

## Topflecker

Herrliche Gerichte aus einem Topf



Twist & turn

Gebäck mit dem  
richtigen Dreh

Seite 22



Annette Golaz,  
Redaktorin

## Mein Schmortopf

Schon wieder ein Glühbirnchen am Dampfabzug kaputt! Mein grosses Rüstmesser sollte dringend zum Messerschleifer! Jetzt bricht auch noch der Griff an meiner Trommelreihe ab. Ob es für meine geliebte Reibe noch Ersatzteile gibt? Bin ich die Einzige, die solche Dinge aus der Fassung bringen?

### Lang lebe mein Kücheninventar

Wahrscheinlich ist meine grosse Liebe zum alten Schmortopf, den ich seit meinem Auszug von zu Hause besitze, so gross, weil daran einfach nichts kaputtgehen kann. Er vermittelt Zuverlässigkeit und Standhaftigkeit. Wenn der schlichte, schwere Topf so auf dem Herd steht, dann wirkt sein Anblick richtig beruhigend auf mich. Ich wünschte mir, alle meine Küchenutensilien wären so unzerstörbar.

### Einfaches in einer komplexen Zeit

Mein Leben scheint immer komplexer zu werden. Gefühlt muss ich dauernd an tausend Sachen gleichzeitig denken. Da geht mein Herz auf, wenn ein ganzes Gericht aus diesem zuverlässigen Topf direkt auf den Tisch kommt. Schon fühlt sich mein Leben wieder etwas einfacher an. Wer weiss, vielleicht geht es Ihnen ja auch so. Dann sind die Gerichte auf den folgenden Seiten wie gemacht für Sie (und für mich).

Ich wünsche Ihnen eine einfache Zeit und viel Spass beim Ausprobieren

*Annette Golaz*

### Inhalt

<b>Special:</b>	3
Topflastig	
<b>Schnell &amp; einfach</b>	8
<b>Tipps &amp; Tricks</b>	16
<b>Für Gäste:</b>	18
Typisch italienisch	
<b>Backen &amp; Süßes:</b>	22
Der richtige Dreh	



8



20



25

**Alle aktuellen Rezepte  
auch in der App**



Laden Sie die  
Betty Bossi App  
auf Ihr Smart-  
phone, 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:  
Annette Golaz

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 12. Oktober 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.

# Topflastig

Für einmal brauchen Sie nicht lange zu überlegen: Werfen Sie ruhig einfach alles in einen Topf.



## Poulet-Kürbis-Topf

🕒 40 Min. + 20 Min. schmoren im Ofen

Für den Brattopf

1	Zwiebel	Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2	Knoblauchzehen	Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Kürbis schälen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
800 g	Kürbis (z. B. Butternut)	Oliven halbieren.
100 g	entsteinte schwarze Oliven	
½ TL	Paprika	Paprika, Zimt und Salz mischen.
¼ TL	Zimt	Pouletschenkel halbieren, damit würzen. Öl im Brattopf heiß werden lassen. Pouletstücke ca. 8 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben.
1 TL	Salz	
4	Pouletschenkel (je ca. 220 g)	
	Öl zum Braten	
250 g	Risottoreis (z. B. Carnaroli)	Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Kürbis und Oliven kurz mitdämpfen, Reis beigeben, dünsen, bis er glasig ist. Wein und Bouillon dazugießen, Thymian beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Poulet wieder beigeben.
1 dl	Weisswein	
6 dl	Hühnerbouillon	
½ Bund	Thymian	
<b>Schmoren im Ofen:</b> zudeckt ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.		

**Hinweis:** Es tritt beim Schmoren etwas Saft aus, der aber sofort wieder einzieht, sobald der Risotto vor dem Anrichten gerührt wird.

Portion (1/4): 612 kcal, F 21g, Kh 71g, E 36g





# Peperoni-Ragout im Topf

🕒 30 Min. + 2 Std. schmoren im Ofen

schlank

glutenfrei

Für den Brattopf

2 **rote Zwiebeln**

2 **Knoblauchzehen**

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides in Streifen schneiden.

Öl zum Braten

800 g **Rindsrouessen**  
(Schulter)

1 EL **Paprika**

1½ TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

Öl im Brattopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, mit Paprika bestäuben, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben. Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen. Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder beigeben, Topf von der Platte nehmen.

600g **fest kochende**  
**Kartoffeln**

2 dl **Saucen-**  
**Halbrahm**

1½ TL **Paprika**

½ TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

Kartoffeln schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit dem Fleisch mischen. Saucen-Halbrahm würzen, auf den Kartoffeln verteilen.

4 **rote Spitz-**  
**Peperoni**

(ca. 500 g)

Peperoni darauflegen.

**Schmoren im Ofen:** zugedeckt ca. 2 Std. in der unteren Hälfte des Ofens.

Portion (1/4): 488 kcal, F 18 g, Kh 30 g, E 48 g

# One-Pot-Pasta mit Tomaten und Pilzen

🕒 30 Min. + 25 Min. garen im Ofen    🌱 vegetarisch

Für den Brattopf

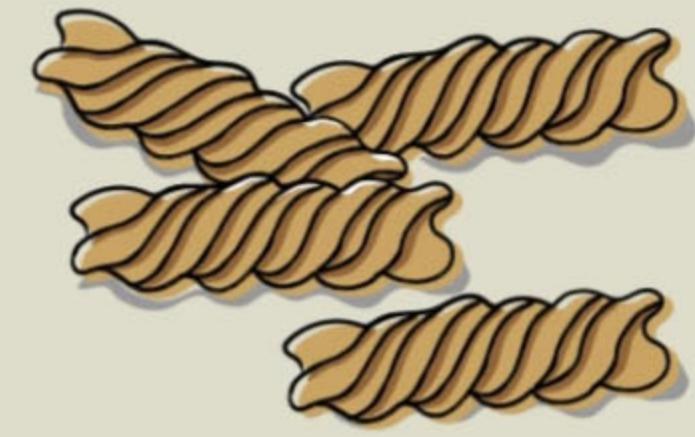
2 Schalotten	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
500 g Eierschwämme oder Kräuterseitlinge	Schalotten schälen, in Streifen schneiden. Pilze rüsten, je nach Grösse halbieren oder vierteln.
1 EL Butter	Butter im Brattopf warm werden lassen. Schalotten andämpfen, Pilze ca. 5 Min. mitdämpfen, würzen. Vermouth dazugießen, etwas einköcheln. Rosmarin fein schneiden, mit dem Rahm und dem Wasser beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Teigwaren beigeben, mischen, Topf von der Platte nehmen.
1TL Salz	
wenig Pfeffer	
1dl trockener weisser Vermouth (z. B. Noilly Prat)	
2 Zweiglein Rosmarin	
2½ dl Vollrahm	
2½ dl Wasser	
400 g Teigwaren (z. B. Magronen, Pro Montagna)	
500 g Tomaten (z. B. Ochsenherz)	Tomaten in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf den Teigwaren verteilen, salzen. Käse darüberstreuen, Cherry-Tomaten halbieren, darauf verteilen, Rosmarin darauflegen.
¼ TL Salz	
80 g geriebener Gruyère	
250 g Cherry-Tomaten	
2 Zweiglein Rosmarin	
<p><b>Garen im Ofen:</b> zudeckt ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Deckel entfernen.  <b>Fertig garen:</b> ca. 10 Min.</p>	

Portion (1/4): 749 kcal, F 35 g, Kh 76 g, E 25 g



## Fusilli

Das Wort Fusilli ist die Verkleinerungsform des italienischen Worts Fuso, die Spindel. Es bezeichnet Spiralteigwaren. Der Pastateig wird zum Formen um eine dünne Stange gewickelt. Manchmal sind es auch dünne Röhrenteigwaren, die zu Spiralen gedreht werden, dann nennt man sie Fusilli bucati (bucu = Loch).



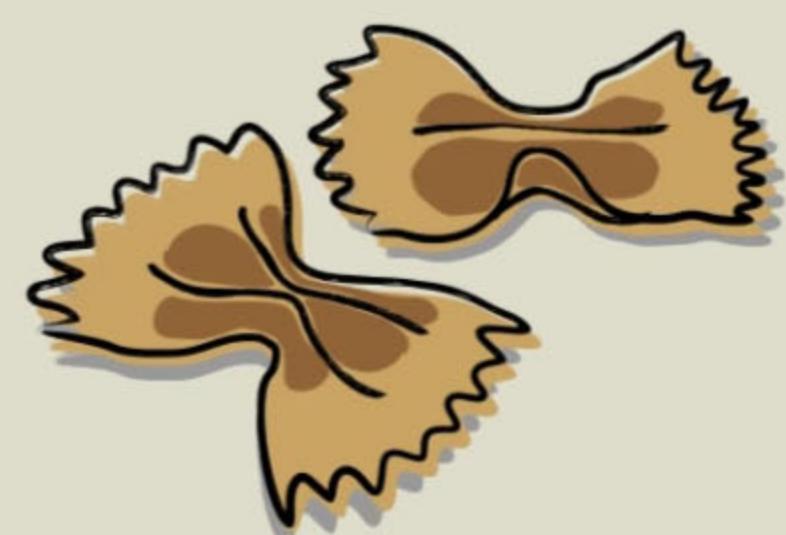
## Penne und Maccheroni

Das italienische Wort Penne bedeutet Federn. Diese Röhrenteigwaren sind wie eine Schreibfeder schräg angeschnitten. Es gibt sie glatt (lisce) oder mit Rillen (rigate). Maccheroni (Magronen) hingegen sind ebenfalls Röhren, aber sie werden gerade angeschnitten. Haben sie Rillen, heißen sie Rigatoni.



## Farfalle

Die Italiener sind offenbar poetischer bei der Namensgebung: Die Teigwaren, die wir Krawärtli nennen, heißen bei ihnen Schmetterlinge, eben Farfalle.





# Creuetten-Topf

🕒 15 Min. + 40 Min. backen

.slim

Für den Bratopf

1 Bio-Zitrone

1EL Öl

1 roter Peperoncino

8 geschälte

rohe Creuetten-

schwänze

(Bio, ca. 400 g)

1TL Salz

wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Von der Zitrone Schale abreiben, beiseite stellen. Saft auspressen, 1EL davon mit dem Öl in einer Schüssel verrühren. Peperoncino entkernen, in feine Streifen schneiden, mit den Creuetten beigeben, mischen, würzen, zugedeckt marinieren.

200 g Couscous

3dl Wasser

½ TL Salz

2 Fenchel (ca. 400 g)

2 Zucchini

(ca. 400 g)

50 g Kapernäpfel

3 EL Öl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Couscous in den Bratopf geben. Wasser dazugießen, salzen.

Fenchel in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben. Zucchini in Stängel schneiden, Kapernäpfel abtropfen, mit der beiseite gestellten Zitronenschale beigeben. Restlichen Zitronensaft und Öl daruntermischen, würzen, auf dem Couscous verteilen.

1Bund Basilikum

Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

Portion (1/4): 405 kcal, F 12 g, Kh 44 g, E 27 g

**Backen:** zugedeckt ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Deckel entfernen, die marinierten Creuetten darauflegen.

**Fertig backen:** ca. 8 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.

# Schinkli im Brotteig mit Bohnen

🕒 30 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 50 Min. backen

Für den Brattopf

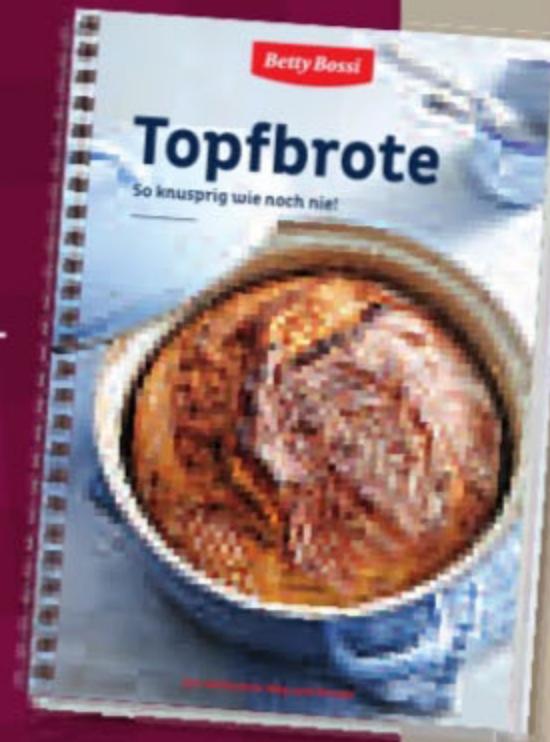
<b>500 g</b>	<b>Halbweissmehl</b>	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
<b>1 ¾ TL</b>	<b>Salz</b>	
<b>½</b>	<b>Würfel Hefe (ca. 20 g)</b>	
<b>3 dl</b>	<b>Wasser</b>	
<b>1 EL</b>	<b>Öl</b>	
<b>1 Beutel</b>	<b>gekochter geräucherter Nuss-Schinken (ca. 1kg)</b>	In der Zwischenzeit Schinken im Beutel im Wasser knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Std. ziehen lassen. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, Beutel entfernen.
<b>ca. 4 l</b>	<b>Wasser, siedend</b>	
<b>1 ½ l</b>	<b>Gemüsebouillon</b>	
<b>100 g</b>	<b>Dörrbohnen</b>	Bouillon mit den Bohnen aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Bohnen abtropfen, Bohnenkraut grob schneiden, daruntermischen, etwas abkühlen.
<b>½ Bund</b>	<b>Bohnenkraut</b>	Brattopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des Ofens schieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
<b>3 EL</b>	<b>grobkörniger Senf</b>	Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig rund auswollen (ca. 32 cm Ø), mit Senf bestreichen. Die Hälfte der Bohnen gut ausdrücken, darauf verteilen, Schinken in die Mitte legen, mit dem Teig einpacken, wenden, mit Mehl bestäuben. Brattopf herausnehmen, Topfboden gut bemehlen, Brot in den heißen Brattopf geben, Deckel aufsetzen.
		<b>Backen:</b> ca. 45 Min. Herausnehmen, Deckel entfernen. <b>Fertig backen:</b> ca. 5 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, Brot aus dem Brattopf nehmen, mit den restlichen Bohnen servieren.

**Tipp:** Markieren Sie vor dem Backen am Brot, wie Sie den Schinken im Teig eingepackt haben. So wissen Sie nach dem Backen, von welcher Seite her Sie das Brot aufschneiden müssen.

Portion (¼): 1061 kcal, F 42 g, Kh 100 g, E 365 g

## Brot im Topf

Backen auch Sie Ihr Brot ab jetzt im Topf! Warum? Ganz einfach: Weil das Brot so die herrlichste Kruste bekommt, dabei innen schön feucht und luftig bleibt. Probieren Sie es aus! Es ist ganz einfach, manche Teige müssen Sie nicht einmal kneten, Sie müssen ihnen nur Zeit und Ruhe geben. Dafür werden Sie mit super knusprigem Brot belohnt. Im neuen Buch «Topfbrote» finden Sie nebst Brot-Lieblingen wie Ruchbrot ganz viele neue Kreationen und auch Überraschungsbrote mit Wow-Effekt und Suchtpotenzial. Bestellbar unter: [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



# schnell & einfach



30 Min.



## Kürbis-Peperoni-Suppe

⌚ 30 Min. 🌿 vegetarisch 🌸 schlank 🌾 glutenfrei



**1** 600 g Kürbis (z. B. Butternut)  
1 rote Peperoni  
1 EL Öl

Kürbis schälen, Peperoni halbieren, entkernen, beides in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Kürbis und Peperoni ca. 2 Min. andämpfen.

**2** 8 dl Wasser  
1 Msp. Muskat  
1½ TL Salz  
wenig Pfeffer  
2 dl Vollrahm

Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, würzen, zudeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren. Die Hälfte des Rahms dazugießen.

**3** 1 Bund Schnittlauch

Restlichen Rahm flauig schlagen. Schnittlauch fein schneiden. Suppe anrichten, mit Rahm und Schnittlauch garnieren.

Portion (¼): 237 kcal, F 20 g, Kh 10 g, E 2 g



15 Min.



SCHNELL & EINFACH

## Polenta Caprese

15 Min. vegetarisch schlank



**1** 8 dl Bouillon  
200 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)  
50 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bouillon in einer unbeschichteten Bratpfanne aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse daruntermischen, würzen.

**2** 400 g Cherry-Tomaten  
2 Mozzarella (je ca. 150 g)  
¼ TL Salz

Cherry-Tomaten halbieren. Mozzarella vierteln, mit den Cherry-Tomaten auf der Polenta verteilen, salzen, zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 5 Min. ziehen lassen. Deckel entfernen.

**3** 30 g Rucola  
2 EL Öl  
wenig Pfeffer

Vom Rucola grobe Stiele entfernen, darauf verteilen, Öl darüberträufeln, würzen.

Portion (1/4): 500 kcal, F 26 g, Kh 42 g, E 24 g



30 Min.

Noch frischer!

Sie können auch frische Maiskolben verwenden. Stellen Sie die Kolben in einen Suppenteller, und schneiden Sie die Körner einfach dem Kolben entlang ab.



## Grünes Gemüse-Curry

30 Min. vegetarisch schlank glutenfrei



- |          |   |  |
|----------|---|--|
| <b>1</b> | <b>1</b> Zwiebel<br><b>500 g</b> fest kochende Kartoffeln<br><b>300 g</b> grüne Bohnen<br><b>2</b> Zucchini (ca. 400)<br><b>1 Dose</b> Maiskörner (ca. 340 g) | Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in Schnitte schneiden. Bohnen rüsten, halbieren. Zucchini in Würfel schneiden. Maiskörner abspülen, abtropfen. |
| <b>2</b> | <b>2 EL</b> Butter<br><b>2 EL</b> grüne Currysauce oder Curry<br><b>1½ TL</b> Salz  | Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Kartoffeln, Bohnen, Zucchini und Mais ca. 5 Min. andämpfen, Currysauce beigeben, kurz mitdämpfen, salzen.       |
| <b>3</b> | <b>2½ dl</b> Wasser<br><b>2½ dl</b> Kokosmilch<br><b>1 Bund</b> Koriander   | Wasser und Kokosmilch dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Koriander grob schneiden, darüberstreuen.                                    |

Portion (¼): 400 kcal, F 20 g, Kh 41 g, E 10 g



**20 Min.**  
+ 35 Min.



SCHNELL & EINFACH

ANZEIGE

#### Food Loves Kikkoman

Warum sich so viele Gerichte in Kikkoman verliebt haben? Weil mit Kikkoman fast alles viel besser schmeckt. Kein Wunder, denn die natürlich gebraute Sojasauce verstärkt und verfeinert den Eigengeschmack guter Zutaten, ohne zu dominieren, und verleiht daher allen Lieblingsgerichten das gewisse Extra. In einer Flasche Kikkoman Sojasauce steckt ganz viel Umami und damit ein natürlicher Geschmacksverstärker.



## Rüebli-Hack-Wähe

⌚ 20 Min. + 35 Min. backen



- |          |   |  |
|----------|---|--|
| <b>1</b> | <b>300 g</b> <b>Hackfleisch (Rind)</b><br><b>2 EL</b> <b>Sojasauce</b><br>(z. B. Kikkoman)<br><b>wenig</b> <b>Pfeffer</b> | Öl zum Braten<br>Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Hackfleisch ca. 5 Min. braten, Sojasauce beigeben, würzen, etwas abkühlen.   |
| <b>2</b> | <b>1</b> <b>ausgewallter Dinkel-Kuchen-teig</b> (ca. 32 cm Ø)<br><b>1</b> <b>Zwiebel</b><br><b>400 g</b> <b>Rüebli</b>    | Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Blech (ca. 30 cm Ø) legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Hackfleisch auf dem Teig verteilen. Zwiebel und Rüebli schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Rüebli an der Röstiraffel reiben, beides darauf verteilen. |
| <b>3</b> | <b>200 g</b> <b>Crème fraîche</b><br><b>2</b> <b>Eier</b><br><b>½ TL</b> <b>Salz</b><br><b>wenig</b> <b>Pfeffer</b>       | Crème fraîche, Eier, Salz und Pfeffer verrühren. Guss darübergiessen. <b>Backen:</b> ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.  |

Portion (1/4): 692 kcal, F 49 g, Kh 34 g, E 26 g

## Feine Smoothies in Bio-Qualität

Sie sind einfach mitzunehmen ins Büro, in die Schule oder auf Ausflügen. Die neuen Bio-Smoothies von Naturaplan gibts in drei feinen Variationen: Mango-Passionsfrucht, rote Beeren und Rüebli-Orange. Sie sorgen für einen fruchtigen Kick und liefern zudem wertvolle Vitamine. Die Früchte für die drei Smoothie-Variationen von Naturaplan werden gemäss den strengen Knospe-Richtlinien von Bio Suisse hergestellt und schonend verarbeitet.

Die drei neuen Bio-Smoothies von Naturaplan sind jetzt erhältlich in Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser sowie auf [coop.ch](http://coop.ch).



## Betty Bossi Cakes

Keine Zeit zum Backen? Dann freuen Sie sich, die beliebtesten Betty Bossi Cakes sind jetzt bei Coop erhältlich! Sie werden nach dem Originalrezept gebacken und schmecken wie selbst gemacht. Im Grossformat (400 g) und als Mini-Cake (100 g) finden Sie den Grossmutters Schoggi Cake und den Tiroler Cake. Den Anke Cake gibt es nur gross und den Marmor Cake nur klein. Auf den Zitronen Cake müssen Sie noch ein bisschen warten, aber auch diesen Betty Bossi Hit werden Sie nächstes Jahr bei Coop finden.



**Entdecken Sie einfache Pasta-Rezepte mit Ricotta Cremosa.**

*Nº1 IN ITALIA.  
-DAL 1882-  
**Galbani**  
Egidio Galbani*

**Mehr Rezepte auf [galbani.ch](http://galbani.ch)**



**15 Min.**  
+ 20 Min.

*Lieblingsrezepte in  
unserer App sammeln!*



SCHNELL & EINFACH



## Kürbis-Salami-Calzone

⌚ 15 Min. + 20 Min. backen



**1**

- 400 g** Kürbis  
(z. B. Butternut)  
**120 g** Appenzeller  
**1 EL** Öl  
**½ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

Ofen auf 240 Grad vorheizen.  
Kürbis schälen, in Würfeli schneiden,  
in eine Schüssel geben. Käse grob  
dazureiben, Öl, Salz und Pfeffer dar-  
untermischen.

**2**

- 1** ausgewallter  
Pizzateig  
(ca. 25 × 38 cm)  
**80 g** Salami  
in Tranchen

Teig entrollen, vierteln. Salami auf je  
eine Teighälfte verteilen, dabei einen  
Rand von ca. 2 cm frei lassen. Kürbis-  
Käse-Masse darauf verteilen. Teigrän-  
der mit wenig Wasser bestreichen,  
freie Teighälften über die Füllung le-  
gen. Ränder mit einem Löffelrücken  
gut andrücken. Calzone auf ein mit  
Backpapier belegtes Blech legen.

**3**

- ½ Bund** glattblättrige  
Petersilie  
**2 EL** Öl

**Backen:** ca. 20 Min. auf der untersten  
Rille des Ofens. Herausnehmen.  
Petersilie grob schneiden, mit dem Öl  
mischen, Calzone damit bestreichen.

Portion (¼): 638 kcal, F 28 g, Kh 76 g, E 22 g



30 Min.



ANZEIGE

**Galbani Ricotta**

Fein, frisch, vielseitig: Wussten Sie, dass sich der cremige Ricotta von Galbani hervorragend eignet, um einfache Pasta-Gerichte zu verfeinern? So holen Sie sich die Frische Italiens jeden Tag in Ihre Küche.

Entdecken Sie einfache und schnelle Pasta-Rezepte mit cremigem Ricotta auf [galbani.ch](http://galbani.ch).



# Nudeln mit Zwiebel-Crumble

⌚ 30 Min. ⚡ vegetarisch

**1**

- 6** **Bundzwiebeln mit dem Grün**  
**100 g** **Baumnusskerne**  
**50 g** **Butter**  
**2 EL** **Paniermehl**  
**¼ TL** **Salz**

Zwiebeln grob schneiden. Zwiebelgrün in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren, beiseite stellen. Baumnusskerne grob hacken, mit der Butter, den Zwiebeln und dem Paniermehl in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rösten, salzen, beiseite stellen.

**2**

- 600 g** **Blumenkohl**  
**400 g** **Teigwaren**  
 (z. B. Pappardelle)  
**Salzwasser**,  
 siedend

Blumenkohl in Röschen schneiden. Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, Blumenkohl ca. 5 Min. vor dem Kochende beigeben. Beiseite gestelltes Zwiebelgrün beigeben, daruntermischen, alles abtropfen.

**3**

- 250 g** **Ricotta**  
 (z. B. Galbani)  
**2½ dl** **Vollrahm**  
**¼ TL** **Salz**  
**wenig** **Pfeffer**  
**1 Bund** **Basilikum**

Ricotta und Rahm in derselben Pfanne aufkochen, würzen. Teigwaren mit dem Gemüse beigeben, mischen, anrichten. Basilikumblätter abzupfen, mit dem Zwiebel-Crumble darauf verteilen.

Portion (¼): 1030 kcal, F 61g, Kh 84g, E 31g

**15 Min.**

+ 18 Min.



ANZEIGE

**Barilla Pesto Rustico**

Das rustikale Pesto ist vielseitig einsetzbar und bringt mit Tomaten, Peperoni, Zucchini, Auberginen und Oregano eine mediterrane Geschmacksexplosion in jedes Gericht. Zudem ist es vegan, laktose- und glutenfrei. Einfach den Teig mit Pesto bestreichen und dann nach Belieben mit Gemüse belegen. Weitere Rezeptideen unter [www.barilla.com](http://www.barilla.com)

# Blätterteig-Stangen mit Salat

🕒 15 Min. + 18 Min. backen

**1**

- 1 **Zucchini**  
(ca. 150 g)  
80 g **Dörrtomaten**

Ofen auf 220 Grad vorheizen.  
Zucchini an der Röstiraffel reiben.  
Dörrtomaten in Streifen schneiden.

**2**

- 1 **ausgewallter Blätterteig**  
(ca. 25 x 42 cm)  
8 **Tranchen Bratspeck**

Teig entrollen, quer in 8 Streifen schneiden. Zucchini und Dörrtomaten längs auf einer Hälfte der Teigstreifen verteilen. Andere Teighälfte darübergeschlagen, gut andrücken, Enden eindrehen. Mit je einer Specktranche umwickeln, mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Backen:** ca. 18 Min. in der Mitte des Ofens.

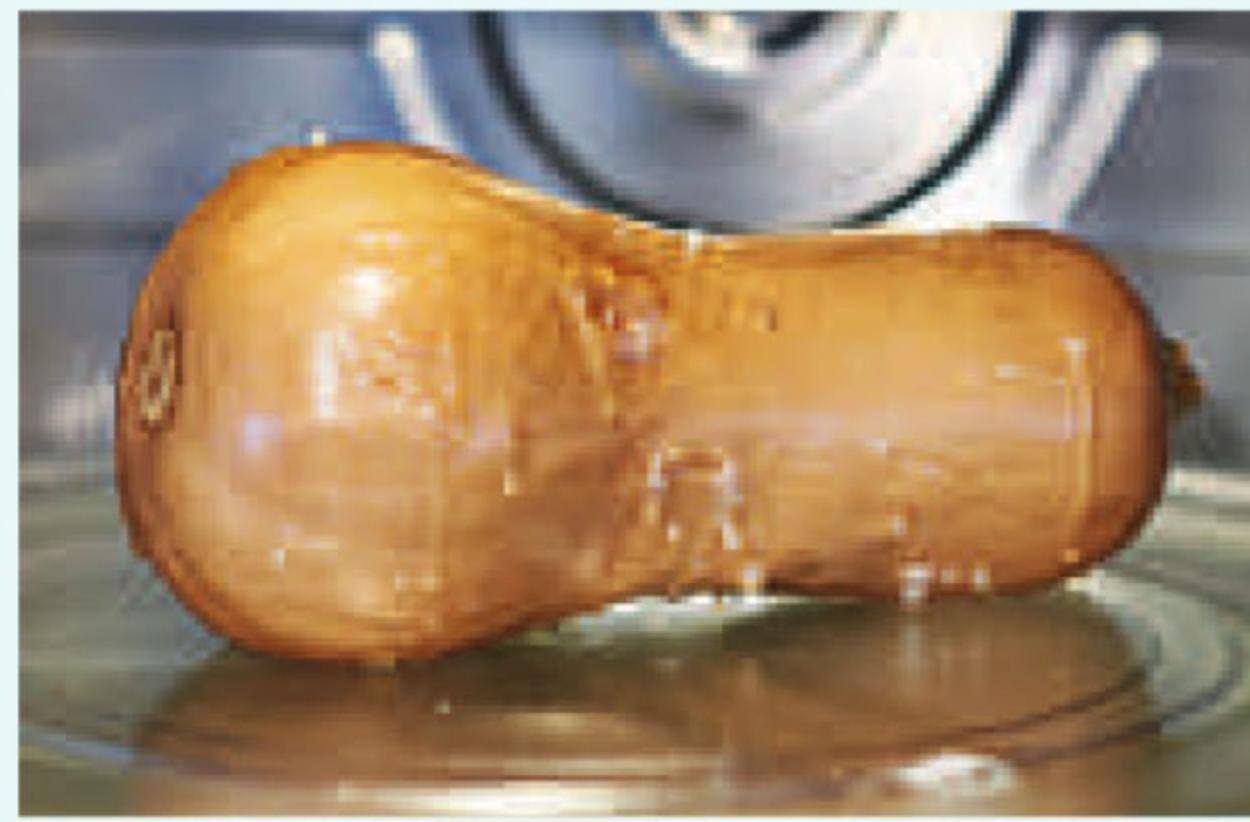
**3**

- 2 EL **Essig**  
3 EL **Öl**  
1/4 TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**  
1 **Zucchini**  
50 g **Baumnusskerne**  
100 g **Jungspinat**

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, Sauce würzen. Zucchini längs halbieren, in feine Scheibchen schneiden, Baumnusskerne grob hacken, mit dem Spinat zur Sauce geben, mischen.

Portion (1/4): 604 kcal, F 46 g, Kh 33 g, E 13 g

# tipps & tricks



## TRICK 77

### Kürbis für Pumpkin Pie

Der schnellste Weg zum Pumpkin Pie: Schneiden Sie den Butternut-Kürbis (ca. 1kg) mit einem Messer ein paar Mal ein. Legen Sie ihn ganz in die Mikrowelle, und garen Sie ihn bei voller Leistung ca. 15 Minuten. Stechen Sie mit einem Messer hinein, um zu testen, ob er weich ist. Nun lässt sich der abgekühlte Kürbis super einfach schälen und pürieren.



## KITCHEN HACK

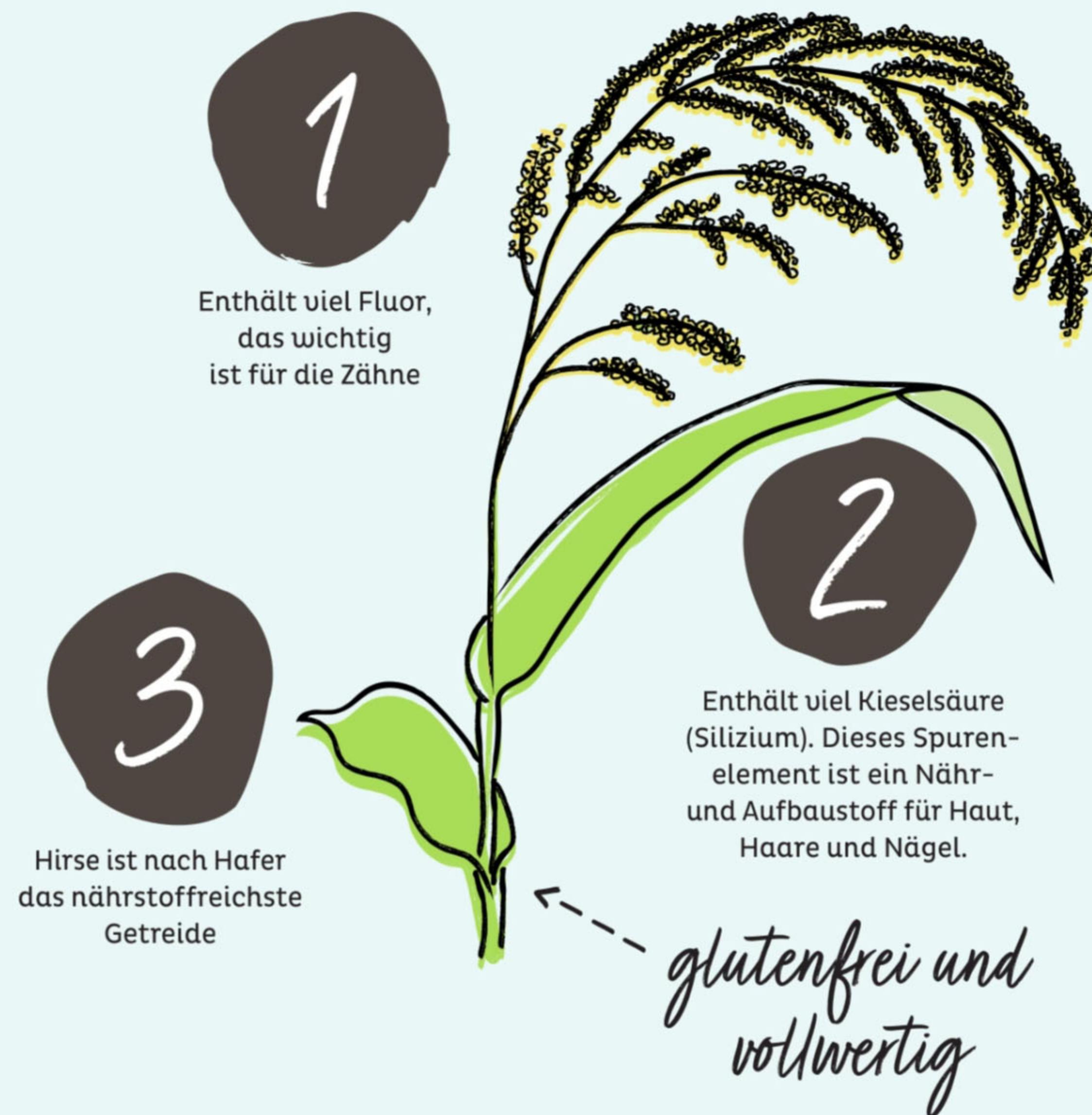
### Mousse ohne Gelatine

Nils Heiniger verrät Ihnen den ultimativen Trick, wie Sie eine stichfeste Mousse ohne Gelatine zubereiten können: 3 Limetten heiß abspülen, Schale abreiben, ganzen Saft auspressen (ergibt ca.  $\frac{3}{4}$  dl). 300 g gezuckerte Kondensmilch mit 2 dl Vollrahm mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. cremig rühren. Limettenschale beigeben, Saft unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugießen, bis eine dickflüssige Masse entsteht (ergibt ca. 550 g), anrichten, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

## STAR DES MONATS

# Hirse

Zur Gewinnung der Speisehirse werden die Körner geschält, dennoch bleiben sie ein Vollkorn-Nahrungsmittel. Anders als bei Reis und Weizen sitzen die Vitamine und Mineralstoffe nicht in der Hülle, sondern im ganzen Korn.



## ERNÄHRUNGSMYTHEN

### Macht Schokolade glücklich

❓ Wenn Sie daran glauben und mit dem Genuss von Schokolade etwas  
● Positives verbinden, dann schon. Denn unter diesen Umständen kann das Belohnungssystem aktiviert und der Neurotransmitter Dopamin sowie Endorphine ausgeschüttet werden. Aus rein physiologischer Sicht hingegen ist das Glücksgefühl beim Konsum von Schokolade aus heutiger Sicht nicht zu erklären. Der Stoff Phenylethylamin, der tatsächlich in Schokolade enthalten ist, kann zwar auf die Neurotransmitter im Gehirn wirken und so das Glückshormon Serotonin freisetzen. Leider ist die Konzentration in Schokolade jedoch zu gering, um tatsächlich eine stimmungsaufhellende Wirkung zu haben.

Was man zumindest dunkler Schokolade aber immer noch zugutehalten kann, ist, dass die im Kakaopuluer enthaltenen Flavonoide sich positiv auf Herz und Blutdruck auswirken. Wer regelmässig kleine Mengen Bitterschokolade zu sich nimmt, soll neben dem Blutdruck zudem auch das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt senken können.





## GESUND-REZEPT

# Preiselbeer-Drink

Blau, Rot, Violett: Früchte in diesen Farben haben es in sich, genauer gesagt in der Schale. Diese Farben deuten auf bioaktive Substanzen wie Anthocyane hin. Sie können Ihre Zellen schützen und im Körper entzündungshemmend wirken.

⌚ 5 Min. 🍂 vegan 🌸 schlank ✨ glutenfrei

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl

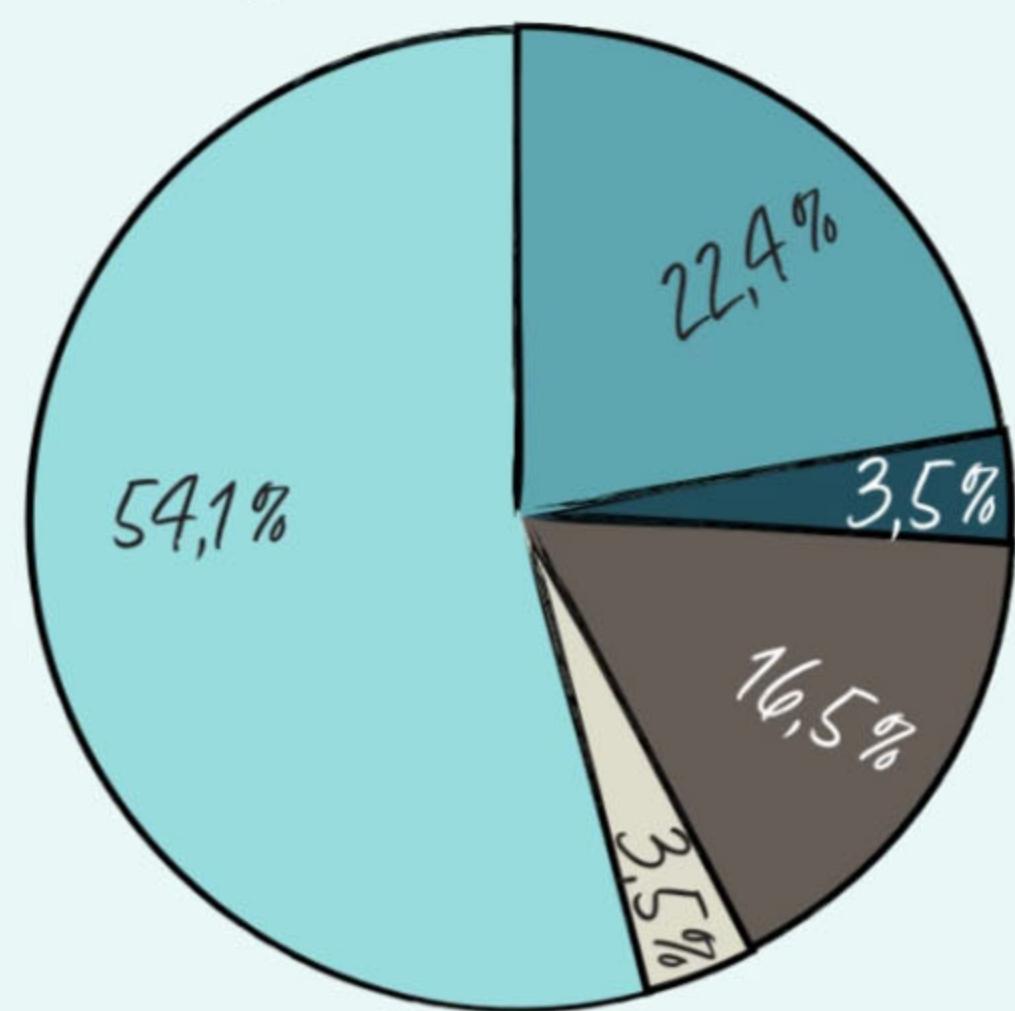
**200 g** Zwetschgen  
**5 dl** Preiselbeersaft  
**½ TL** Zimt  
**2** Zimtstangen

Zwetschgen entsteinen, mit dem Preiselbeersaft und dem Zimt in einem Mixglas pürieren, in die Gläser verteilen. Mit Zimtstangen rühren und servieren.

Portion (½): 211kcal, F 0 g, Kh 50 g, E 3 g

## NACHGEFRAGT

## Möchten Sie gerne weniger Fleisch essen?



- 54,1% Ich esse bereits wenig, möchte aber nicht ganz darauf verzichten.
- 22,4% Nein.
- 16,5% Ja, aber mir fehlt die Inspiration.
- 3,5% Ja, aber mein Umfeld hindert mich.
- 3,5% Ja.

Möchten Sie wissen, welche Gewohnheiten und Vorlieben Betty Bossi Leserinnen und Leser haben? Wir fragen regelmäßig nach und verraten es Ihnen.

## IM TREND

## Grazing Table



Buffet war gestern, heute heißt die trendige Version «Grazing Table» auf Deutsch «Weidetafel». Der Unterschied zum Buffet ist, dass all die vielen kalten Häppchen und Knabberereien von Hand gegessen werden können. Im Grunde ist es eine extrem opulente Käseplatte, ergänzt mit allem, was irgendwie zu Käse passt. Die Gäste können gemütlich den ganzen Abend über immer wieder ein bisschen «weiden». Dazu gehört auch, dass die Tafel beeindruckend schön inszeniert wird, eben eine richtige Augenweide darstellt. Dieser Einladungstrend kommt aus Australien und soll dieses Jahr auch an Hochzeiten gerne zelebriert werden. Ob er aber durch die aktuelle Situation und unsere neuen Hygienevorstellungen schon bald wieder ein Ende erlebt, ist nicht ganz unwahrscheinlich.

# Typisch italienisch

Die beliebtesten Fleischgerichte aus Italien haben einen unwiderstehlichen Charme. Probieren Sie sie selber.



## Weintipp

**Naturaplan Bio Prosecco DOC Raphael Dal Bo**

**Herkunft:** Italien, Venetien

**Rebsorte:** Glera

**Charakter:** Ein besonders aromatischer Prosecco. Mit nur 11 Volumenprozent Alkohol leicht und erfrischend. Ein weicher, fruchtiger Schaumwein für alle Gelegenheiten.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



# Vitello tonnato

🕒 1 Std. + 40 Min. schmoren + 30 Min. kühl stellen  
✖️ glutenfrei

1 Zwiebel  
100 g Rübli  
80 g Sellerie  
80 g Lauch  
900 g Kalbfleisch (z. B. Nuss)  
1TL Salz  
wenig Pfeffer

1EL Olivenöl  
1dl Weisswein  
1dl Wasser  
1 Lorbeerblatt

2 Dosen Thon in Salzwasser  
(je ca. 200 g)

1 Dose Sardellenfilets (ca. 25 g)  
2 EL Kapern

1 frisches Eigelb  
1TL Senf  
1TL Zitronensaft  
1dl Sonnenblumenöl

½ TL Salz  
wenig Pfeffer

einige Kapernäpfel  
½ Bund glattblättrige Petersilie

Portion (¼): 585 kcal, F 33 g, Kh 1g, E 72g



## Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Wenn Sie das Fleisch mit der Küchenschnur binden, bleibt es schön in Form und lässt sich besser aufschneiden.

Ja, Sie haben richtig gelesen: Kochen Sie den Thon mit dem Fleisch mit, so wird die Sauce viel aromatischer und kräftiger.

Vitello tonnato können Sie super vorbereiten. Fleisch und Sauce 1 Tag im Voraus zubereiten, separat im Kühlschrank aufbewahren.



**1** Zwiebel, Rübli und Sellerie schälen, in Scheibchen schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, fein schneiden. Fleisch mit einer Küchenschnur binden, würzen.



**2** Öl im Bratpfand heiß werden lassen. Fleisch rundum ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen, Gemüse beigeben, kurz weiterbraten. Wein und Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch und Lorbeerblatt beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. schmoren.



**3** Thon abtropfen, beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. fertig schmoren. Fleisch herausnehmen, auskühlen. Lorbeerblatt entfernen, Flüssigkeit mit dem Gemüse und dem Thon in einen Messbecher geben. Sardellenfilets und Kapern abtropfen, beigeben, pürieren (ergibt ca. 6½ dl), ca. 30 Min. kühl stellen.



**4** Eigelb mit dem Senf und dem Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren. Öl unter ständigem Rühren, anfangs tropfenweise, dann im Faden, dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht.



**5** Thonsauce unter die Mayonnaise mischen, würzen.



**6** Fleisch quer zur Faser sehr fein tranchieren, auf Tellern anrichten. Sauce auf dem Fleisch verteilen, mit Kapernäpfeln garnieren. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.



### Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Möchten Sie keinen Stress, wenn Sie Gäste haben? Sie können die Spaghetti auch vorbereiten. Spaghetti einfach knapp al dente uorkochen, abtropfen, mit Olivenöl mischen und auf einem Backblech auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die Spaghetti nur noch im heißen Wasser heiss werden lassen.

Wenn Sie keine Lust oder Zeit haben, die Tomaten für die Sauce zu schälen, ist das nicht dringend nötig. Tomaten in Stücke schneiden und so kochen.

## Piccata milanese

🕒 1¼ Std.

**1½ kg** Tomaten (z. B. Peretti)  
Salzwasser, siedend

**1** Zwiebel  
**2** Knoblauchzehen

**1 EL** Olivenöl  
**2 EL** Tomatenpüree

**2 Prisen** Zucker

**1 TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

**400 g** Spaghetti  
Salzwasser, siedend

**8** Kalbsplätzli  
(z. B. Huft, je ca. 80 g)

**½ TL** Salz

**wenig** Pfeffer

**2 EL** Mehl

**4** frische Eier

**80 g** geriebener Parmesan

**4 EL** Bratbutter

Tomaten im siedenden Salzwasser ca. 30 Sek. blanchieren, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen. Tomaten schälen, vierteln, entkernen (ergibt ca. 800 g). Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Tomaten, Zucker, Salz und Pfeffer beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 1 Std. köcheln.

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben.

Fleisch etwas flach klopfen, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Käse daruntermischen. Plätzli zuerst im Mehl, dann in der Käsemasse wenden.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Plätzli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1½ Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Spaghetti mit der Tomatensauce mischen, mit dem Fleisch anrichten.

Portion (¼): 914 kcal, F 30 g, Kh 91 g, E 66 g

# Scaloppine al limone

⌚ 25 Min. 🍗 schlank

12	<b>Kalbsplätzli</b> (z. B. Huft, je ca. 50 g)	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Fleisch flach klopfen, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Fleisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
¾ TL	<b>Salz</b>	
wenig	<b>Pfeffer</b>	
1½ EL	<b>Mehl</b>	
	<b>Öl zum Braten</b>	Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 30 Sek. braten. Herausnehmen, warm stellen.
2	<b>Bio-Zitronen</b>	
1½ dl	<b>Wasser</b>	Von den Zitronen wenig Schale abreiben, beiseite stellen. Ganzen Saft auspressen (ergibt ca. 1¼ dl), mit dem Wasser in derselben Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. einköcheln, entstandenen Fleischsaft zur Sauce gießen.
100 g	<b>Butter, kalt</b>	
¼ TL	<b>Salz</b>	
wenig	<b>Pfeffer</b>	Butter in Stücke schneiden, portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen, beiseite gestellte Zitronenschale daruntermischen. Plätzli wieder beigeben, nur noch heiß werden lassen.

**Dazu passt:** gedämpfter Blattspinat.

**Portion (1/4):** 383 kcal, F 26 g, Kh 4 g, E 34 g



# Der richtige Dreh

Gewusst wie! Beeindruckend in Aussehen und Geschmack,  
aber eigentlich ganz einfach zum Formen. Schauen Sie selber!



# Cranberry-Hefeknöpfe

🕒 35 Min. + 1 1/4 Std. aufgehen lassen + 30 Min. backen

Ergibt 4 Stück

**500 g** Mehl  
**1/2 EL** Salz  
**50 g** Zucker  
**1/2 Würfel** Hefe (ca. 20 g)  
**70 g** Butter  
**250 g** Magerquark  
**1dl** Wasser

**50 g** frische oder tiefgekühlte Cranberrys, angetaut  
**1dl** Cranberrysaft  
**1EL** Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

**Tipp:** Cranberry-Hefeknöpfe schmecken frisch am besten.

**Stück:** 678 kcal, F 16 g, Kh 108 g, E 23 g



## Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Lassen Sie den Hefeteig nicht im Durchzug stehen, denn der Hefeteig mag nur gleichmässige Raumtemperatur.

Sie können die Knöpfe auch mit je 3 Teigstreifen flechten, dann werden sie kleiner, dafür gibt es mehr davon, eutl. weniger lang backen.

Übrigens, die frischen oder die tiefgekühlten Cranberrys gelieren gut beim Einkochen. Bei getrockneten Cranberrys Gelierzucker verwenden. Oder nehmen Sie einfach Ihre Lieblingskonfitüre.

**1** Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit dem Quark und dem Wasser beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 1/2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.



**3** Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken, zu einem Rechteck von ca. 30 x 50 cm auswalzen. Cranberrymasse auf der Hälfte des Teiges verteilen, freie Teighälfte darüberlegen, gut andrücken, in 16 Streifen schneiden.



**5** Zöpfe locker aufrollen, sodass Knöpfe entstehen. Nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen.

**2** Ofen auf 180 Grad vorheizen. Cranberrys fein hacken, in eine Pfanne geben, Cranberrysaft dazugießen, Zucker beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, sirupartig auf die Hälfte einkochen (ergibt ca. 1/2 dl), auskühlen.



**4** Je 4 Teigstreifen zu einem flachen Zopf flechten, Enden zusammendrücken.



**6** **Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Cranberry-Knöpfe auf einem Gitter auskühlen. Knöpfe mit Puderzucker bestäuben.

## Ihr Ratgeber für ein besseres glutenfreies Leben

Das neue Magazin ist weit mehr als eine Sammlung an saisonalen, mehrfach getesteten und gelingsicheren Rezepten – es ist ein Rundum-Ratgeber für das lust- und genussvolle Leben ohne Gluten. In 6 prall gefüllte Ausgaben bietet es Tipps, Infos und Rezepte für jeden Bedarf und Anlass! Auf 52 Seiten thematisiert das neue Magazin umfassend und als einzige Zeitschrift der Schweiz alle Facetten des glutenfreien Lebens.

Abonnieren Sie das Magazin, oder bestellen Sie das Schnupper-Abo mit 3 Ausgaben für CHF 20.– auf: [bettybossi.ch/abo-glutenfrei](http://bettybossi.ch/abo-glutenfrei)





# Schoggi-Franzbrötli

🕒 45 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 2½ Std. kühl stellen + 20 Min. backen

Ergibt 8 Stück

**250 g** **Mehl**  
**½ TL** **Salz**  
**3 EL** **Zucker**  
**½** **Würfel Hefe**  
 (ca. 20 g)  
**50 g** **Butter**  
**1dl** **Milch**  
**1** **Ei**

**100 g** **Butter**, kalt

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit der Milch und dem Ei beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, rechteckig ca. 1 cm dick auswalten. Butter in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, gleichmäßig auf eine Teighälfte verteilen, dabei einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Freie Teighälfte einschlagen, Rand gut andrücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Teig nochmals auf wenig Mehl ca. 1 cm dick rechteckig auswalten. Schmalseiten bis zur Mitte einschlagen, dann eine Hälfte auf die andere legen, sodass 4 Teiglagen entstehen. Teig in Folie einpacken, ca. 1 Std. kühl stellen, Vorgang wiederholen, nochmals ca. 1 Std. kühl stellen.

**100 g** **dunkle Schokolade**



Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 x 50 cm auswalten. Schokolade darauf verteilen. Teig von der Längsseite her aufrollen. Mit einem Brotmesser ohne Druck in 8 Stücke schneiden. Diese mit dem Stiel einer Holzkelle in der Mitte bis zum Boden eindrücken (siehe Bild). Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Puderzucker**  
 zum Bestäuben

**Backen:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Franzbrötli auf einem Gitter auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Schmecken frisch am besten.

**Stück:** 357 kcal, F 22 g, Kh 34 g, E 6 g

*Mit Video*

Schauen Sie zu, wie dieses Gebäck zubereitet wird, auf [videos.bettybossi.ch](http://videos.bettybossi.ch).



# Cinnamon Rolls

🕒 35 Min. + 1 3/4 Std. aufgehen lassen + 30 Min. backen

Ergibt 9 Stück

250 g **Mehl**

2 TL **Salz**

2 EL **grobkörniger Rohzucker**

1/4 Würfel **Hefe** (ca. 10 g)

35 g **Butter**

1 1/2 dl **Milch**

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit der Milch beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 1/2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

125 g **Butter**, weich

125 g **grobkörniger Rohzucker**

30 g **Mehl**

2 EL **Zimt**

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Butter in einer Schüssel verrühren, Zucker, Mehl und Zimt darunterrühren.

Teig zu einem Rechteck von ca. 30 x 40 cm auswalzen. Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Teig von der Längsseite her aufrollen, mit einem Brotmesser ohne Druck in 9 Stücke schneiden. Schnecken mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen.

2 EL **Ahornsirup**

50 g **Puderzucker**

2 TL **Milch**

**Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Schnecken noch warm mit dem Ahornsirup bestreichen. Puderzucker mit der Milch verrühren, streifenartig über die Zimtschnecken trüpfeln, auf einem Gitter etwas abkühlen.

**Tipp:** Die Cinnamon Rolls schmecken frisch und lauwarm am besten.

**Stück:** 342 kcal, F 16 g, Kh 47 g, E 5 g

## KINDERTIPP

### Echte Zimtschnecken

Lassen Sie Ihre Zimtschnecken wie richtige Schnecken aussehen, das macht sie gleich noch attraktiver für Kinder. Das geht auch ganz einfach: Plastikzahnstocher hineinstecken, Zuckeraugen mit wenig Glasur ankleben und trocknen lassen.



# Himbeer-Blätterteig-Twist

🕒 15 Min. + 30 Min. kühl stellen + 25 Min. backen

100 g **Himbeeren**  
2 EL **Zucker**  
1 Päckli **Vanillezucker**

2 **ausgewallte Blätter-  
teige** (je ca. 32 cm Ø)

**Puderzucker**  
zum Bestäuben

Ofen auf 220 Grad vorheizen.  
Himbeeren mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Einen Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech legen. Himbeermasse auf dem Teig verteilen. Zweiten Teig entrollen, darauflegen, andrücken, ca. 30 Min. kühl stellen.

Teig bis ca. 2 cm zur Mitte in 16 Stücke einschneiden.  
Immer zwei Teigstücke nach aussen drehen (siehe Bild 1). Dieselben Teigstücke mit einem Messer bis zur Mitte einschneiden, je die Enden nochmals 2-mal nach aussen drehen (siehe Bild 2). Die Enden unten zusammendrücken, mit Puderzucker bestäuben.

**Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.  
Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmeckt frisch am besten.

Stück (1/16): 135 kcal, F 8 g, Kh 13 g, E 2 g



# WASCHMASCHINE UND TROCKNER TAUSCHEN UND CHF 400.- SPAREN!

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für nachhaltige und effiziente Wäschepflegegeräte! Die leisen Bonusmodelle begeistern mit schnellen und hygienischen Ergebnissen in unter einer Stunde sowie mit niedrigem Strom- und Wasserverbrauch.

**ECO BONUS  
CHF 400.-\***

vom 24.08. bis 24.10.2020



\*Waschmaschine CHF 200.- und Trockner CHF 200.-

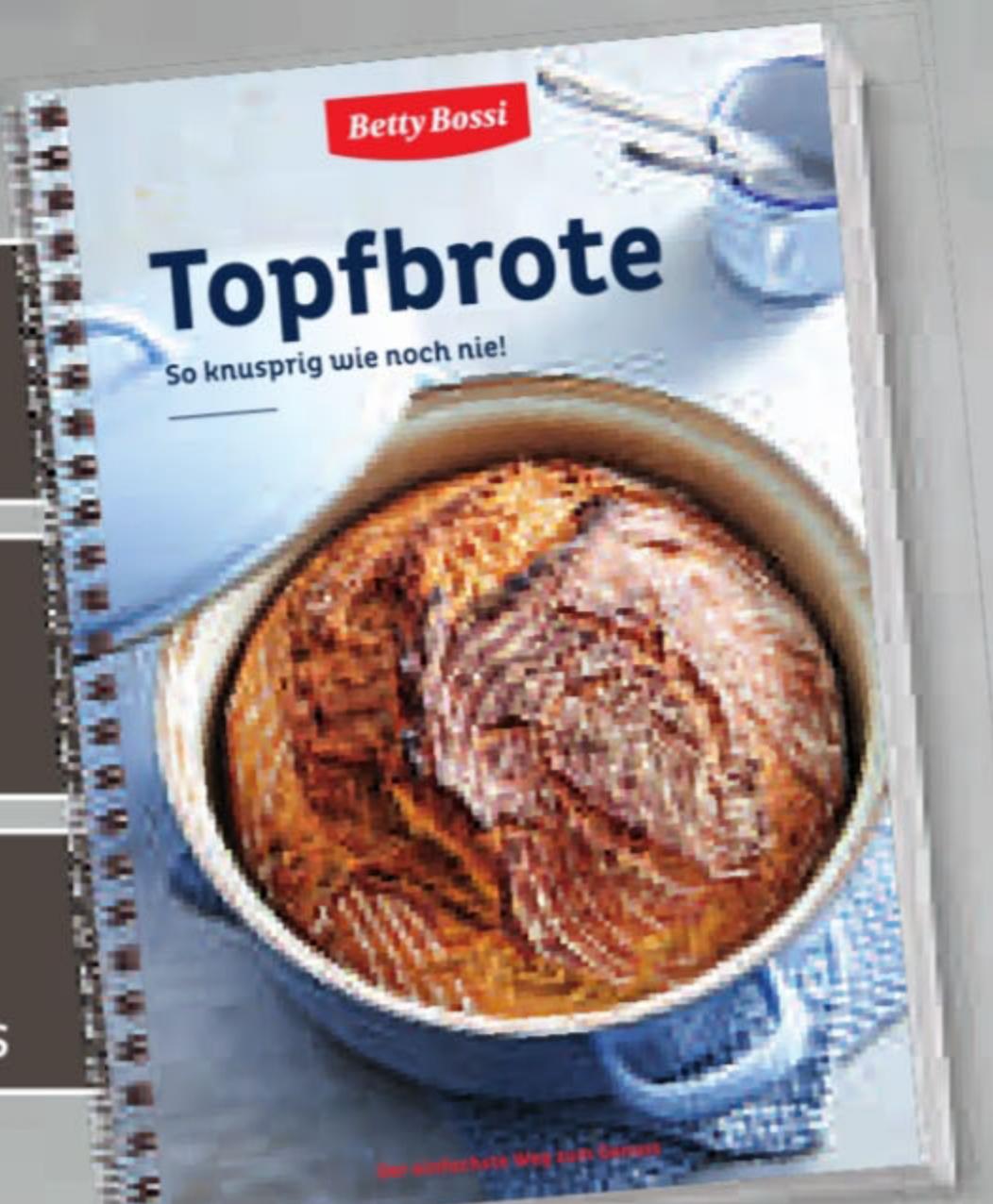
Waschmaschinen: WCR 800-90 CH, WCR 800-60 CH g, WWR 800-60 CH,  
WCR 700-70 CH s, WWI 800-60 CH

Trockner: TCR 800-70 CH s, TWR 800-60 CH, TCR 800-60 CH g, TWJ 600-60 CH

# Betty Bossi zahlt sich aus: jetzt bestellen!

## Ihre Vorteile

- ✓ Neue gelingsichere und überraschende Topfbrotrezepte
- ✓ Einfache Zubereitung mit Knuspergarantie wie vom Bäcker
- ✓ Schritt-für-Schritt-Anleitungen, hilfreiche Tipps, verblüffende Tricks



## Kombi-Angebot

**Topfbrote, Buch + Glasbackform – Kombi**

Bestell-Nr. 40230.653

**nur CHF 29.90**  
statt CHF 41.90

**Sie sparen CHF 12.-**

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.90



## Gelenkig und ausdauernd!



### Stab-Staubsauger «Ergo»

- ✓ Softbrush-Bürste
- ✓ Rollbürste
- ✓ Möbel- und Polsterdüse
- ✓ Fugendüse
- ✓ Wandhalterung
- ✓ 1 Akku
- ✓ Ladegerät

Bestell-Nr. 25673.653

**CHF 249.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 279.95

Jetzt bestellen mit Ihrer Bestell-Karte oder online!



Zum Shop

[bettabossi.ch/onlineshop](http://bettabossi.ch/onlineshop)

## Frisches Brot allzeit bereit



*Ihre Geschenke*  
Frischhaltepapier + Rezeptflyer

40 Stück



### Brotback-automat «Pro»

- ✓ 40 Stk. Frischhaltepapier für Brot
- ✓ Rezeptflyer

Bestell-Nr. 40238.653

**CHF 129.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 149.95

## Natürlich selbst gemacht



*Ihr Geschenk*  
Rezeptbüchlein



### Joghurt- und Frischkäsemaschine

- ✓ Basisgerät
- ✓ 4 Joghurtgläser
- ✓ 2 Glasbehälter
- ✓ Abtropfsieb
- ✓ Rezeptbüchlein

Bestell-Nr. 40220.653

**CHF 69.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 79.95