

Basilikum-Boom

Frische Rezepte mit richtig viel Basilikum

An diesem Pesto haben wir
lange getüftelt. Unsere Tipps
lesen Sie auf Seite 4.

Es hät
solang s hät!

Süsse Rezepte mit
marktfreschen
Kirschen

Seite 23





Erica Angelone,
Redaktorin

Danke fürs Kochen

Wie geht es Ihnen? Ich hoffe, Sie und all Ihre Lieben sind fit und gesund. Die letzten Wochen, nein Monate, waren schliesslich alles andere als einfach. Wir haben verzweifelt nach Toilettenpapier gesucht, sind als Hilfslehrer eingesprungen, haben unsere Familie und Freunde vermisst und uns um sie gesorgt.

Essen mit den Augen

Die gesamte Redaktion der Betty Bossi Zeitung arbeitete in dieser Zeit von zu Hause aus. Unsere Rezeptredaktoren Nils und Patrick durften ihre Kreationen in ihren Privatküchen testen. Kein einfaches Unterfangen übrigens, wo doch viele Zutaten zeitweise weggehamstert waren. Wissen Sie, was das Schwierigste für mich war? Ihre tollen Gerichte nur am Bildschirm sehen zu können, während mir allein vom Anblick das Wasser im Munde zusammenlief.

Ein herzliches Dankeschön

Doch auch Sie waren fleissig, das weiss ich ganz genau, denn die Rezeptaufrufe auf unserer Website haben sich fast verdoppelt! Dafür möchte ich Ihnen Danke sagen. Danke, dass Sie unsere Rezepte nutzen und schätzen. Sie haben uns damit ungemein motiviert, jetzt und in Zukunft erst recht.

Erica Angelone

PS: Unser Rezeptredaktor Nils hat sich zu Hause ein bisschen Extra-Zeit genommen, um am perfekten Pesto herumzutüfteln. Seine Erkenntnisse lesen Sie auf Seite 4.



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 17. August 2020.

Hinweise



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



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

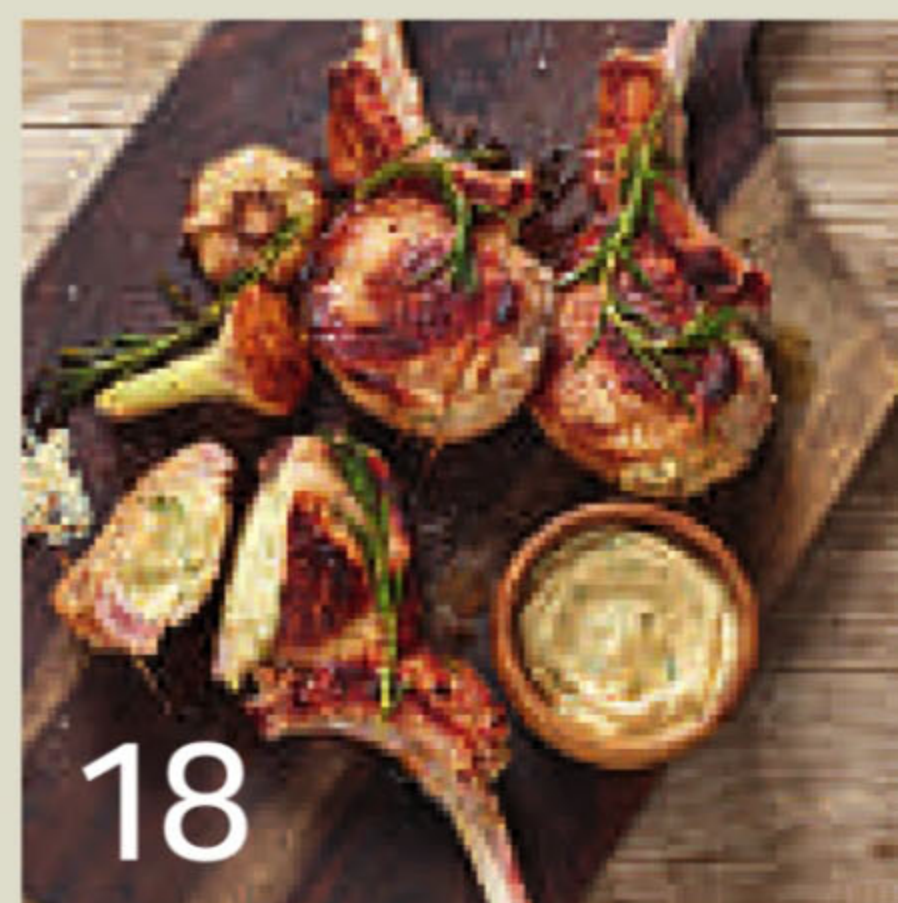
Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte
mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Inhalt

Special:	3
Basilikum-Boom	
Schnell & einfach	8
Tipps & Tricks	16
Für Gäste:	18
viel Fleisch am Knochen	
Backen & Süsses:	23
Kirschenzeit	



Basilikum-Boom

SPECIAL

Wächst Ihnen der Basilikum über den Kopf?
Mit diesen Rezepten halten Sie ihn in Schach!



Grüner Gazpacho

🕒 20 Min. + 1 Std. kühl stellen 🥬 vegetarisch 🍷 schlank 🌾 glutenfrei

Ergibt ca. 1 Liter

1 grüne Peperoni	Peperoni entkernen, mit der Gurke und dem
1 Gurke (ca. 400 g)	Stangensellerie in Stücke schneiden, in ein Mix-
200 g Stangensellerie	glas geben. Peperoncino halbieren, entkernen,
1 grüner Peperoncino	grob schneiden. Basilikumblätter abzupfen, beides
3 Bund Basilikum (ca. 75 g)	beigeben.
50 g Mandelblättchen	Mandelblättchen, Öl und Wasser beigeben,
2 EL Olivenöl	pürieren, würzen. Suppe zugedeckt ca. 1 Std. kühl
3 EL Wasser	stellen.
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 Beutel Mozzarella-Perlen (ca. 120 g)	Suppe anrichten, Mozzarella abtropfen, darauf
½ Bund Basilikum	verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüber-
wenig Olivenöl	streuen, Öl darüberträufeln.

Lässt sich vorbereiten: Gazpacho ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren aufrühren.

Portion (¼): 246 kcal, F 19 g, Kh 5 g, E 11 g

4 Geheimnisse für gutes Pesto

1 Das Olivenöl
Verwenden Sie **kein** kaltgepresstes Olivenöl (Extra vergine), im Pesto wird es leicht bitter. Nehmen Sie warmgepresstes Öl; Sie erkennen es am Zusatz «raffiniert» oder «zum Kochen und Braten».



2 Die Pinienkerne
Für ein traditionelles Pesto werden die Pinienkerne nicht geröstet. Das hat einen tollen Nebeneffekt: Das Pesto wird grüner.



3 Der Knoblauch gehört unbedingt ins Pesto. Wenn Sie es milder mögen, können Sie die Knoblauchzehen in Stücke schneiden, mit ½ TL Salz bestreuen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Das entschärft die beissende Note, das typische Aroma bleibt aber.



4 Die Technik
Ob im Mörser oder im Mixer: Schnell und kühl muss es sein, denn je länger Basilikum Luft und Wärme ausgesetzt ist, desto leichter oxidiert es und wird braun. Im Mörser dauert es länger, im Mixer können die Klingen dafür recht heiss werden. Arbeiten Sie also zügig. Bei der Mixer-Variante stellen Sie den Behälter mit Klingen vorher ca. 30 Min. in den Kühlschrank, und pürieren Sie dann kurz und in Intervallen.



Besonders frisch

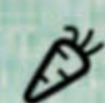
schmeckt das Pesto, wenn Sie die Schale einer Bio-Zitrone hineinreiben.

siehe Titelbild

Spaghetti al pesto



30 Min. + 30 Min. ziehen lassen



vegetarisch

2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen, grob hacken, salzen, ca. 30 Min. ziehen lassen.
½ TL Salz	
3 Bund Basilikum (ca. 75 g)	Basilikumblätter in einen Messbecher zupfen, Knoblauch und Pinienkerne begeben. Die Hälfte des Öls dazugießen, nicht zu stark pürieren.
3 EL Pinienkerne	
1½ dl Olivenöl (nicht kaltgepresst)	Restliches Öl und Käse darunterrühren, würzen.
3 EL geriebener Parmesan	
wenig Pfeffer	
500 g Spaghetti	Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen. Pesto mit den heissen Teigwaren mischen, Basilikumblätter abzupfen, mit dem Käse darüberstreuen.
½ Bund Basilikum	
4 EL geriebener Parmesan	

Haltbarkeit: mit Öl bedeckt in einem Einmachglas gut verschlossen ca. 5 Tage im Kühlschrank oder 1 Monat im Tiefkühler.

Portion (¼): 857 kcal, F 43 g, Kh 92 g, E 24 g

Fenchel-Tarte mit Basilikum-Salat

🕒 20 Min. + 25 Min. backen 🌱 vegetarisch

1 ausgewallter Blätterteig
(ca. 25 x 42 cm)
200 g Doppelrahm-Frischkäse
(z. B. Philadelphia)
500 g Fenchel
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 240 Grad vorheizen.
Teig entrollen, mit dem Backpapier auf
ein Blech ziehen. Frischkäse glatt
rühren, auf dem Teig verteilen. Fenchel
ca. 3 mm dick in eine Schüssel hobeln,
Öl und Ahornsirup daruntermischen,
würzen. Fenchel auf dem Teig ver-
teilen.

50 g entsteinte grüne Oliven
2 EL Kapern
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
3 Bund Basilikum (ca. 75 g)

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

Oliven vierteln, Kapern abspülen,
abtropfen, beides mit dem Zitronen-
saft und dem Öl in einer Schüssel
mischen, würzen. Basilikumblätter
abzupfen, mit der Sauce mischen.
Wenig Basilikum-Salat auf der Tarte
verteilen, Rest dazu servieren.

Portion (¼): 597 kcal, F 47 g, Kh 34 g, E 9 g



Seeteufel an Basilikum-Butter

🕒 30 Min. 🍴 schlank 🚫 glutenfrei

100 g	Butter , weich	Butter in eine Schüssel geben, Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, von einer Limette Schale dazureiben. Zweite Limette in Schnitze schneiden, beiseite legen. Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Knoblauch dazupressen. Basilikumblätter abzupfen, fein schneiden, daruntertermischen, salzen.
2	Limetten	
1	Knoblauchzehe	
1 Bund	Basilikum (ca. 25 g)	
½ TL	Salz	
600 g	Seeteufel-Filet (Baudroie, MSC)	Fisch in 4 Medaillons schneiden, würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Fischmedaillons beidseitig je ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, Fisch warm stellen, Bratfett auftupfen. Basilikumbutter in dieselbe Pfanne geben, schmelzen. Basilikum am Zweig und beiseite gestellte Limettenschnitze daruntertermischen, nur kurz warm werden lassen, mit dem Fisch anrichten.
¾ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
	Öl zum Braten	
4 Bund	Basilikum (ca. 100 g)	

Dazu passen: Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

Portion (¼): 339 kcal, F 26 g, Kh 2 g, E 24 g

Basilikum-Brot

🕒 30 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 40 Min. backen 🌱 vegetarisch

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

500 g Bauernmehl
1½ TL Salz
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
3¼ dl Wasser
2 EL Olivenöl

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

500 g Erbsli
Salzwasser, siedend
5 Bund Basilikum (ca. 125 g)
60 g ungesalzene geschälte Pistazien
1 dl Wasser
20 g geriebener Sbrinz
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

Erbsli aus der Schale lösen (ergibt ca. 250 g), ca. 2 Min. im siedenden Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, gut abtropfen. Basilikumblätter abzupfen, mit Erbsli, Pistazien und Wasser pürieren. Käse daruntermischen, würzen.

Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 25 × 40 cm auswallen, mit der Basilikummasse bestreichen. Teig von der Schmalseite her satt aufrollen. Teigrolle längs halbieren, Stränge flechten, in die vorbereitete Form legen. Brot zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Brot herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Statt frische Erbsli 250 g tiefgekühlte verwenden

100 g: 252 kcal, F 6 g, Kh 37 g, E 10 g



Mit Video

Schauen Sie zu, wie dieses Brot gebacken wird, auf videos.bettybossi.ch.



schnell & einfach



30 Min.



Orecchiette mit Broccoli und Bohnen

🕒 30 Min.



- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | 500 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
160 g Speckwürfel | Bohnen rüsten. Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden. Speckwürfel in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen. |
| 2 | 1 EL Öl
1½ dl Wasser
½ TL Salz | Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Bohnen und Zwiebel andämpfen. Wasser dazugießen, salzen, zugedeckt ca. 8 Min. knapp weich köcheln. |
| 3 | 500 g Broccoli
350 g Teigwaren
(z. B. Orecchiette)
Salzwasser, siedend

2 EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer | Broccoli in Röschen schneiden. Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, Broccoli kurz vor dem Kochende begeben, ca. 4. Min. mitkochen. Teigwaren und Broccoli, abtropfen, zurück in die Pfanne geben, mit dem Öl und den Bohnen mischen, würzen, anrichten. Speck darüberstreuen. |

Portion (¼): 574 kcal, F 19 g, Kh 70 g, E 24 g



15 Min.
+ 25 Min.



Restlos glücklich

Für diesen Salat können Sie auch Brotresten egal welcher Sorte verwenden.



SCHNELL & EINFACH

Gemüse-Brot-Salat

🕒 15 Min. + 25 Min. backen 🌱 vegetarisch



- | | | |
|----------|--|--|
| 1 | 2 Zucchini
2 rote Peperoni
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer | Ofen auf 200 Grad (Heissluft) vorheizen.
Zucchini und Peperoni in gleich grosse Stücke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen. |
| 2 | 380 g dunkles Brot
(z. B. Pagnol rustic) | Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Brot in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden, auf einem zweiten Backblech verteilen, dieses in die obere Hälfte des Ofens über das Gemüse schieben.
Fertig backen: ca. 10 Min. |
| 3 | 5 EL Essig
6 EL Öl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
4 Tomaten
150 g Ziegenfrischkäse
(Formaggini)
1 Bund Schnittlauch | Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tomaten in Schnitze schneiden, mit den Zucchini, den Peperoni und dem Brot unter die Sauce mischen. Käse in Scheiben schneiden, Schnittlauch fein schneiden, auf dem Brotsalat verteilen. |

Portion (¼): 602 kcal, F 32 g, Kh 55 g, E 20 g



20 Min.
+ 30 Min.

ANZEIGE

Barilla Pesto alla Genovese



Der intensive Duft von Basilikum bereichert jedes Gericht. Verleihen Sie Ihrer Salatsauce einen Hauch Italianità, und mischen Sie einen Esslöffel Pesto alla Genovese darunter. Buon appetito! Weitere Rezepte auf www.barilla.com

*Ein Familien-Hit mit
Anti-Mecker-Garantie*

Chicken Wings mit Gurkensalat

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🍷 schlank 🌾 glutenfrei



- 1** 500 g Baby-Kartoffeln
½ EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2** 800 g Pouletflügeli
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
60 g geriebener Käse

Pouletflügeli in einer Schüssel würzen, mit dem Käse mischen, neben die Kartoffeln verteilen.
Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.
- 3** 1 EL Senf
2 EL Essig
3 EL Öl
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Gurke
3 Bundzwiebeln mit dem Grün

Senf, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen. Gurke längs halbieren, in Scheiben schneiden. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, unter die Sauce mischen, mit den Chicken Wings anrichten.

Portion (¼): 397 kcal, F 20 g, Kh 21 g, E 33 g



15 Min.
+ 25 Min.



ANZEIGE

ILIADA – authentisches griechisches Olivenöl



ILIADA Olivenöl extra vergine Kalamata PDO ist ein kaltgepresstes Olivenöl, das aus unter der Sonne Griechenlands gereiften Oliven hergestellt wird. Fruchtig-mild im Geschmack, eignet sich das Olivenöl ideal für die Zubereitung von Gemüse, Salaten, grilliertem Fisch und Fleischspeisen. Erhältlich in beinahe allen Coop Supermärkten.

Blumenkohl-Fajitas

🕒 15 Min. + 25 Min. backen 🌱 vegetarisch



- | | | |
|---|--|--|
| 1 | 2 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
2 EL Öl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer | Ofen auf 220 Grad vorheizen. Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit Öl beträufeln, würzen. |
| 2 | | Backen: ca. 25 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. |
| 3 | 360 g Joghurt nature
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
4 hart gekochte Eier
6 EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
8 Maistortillas | Joghurt in eine Schüssel geben, würzen. Petersilie und Schnittlauch grob schneiden, die Hälfte davon unter das Joghurt mischen. Eier schälen, grob hacken, mit dem Öl und den restlichen Kräutern mischen, würzen. Tortillas nach Angabe auf der Verpackung erwärmen. Joghurt und Blumenkohl auf die Tortillas verteilen, Eier-Kräuter-Öl darüberträufeln. |

Portion (¼): 638 kcal, F 35 g, Kh 54 g, E 23 g

Erfrischende Amaretti

Aussen knusprig und innen leicht feucht: Amaretti sind ein traditionelles, italienisches Mandelgebäck und ein Genuss zu jedem cremigen Cappuccino oder starken Espresso. Neu bei Coop sind die Amaretti al limone von Saponi d'Italia. Diese sorgen dank der Beigabe von Zitrone für einen erfrischenden Geschmack. Ob als Süßigkeit zwischendurch oder als kleines Dolci nach einem feinen Nachtessen – die Amaretti al limone sind weit mehr als «nur» eine Kaffeebeilage.

Die Amaretti al limone von Saponi d'Italia sind jetzt erhältlich in Coop Supermärkten, der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser und bei coop@home.



Betty Bossi

Knusprige Rösti im Mini-Format

Ihr Geschenk
Rezeptbüchlein

Schauen Sie,
wie einfach es geht
bettybossi.ch/miniroesti

Backblech
«Mini-Rösti»
ab CHF **29.95**

ILIADA
EINES DER WELTBESTEN OLIVENÖLE

Der mediterrane
Geschmack
Griechenlands
auf Ihrem Teller

SITIA
LASITHIOU
KRITIS PDO

KALAMATA
PDO



20 Min.

SCHNELL & EINFACH

Restlos glücklich

Statt Couscous können Sie auch übrig gebliebene Teigwaren vom Vortag verwenden.



Fenchel-Couscous

🕒 20 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank



- 1** 200 g Couscous
½ TL Salz
1 Bio-Zitrone
2½ dl Wasser, siedend
Couscous und Salz in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone Schale dazu reiben, ganzen Saft dazupressen. Siedendes Wasser über das Couscous gießen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.
- 2** 2 Fenchel (ca. 600 g)
1 Melone (z. B. Charentais)
Fenchel ca. 2 mm dick hobeln. Melone entkernen, in Stücke schneiden.
- 3** 2 EL Öl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund Pfefferminze
Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fenchel ca. 5 Min. rührbraten, würzen. Pfanne von der Platte nehmen, Melonen darunter mischen. Pfefferminze grob schneiden, die Hälfte davon unter das Couscous mischen. Couscous auf Tellern anrichten, Fenchel und Melonen darauf verteilen. Restliche Pfefferminze darüberstreuen.

Portion (¼): 303 kcal, F 7 g, Kh 48 g, E 9 g



25 Min.



Bissig

Schwarze, braune und grüne Linsen zerfallen beim Kochen weniger als andere Sorten und behalten etwas Biss. Darum passen sie am besten in diese Bowl.

Peperoni-Linsen-Bowl

⌚ 25 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** 1l Wasser
200 g schwarze Linsen (Beluga)
½ TL Salz
Wasser aufkochen, Linsen begeben, offen ca. 20 Min. weich kochen, abtropfen, salzen.
- 2** je 2 gelbe und rote Peperoni
1 roter Peperoncino
2 EL Kernenmix
1 EL Öl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
Peperoni und Peperoncino entkernen, in Streifen schneiden. Kernenmix in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 2 Min. rösten. Herausnehmen, Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Peperoni und Peperoncino ca. 5 Min. rührbraten, würzen.
- 3** 1 Bio-Zitrone
1 EL Öl
1 EL Birnendicksaft (Birnel) oder flüssiger Honig
90 g Rucola
Von der Zitrone Schale in eine Schüssel reiben, Saft dazupressen, Öl und Birnel darunterühren. Linsen, Peperoni und Rucola in Bowls anrichten. Sauce darüberträufeln, Kernenmix darüberstreuen.

Portion (¼): 295 kcal, F 9 g, Kh 30 g, E 17 g



30 Min.



Geizen Sie hier nicht mit dem Öl! Die Auberginen brauchen es, um richtig fein zu werden.

Pasta mit Auberginen

🕒 30 Min. 🍴 schlank



- 1** 350 g Teigwaren (z. B. Cavatappi)
Salzwasser, siedend
250 g Cherry-Tomaten

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Tomaten halbieren, unter die Teigwaren mischen.
- 2** 2 Auberginen (ca. 500 g)
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
½ Bund Rosmarin

Auberginen in Würfel schneiden, Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Auberginen und Knoblauch ca. 10 Min. rührbraten, würzen. Rosmarin fein schneiden, mit den Auberginen unter die Teigwaren mischen.
- 3** 100 g Rohschinken in Tranchen

Teigwaren auf Tellern anrichten. Rohschinken darauf verteilen.

Portion (¼): 493 kcal, F 14 g, Kh 67 g, E 21 g

tipps & tricks



TRICK 77

Beeren-Eiswürfel

Haben Sie übrig gebliebene Beeren? Machen Sie daraus coole Eiswürfel, die Ihre Getränke kühlen, aromatisieren und erst noch verschönern. Einzelne Beeren in Eiswürfelbehälter geben, mit Wasser auffüllen und gefrieren.



Patrick weiss, wie man Basilikum zähmt.



KITCHEN HACK

Basilikum-Sirup

Manchmal wächst bei mir so viel Basilikum, dass ich fast nicht mehr weiss, wohin damit. Dann mach ich jeweils Sirup daraus.

2 Bund Basilikum mit 4 dl Wasser und 200 g Zucker in einer Pfanne aufkochen, ca. 15 Min. köcheln. Sirup siedend heiss durch ein Sieb in eine saubere Flasche füllen (ergibt ca. 4 dl).

Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Den Sirup giesse ich mit Mineralwasser auf. Etwas Limettensaft und geriebener Ingwer geben ihm eine noch erfrischendere Note.

STAR DES MONATS

Kirschen

Die prallen Früchtchen sind nur kurze Zeit frisch zu geniessen, daher sind Kirschen der unangefochtene Liebling des Sommers!



1 Sie sind gross im Geschmack und klein bei den Kalorien (nur 75 kcal pro 100 g) – der ideale Sommer-snack.

2 Ihr Kaliumgehalt sorgt für eine sanft entwässernde Wirkung.

3 Ungewaschen und gut verschlossen, halten Kirschen im Kühlschrank 1–2 Tage. Waschen Sie die Kirschen erst kurz vor dem Verzehr.

Kirschen eignen sich auch zum Tiefkühlen. Einfach einzeln anfrieren und dann in Gefrierbeutel füllen.

4 Toll für Sportler. Denn Kirschen sind reich an Antioxidantien. Diese bremsen Entzündungsprozesse, die am Muskelkater beteiligt sind, und fördern so die Regeneration.

Niemand spuckt Kirschensteine weiter als der Amerikaner Brian Krause: 28,51 m beträgt sein Weltrekord.

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Darf man Kaugummis herunterschlucken

? «Natürlich nicht!», warnen Eltern und Lehrpersonen. Kaugummis könne man nicht verdauen, und sie würden mit der Zeit einen riesigen Klumpen im Magen bilden.

Tatsache ist: Kaugummi klebt zwar überall, aber nicht in unserem Körper. Dazu ist es dort einfach zu feucht. Es stimmt auch, dass der Körper mit dem grössten Teil des Kaugummis nichts anzufangen weiss, darum wandert dieser im Darm unverdaut weiter, bis er wieder ausgeschieden wird.



Nur in sehr seltenen Fällen führen heruntergeschluckte Kaugummis zu Problemen. Bei einer britischen Patientin soll sich tatsächlich einmal ein Klumpen gebildet haben. Allerdings stellte sich heraus, dass die Frau im Lauf des Tages fast drei Packungen verschluckt hatte.

Kaugummi kauen kann die Konzentration und die Verdauung fördern. Und wenn Sie ihn gerade nirgends entsorgen können, dürfen Sie ihn auch mal herunterschlucken, solange es nicht ein ganzes Pack ist.

Wie eine Bloody Mary,
aber viel gesünder!



GESCHENK AUS DER KÜCHE

Bloody Berry

Warum sind Tomaten rot? Wegen des Lycopins. Keine andere Frucht enthält so viel davon. Lycopin schützt unsere Zellen und soll Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und möglicherweise sogar Krebs vorbeugen. Freigesetzt wird es aber erst durch Erhitzen oder in Kombination mit etwas Öl. Dieser Sommer-Smoothie versorgt Sie mit einer Ladung Superpower.

🕒 10 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Ergibt ca. 6 dl

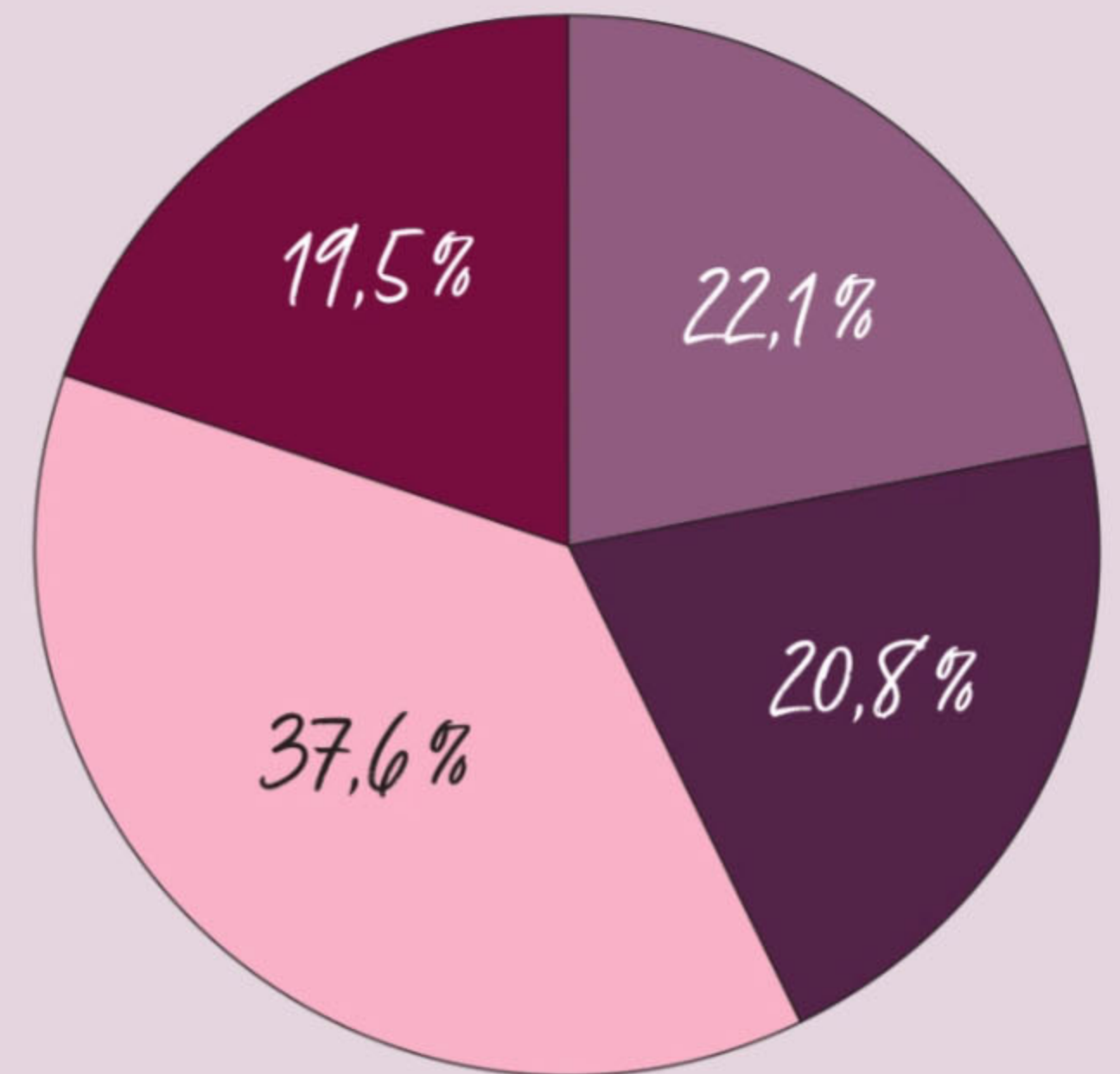
100 g Heidelbeeren
300 g Cherry-Tomaten
1 EL flüssiger Honig
1 TL Olivenöl
6 Eiswürfel

Heidelbeeren, Cherry-Tomaten, Honig, Öl und Eiswürfel in einem Mixglas pürieren.

1 dl: 33 kcal, F 0 g, Kh 7 g, E 1 g

NACHGEFRAGT

Welches ist Ihr liebstes Glace-Aroma?



37,6 % Vanille
22,1 % Schokolade
20,8 % Erdbeere
19,5 % Keines davon

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

IM TREND

Levante-Küche

Levante ist eine historische Bezeichnung für die Länder am östlichen Mittelmeer. Im engeren Sinn beschränkt sich der Begriff auf das Gebiet von Israel, Syrien, Jordanien und Libanon. Die Einflüsse all dieser Länder vereinen sich in der Levante-Küche. Gemüse und Hülsenfrüchte spielen die Hauptrolle und werden in vielen kleinen Gerichten kombiniert – man nennt diese Mezze.

Was für Spanier die Tapas sind, das sind in der Küche der Levante die Mezze. Es gibt dabei keine bestimmte Hierarchie, die Speisen werden ganz ungezwungen in verschiedenen Schälchen serviert und in grosser Runde geteilt. Jeder bedient sich nach Lust und Laune, mit Besteck oder von Hand mit einem Stück Fladenbrot.

Typische Zutaten sind Bulgur, Kichererbsen oder Auberginen. Gerichte wie Falafel, Hummus und Taboulé gehören auch bei uns schon fast zum Alltag. Shakshuka erobert die hippen Frühstückslöke, und Gewürze wie Za'atar, Harissa oder Sumach finden ihren Weg in den Supermarkt. Von der Levante-Küche können wir in nächster Zeit also noch einiges erwarten.

Viel Fleisch am Knochen

Erleben Sie die besondere Saftigkeit von Fleisch, das mit Knochen zubereitet wird!



Weintipp

Valais AOC
Petite Arvine
Maître de Chais

Herkunft:
Wallis, Schweiz

Rebsorte:
Petite Arvine

Charakter: ein Schweizer Weinmonument mit viel Extrakt, Intensität, frischer Säure und feiner Mineralik.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch

Gefüllte Koteletts de Paris

🕒 40 Min.

4 Schweinskoteletts
(je ca. 250 g, je ca. 4 cm dick)
1 Schalotte
1 EL Olivenöl

1 Bio-Zitrone
1 Bund glattblättrige Petersilie
250g Bio-Frischkäse nature
1 EL Worcestershiresauce
1 TL scharfer Curry
1 TL Edelsüss-Paprika
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

2 EL Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 frischer Knoblauch

2 EL Butter
4 Zweiglein Rosmarin

Portion (¼): 635 kcal, F 49 g, Kh 3 g, E 46 g



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Als Beilage passen sehr gut Ofen-Frites.

Verfeinern Sie die Frischkäsefüllung mit fein geschnittenem rotem Chili und fein geschnittenen Sardellenfilets.

Sie brauchen keine Angst vor Knoblauchgeruch zu haben. Er wird sehr zart, denn durch das Braten caramelisiert er und bekommt einen feinen, süsslichen Geschmack.

Wenn Sie keine Lust darauf haben, die Koteletts zu füllen, servieren Sie den Frischkäse-Dip einfach dazu.



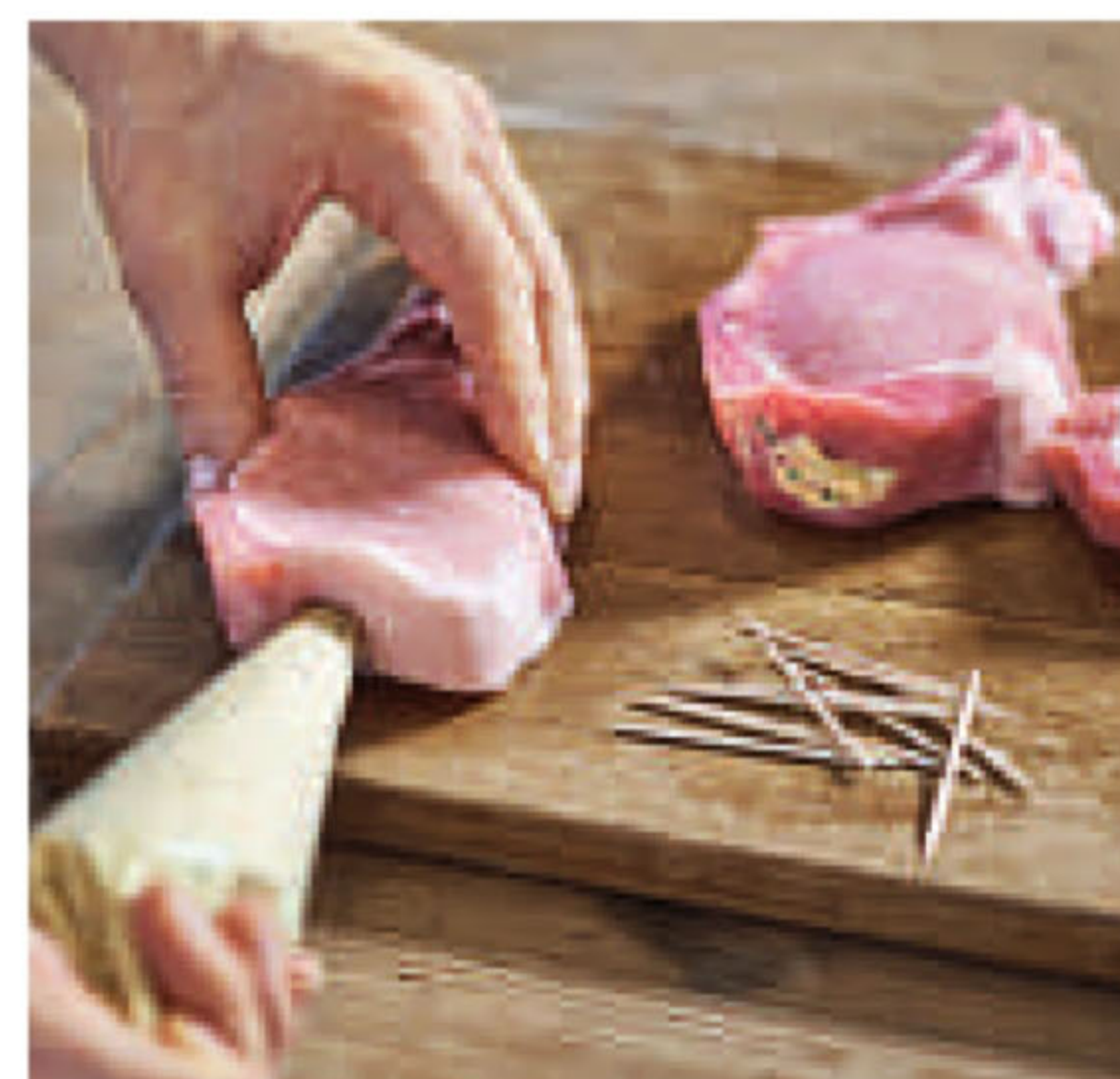
1 Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Schalotte schälen, fein hacken. Öl in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. Schalotte ca. 2 Min. dämpfen, in eine Schüssel geben, auskühlen.



3 Fleisch mit einem langen, schmalen Messer von der Vorderseite her einschneiden, einige Male hin und her fahren, damit eine ca. 2 cm breite Tasche entsteht.



2 Von der Zitrone Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Petersilie fein schneiden, daruntermischen. Frischkäse, Worcestershiresauce, Curry, Paprika, Salz und Pfeffer begeben, mischen. Frischkäsemasse in einen Einweg-Spritzsack füllen.



4 Koteletts mit der Frischkäsemasse füllen, gefüllte Koteletts etwas flach streichen, sodass sie überall gleich dick sind, mit Zahnstochern verschliessen. Restliche Frischkäsemasse in ein Schälchen füllen, beiseite stellen.




5 Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Koteletts würzen, Knoblauch quer halbieren. Koteletts und Knoblauch in 2 Portionen ca. 7 Min. anbraten, wenden, ca. 7 Min. fertig braten.



6 Gegen Ende des Bratens Butter und Rosmarin begeben. Die Koteletts immer wieder mit der geschmolzenen Butter übergießen, warm stellen. Bratfett auftupfen. Wenig Öl begeben, Vorgang wiederholen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse dazu servieren.

Grilliertes Tomahawk-Steak mit Brombeer-Ketchup

🕒 45 Min. + 35 Min. garen im Ofen + 6 Min. grillieren  glutenfrei

2 Tomahawk-Steaks (ca. je ca. 850 g), beim Metzger vorbestellt	Fleisch ca. 1 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2 Zwiebeln	Für das Brombeer-Ketchup Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Streifen scheiden. Chili entkernen, in Ringe, Tomaten in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Tomaten und Brombeeren ca. 5 Min. andämpfen. Zucker kurz mitdämpfen. Wasser, Salz und Thymian begeben, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln, bis die Masse dickflüssig ist, Aceto daruntermischen (ergibt ca. 450 g).
2 Knoblauchzehen	
1 roter Chili	
2 Tomaten	
1 EL Olivenöl	
250 g Brombeeren	
2 EL grobkörniger Rohrzucker	
1½ dl Wasser	
½ TL Salz	Ofen auf 100 Grad vorheizen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben. Fleisch mit dem Öl bestreichen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, auf das vorgewärmte Blech legen.
4 Zweiglein Thymian	
2 EL Aceto balsamico bianco	Garen im Ofen: ca. 35 Min. im Ofen. Die Kerntemperatur soll ca. 50 Grad betragen. Herausnehmen, würzen.
1 EL Olivenöl	
1½ TL Salz	Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Fleisch offen bei starker Glut oder auf hoher Stufe (ca. 250 Grad) ca. 3 Min. grillieren, wenden, Thymian darauflegen, ca. 3 Min. fertig grillieren, würzen.
wenig Pfeffer	
4 Zweiglein Thymian	
wenig Fleur de Sel	
wenig Pfeffer	

Hinweis: Das Tomahawk-Steak ist ein Rib-Eye-Steak, bei dem der Rippenknochen in voller Länge dran bleibt.

Portion (¼): 681 kcal, F 35 g, Kh 20 g, E 70 g

ANZEIGE

Wok Nudeln:
In nur 3 Minuten zur
idealen Beilage



NISSIN SOBA
Japanische
Gebratene Nu-
deln mit Ya-
kisoba – Sauce
sind einfach
unwidersteh-
lich! Egal, ob auf der Arbeit,
unterwegs oder zu Hause. Jetzt
in fünf Geschmacksrichtungen:
Classic, Chili, Thai Curry, Teriyaki,
Yakitori Chicken.

NISSIN SOBA ist in Coop Super-
märkten erhältlich.

INFO

Fleisch am Knochen – darum ist es so gut

Weil Knochen porös sind, sind sie schlechte Wärmeleiter, daher gart das Fleisch in ihrer Nähe langsamer. Es wird nicht so leicht trocken und hat länger Zeit, sein Aroma zu entfalten. Das Knochenmark dringt beim Garen durch die poröse Struktur ins Fleisch ein und entfaltet dort ein besonderes Aroma. Im Knochen ist zudem Kollagen enthalten, das sich in Gelatine verwandelt. Diese bindet die Flüssigkeit im Fleisch und macht es so noch saftiger.

Beim Tomahawk-Steak bleibt
der Rippenknochen in voller
Länge dran. Seine Form erinnert
an die Axt (Tomahawk)
der amerikanischen Natives.



Die besten Grill-Beilagen für Gross und Klein

Welche Beilagen soll ich zu meinen Grilladen servieren? In diesem Buch haben wir aus unserem riesigen Rezeptfundus die besten Klassiker, aber auch raffinierte Ideen mit einem modernen Twist zusammengeführt. Erhältlich auf bettybossi.ch



Knusprig und saftig ohne Ankleben

Mit diesen schmalen Aluguss-Platten aus 100 % recyceltem Aluminium sind Sie für alle Grill-Fälle gerüstet. Sie sind ideal zum getrennten Grillieren von Fleisch und Fisch oder Gemüse und lassen sich dank ihres kleinen Formats auf jedem Grill platzieren. Erhältlich auf bettybossi.ch



Die Wohnküche



Wer seiner Küche einen besonders coolen Profi-Look verleihen will, ist mit dieser Front im Dekor Stahl gebürstet gut beraten. Die Front steuert die dafür stilprägende Stahloptik bei und zaubert einen Hauch von Industrial Style in die Küche. Dekorgleiche Wangen und Sockelblenden sorgen für einen rundum perfekten Look.

AG: **Spreitenbach**, 056 418 14 20

Suhr, 062 855 05 40

Wohlen, 056 619 14 70

BE: **Biel**, 032 344 16 04

Langnau i. E., 034 408 10 42

Lyssach, 034 420 00 85

Niederwangen, 031 980 13 32

Thun, 033 225 14 44

BL: **Föllinsdorf**, 061 906 95 10

Oberwil, 061 406 90 20

FR: **Villars-sur-Glâne**, 026 409 71 30

GR: **Chur**, 081 257 19 50

LU: **Emmenbrücke**, 041 268 64 30

SG: **Jona-Rapperswil**, 055 225 37 10

Mels, 081 720 41 30

Oberbüren-Uzwil, 071 955 51 27

SO: **Egerkingen**, 062 389 00 66

Zuchwil, 032 686 81 36

TG: **Frauenfeld**, 052 725 01 55

TI: **Giubiasco**, 091 850 10 24

Grancia, 091 960 53 90

VS: **Visp-Eyholz**, 027 948 12 50

ZG: **Steinhausen**, 041 252 23 60

ZH: **Feuerthalen**, 052 647 20 90

Hinwil, 044 938 38 65

Horgen, 044 718 17 67

Volketswil, 044 908 31 51

Wallisellen, 044 839 50 90

Winterthur, 052 235 15 05

Zürich, 044 296 66 90

Jetzt ist gut Kirschen essen

Meistens werden Kirschen schon vor ihrer Zubereitung wegstibitzt.
Bitte widerstehen Sie – diese Rezepte müssen Sie unbedingt probieren!



Mit Video

Sehen Sie, wie diese Galette
zubereitet wird,
auf videos.bettybossi.ch



Kirschen-Galette

🕒 30 Min. + 1 Std. kühl stellen + 30 Min. backen

200 g	Mehl	Mehl, Nüsse, Zucker, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
100 g	gemahlene Haselnüsse oder Mandeln	
100 g	Zucker	
1 Prise	Salz	
¼ TL	Zimt	
150 g	Butter, kalt	
1	Ei	
<hr/>		
3 EL	gemahlene Haselnüsse oder Mandeln	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapieren auswallen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen, oberes Papier entfernen. Nüsse auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 7 cm frei lassen.
<hr/>		
700 g	Kirschen	Kirschen entsteinen (ergibt ca. 650 g), mit Zitronensaft und Gelierzucker mischen, auf dem Teig verteilen. Rand sorgfältig einschlagen.
1 EL	Zitronensaft	
4 EL	Gelierzucker (Coop)	
<hr/>		
Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen.		

Tipp: Mit verschiedenfarbigen Kirschen sieht die Galette besonders hübsch aus.

Stück (%): 474 kcal, F 26 g, Kh 49 g, E 8 g



Kirschencreme

🕒 25 Min. glutenfrei

Für 4 Gläser von je ca. 2½ dl

500 g	Kirschen	Kirschen entsteinen (ergibt ca. 450 g), Vanillestängel längs halbieren, Samen auskratzen, beiseite stellen. Kirschen mit dem Vanillestängel, Ahornsirup und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln, Vanillestängel entfernen. Kirschen herausnehmen, abtropfen. Flüssigkeit sirupartig einkochen, 2 EL davon beiseite stellen, Kirschen wieder zur restlichen Flüssigkeit geben.
1	Vanillestängel	
5 EL	Ahornsirup	
2 EL	Zitronensaft	
2½ dl	Vollrahm	Rahm, Quark, beiseite gestellte Vanillesamen und beiseite gestellten Sirup in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts so lange schlagen, bis die Masse fest wird. Creme mit dem Kirschenkompott in die Gläser schichten.
150 g	Rahmquark	

Lässt sich vorbereiten: Kompott und Creme ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion (¼): 376 kcal, F 28 g, Kh 33 g, E 6 g

Schokolade-Cake mit Kirschen

🕒 40 Min. + 55 Min. backen 🚫 glutenfrei

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

350 g	Kirschen	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
100 g	dunkle Schokolade	Kirschen entsteinen (ergibt ca. 300 g), Schokolade fein hacken.
125 g	Butter , weich	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunter-rühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, Kirsch bei-geben, weiterrühren, bis die Masse heller ist.
150 g	Zucker	
1 Prise	Salz	
4	Eier	
1 EL	Kirsch oder Zitronensaft	
200 g	gemahlene Mandeln	Mandeln, Maizena, Kakaopulver und gehackte Schokolade mischen, unter die Masse rühren. Entsteinte Kirschen sorg-fältig daruntermischen, in die vorbereitete Form verteilen.
4 EL	Maizena	
2 EL	Kakaopulver	
		Backen: ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Her-ausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.
1 dl	Vollrahm	Rahm knapp steif schlagen, Frischkäse und Puderzucker darunterrühren, kurz weiterschlagen. Rahmmasse auf dem Cake verteilen, mit Kirschen verzieren.
125 g	Bio-Frischkäse nature	
3 EL	Puderzucker	
einige	Kirschen	

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

Portion (1/6): 301kcal, F 21g, Kh 21g, E 6g

*Fehlt da
nicht noch was?*

Nein, dieser Cake ist mit Absicht ohne Mehl gebacken. Dadurch wird der Teig besonders feucht.

*Extra in der Betty Bossi App:
Kirschen-Clafoutis
und Kirschen-Blechkuchen*



Kirschen-Sorbet

🕒 30 Min. + 4 Std. gefrieren ✂️ glutenfrei

Ergibt ca. 6 dl

1½ dl Wasser
120 g Zucker

Wasser mit dem Zucker in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, auskühlen.

500 g Kirschen
2 EL Zitronensaft

Kirschen entsteinen (ergibt ca. 450 g), mit dem Zitronensaft und dem Zuckersirup im Mixglas pürieren. Masse durch ein Sieb in eine Chromstahlschüssel streichen, zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 4-mal durchrühren.

Schneller: Kirschenmasse in einer Glacemaschine nach Anleitung gefrieren.

Portion (¼): 206 kcal, F 1g, Kh 48g, E 2g

Mit der neuen Glacemaschine
«Cremosa» ist dieses Sorbet
noch schneller fertig. Erhältlich
auf bettybossi.ch

Miele



GENERATION 7000 BACKOFEN

ÜBERZEUGENDE WELTNEUHEITEN UND INNOVATIONEN

Ob gehobene Küche oder das Lieblingsessen für die Familie, mit dem Generation 7000 Backofen gelingt beides. Eine Vielzahl an innovativen Funktionen sorgen dafür, dass Speisen auf den Punkt gegart werden. Was auch immer Sie zubereiten, es kann nur fantastisch werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität in der Küche also einfach freien Lauf.

Mit der Weltneuheit **FoodView**, der integrierten Kamera und der Miele@mobile App behalten Sie Ihr Gericht jederzeit im Blick, egal wo Sie gerade sind. Sie können sogar eine Vielzahl an Anpassungen, wie die Temperatur oder die Gardauer, direkt von Ihrem mobilen Endgerät aus steuern. Durch den gezielten Einsatz von Dampf optimiert **Klimagaren** im Gar-

raum den Feuchtigkeitsgehalt so, dass Brot und Brötchen besonders knusprig werden und Fleisch perfekt saftig bleibt. Diese Funktion steht Ihnen in mehreren Automatikprogrammen zur Verfügung und kann für eine angenehme Handhabung auch manuell eingestellt werden.

Dank **TasteControl** gehört Übergaren ab jetzt der Vergangenheit an. Sobald der Garvorgang abgeschlossen ist, öffnet sich die Backofentür automatisch und der Backofen kühlt sich sofort ab. Gleichzeitig ist es möglich, eine Temperatur zu halten, um Ihr Gericht warmzuhalten oder das Fleisch ruhen zu lassen. Das neue Sortiment Backöfen steckt voller Überraschungen und reinigen sich sogar selbst.

FOODVIEW



KLIMAGAREN



TASTECONTROL



Exklusiv für Betty Bossi Abonnenten

**Profitieren Sie jetzt:
Sie sparen CHF 7.-!**

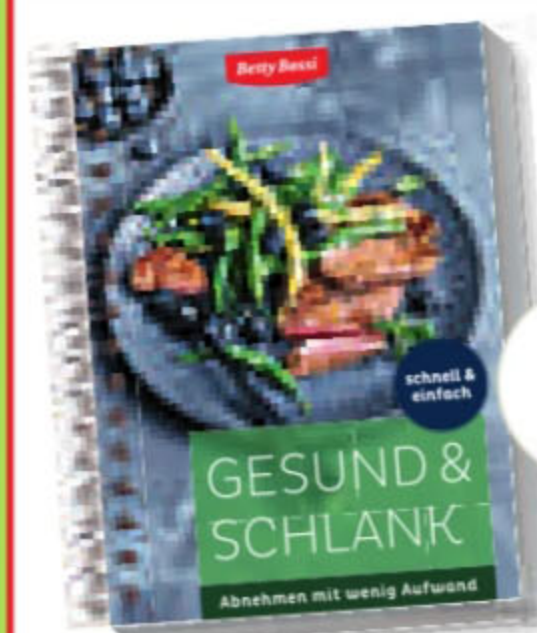
- ✓ Einfache, schnell zubereitete Menü-Rezepte
- ✓ Leichter Einstieg dank Wochenplan
- ✓ Rezepte sind in weniger als 30 Minuten zubereitet

Vorzugs-Preis
nur CHF **29.95**
statt CHF 36.95
Sie sparen CHF 7.-



Bestell-Nr. 27132.648

Kombi-Spar-Angebot!



+



**Buch «Gesund & Schlank»
+ MixFIT «Zitrus»**

Bestell-Nr. 40228.648

nur CHF **59.90**

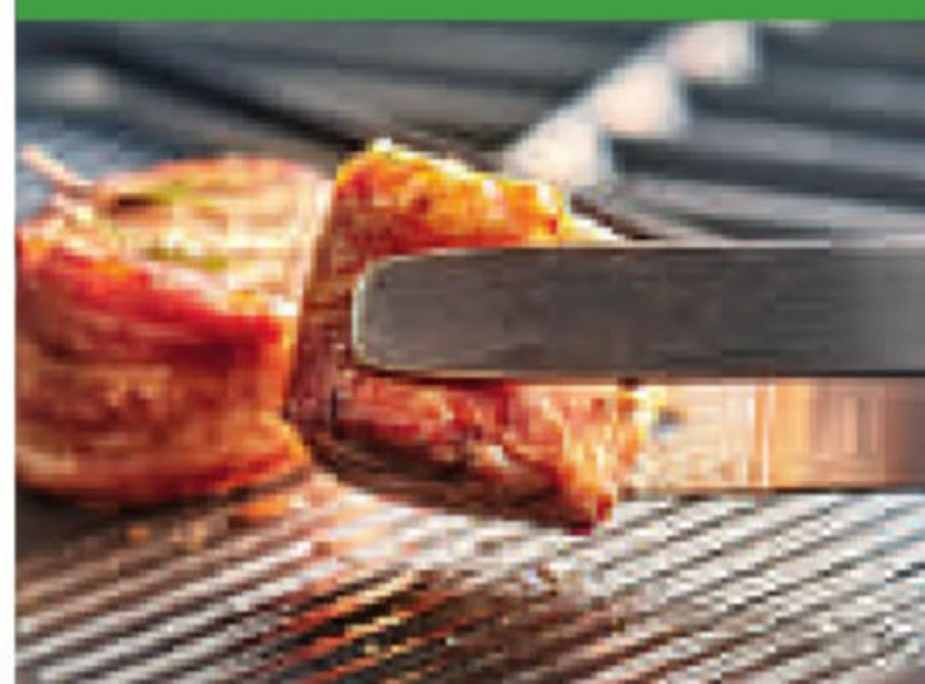
Sie sparen CHF 27.- statt CHF 86.90

**Ideale Grösse
für jeden Grill!**

Extraschmal!



Nichts klebt



2er-Spar-Set

**Grillplatten
«Antihaft»**

Bestell-Nr. 25657.648

nur CHF **41.90**

statt CHF 55.90

Sie sparen CHF 14.-

**Im Nu hübsche
Herzli-Brote!**



Ihr Geschenk



**Brotbackform
«Herz» (2er-Set)**

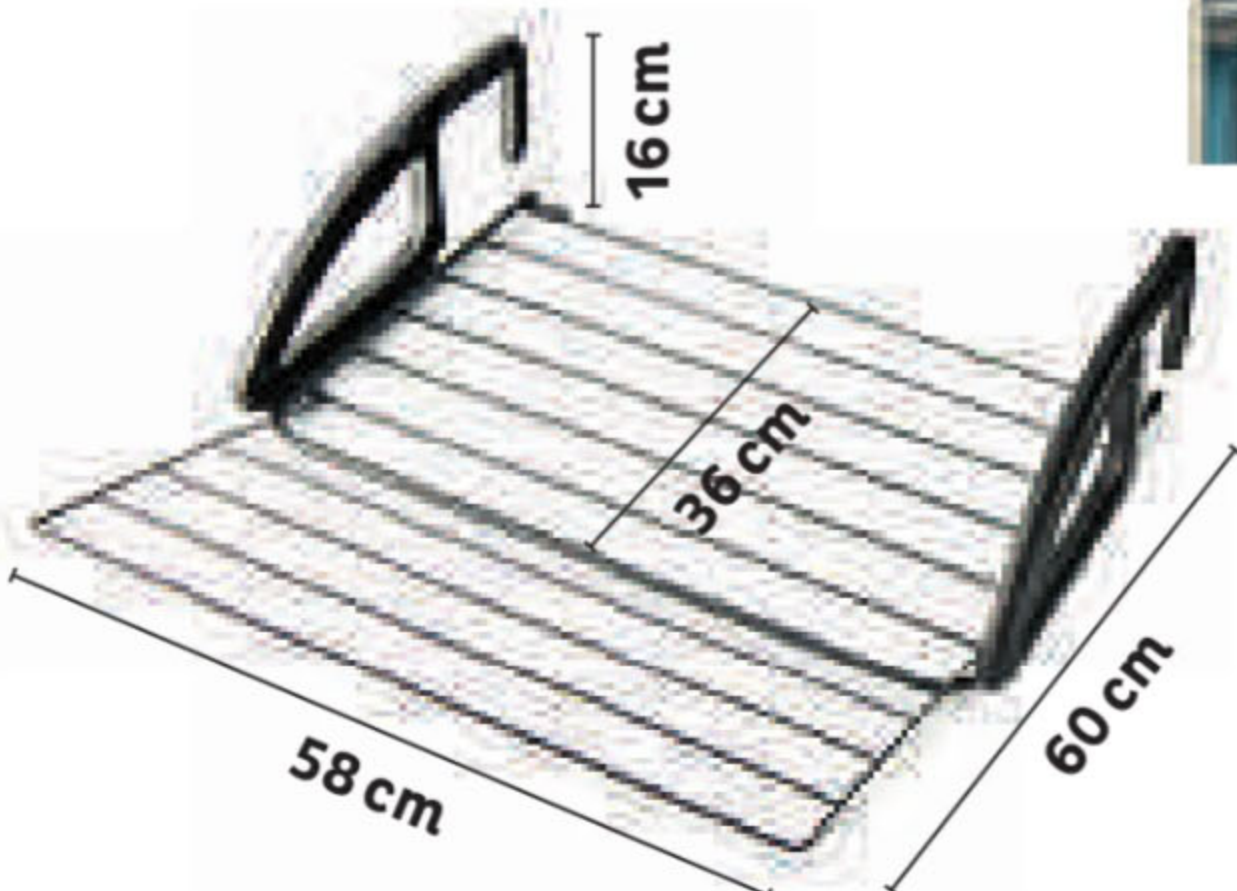
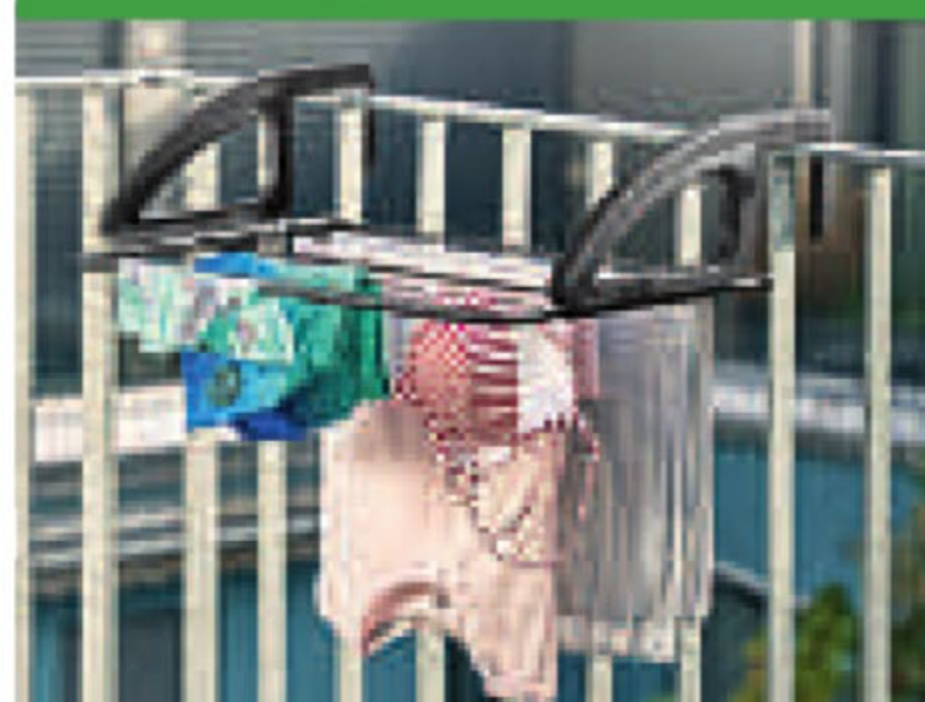
+ Rezeptflyer

Bestell-Nr. 25357.648

CHF **24.95**

**Trocknen
auf kleinster
Fläche!**

Vielseitig einsetzbar



**Wäschetrockner
«Vario»**

Bestell-Nr. 25663.648

CHF **24.95**

Selbst gemacht ist immer besser!



Ihr Geschenk



Einführungspreis

**Glacemaschine
«Cremosa» (Set)**

+ 2 Vorratsdosen + Rezeptbüchlein

Bestell-Nr. 40237.648

nur CHF **249.95**

statt CHF 299.95

Sie sparen CHF 50.-



Mehr Infos, Anwender-Videos und Rezepte finden Sie auf bettybossi.ch