiederholen, bis alle Strahlen eingezwirbelt sind. Aus jeweils zwei Strahlen eine Spitze formen

Plissage

Entailler la pâte avec le côté ondulé du découpe-soleil. Tordre les rayons dans un sens et pincer les extrémités.

Entailler la pâte avec le côté rectiligne du découpe-soleil. Tourner trois fois les rayons deux par deux en sens opposé. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les rayons soient torsadés. Joindre les rayons deux par deux et les façonner en pointe.

Betty Bossi

Strahlender Apéro

Apéros éblouissants



Käse-Speck-Sonne

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

1 Bund Schnittlauch
80g Speckwürfel
100g geriebener Gruyère
100g Frischkäse
(z. B. St. Môret)

1 Ei
2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 32 cm Ø)

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schnittlauch fein schneiden. Speckwürfel, Käse, Frischkäse mit dem Schnittlauch verrühren.

2. Ei verklopfen. Blätterteige mit dem Backpapier entrollen. Apéro-Sonne füllen, formen siehe Anwendung/Falttechnik, mit Ei bestreichen.

3. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Portion (¼):
794 kcal, F 42g, Kh 66g, E 14g

Fromage-lardons

🕒 20 min + 30 min au four

1 botte de ciboulette
80g de lardons
100g de gruyère râpé
100g de fromage frais
(p. ex. St. Môret)

1 œuf
2 abaisses de pâte feuilletée (Ø env. 32 cm)

1. Préchauffer le four à 200° C. Ciseler la ciboulette. Mélanger lardons, gruyère et fromage frais avec la ciboulette.

2. Battre l'œuf. Dérouler les abaisses de pâte feuilletée avec leur papier. Garnir le soleil «Apéro», façonner (voir mode d'emploi et plissage), dorer à l'œuf.

3. Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Portion (¼):
794 kcal, lip 42g, glu 66g, pro 14g



Zucchini-Curry-Sonne

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

🥕 vegetarisch *

300g Zucchini
200g Frischkäse
1TL Curry
½TL Salz

1 Ei
2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 32 cm Ø)
wenig schwarzer Sesam

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini an der Röstiraffel grob reiben, auspressen, mit Frischkäse verrühren, würzen.

2. Ei verklopfen. Blätterteige mit dem Backpapier entrollen. Apéro-Sonne füllen, formen siehe Anwendung/Falttechnik, mit Ei bestreichen. Die Enden der einzelnen Apéro-Strahlen mit wenig Sesam bestreuen.

3. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Portion (¼):
720 kcal, F 43g, Kh 68g, E 13g

Courgette-curry

🕒 20 min + 30 min au four

🥕 végétarien

300g de courgettes
200g de-fromage frais
1 c. c. de curry
½ c. c. de sel

1 œuf
2 abaisses de pâte feuilletée (Ø env. 32 cm)
un peu de graines de sésame noir

1. Préchauffer le four à 200° C. Passer les courgettes à la râpe à rösti, essorer, mélanger avec le fromage frais, assaisonner.

2. Battre l'œuf. Dérouler les abaisses de pâte feuilletée avec leur papier. Garnir le soleil «Apéro», façonner (voir mode d'emploi et plissage), dorer à l'œuf. Parsemer les extrémités de chaque rayon d'un peu de graines de sésame.

3. Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Portion (¼):
720 kcal, lip 43g, glu 68g, pro 13g

Hummus und Feta

🕒 20 Min. + 25 Min. backen

🥕 vegetarisch

180g Feta
1 Bund Koriander
150g Hummus

1 Ei
2 ausgewählte Blätterteige (je ca. 32 cm Ø)
wenig Amaranthpops

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Feta zerbröckeln, Koriander fein schneiden, mit dem Hummus mischen.

2. Ei verklopfen. Blätterteige mit dem Backpapier entrollen. Apéro-Sonne füllen, formen siehe Anwendung/Falttechnik, mit Ei bestreichen. Apéro-Sonne mit wenig Amaranthpops bestreuen.

3. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Portion (¼):
831 kcal, F 51g, Kh 71g, E 20g

Füllidee 1

Pesto und Tapenaden
Tomatenpesto
Pesto Verde
Oliventapenade
Hummus

Füllidee 2

Süße Füllungen
Konfitüre
Schokoladenaufstrich
Mandelfüllung
Bireweggen-Füllung
Vanille-Backcreme

Houmous et feta

🕒 20 min + 25 min au four

🥕 végétarien

180g de feta
1 bouquet de coriandre
150g de houmous

1 œuf
2 abaisses de pâte feuilletée (Ø env. 32 cm)
un peu d'amarante soufflée

1. Préchauffer le four à 200° C. Émietter la feta, ciseler la coriandre, les mélanger avec le houmous.

2. Battre l'œuf. Dérouler les abaisses de pâte feuilletée avec leur papier. Garnir le soleil «Apéro», façonner (voir mode d'emploi et plissage), dorer à l'œuf. Parsemer le soleil «Apéro» d'un peu d'amarante soufflée.

3. Cuisson: env. 25 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu.

Portion (¼):
831 kcal, lip 51g, glu 71g, pro 20g

Variante 1

Garnitures salées
Pesto aux tomates
Pesto verde
Tapenade aux olives
Houmous

Variante 2

Garnitures sucrées
Konfitüre
Pâte à tartiner au chocolat
Masse aux amandes
Masse pour pain aux poires
Crème pâtissière à la vanille