

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
marktfrischen
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 Toilettenspapier 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

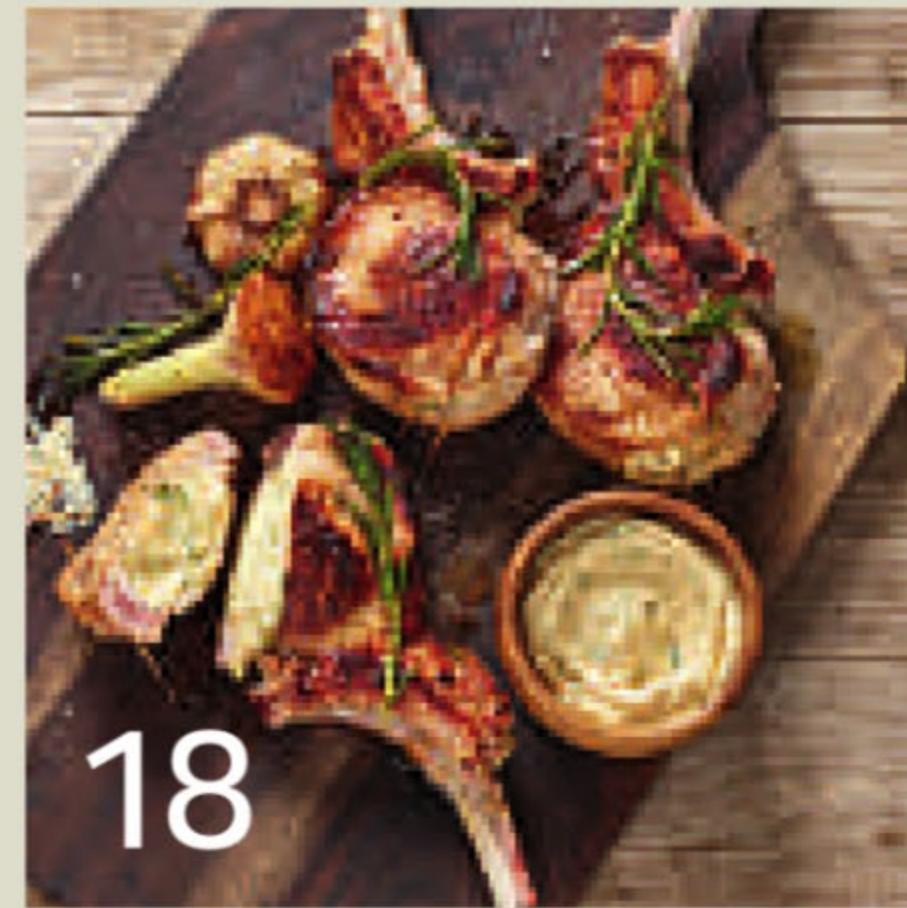
Doch auch Sie waren fleissig, das weiss ich ganz genau, denn die Rezeptaufrufe auf unserer Website haben sich fast verdoppelt! Dafür möchte ich Ihnen Danke sagen. Danke, dass Sie unsere Rezepte nutzen und schätzen. Sie haben uns damit ungemein motiviert, jetzt und in Zukunft erst recht.

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.

Inhalt

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



Betty Bossi

Betty
kocht
immer
noch
mit Dir!

www.bettybossi.ch
#BettyKochtMitDir



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.

Basilikum-Boom

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



Grüner Gazpacho

🕒 20 Min. + 1 Std. kühl stellen

Ergibt ca. 1 Liter

vegetarisch

schlank

glutenfrei

1 grüne Peperoni
1 Gurke (ca. 400 g)
200 g Stangensellerie
1 grüner Peperoncino
3 Bund Basilikum (ca. 75 g)

50 g Mandelblättchen
2 EL Olivenöl
3 EL Wasser
1 TL Salz
wenig Pfeffer

1 Beutel Mozzarella-Perlen
(ca. 120 g)
½ Bund Basilikum
wenig Olivenöl

Peperoni entkernen, mit der Gurke und dem Stangensellerie in Stücke schneiden, in ein Mixglas geben. Peperoncino halbieren, entkernen, grob schneiden. Basilikumblätter abzupfen, beides beigeben.

Mandelblättchen, Öl und Wasser beigeben, pürieren, würzen. Suppe zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

Suppe anrichten, Mozzarella abtropfen, darauf verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen, Öl darüberträufeln.

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

Portion (1/4): 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

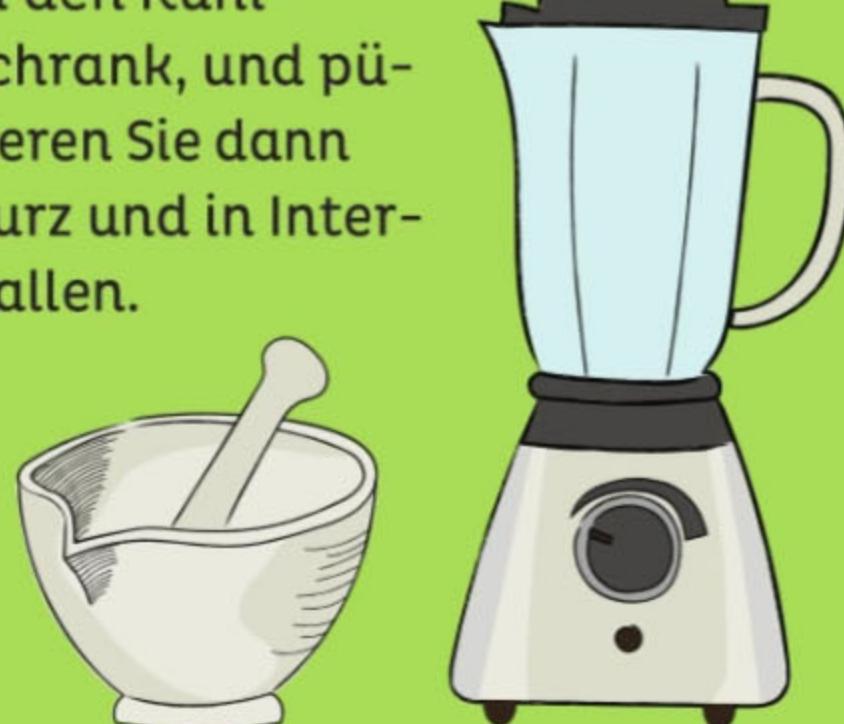
gehört unbedingt ins Pesto. Wenn Sie es milder mögen, können Sie die Knoblauchzehen in Stücke schneiden, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz bestreuen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

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

$\frac{1}{2}$ TL Salz

3 Bund Basilikum (ca. 75 g)

3 EL Pinienkerne

1½ dl Olivenöl (nicht kaltgepresst)

3 EL geriebener Parmesan

wenig Pfeffer

500 g Spaghetti

Salzwasser, siedend

½ Bund Basilikum

4 EL geriebener Parmesan

Knoblauch schälen, grob hacken, salzen, ca. 30 Min. ziehen lassen.

Basilikumblätter in einen Messbecher zupfen, Knoblauch und Pinienkerne beigeben. Die Hälfte des Öls dazugießen, nicht zu stark pürieren. Restliches Öl und Käse darunterrühren, würzen.

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen. Pesto mit den heißen Teigwaren mischen, Basilikumblätter abzupfen, mit dem Käse darüberstreuen.

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

Portion (1/4): 857 kcal, F 43 g, Kh 92 g, E 24 g



Fenchel-Tarte mit Basilikum-Salat

🕒 20 Min. + 25 Min. backen ⚡ vegetarisch

1 ausgewalzter 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
wennig 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 verteilen.

50 g entsteinte grüne Oliven
2 EL Kapern
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wennig 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 Zitronensaft 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, daruntermischen, salzen.
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 daruntermischen, nur kurz warm werden lassen, mit dem Fisch anrichten.

Dazu passen: Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

Portion (1/4): 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

SPECIAL

500 g	Bauernmehl
1½ TL	Salz
¼	Würfel Hefe (ca. 10 g)
3½ dl	Wasser
2 EL	Olivienöl
500 g	Erbsli
	Salzwasser, siedend
5 Bund	Basilikum (ca. 125 g)
60 g	ungesalzene geschälte Pistazien
1dl	Wasser
20 g	geriebener Sbrinz
1½ TL	Salz
wenig	Pfeffer

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.

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 auswalzen, 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 Speckwürfeli

Bohnen rüsten. Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden. Speckwürfeli 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 beigeben, 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
1EL Olivenöl
1/4 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 Schnitte 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



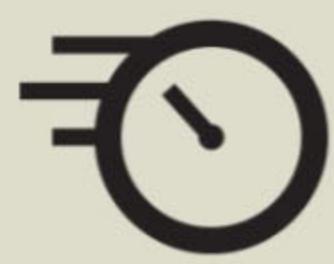
- 1** 500 g Baby-Kartoffeln
½ EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

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 Pouletflügel
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
60 g geriebener Käse

Pouletflügel 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 (1/4): 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 (1/4): 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 Sapori 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 Sapori 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
bettabossi.ch/miniroesti

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

ILIAΔΔA

EINES DER WELTBESTEN OLIVENÖLE

Der mediterrane Geschmack
Griechenlands auf Ihrem Teller

SITIA LASITHIOU KRITIS PDO

KALAMATA PDO



20 Min.

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 dazreiben, 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 daruntermischen. 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.



Peperoni-Linsen-Bowl

⌚ 25 Min. 🌱 vegan 🚶 schlank 🌾 glutenfrei



1	1l Wasser 200 g schwarze Linsen (Beluga) ½ TL Salz	Wasser aufkochen, Linsen beigeben, 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 darunterrühren. Linsen, Peperoni und Rucola in Bowls anrichten. Sauce darüberträufeln, Kernenmix darüberstreuen.

Portion (1/4): 295 kcal, F 9 g, Kh 30 g, E 17 g



30 Min.

SCHNELL & EINFACH



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 (1/4): 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!



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



ERNÄHRUNGSMYTHEN

Darf man Kaugummis herunterschlucken?

«Natürlich nicht!», warnen Eltern und Lehrpersonen. Kaugummis können 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 herunterschluckte 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 Lykopins. 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

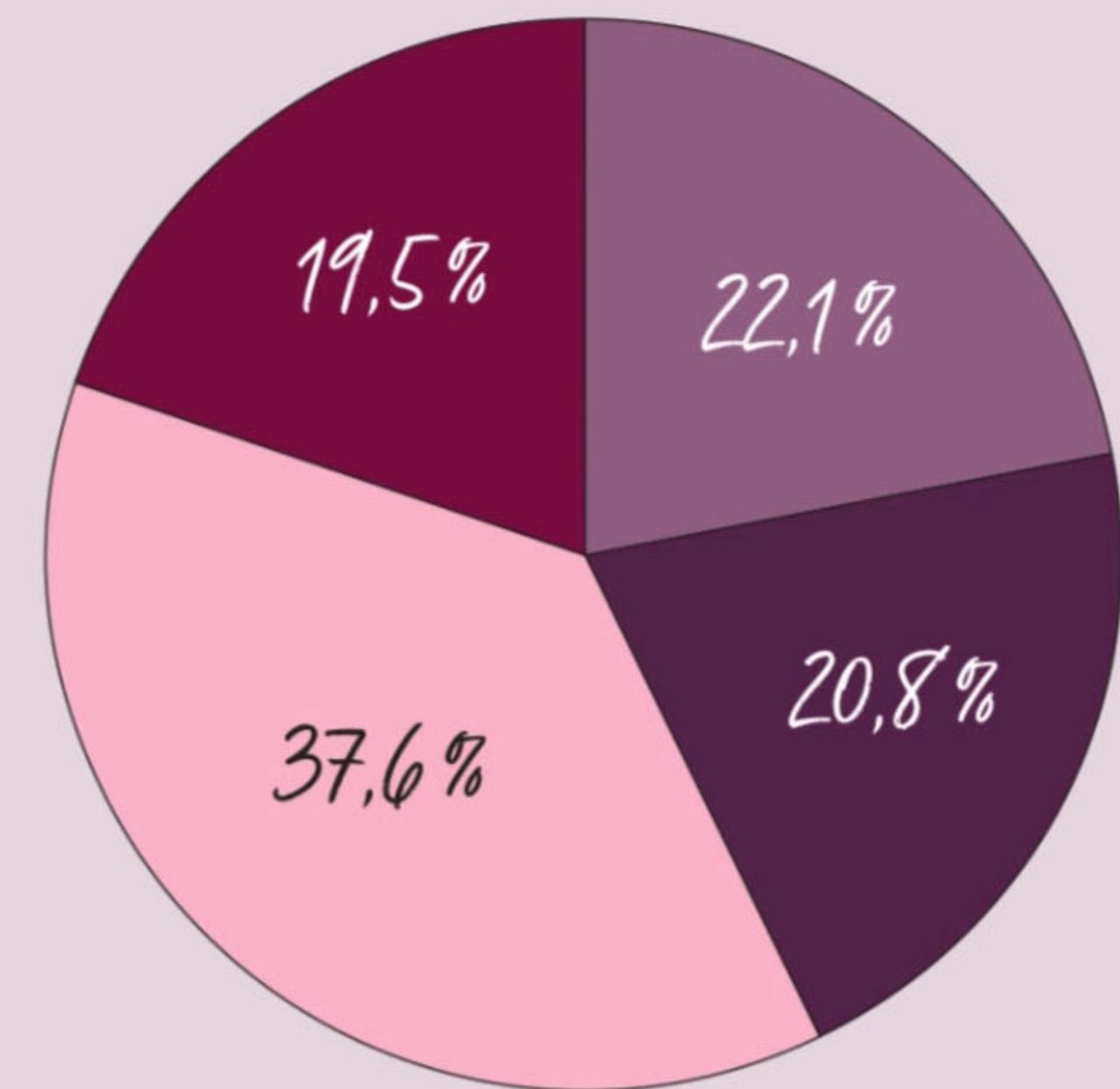
100 g Heidelbeeren
300 g Cherry-Tomaten
1 EL flüssiger Honig
1 TL Olivenöl
6 Eiswürfel

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

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

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 Frühstückslokale, 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 mondovalino.ch

Gefüllte Koteletts de Paris

🕒 40 Min.

4 Schweinkoteletts

(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 (1/4): 635 kcal, F 49 g, Kh 3 g, E 46 g



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Als Beilage passen sehr gut Ofen-Frites.

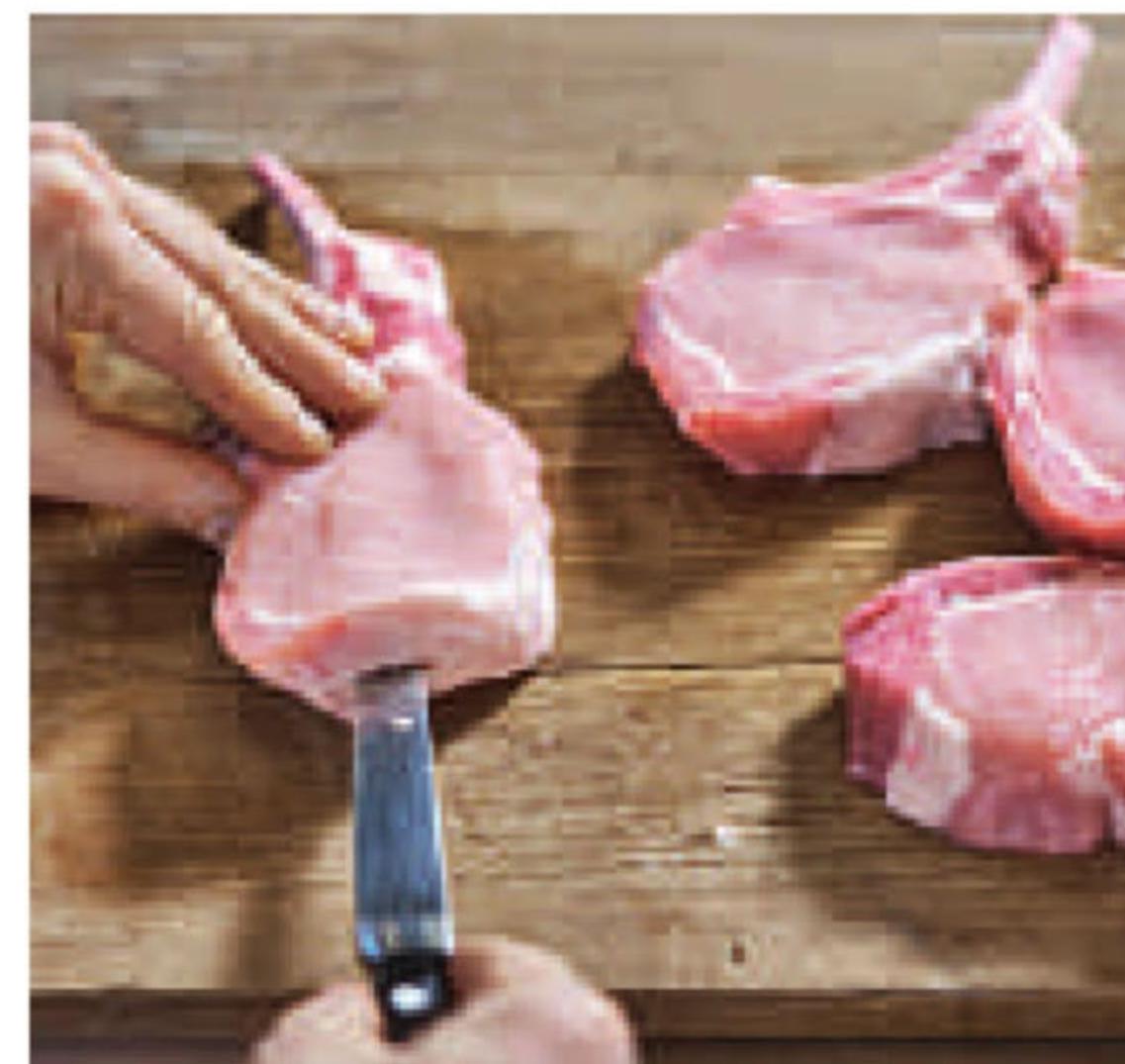
Verfeinern Sie die Frischkäsefüllung mit fein geschnittenem rotem Chili und fein geschnittenen Sardellenfilets.

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.



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 beigeben. Die Koteletts immer wieder mit der geschmolzenen Butter übergießen, warm stellen. Bratfett auftupfen. Wenig Öl beigeben, Vorgang wiederholen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse dazu servieren.

Grilliertes Tomahawk-Steak mit Brombeer-Ketchup

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

glutenfrei

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.



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, Toma- ten und Brombeeren ca. 5 Min. andämpfen. Zu- cker kurz midämpfen. Wasser, Salz und Thymian beigeben, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln, bis die Masse dickflüssig ist, Aceto darunter mischen (ergibt ca. 450 g).
2 EL grobkörniger Rohzucker	
1½ dl Wasser	
½ TL Salz	
4 Zweiglein Thymian	
2 EL Aceto balsamico bianco	
1 EL Olivenöl	Ofen auf 100 Grad vorheizen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben. Fleisch mit dem Öl bestreichen. Fleisch- thermometer an der dicksten Stelle einste- cken, auf das vorgewärmte Blech legen.
1½ TL Salz wenig Pfeffer	Garen im Ofen: ca. 35 Min. im Ofen. Die Kerntemperatur soll ca. 50 Grad betragen. Herausnehmen, würzen.
4 Zweiglein Thymian wenig Fleur de Sel wenig Pfeffer	Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Fleisch offen bei starker Glut oder auf hoher Stufe (ca. 250 Grad) ca. 3 Min. grillieren, wen- den, Thymian darauflegen, ca. 3 Min. fertig grillieren, würzen.

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

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

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: *Füllinsdorf*, 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!



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, beigeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben.
100 g	gemahlene Haselnüsse oder Mandeln	Ei verklopfen, beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zudeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
100 g	Zucker	
1 Prise	Salz	
¼ TL	Zimt	
150 g	Butter , kalt	
1	Ei	
3 EL	gemahlene Haselnüsse oder Mandeln	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapieren auswalzen, 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.
700 g	Kirschen	Kirschen entsteinen (ergibt ca. 650 g), mit Zitronensaft und
1 EL	Zitronensaft	
4 EL	Gelierzucker (Coop)	Gelierzucker mischen, auf dem Teig verteilen. Rand sorgfältig einschlagen.
		Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen.

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

Stück (1/4): 474 kcal, F 26 g, Kh 49 g, E 8 g



Kirschcreme

🕒 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.
1	Vanillestängel	Kirschen mit dem Vanillestängel, Ahornsirup und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, zudeckt 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.
5 EL	Ahornsirup	
2 EL	Zitronensaft	
2½ dl	Vollrahm	Rahm, Quark, beiseite gestellte Vanillesamen und bei-
150 g	Rahmquark	seite 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.

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

Portion (1/4): 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 darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, Kirsch beigeben, 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 sorgfältig daruntermischen, in die vorbereitete Form verteilen.
4 EL	Maizena	
2 EL	Kakaopulver	
1dl	Vollrahm	
125 g	Bio-Frischkäse nature	Rahm knapp steif schlagen, Frischkäse und Puderzucker darunterrühren, kurz weiterschlagen. Rahmmasse auf dem Cake verteilen, mit Kirschen verzieren.
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 48 g, E 2 g



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



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 kühlst 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.-

GESUND &
SCHLANK

Abnehmen mit wenig Aufwand

Bestell-Nr. 27132.648

Ideale Grösse für jeden Grill!

Extraschmal!



2er-Spar-Set

Grillplatten
«Antihalt»

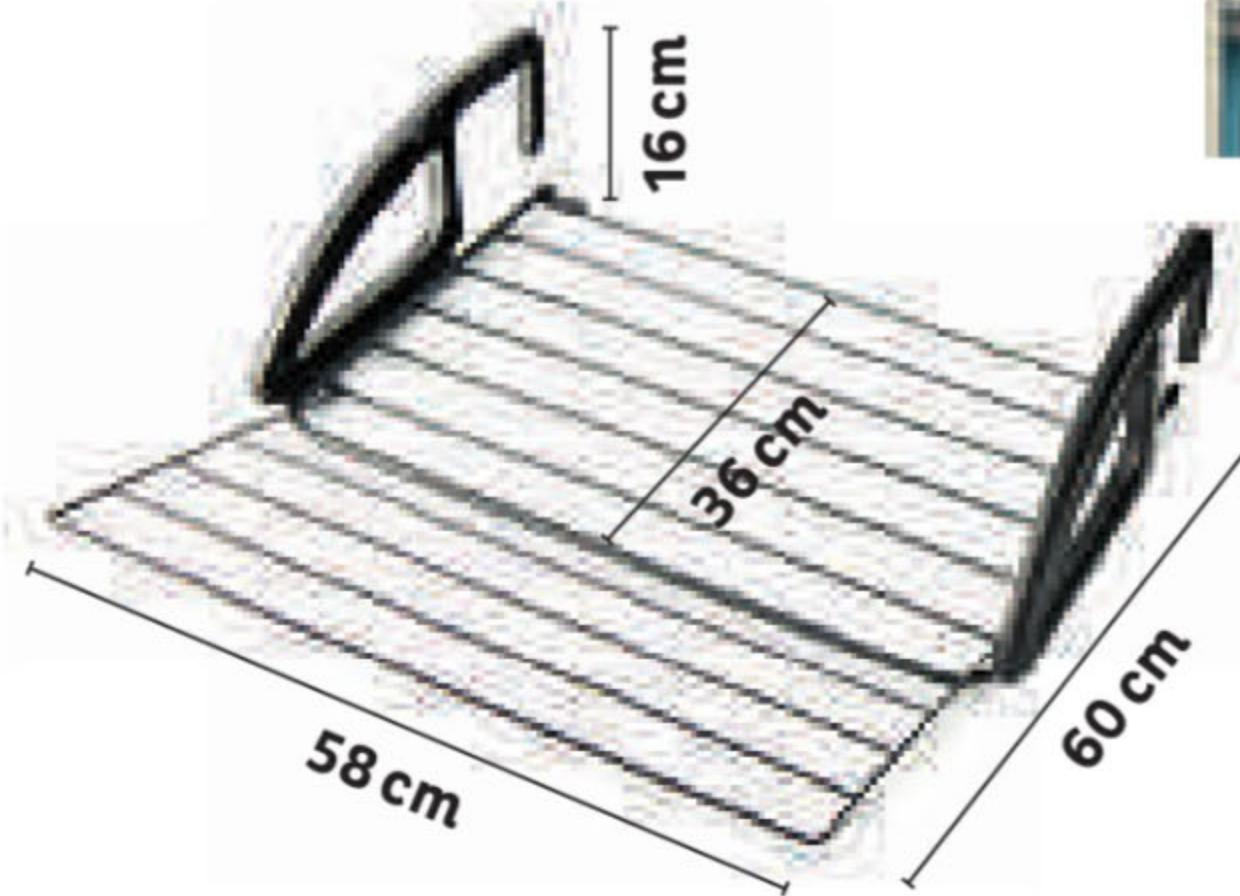
Bestell-Nr. 25657.648

nur
CHF 41.90

statt CHF 55.90

Sie sparen CHF 14.-

Trocknen auf kleinster Fläche!



Wäschetrockner
«Vario»

Bestell-Nr. 25663.648

CHF 24.95

Vielseitig einsetzbar

Im Nu hübsche Herzli-Brote!



Brotbackform
«Herz» (2er-Set)

+ Rezeptflyer

Bestell-Nr. 25357.648

CHF 24.95

Selbst gemacht ist immer besser!



Einführungspreis

Glacemaschine
«Cremosa» (Set)

+ 2 Vorratsdosen + Rezeptbüchlein

Bestell-Nr. 40237.648

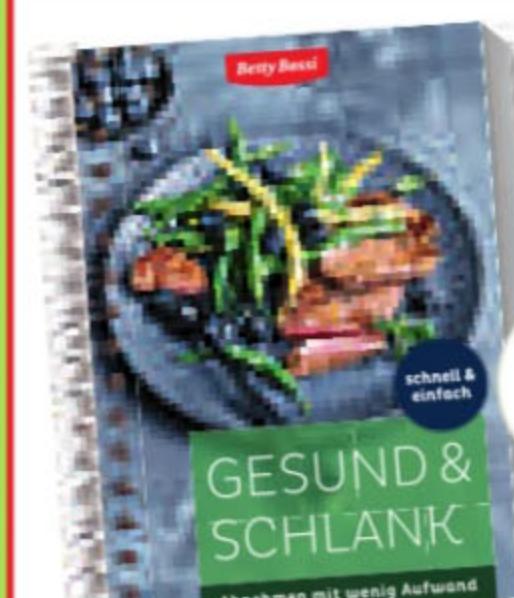
nur
CHF 249.95

statt CHF 299.95

Sie sparen CHF 50.-

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

Kombi-Spar-Angebot!



Buch «Gesund & Schlank»
+ MixFIT «Zitrus»

Bestell-Nr. 40228.648

nur
CHF 59.90

Sie sparen CHF 27.- statt CHF 86.90