

Genuss in
Schwarz-Weiss

Süßes Spiel mit
Kontrasten

Seite 22



Pilze

Die besten Pilzköpfe seit den Beatles.
Probieren Sie unsere Hitrezepte!



Erica Angelone,
Redaktorin

Das Pilz-Katapult

Liebe auf den ersten Blick war es nicht mit den Pilzen. Als Kind war mir ihre gummige Konsistenz suspekt, und ich mied sie, wo ich nur konnte.

Tag der offenen Tür bei den Pilzen

Doch wie es oft ist, reichte eines Tages ein einziges richtig feines Pilzgericht, um diese in meiner Hitliste von ganz unten nach ganz oben zu katapultieren. Eine einfache Omelette mit Champignons öffnete mir die Tür zur unglaublich vielseitigen Welt der Pilze.

Heute möchte ich Ihnen unser Pilz-Special auf den nächsten Seiten ans Herz legen. Und weil ich weiss, dass einige Kinder sich mit Pilzen schwertun, habe ich ein richtig tolles «Türöffner-Rezept» kreieren lassen: Pilz-Knusperli mit Tartar-Sauce. Vielleicht wird es auch in Ihrer Familie zum Pilz-Katapult.

En Guete!

Erica Angelone

Alle aktuellen Rezepte auch in der App



Laden Sie die Betty Bossi App auf Ihr Smartphone, registrieren Sie sich, und schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und immer dabei!



Impressum

Herausgeberin

Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52,
Postfach, 8021 Zürich

Copyright © Betty Bossi AG,
gedruckt in der Schweiz

Kunden-Service

+41 (0) 44 209 19 29 (Mo–Fr, 8.00–17.00 Uhr)

Team

Leiterin Produktion und Gestaltung:
Erica Angelone

Leiterin Rezeptredaktion:

Sibylle Weber-Sager

Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH

Fotos: Patrick Zemp

Styling: Claudia Schilling

Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):

Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint
am 16. November 2020.

Hinweise



Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.



Backen mit Heissluft: Temperatur um 20 Grad reduzieren, Backzeit bleibt gleich.

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Inhalt

Special:	3
Pilz-Hits	
Schnell & einfach	8
Tipps & Tricks	16
Für Gäste:	18
Entspannt verwöhnen	
Backen & Süsses:	22
Genuss in Schwarz-Weiss	



Pilz-Hits

SPECIAL

Die Pilzköpfe feiern ein Comeback. Geniessen Sie jetzt ihre grössten Hits!



Mit Video

Schauen Sie zu, wie dieser Risotto zubereitet wird, auf videos.bettybossi.ch.



Steinpilz-Risotto

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank

1 Zwiebel
300 g Steinpilze
1 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
(z. B. Carnaroli)
2½ dl Weisswein
8 dl Gemüse-
bouillon, heiss

Zwiebel schälen, fein hacken. Steinpilze in schöne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und ca. 50 g Steinpilze andämpfen, restliche Pilze beiseite stellen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Die Hälfte des Weins dazugiessen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

40 g Butter
40 g Gruyère
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Butter darunterrühren, Käse dazureiben, mischen, würzen.

3 EL Olivenöl
8 Zweiglein
Salbei
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die beiseite gestellten Pilze ca. 3 Min. braten, Salbei begeben, ca. 2 Min. mitbraten, würzen. Risotto anrichten, Pilze und Salbei darauf verteilen.

Tipp: Statt frische Steinpilze ca. 20 g getrocknete Steinpilze verwenden.

Portion (¼): 517 kcal, F 23 g, Kh 61 g, E 13 g





Tip

Halten Sie die Omeletten zwischen zwei Backpapieren bei 60 Grad im Ofen warm, so trocknen sie nicht aus.

Pilz-Omeletten mit Wildfüllung

🕒 40 Min. + 30 Min. quellen lassen

Ergibt 8 Stück

200 g Mehl
½ TL Salz
2 dl Milch
2 dl Mineralwasser
4 frische Eier
50 g Butter

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch, Mineralwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, darunterrühren. Teig zuge- deckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

250 g braune Champignons
Bratbutter zum Backen

Champignons in Scheiben schneiden. Wenig Bratbutter in einer beschich- teten Bratpfanne (ca. 28 cm Ø) heiss werden lassen. ⅓ der Champignons in die Pfanne legen. ⅓ des Teiges darübergiessen, sodass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen, warm stellen. Mit den restlichen Pilzen und dem Teig gleich verfahren.

1 Zwiebel
1 Lauch (ca. 300 g)
1 EL Bratbutter
600 g geschnetztes Rehfleisch
½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 dl Wildfond
2 dl Saucen-Halbrahm
¼ TL Salz

Zwiebel schälen, grob hacken. Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, wür- zen, Hitze reduzieren. Wenig Bratbutter in dieselbe Pfanne geben. Zwie- bel und Lauch ca. 2 Min. andämpfen. Herausnehmen, Fond und Saucen- Halbrahm dazugiessen, ca. 5 Min. einkochen, salzen. Zwiebel und Lauch wieder begeben, ca. 4 Min. fertig köcheln. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Omeletten damit anrichten.

Portion (¼): 757 kcal, F 40 g, Kh 44 g, E 53 g

ANZEIGE

Lacroix Wildfond



Die Herstel- lung eines haus- gemachten Fonds dauert in der Regel mehrere Stun- den. Dies ist dank der Fonds

von Lacroix nicht mehr nötig. Mit dem Lacroix Wildfond kön- nen Sie mühelos köstliche Ragouts, Suppen oder Saucen zu rotem Fleisch und Wild zubereiten. Weitere Rezept- ideen und Informationen finden Sie auf www.lacroix.ch.

Spätzli mit Pilz-Bolognese

🕒 30 Min. + 30 Min. schmoren + 30 Min. quellen lassen 🥬 vegetarisch

400 g Pilze (z. B. Eierschwämme, Herbsttrompeten oder Champignons)	Pilze rüsten, halbieren oder vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Rüeblischälen, an der Röstiraffel reiben. Tomaten in Würfel schneiden.
2 Schalotten	
2 Knoblauchzehen	
2 Rüeblisch	
3 Tomaten	
2 EL Olivenöl	Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze, Schalotten, Knoblauch und Rüeblisch ca. 5 Min. anbraten, würzen. Tomatenpüree begeben, kurz mitbraten. Wein dazugießen, ca. 2 Min. einkochen. Tomatenwürfel und Bouillon begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren.
⅓ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 EL Tomatenpüree	
2½ dl Rotwein	
1 dl Gemüsebouillon	
500 g Mehl	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde gießen, mit einer Kelle mischen, so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
1 TL Salz	
2½ dl Milch	
5 frische Eier	
Salzwasser, siedend	Teig portionenweise durch ein Spätzlisieb direkt ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
Bratbutter zum Braten	Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Spätzli portionenweise ca. 2 Min. braten. Mit der Pilz-Bolognese anrichten. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.
1 Bund Schnittlauch	

Portion (¼): 741 kcal, F 20 g, Kh 99 g, E 30 g

Schneller

Mit dem neuen Spätzli-Blitz «Maxi» bereiten Sie bis zu 6 Portionen Spätzli in Rekordzeit zu. Erhältlich auf bettybossi.ch.



Mit Chili im Teig

Feurige Pilz-Dinkel-Pizza

🕒 25 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 25 Min. backen 🥬 vegetarisch

400 g helles Dinkelmehl
1½ TL Salz
2 TL Chiliflocken
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
2½ dl lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl

Mehl, Salz und Chiliflocken in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, darunter mischen. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl rechteckig ca. 30 × 40 cm auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

100 g Crème fraîche
300 g Taleggio
400 g Pilze
(z. B. Kräuterseitlinge, Pioppini)
1 roter Peperoncino
2 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Crème fraîche auf dem Teig verteilen. Taleggio in Scheiben schneiden, darauf verteilen. Pilze rüsten, in Scheiben schneiden. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze und Peperoncino ca. 2 Min. braten, würzen, auf dem Käse verteilen.

Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.

1 EL Olivenöl
½ EL Aceto balsamico bianco
2 Prisen Fleur de Sel
wenig Pfeffer
100 g Jungspinat

Öl und Aceto in einer Schüssel verrühren, würzen. Spinat unter die Sauce mischen, auf der Pizza verteilen oder dazu servieren.

Portion (¼): 823 kcal, F 44 g, Kh 70 g, E 33 g

Pilz-Knusperli

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch

Vorspeise für 4 Personen

1 Bund glattblättrige Petersilie
100 g saurer Halbrahm
1 hart gekochtes Ei
2 Essiggurken (ca. 50 g)
50 g Mayonnaise
1 TL Zitronensaft
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Petersilienblätter abzupfen, mit dem sauren Halbrahm pürieren. Ei schälen, grob hacken, Essiggurken fein hacken, beides mit der Mayonnaise und dem Zitronensaft daruntermischen, würzen, kühl stellen.

2 EL Mehl
½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 Eier
80 g Panko oder Paniermehl
40 g geriebener Sbrinz
250 g Champignons
 oder Austernpilze

Mehl, Salz und Pfeffer in einem flachen Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Panko und Käse in einen flachen Teller geben, mischen. Pilze portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panko-Käse-Mischung wenden, Panade vorsichtig andrücken.

180 g Bratbutter

Bratbutter im Bratopf heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Panierte Pilze portionenweise bei mittlerer Hitze rundum je ca. 1 Min. halbschwimmend goldgelb backen. Pilz-Knusperli mit der Tartar-Sauce servieren.

Portion (¼): 747 kcal, F 67 g, Kh 20 g, E 14 g

Kleine Pilz-Parade

SPECIAL

Steinpilz

halbkugeli-
ger Kopf,
leicht nussiges
Aroma



Eierschwamm

Gelblich,
fruchtig-
pfeffrig.



Herbsttrompete

Trichterförmig,
grau-schwarz,
angenehm
aromatisch.



Champignon

Weiss oder
braun, die
braune Sorte
schmeckt
intensiver.



Kräuterseitling

Duftet nach
frischen Kräutern,
schmeckt
würzig-nussig



Austernpilz

Grosser,
fleischiger Hut,
dezent Aro-
ma, erinnert an
Kalbfleisch.



Pioppino

Samtig, dunkel-
braun, pfeffriges
Aroma, das an
Steinpilze erinnert.



Schmecken auch
kalt supergut!

schnell & einfach



30 Min.



Pikante Kartoffelsuppe

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** 600 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Butter
Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Kartoffeln und Zwiebel kurz andämpfen.
- 2** 1l Wasser
1½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 dl Rahm
15 g Meerrettich
Wasser dazugießen, würzen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln, in einem Mixglas pürieren. Rahm dazugießen, Meerrettich schälen, fein dazureiben.
- 3** 1 EL Butter
100 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut
4 Zweiglein Thymian
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Marroni grob hacken, ca. 10 Min. goldbraun rösten. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Zucker darunter-mischen, würzen. Streusel auf der heißen Suppe verteilen.

Portion (¼): 360 kcal, F 23, Kh 30 g, E 5 g



15 Min.
+ 35 Min.

Immun-Kick

Schon eine Mini-Portion
Broccoli (100 g) deckt
den empfohlenen Tagesbedarf
an Vitamin C.

*Hüttenkäse macht
den Guss cremig,
aber trotzdem leicht.*

Broccoli-Spinat-Wähe

🕒 15 Min. + 35 Min. backen



1

1 ausgewallter
Kuchenteig
(ca. 32 cm Ø)
3 EL gemahlene
Haselnüsse

Ofen auf 220 Grad vorheizen.
Teig entrollen, mit dem Backpapier in
ein Blech von ca. 30 cm Ø legen. Bo-
den mit einer Gabel dicht einstechen,
Nüsse auf dem Boden verteilen.

2

2 Eier
200 g Hüttenkäse
2 dl Rahm
600 g tiefgekühlter
Blattspinat,
aufgetaut
80 g Speckwürfel
1 Bio-Zitrone
wenig Muskatnuss
1 TL Salz
wenig Pfeffer
200 g Broccoli

Eier mit dem Hüttenkäse und dem
Rahm in einer Schüssel verklopfen.
Spinat abtropfen, mit dem Speck bei-
geben, von der Zitrone Schale dazu-
reiben, würzen. Guss auf dem Teig ver-
teilen. Broccoli in Röschen schneiden,
leicht in den Spinat drücken.

3

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten
Rille des Ofens.

Portion (¼): 662 kcal, F 47 g, Kh 32 g, E 24 g



25 Min.

Lange satt

Weil sie sehr viele Ballaststoffe enthalten, halten die weißen Bohnen lange satt.

Mediterranes Dorschfilet

🕒 25 Min. 🍷 schlank 🌾 glutenfrei



- 2 rote Zwiebeln**
2 Knoblauchzehen
750 g Cherry-Tomaten

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides in feine Streifen schneiden. $\frac{2}{3}$ der Cherry-Tomaten halbieren, restliche ganz lassen.
- 1 EL Öl**
2 Dosen Cannellini-Bohnen (je ca. 400 g)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, alle Tomaten ca. 5 Min. mitdämpfen. Bohnen abspülen, abtropfen, kurz mitdämpfen, würzen.
- 2 EL Öl**
4 Dorschfilets (MSC, je ca. 150 g)
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Bio-Zitrone
3 Zweiglein Basilikum

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fisch salzen, beidseitig je ca. 5 Min. braten. Von der Zitrone Schale darüberreiben, Fisch auf dem Gemüse anrichten. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

Portion (¼): 324 kcal, F 9 g, Kh 24 g, E 31 g



15 Min.
+ 30 Min.



Hackbällchen und Kürbis vom Blech

15 Min. + 30 Min. backen glutenfrei



- 1** 1 kg Kürbis (z. B. Butternut)
1 EL Öl
¼ Bund Rosmarin
¾ TL Salz

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis schälen, längs halbieren, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Öl mischen. Rosmarin fein schneiden, darunter mischen, salzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2** 600 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
3 EL Senf
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
5 EL gemahlene Haselnüsse
2 EL Öl

Fleisch und Senf in einer Schüssel mischen, würzen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 12 Bällchen formen. Nüsse in einen flachen Teller geben, Hackbällchen in den Nüssen wenden, neben dem Kürbis verteilen, mit Öl bestreichen.
- 3** 150 g griechisches Joghurt nature
2 EL Senf
1 EL flüssiger Honig

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Joghurt mit Senf und Honig verrühren, mit dem Kürbis und den Hackbällchen anrichten.

Portion (¼): 603 kcal, F 40 g, Kh 29 g, E 35 g


15 Min.
+ 10 Min.

Herbst-Toasts

15 Min. + 10 Min. backen

- 1** 400 g Rüebli
 wenig Cayennepfeffer
 ½ TL Salz
 50 g Baumnusskerne
 4 Birnen
 Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rüebli schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, würzen. Baumnusskerne grob hacken, darunter mischen. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden.
- 2** 8 Scheiben
 Toastbrot
 2 EL Weisswein
 oder Apfelsaft
 2 EL Senf
 8 Tranchen
 Hinterschinken
 (ca. 150 g)
 200 g Freiburger
 Vacherin
 Toastscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Wein darüberträufeln, mit Senf bestreichen. Schinken, Rüebli und Birnenscheiben darauf verteilen. Käse in Scheiben schneiden, darauflegen.
- 3** **Backen:** ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

Portion (¼): 598 kcal, F 31g, Kh 47g, E 28g

100%

SONNENGEREIFTE
TOMATEN
AUS ITALIEN



100%
italienische
Tomaten

Ohne
Zusatz von
Konservierungs-
stoffen

Ohne
Zusatz von
Farbstoffen

10 ganze
Tomaten
pro Glas

* Nielsen Abverkauf (Absatz in L) MAT KW24 2020, DH-CH


MASTERS OF PASTA



35 Min.

SCHNELL & EINFACH

ANZEIGE

Tomaten-Liebhaber, aufgepasst!



Die getrockneten Tomaten in Öl von Sacà bringen das volle Aroma sonnengereifter Tomaten auf Ihren Tisch. Sie werden nach traditionellem Rezept aus feinsten Zutaten und mit viel Leidenschaft in Italien hergestellt. Geniessen Sie den vollen Geschmack von Tomaten das ganze Jahr über – mmh, buonissimi! Die Pomodori secchi in olio sind in Coop Supermärkten erhältlich.

Kartoffelstampf mit Tomaten-Topping

🕒 35 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei



1

50 g Mandeln

Mandeln grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen.

2

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salzwasser, siedend
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

3

400 g Lauch
50 g getrocknete Tomaten
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
2 Tomaten
2 EL Olivenöl

Lauch längs halbieren, waschen, mit den getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch- und Tomatenstreifen ca. 5 Min. dämpfen, würzen. Tomaten in Scheiben schneiden, kurz mitdämpfen. Öl über den Kartoffelstampf träufeln, Gemüse darauf anrichten, Mandeln darüberstreuen.

Portion (¼): 358 kcal, F 15 g, Kh 40 g, E 10 g



30 Min.



Aufgehübscht

Dämpfen Sie ein paar Apfelscheiben kurz in Butter an, und legen Sie sie als Garnitur auf den Teller.

Plätzli mit Gemüserais

30 Min.



- 1** 5½ dl **Bouillon**
 1 **Zwiebel**
 250 g **Langkornreis**
 (z. B. Parboiled)
- 2** **Bratbutter** zum Braten
 8 **Schweinsplätzli**
 (z. B. vom Stutzen,
 je ca. 100 g)
 1 TL **Salz**
 wenig **Pfeffer**
- 3** 200 g **Sellerie**
 2 **Äpfel**
 1 **Gurke**
 2 dl **Apfelsaft**
 oder saurer Most
 1 EL **Zitronensaft**
 ¾ TL **Salz**
 wenig **Pfeffer**

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
Bouillon in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Zwiebel schälen, in feine Schnitze schneiden, mit dem Reis begeben, zugedeckt ca. 15 Min. knapp weich köcheln.

Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Plätzli in 2 Portionen beidseitig je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, würzen, warm stellen.

Sellerie schälen, Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit der Gurke in Würfeli schneiden. Wenig Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Sellerie, Apfel und Gurke ca. 3 Min. rührbraten. Apfelsaft, Zitronensaft und entstandenen Fleischsaft begeben, kurz köcheln, würzen. Gemüse und Reis mischen, mit den Plätzli anrichten.

Portion (¼): 625 kcal, F 15 g, Kh 68 g, E 52 g



20 Min.
+ 15 Min.

*Lieblingsrezepte in
unserer App sammeln!*



SCHNELL & EINFACH

Pasta-Mix

Angebrochene Pasta-Packungen im Vorrat? Mischen Sie verschiedene Sorten zusammen. Das sieht witzig aus und sorgt für einen speziellen Biss.

Pasta-Gratin mit Kürbis

20 Min. + 15 Min. gratinieren vegetarisch

Für einen Bratopf



1

1 kg Kürbis
(z. B. Butternut)
2 Zwiebeln
2 rote Peperoncini
2 EL Öl

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis und Zwiebeln schälen. Kürbis in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden, Zwiebeln fein hacken. Peperoncini entkernen, in feine Streifen schneiden. Öl im Bratopf warm werden lassen. Kürbis, Zwiebeln und Peperoncini ca. 3 Min. andämpfen.

2

7 dl Wasser
400 g Teigwaren
(z. B. Penne)
1¼ TL Salz
wenig Pfeffer
300 g Mozzarella
130 g geriebener
Gruyère
2 dl Saucen-
Halbrahm

Wasser und Teigwaren begeben, würzen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis die Teigwaren knapp al dente sind und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mozzarella in Würfeli schneiden, mit Käse und Saucen-Halbrahm unter die Teigwaren mischen.

3

Gratinieren: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

Portion (¼): 871 kcal, F 35 g, Kh 111 g, E 29 g

tipps & tricks



TRICK 77

Peeling fürs Holzbrett

Schneidebretter aus Holz verfärben sich mit der Zeit unschön. Zeit für ein tiefenreinigendes Peeling! Reiben Sie die Schnittfläche mit einer halben Zitrone ein, bedecken Sie sie mit einer dünnen Schicht grobem Salz, und lassen Sie das Ganze ca. 15 Min. einwirken. Anschliessend reiben Sie mit derselben Zitrone über das Brett. Der Peeling-Effekt lässt das Holzbrett wieder frisch erstrahlen.

*Richtig caramelisieren
mit Patrick*



KITCHEN HACK

Zucker caramelisieren

Eine der grössten Herausforderungen bei der Herstellung von Caramel ist wohl, dass nichts anbrennt. So gehts: Geben Sie 100 g Zucker in eine weite Pfanne und fügen Sie 1½ EL Wasser und 1 TL Zitronensaft bei, so wird der Caramel weicher. Sobald der Zucker caramelisiert, ziehen Sie die Pfanne von der Platte und giessen Wasser oder eine andere Flüssigkeit dazu. Lassen Sie das Ganze zugedeckt köcheln, bis sich der Caramel wieder aufgelöst hat.

STAR DES MONATS

Hagebutte

Hagebuttensträucher finden sich an Waldrändern und in Gärten. Die Hagebutte ist ein echtes Kraftpaket und gehört zu den vitaminreichsten Früchten.



Hagebutten enthalten 20-mal mehr Vitamin C als Orangen.



Sie unterstützen die Verdauung, fördern eine gesunde Haut und erhöhen die Widerstandskraft gegen Erkältungen.



Vorsicht mit den Nüsschen im Inneren der Frucht! Sie haben viele pieksende Borsten, die bei Hautkontakt Juckreiz auslösen. Entfernen Sie diese immer.



Hagebutten eignen sich perfekt zur Herstellung von Konfitüre, und aus den getrockneten Schalen lässt sich Tee zubereiten. Auf vielen Wochenmärkten findet man auch Buttenmost – ein rohes Hagebuttenmus.



Wussten Sie, dass Hagebutten die Früchte von Wildrosen sind?

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Darf man Pilze wieder aufwärmen

? Pilze gehören zu den leicht verderblichen Lebensmitteln. Daher meinte man früher, dass aufgewärmte Pilzgerichte schädlich seien für den menschlichen Körper. Mit den heutigen Kühlmöglichkeiten können Pilze aber sehr wohl ein zweites Mal erhitzt und verzehrt werden, vorausgesetzt, man hält sich an folgende Grundsätze:

- Pilze immer frisch zubereiten.
- Resten im kalten Wasserbad rasch abkühlen und zugedeckt im Kühlschrank 1 bis maximal 2 Tage aufbewahren.
- Beim Aufwärmen darauf achten, dass die Pilze auf mindestens 70 Grad erhitzt werden.





DAS GESUNDE REZEPT

Hagebutten-Lassi

Hagebutten gehören zu den vitaminreichsten Früchten. In der kalten Jahreszeit helfen sie uns, Erkältungen und Infektionskrankheiten die Stirn zu bieten.

🕒 5 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Für 2 Gläser von je ca. 2½ dl

360 g Joghurt nature
1 dl Milch
2 EL Hagebuttenkonfitüre
10 g Ingwer
2 EL Hagebuttenkonfitüre

Joghurt, Milch und Konfitüre in einem Mixglas pürieren. Ingwer schälen, fein dazureiben, mischen. Je 1 EL Hagebuttenkonfitüre in die Gläser verteilen, mit dem Lassi aufgiessen.

Portion (½): 236 kcal, F 9 g, Kh 31 g, E 9 g

Erica



Sarah



INSPIRATION

Gegen Langweile und Frust in der Küche

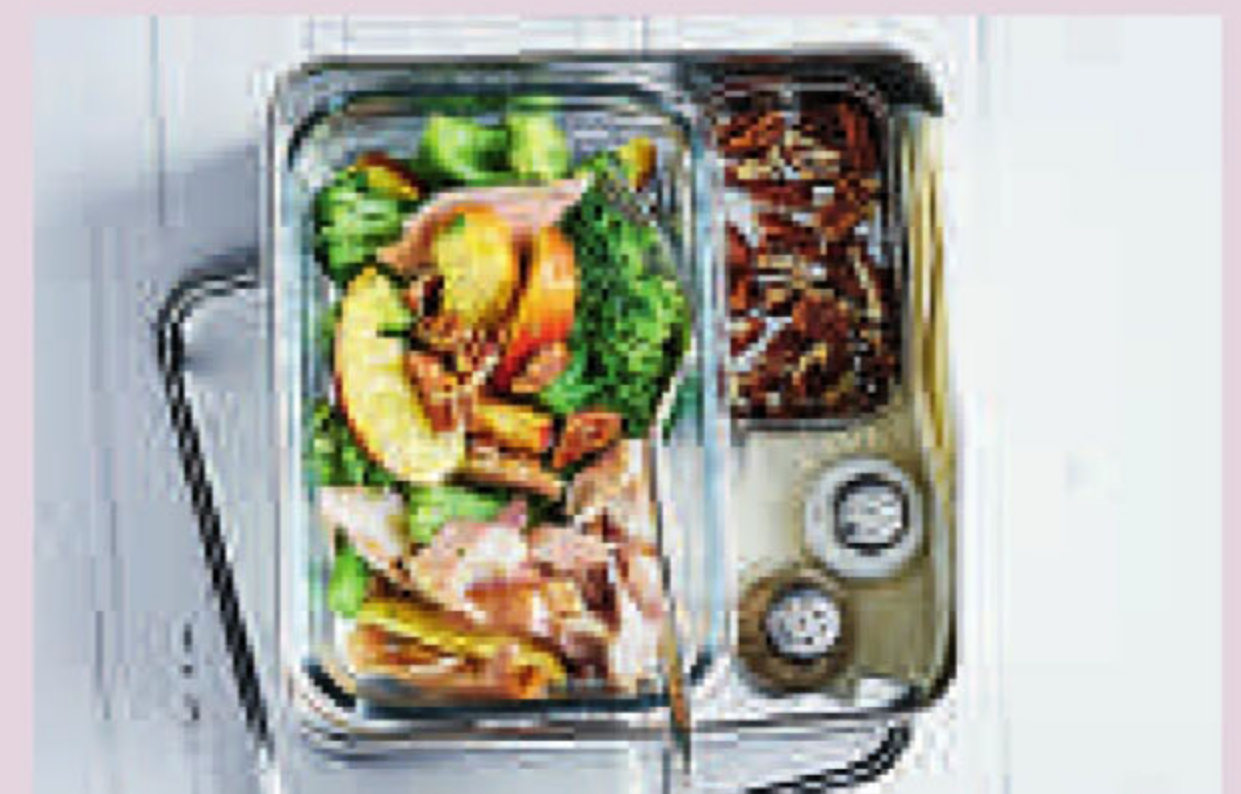
Wissen Sie, was Sie heute kochen? Wenn nicht, abonnieren Sie unseren Rezept-Newsletter! Wir sind Erica und Sarah, Redaktoren bei der Betty Bossi Zeitung und beim «Mix»-Magazin. Wir versorgen Sie jeden Mittwoch und Freitag mit einer ausgewählten Rezeptidee und persönlichen Tipps, um den Kochalltag einfach und abwechslungsreich zu gestalten. Jetzt abonnieren auf bettybossi.ch/newsletter.



IM TREND

Meal Prep

Meal Prep (abgekürzt für Meal Preparation) ist die clevere Art, Mahlzeiten im Voraus zu planen und fertig zum Mitnehmen zuzubereiten. Das heisst: Man kauft für zwei bis drei Tage ein und bereitet jeweils bewusst mehr von allem zu, sodass man die Resten aufwärmen oder zu einer anderen Mahlzeit wie einem Salat umfunktionieren kann. Durch Meal Prepping lassen sich Zeit und Geld sparen, und man weiss stets, was im eigenen Essen steckt.



Entspannt verwöhnen

Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit etwas Besonderem, und geniessen Sie das Beisammensein ganz ohne Hektik. Mit diesem Menü aus unserem neuen Buch gelingt das ganz einfach.

*Auch Spätzli
passen hier.*



Weintipp

Toscana IGT
Cooperation Wine Banfi

Herkunft: Italien,
Toscana

Rebsorten: Cabernet
Sauvignon, Sangiovese,
Merlot, Syrah

Charakter: Ein kräftiger Wein,
der die Frische von Sangiovese
mit dem Schmelz von Merlot,
dem Aroma von Syrah und der
Fruchttiefe von Cabernet Sau-
vignon verbindet.

Bezugsquellen: in grösseren
Coop Supermärkten und bei
mondovino.ch

Poulet-Stroganoff

🕒 50 Min.

Für einen Brattopf

300 g rote Peperoni	Peperoni in ca. 1½ cm grosse Stücke, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken.
250 g Champignons	
1 Zwiebel	
Bratbutter zum Anbraten	Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Poulet würzen, mit Mehl bestäuben, portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter begeben.
800 g Pouletschenkel-Steaks (ohne Haut)	
½ EL milder Paprika	
¾ TL Salz	
2 EL Mehl	
1 EL Mehl	Zwiebel, Champignons und Peperoni ca. 2 Min. anbraten, mit Mehl und Paprika bestäuben. Bouillon dazugießen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Poulet wieder begeben, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
1 EL milder Paprika	
2 dl Hühnerbouillon oder Geflügelfond	
60 g Essiggurken	Essiggurken in feine Streifen schneiden, begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	
200 g saurer Halbrahm	Stroganoff mit wenig saurem Halbrahm anrichten, restlichen Halbrahm dazu servieren.

Lässt sich vorbereiten: Stroganoff ca. 1 Tag im Voraus schmoren, auskühlen, zugedeckt kühl stellen. Kurz vor dem Servieren Poulet aus der Sauce nehmen, Sauce aufkochen, ca. 10 Min. köcheln. Poulet wieder begeben, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. heiss werden lassen.

Portion (¼): 454 kcal, F 24 g, Kh 13 g, E 45 g

ANZEIGE



Lacroix Geflügelfond

Wenn Sie hundert Köche fragen, was das Geheimnis einer grossartigen Küche ist, dann antworten fast alle das Gleiche: ein guter Fond. Der Geflügelfond von Lacroix eignet sich hervorragend für die Zubereitung von fast allen Saucen, hellem Fleisch und Fisch. Weitere Rezeptideen und Informationen finden Sie auf www.lacroix.ch.

Schmeckt auch mit getrockneten Tomaten.



FÜR GÄSTE

Salami-Tatar

🕒 15 Min.

Vorspeise für 4 Personen

100 g Salami in Scheiben	Salami und Oliven fein hacken, Stangensellerie in Würfeli schneiden, mit Ricotta und Öl mischen. Knäckebröte in Stücke brechen, Tatar darauf verteilen, mit Micro Greens garnieren.
30 g entsteinte schwarze Oliven	
80 g Stangensellerie oder Gurke	
50 g Ricotta oder Frischkäse	
1 TL Olivenöl	
6 Knäckebröte (z. B. Fine Food, ca. 160 g)	
wenig Micro Greens	

Lässt sich vorbereiten: Tatar ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Portion (¼): 328 kcal, F 20 g, Kh 20 g, E 14 g

Marroni-Crème-brûlée

🕒 20 Min. + 30 Min. garen + 2 Std. kühl stellen

🚫 glutenfrei

Für 4 Förmchen von je ca. 1¼ dl

1 dl Milch (UHT)
1 dl Vollrahm
220 g tiefgekühltes Marroni-Püree,
aufgetaut

2 frische Eier
1 EL gemahlener Rohrzucker
1 EL Kirsch

ca. 2 l Wasser, siedend

4 EL gemahlener Rohrzucker

Lässt sich vorbereiten: Creme ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Zucker erst kurz vor dem Servieren darüberstreuen und caramolisieren.

Portion (¼): 307 kcal, F 12 g, Kh 40 g, E 5 g



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Legen Sie ein gefaltetes Küchentuch oder Haushaltspapier in die Form, dann rutschen die Förmchen nicht hin und her.

Sparen Sie beim Caramolisieren nicht am Zucker, damit die Schicht schön crunchy wird.

Servieren Sie die Crème rasch nach dem Caramolisieren, damit sich der Zucker nicht wieder auflöst.



1 Ofen auf 160 Grad vorheizen. Milch und Rahm aufkochen. Pfanne von der Platte ziehen. Vom Marroni-Püree ¼ in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 5 mm Ø) füllen. Öffnungen gut zudecken, kühl stellen.



2 Restliches Püree in eine Schüssel geben. Eier, Rohrzucker und Kirsch begeben, gut verrühren. Milch-Rahm unter Rühren nach und nach dazugießen.



3 Masse in einen Messbecher giessen, in die Förmchen füllen. Förmchen einzeln mit Alufolie zudecken, in ein tiefes Backblech stellen, in die Mitte des heissen Ofens schieben. Siedendes Wasser bis auf ⅓ Höhe der Förmchen ins Blech giessen.



4 Garen im Wasserbad: ca. 30 Min. Herausnehmen, Förmchen sorgfältig aus dem Wasserbad nehmen, auskühlen. Creme zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Je 1 EL Zucker gleichmässig auf der Creme verteilen. Mit dem Bunsenbrenner sorgfältig caramolisieren. Mit dem restlichen Marronipüree verzieren.

Endlich mehr Zeit für Ihre Lieben

Was gibt es Schöneres, als Ihre Lieben zu verwöhnen? Und dabei gemeinsame Zeit mit schönen Gesprächen zu teilen? Mit der richtigen Vorbereitung kommt keine Hektik auf, und auch Sie können das Zusammensein entspannt genießen. In unserem neuen Buch finden Sie 130 Rezepte für jede Jahreszeit und Gelegenheit! Erhältlich auf bettybossi.ch.



Mit Video

Schauen Sie zu, wie diese
Milchschnitte zubereitet wird,
auf videos.bettybossi.ch.



Genuss in Schwarz-Weiss

Gegensätze ziehen sich an. Lassen auch Sie sich von diesen kontrastreichen
Kreationen verführen!

Milchschnitte XL

🕒 40 Min. + 15 Min. backen + 2 Std. kühl stellen

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt
Ergibt 8 Stück

3 Eiweisse	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
1 Prise Salz	Eiweisse mit dem Salz mit den
90 g Zucker	Schwingbesen des Handrühr-
3 Eigelbe	geräts steif schlagen. Zucker nach
	und nach begeben, weiter-
	schlagen, bis der Eischnee glänzt.
	Eigelbe kurz darunterrühren.
90 g Mehl	Mehl, Kakaopulver und Back-
2 EL Kakaopulver	pulver mischen, dazusieben, mit
½ TL Backpulver	dem Gummischaber sorgfältig
	darunterziehen, in die vorberei-
	tete Form füllen.
	Backen: ca. 15 Min. in der unteren
	Hälfte des Ofens. Herausneh-
	men, etwas abkühlen, aus der
	Form nehmen, auf einem Git-
	ter auskühlen. Biskuitränder ge-
	rade schneiden, Biskuit 1-mal
	aufschneiden.
2 dl Vollrahm	Rahm knapp steif schlagen. Mas-
125 g Mascarpone	carpone, Vanillezucker und Pu-
1 Päckli Vanillezucker	derzucker verrühren. Schlagrahm
2 EL Puderzucker	sorgfältig daruntermischen.
	Mascarpone-Masse auf dem Bis-
	kuitboden verteilen, Biskuitdeckel
	mit der Schnittfläche nach oben
	darauflegen, leicht andrücken, zu-
	gedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.
	Biskuit in 8 Rechtecke schneiden.

Tipp: Reiben Sie die Schale einer Bio-Zitrone oder einer Bio-Orange unter die Mascarpone-Masse, so bekommt die Füllung eine frische, fruchtige Note.

Stück (½): 289 kcal, F 19 g, Kh 24 g, E 5 g



Abgefüllt

Am einfachsten lässt sich die Mousse mit zwei Spritzsäcken in die Gläser füllen.

Weisse und dunkle Schokolademousse

🕒 20 Min. + 3 Std. kühl stellen

Für 6 Gläser von je ca. 2½ dl

100 g weisse Schokolade
100 g dunkle Schokolade

Weisse Schokolade fein hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Mit der dunklen Schokolade gleich verfahren.

5 dl Vollrahm

Rahm knapp steif schlagen. Je die Hälfte des Schlagrahms mit einem Gummischaber sorgfältig unter je eine Schokolade ziehen. Mousse abwechselungsweise in Gläser füllen, zuge- deckt ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp: Mit Schokoladespänen dekorieren.

Lässt sich vorbereiten: Schokolademousse ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion (½): 468 kcal, F 41 g, Kh 21 g, E 3 g

Auf den ersten Klick

Die neue Guetzli-Pressen zaubert mit jedem Klick ein zweifarbiges Guetzli aufs Blech. Erhältlich auf bettybossi.ch.



Butter-Schoggi-Guetzli

🕒 25 Min. + 5 Min. backen

Für die Guetzli-Pressen zweifarbig
Ergibt ca. 50 Stück

150 g Butter, weich
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
180 g Mehl

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Salz und Ei begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. rühren, bis die Masse heller ist. Mehl beigegeben, mit einem Gummischaber zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig halbieren.

1 Vanillestängel
1 EL Mehl
1 EL Kakaopulver

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit Mehl unter die eine Teighälfte mischen. Kakaopulver unter die andere Teighälfte mischen. Teig sofort mit der Guetzli-Pressen wie in der Anwendung beschrieben zu Guetzli formen.

Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Die Guetzli lassen sich auch mit zwei Spritzsäcken spritzen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 46 kcal, F 3 g, Kh 5 g, E 1 g

Kokos-Schokolade-Cake

🕒 30 Min. + 50 Min. backen

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt

150 g dunkle Schokolade

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Schokolade fein hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren.

200 g Butter, weich

200 g Zucker

1 Prise Salz

4 Eier

2½ dl Kokosmilch

Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Kokosmilch darunterrühren.

300 g Mehl

100 g Kokosraspel

1½ TL Backpulver

1 EL Kokoslikör

(z. B. Malibu) oder Milch

Mehl, Kokosraspel und Backpulver mischen, unter die Masse rühren. Die Hälfte davon in die vorbereitete Form füllen. Schokolade und Kokoslikör unter die andere Teighälfte mischen, auf der Kokosmasse verteilen, mit einer Gabel spiralförmig unter den Teig ziehen.

Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf ein Gitter stellen.

50 g Butter

200 g Puderzucker

2 EL Kakaopulver

4 EL Espresso, kalt

30 g Kokosraspel

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Puderzucker, Kakaopulver und Espresso darunterrühren, auf dem warmen Cake verteilen. Kokosraspel darüberstreuen, Cake auskühlen.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (⅓): 445 kcal, F 26 g, Kh 45 g, E 6 g



Cheesecake-Brownies

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet
Ergibt ca. 20 Stück

200 g dunkle Schokolade 80 g Butter	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken, mit Butter in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade und Butter schmelzen, glatt rühren.
3 Eier 100 g Zucker 1 Prise Salz	Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Schokolade darunter mischen.
100 g Baumnusskerne 75 g Mehl ¼ TL Backpulver	Baumnusskerne grob hacken, mit Mehl und Backpulver mischen, unter die Masse mischen. ⅔ davon im vorbereiteten Blech verteilen.
200 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Philadelphia) 200 g Crème fraîche 1 EL Maizena 100 g Puderzucker 1 Päckli Vanillezucker	Frischkäse mit Crème fraîche, Maizena, Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel gut verrühren, auf dem Teig verteilen. Restliche Schokolademasse mit einem Löffel tupfenartig daraufgeben, mit einem Holzspießchen marmorieren.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, auf einem Gitter auskühlen, in Stücke schneiden.

Stück (½): 251kcal, F 17 g, Kh 20 g, E 4 g

*Doppelt gut:
unten Brownie,
oben Cheesecake*



Miele



DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.CH/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary

**Gut vorbereiten –
entspannt geniessen**

Vom Ofen direkt
auf den Tisch!

New!
288 Seiten

Entspannt verwöhnen

rund ums Jahr

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Vorzugs-Preis

**Das neue Buch
«Entspannt
verwöhnen»**

Bestell-Nr. 27130.654

**nur
CHF 29.95**
statt CHF 36.95

Sie sparen CHF 7.00

Sprudelwasser auf Knopfdruck

Kombi-Spar-Angebot

**Wassersprudler
+ 3 Flaschen – Kombi**

Bestell-Nr. 40219.654

**nur
CHF 99.90**
statt CHF 109.90

Sie sparen CHF 10.00

Mit jedem Klick ein perfektes Guetzli



Der Betty Bossi Hit, jetzt in Maxi-Edition

**Spätzli in
Rekordzeit!**

**Spätzli-Blitz
Maxi, 1.3 l**

+ Pfannenaufsatz
+ Rezeptflyer

Bestell-Nr. 25658.654

**Ihr Geschenk
CHF 34.95**

**Guetzli-Presser,
zweifarbige**

+ Rezeptbüchlein

Bestell-Nr. 25694.654

**Ihr Geschenk
CHF 29.95**

**Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt mit
Ihrer Bestell-Karte oder online bestellen!**



Zum Shop
bettybossi.ch/onlineshop