

Vanille & Erdbeeren

Ein unschlagbares Aroma-Duo

Lasagne

Varianten für Ihre Gäste
ab Seite 18





*We are the
Champignons*



CANTADOU – GENUSS, AUF DEN SIE SICH VERLASSEN KÖNNEN.
SIE SUCHEN INSPIRATION? CANTADOU.CH

Alle aktuellen Rezepte auch in der App



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



Annette Golaz,
Redaktorin

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 29. Mai 2020.

Hinweise



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



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

Sie sind das Mass aller Dinge

Diese Ausgabe habe ich allein für Sie gemacht! Wir machen fleissig Umfragen bei unseren Leserinnen und Lesern, und ich werde immer wieder überrascht. Welches ist Ihre Lieblingswurst? Raten Sie mal, bevor Sie zur Seite 17 blättern und die Antwort finden. Ich hätte auf jeden Fall eine Wette verloren.

Alles Geschmackssache

Ja, und das lässt mich wieder sehr bescheiden werden, denn offenbar teile ich längst nicht alle Vorlieben mit der Mehrheit von Ihnen. Aber ich lerne immer wieder, Neues zu lieben. Die Kombination von Vanille und Erdbeeren hat mich bisher eher kaltgelassen, aber unsere Rezeptredaktoren konnten mich überzeugen. Oh ja, das kann tatsächlich himmlisch schmecken! Für Sie ist das wahrscheinlich sonnenklar. Dann freuen Sie sich auf die Rezepte ab Seite 23!

Was lässt Sie kalt?

Trotzdem, in meinen Glacebecher muss Schokolade rein, immer. Was in Ihrem mehrheitlich drin ist, wissen wir noch nicht. Aber wir werden es herausfinden, und Sie erfahren es in der nächsten Ausgabe. Machen Sie doch ein kleines Wettbüro in Ihrer Familie auf. Viel Spass beim Raten!

Annette Golaz

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte
mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Inhalt

Special:	4
Grillwürste	
Schnell & einfach	8
Tipps & Tricks	16
Für Gäste:	18
Lasagne	
Backen & Süsses:	23
Vanille & Erdbeeren	



9



18



23

Grillwurst 2.0

Ein kleiner Twist genügt, und schon wird Ihr Grillabend so richtig spannend. Ideen, wie Ihre Wurst zum Star wird.



Bratwurst-Spiess mit Zwiebelsauce

🕒 35 Min. + 10 Min. grillieren  glutenfrei

4 rote Zwiebeln
1 EL Bratbutter
2 EL grobkörniger Rohrzucker
250 g Cherry-Tomaten
1 EL scharfer Curry
2 EL Weissweinessig
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln mit dem Zucker bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knusprig braten. Tomaten halbieren, begeben, Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer darunterühren, ca. 15 Min. fertig rührbraten.

6 Kalbsbratwürste
4 Metall- oder Holzspiesse

Bratwürste vierteln, je 6 Bratwurstteile an die Spiesse stecken.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Spiesse zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren. Zwiebelsauce über die Spiesse verteilen.

Tipp: Statt auf den Grill Spiesse auf ein Blech legen, ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Portion (¼): 653 kcal, F 52 g, Kh 14 g, E 31 g

Wurst-Brot-Spiesse

🕒 30 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 20 Min. grillieren

250 g Mehl
½ TL Salz
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
1½ dl Wasser
1½ 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. aufs Doppelte aufgehen lassen.

4 Bauernbratwürste
(z. B. Pro Montagna,
je ca. 130 g)
4 Metall- oder
Holzspiesse

Würste an die Spiesse stecken.

12 Tranchen Bratspeck
1 TL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel

Teig in 4 Portionen teilen, zu 4 langen Rollen von je ca. 30 cm drehen, je 3 Specktranchen um den Teig wickeln. Je einen Teig um eine Wurst wickeln, mit Öl bestreichen, salzen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Spiesse zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 10 Min. grillieren.

2 EL Senf
2 EL grobkörniger Senf
2 EL flüssiger Honig
1 EL Tomatenpüree
1 EL Aceto balsamico
2 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Senf, Honig, Tomatenpüree, Aceto und Öl verrühren, würzen. Sauce mit den Wurst-Brot-Spiesse servieren.

Tipp: Statt auf den Grill Spiesse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Portion (¼): 826 kcal, F 50 g, Kh 56 g, E 36 g

*Schneller: Verwenden Sie
400 g Fertig-Pizzateig*





Peperoni-Grillschnecken

🕒 15 Min. + 12 Min. grillieren 🍴 schlank 🚫 glutenfrei

300 g weisse Spargeln
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
2 EL Akazienhonig
½ Bund Oregano
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Spargeln schälen, in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Von der Zitrone Schale dazureiben, Saft dazupressen. Öl und Honig begeben. Oregano grob schneiden, darunter-mischen, würzen.

4 Grillschnecken
(je ca. 130 g)
8 Snack-Peperoni
8 Metall- oder Holzspiesse
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Grillschnecken etwas auseinanderziehen, mit je 2 Peperoni an je 2 Spiesse stecken. Peperoni mit Öl bestreichen, würzen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Spiesse zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 6 Min. grillieren.

Tipp: Statt auf den Grill Grillschnecken auf ein Blech legen, ca. 12 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Portion (¼): 457 kcal, F 34 g, Kh 16 g, E 21 g



Chorizo-Crevetten-Spiess

🕒 25 Min. + 4 Min. grillieren 🍴 schlank 🚫 glutenfrei

200 g Chorizo (z. B. pikant)
8 rohe geschälte Crevettenschwänze (ca. 400 g)
4 Metall- oder Holzspiesse
1 TL Olivenöl

Chorizo in 8 gleich grosse Scheiben schneiden, je 2 Scheiben mit je 2 Crevetten an die Spiesse stecken. Crevetten mit Öl bestreichen.

150 g griechisches Joghurt nature
1 Limette
1 Knoblauchzehe
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Joghurt in ein Schälchen geben. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft dazupressen. Knoblauch dazupressen, mischen, würzen.

2 Limetten
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, halbieren, mit den Spiesen zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 2 Min. grillieren, würzen. Joghurtsauce dazu servieren.

Tipp: Statt auf den Grill Spiesse in einer Grillpfanne beidseitig je ca. 2 Min. grillieren.

Portion (¼): 313 kcal, F 18 g, Kh 6 g, E 32 g

Cervelat-Kartoffel-Spiess

🕒 30 Min. + 10 Min. grillieren 🍴 schlank 🌾 glutenfrei

- 4 **Gschwellti**
(fest kochende
Kartoffeln, ca. 300 g),
vom Vortag
- 4 **Cervelats**
- 4 **Metall- oder
Holzspiese**
- 1 TL **Olivenöl**
- 1 EL **Aceto balsamico
bianco**
- 2 EL **Olivenöl**
- ¼ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 500 g **Cherry-Tomaten**
- 50 g **Freiburger Vacherin**
- 1 Bund **Schnittlauch**

Jede Kartoffel in ca. 7 Scheiben schneiden. Cervelats schälen, in ca. 8 Scheiben schneiden, abwechselungsweise an die Spiese stecken. Kartoffeln und Cervelats mit Öl bestreichen.

Aceto und Öl verrühren, würzen. Tomaten halbieren, Käse grob reiben, Schnittlauch fein schneiden, alles unter die Sauce mischen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Spiese zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren. Tomatensalat dazu servieren.

Dazu passt: Senf.

Tipp: Statt auf den Grill Spiese auf ein Blech legen, ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Portion (¼): 443 kcal, F 32 g, Kh 17 g, E 19 g

KINDER-TIPP

Wienerli-Krokodil

Keine Cervelat-Schweinchen, sondern Wienerli-Krokodile! Schneiden Sie die Würstchen vorne quer ein, und stecken Sie Mandelstifte als Zähne in den Mund. Zucchiniestreifen als Schwanz hineinstecken und oben ein Rillenmuster einschneiden, fertig ist das wilde Tier.



schnell & einfach



35 Min.



Reissalat mit Melone

🕒 35 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** 8 dl **Wasser**
½ TL **Salz**
250 g **Langkornreis**
(z. B. Parboiled)
300 g **Kefen**

Wasser aufkochen, salzen. Reis begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, Kefen begeben, zugedeckt ca. 5 Min. mitkochen, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Reis und Kefen kalt abspülen, abtropfen.
- 2** 1 **Galia-Melone**
(ca. 1,2 kg)
1 EL **Senf**
4 EL **Essig**
5 EL **Öl**
1 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Melone halbieren, entkernen, kleine Kugeln ausstechen, restliches Fruchtfleisch fein schneiden. Senf, Essig und Öl verrühren, würzen. Reis, Kefen und Melone begeben, mischen.
- 3** 4 EL **Mandelstifte**
1 Bund **Petersilie**

Mandeln in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. Petersilie grob schneiden, mit Mandeln auf dem Salat verteilen.

Portion (¼): 477 kcal, F 19 g, Kh 63 g, E 10 g



20 Min.
+ 25 Min.



Schinken-Spargeln mit Ofenkartoffeln

🕒 20 Min. + 25 Min. backen 🍴 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** 1 kg grüne Spargeln
250 g Schinken
in Tranchen
Ofen auf 220 Grad vorheizen. Unteren hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden. Je ca. 3 Spargeln mit einer Tranche Schinken umwickeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 2** 600 g Baby-Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
80 g geriebener Sbrinz
½ EL Öl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
Kartoffeln dritteln, in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen, Käse, Öl, Salz und Pfeffer begeben, mischen. Kartoffeln neben den Spargeln verteilen.
- 3** ½ Bund Koriander
Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Koriander grob schneiden, darüberstreuen.

Dazu passt: Tartarsauce.

Portion (¼): 329 kcal, F 10 g, Kh 31 g, E 26 g



Lieblingsrezepte in
unserer App sammeln!



35 Min.



Rindfleisch sweet & sour

🕒 35 Min. 🍴 schlank

1

3 EL Maizena
3 EL Essig
1 EL Sojasauce
½ EL Öl
400 g geschnetztes Rindfleisch

Maizena, Essig, Sojasauce und Öl in einer Schüssel verrühren. Fleisch daruntertermischen, zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

2

3 Bundzwiebeln mit dem Grün
2 Rüebli
1 Pack Ananasscheiben (ca. 260 g)
150 g Reisnudeln (z. B. Mei Yang)
Wasser, siedend

Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Rüebli schälen, in feine Scheiben schneiden, Ananasscheiben achteln. Reisnudeln in eine Schüssel geben, mit dem siedenden Wasser übergießen, ca. 10 Min. ziehen lassen.

3

Öl zum Braten
2 dl Bouillon
2 EL Rohrzucker
2 EL Ketchup

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. rührbraten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Etwas Öl in dieselbe Pfanne geben. Bundzwiebeln und Rüebli ca. 3 Min. rührbraten. Ananas ca. 3 Min. mitrührbraten. Bouillon, Zucker und Ketchup verrühren, dazugießen. Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Bundzwiebelgrün darüberstreuen. Nudeln abgiessen, mit dem Fleisch anrichten.

Portion (¼): 400 kcal, F 5 g, Kh 60 g, E 26 g





20 Min.
+ 30 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, gegrilltem Fisch, Fleischspeisen und salzigem Gebäck. Erhältlich in beinahe allen Coop Supermärkten.



SCHNELL & EINFACH

Erbsli-Frischkäse-Börek

20 Min. + 30 Min. backen vegetarisch

Ergibt 4 Stück



1

1 Zwiebel
500 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut
250 g Frischkäse nature
1 Bio-Zitrone
1 TL Salz
wenig Pfeffer
½ Bund Pfefferminze

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, grob schneiden, mit $\frac{2}{3}$ der Erbsli und Frischkäse pürieren. Von der Zitrone Schale dazureiben, würzen. Pfefferminze fein schneiden, mit den restlichen Erbsli unter die Frischkäsemasse mischen.

2

2 Päckli Strudelteig (je ca. 120 g)
4 EL Olivenöl

Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten. Ein Teigblatt auf ein Tuch legen, mit wenig Öl bestreichen, ein zweites Teigblatt leicht überlappend darauflegen. $\frac{1}{4}$ der Füllung auf dem unteren Drittel des Teiges verteilen, dabei seitlich einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Seitliche Ränder einschlagen, Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, zu einer Schnecke einrollen. Restliche Böreks gleich füllen und formen. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Böreks mit restlichem Öl bestreichen.

3

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

Portion ($\frac{1}{4}$): 559 kcal, F 29 g, Kh 54 g, E 16 g



15 Min.
+ 10 Min.

Nacho-Blech

🕒 15 Min. + 10 Min. backen 🌱 vegetarisch

- 1** 1 Pack Tortilla-Chips nature (ca. 250 g)
 200 g Gruyère
 250 g Cherry-Tomaten
 1 Zwiebel
 1 roter Chili
 ½ TL Salz
 wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Chips auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Käse grob darüberreiben, mischen. Tomaten halbieren, Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden, alles in einer Schüssel mischen, würzen, auf den Chips verteilen.
- 2** 200 g saurer Halbrahm

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, sauren Halbrahm darauf verteilen.
- 3** 1 Gurke
 1 Bund Koriander
 wenig Pfeffer

Gurke in Würfeli schneiden, Korianderblättchen abzupfen, beides auf den Nachos verteilen, würzen.

Tipp: Die Nachos schmecken lauwarm am besten.

Portion (¼): 605 kcal, F 20 g, Kh 47 g, E 7 g



SACLA
ITALIA

**Antipasti Saclà – italienische Köstlichkeiten
für jeden Anlass. Traditionell. Authentisch.
Unwiderstehlich gut**



www.sacla.ch



25 Min.



SCHNELL & EINFACH

Spargel-Spaghetti

🕒 25 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank



- | | | |
|---|--|--|
| 1 | 400 g Spaghetti
Salzwasser,
siedend | Spaghetti im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Ca. 3 dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen. |
| 2 | 500 g grüne Spargeln
1 Zwiebel
Öl zum Braten
1 TL Salz
wenig Pfeffer | Unteres Drittel der Spargeln schälen, schräg in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in feine Schnitze schneiden. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spargeln und Zwiebel ca. 8 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen. |
| 3 | 250 g Ricotta
1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf
½ Bund Dill | Beiseite gestelltes Kochwasser und Ricotta in derselben Pfanne verrühren, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 2 Min. einkochen. Von der Zitronenschale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Spaghetti und ⅓ der Spargeln unter die Sauce mischen, würzen, anrichten. Restliche Spargeln darauf verteilen. Dill zerzupfen, darüberstreuen. |

Portion (¼): 519 kcal, F 13 g, Kh 79 g, E 20 g



30 Min.



Vegi-Tipp

Haben Sie es schon probiert? Es gibt einen Fleischersatz aus Erbsenfasern und -proteinen, der wie Poulet schmeckt. Planted Chicken ist auch bei Coop erhältlich.

Gemüse-Curry mit Poulet

🕒 30 Min. 🍴 schlank 🌱 glutenfrei



- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | 600 g Öl zum Braten
2 EL geschnetzeltes Pouletfleisch
1 TL Curry
wenig Salz
wenig Pfeffer | Wenig Öl in einem Wok oder in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen, Curry darüberstreuen, würzen. |
| 2 | 2 Kohlrabi (je ca. 350 g)
2 Rüebl
1 Zwiebel
300 g Broccoli | Kohlrabi schälen, in Stängeli schneiden. Rüebl und Zwiebel schälen, in Streifen, Broccoli in kleine Röschen schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Kohlrabi, Rüebl, Zwiebel und Broccoli ca. 5 Min. rührbraten. |
| 3 | 2½ dl Kokosmilch
2½ dl Wasser
½ Bund Salz, nach Bedarf
½ Bund Basilikum | Kokosmilch und Wasser dazugiesen, aufkochen, ca. 2 Min. einkochen. Poulet wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, salzen. Basilikum zerzupfen, darüberstreuen. |

Dazu passt: Fladenbrot.

Portion (¼): 372 kcal, F 16 g, Kh 12 g, E 43 g



15 Min.
+ 35 Min.



Die Betty Bossi Zeitung komplett glutenfrei

Kennen Sie schon unser «Glutenfrei»-Magazin – die glutenfreie Variante der Betty Bossi Zeitung? Wir sind begeistert, wie gut man auch ohne Gluten essen kann. Möchten Sie all die feinen, gelingsicheren Rezepte und cleveren Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Gluten, abonnieren Sie die Zeitung, oder bestellen Sie das Schnupper-Abo mit 3 Ausgaben für CHF 8.90 auf: bettybossi.ch/schnupperabo



**Genuss ohne
Gluten**

SCHNELL & EINFACH

Rhabarberwähe

🕒 15 Min. + 35 Min. backen 🍴 schlank



- 1** **1 ausgewallter Kuchenteig** (ca. 32 cm Ø)
4 EL gemahlene geschälte Mandeln

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Blech (ca. 30 cm Ø) legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Mandeln darauf verteilen.
- 2** **800 g Rhabarber**
4 EL Rhabarber-Erdbeer-Konfitüre
1 dl Rahm

Rhabarber je nach Grösse längs halbieren, in lange Stücke schneiden, auf dem Teig verteilen. Konfitüre und Rahm verrühren, über den Rhabarber giessen.
- 3** **Puderzucker zum Bestäuben**

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Mit flaumig geschlagenem Rahm servieren.

Portion (¼): 461 kcal, F 29 g, Kh 39 g, E 8 g

Holunderblüten

Die zarten kleinen Blüten haben grossartige Inhaltsstoffe. Die ätherischen Öle tragen zum einmaligen Aroma bei, und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen die Gesundheit.

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Nachtessen auslassen



? Dinner Cancelling, wird diese Methode zum Abnehmen auch noch genannt. An mindestens drei Tagen die Woche wird einfach das Nachtessen weggelassen. Funktioniert das wirklich? Eine Gewichtsreduktion ist aufgrund einer tieferen Gesamtbilanz an aufgenommenen Kalorien möglich, und es ist eine einfache Diät mit nur einer Regel, aber sie hat auch Nachteile:

• Die Gewichtsabnahme wird kaum von Dauer sein, denn möchten Sie für den Rest des Lebens auf das Nachtessen verzichten?

• Im Gegensatz zu einer Ernährungsumstellung lernen Sie damit nicht, sich langfristig gesünder zu ernähren.

• Heisshunger-Attacken in der Nacht oder am Morgen können auftreten und den Effekt zunichtemachen.

• Das soziale Leben kann leiden, weil Einladungen oft am Abend stattfinden.

• Es braucht unglaublich viel Disziplin.



KITCHEN HACK

Prussien-Herzen

Wieder Muttertag! Die Blitz-Ideen von Rezeptredaktor Nils Heiniger: Prussiens in Herzform. Blätterteig entrollen, mit Erdbeerkonfitüre bestreichen und mit wenig Zucker bestreuen, von beiden Seiten her aufrollen und ca. 30 Min. tiefkühlen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, zu Herzen formen, dabei die Teigspitzen gut zusammendrücken. Dann bei 200 Grad ca. 18 Min. backen. Dieses Gebäck lässt jedes Mutterherz höherschlagen.



Als Tee aktivieren die Blüten den Stoffwechsel und wirken sanft entwässernd.



Sie können Husten und andere Erkältungssymptome lindern.



Holunder-Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank bettybossi.ch.

Holunderblüten-Gelee

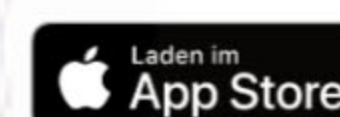
Lust auf Holunderblüten-Rezepte? Dieses feine **Gelee** und die traditionellen frittierten **Holunderblüten-Küchlein** finden Sie in der Betty Bossi App! Einfach die Seite mit der Scan-Funktion scannen, und schon wird das Rezept in Ihrer Sammlung gespeichert.

Also App schnell herunterladen, denn sie hat noch viele andere Vorteile!

- **Jederzeit griffbereit:** Alle Rezepte der Betty Bossi Zeitung haben Sie mit der App auch digital zur Verfügung.
- **Jede Menge Rezepte:** Sie haben Zugriff auf insgesamt über 5500 Rezepte.
- **Jeden Tag frische Ideen:** Sie finden täglich Rezept-Inspirationen im «Heute»-Bereich.
- **Lieblingsrezepte sammeln:** Speichern Sie Ihre Favoriten im Rezeptbuch.
- **Persönliche Notiz:** Schreiben Sie diese bei Ihren Lieblingsrezepten dazu.

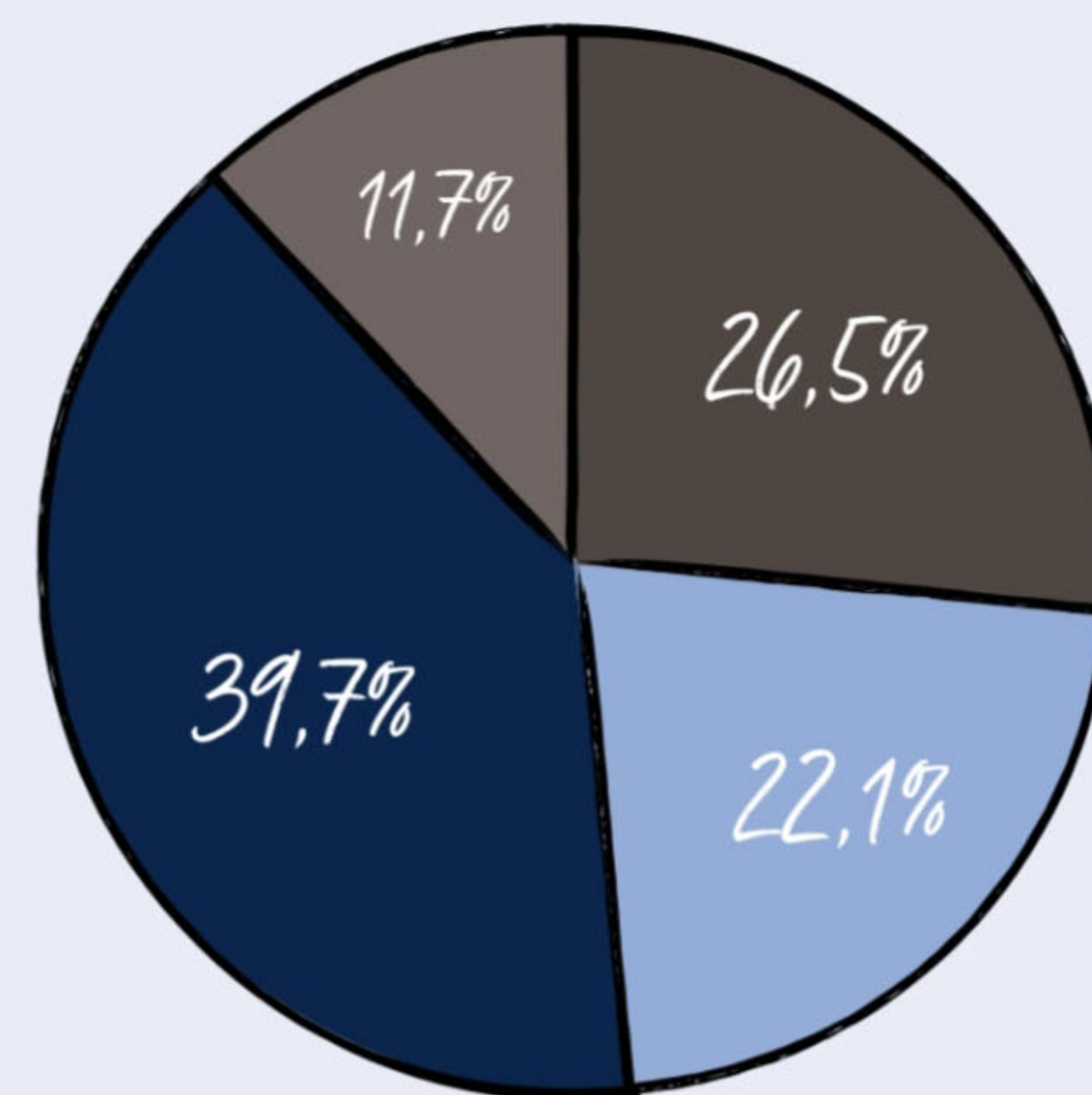


Jetzt herunterladen!



NACHGEFRAGT

Was ist Ihre Lieblingswurst für den Grill?



- 39,7% Kalbsbratwurst
- 26,5% Cervelat
- 22,1% Schweinsbratwurst
- 11,7% Ich esse keine Würste

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

IM TREND

Ruby-Schokolade



Pink ist in. Das wissen alle, die sich in der digitalen Foodwelt tummeln. Pink erregt Aufmerksamkeit und wirkt auf Bildern immer toll. Nun gibt es auch Schokolade in der Trendfarbe: die Ruby-Schokolade. Die Herstellung von rosafarbener Schokolade aus einer speziellen Kakaoart, die Ruby heisst, ist dem Schweizer Unternehmen Barry Callebaut gelungen. Die Schokolade ist nicht gefärbt, aromatisiert oder mit Beeren versetzt, sondern ganz natürlich.

Sie hat eine weiche Konsistenz, ein Aroma, das an Beeren erinnert, und sie schmeckt ganz leicht säuerlich und weniger süss als die meisten weissen Schokoladesorten. Ein Rezept für Ruby-Pralines finden Sie auf bettybossi.ch/ruby

DAS GESUNDE REZEPT

Roter Vitaminkick

Rot ist Trumpf. In der heimischen Saisonfrucht Erdbeere sowie in der Sanddornbeere steckt sehr viel Vitamin C. Der Drink deckt bereits den Tagesbedarf. Das kommt unserem Immunsystem zugute. Zudem enthalten die gelben Kernchen der Erdbeere wertvolle Mineralstoffe wie Eisen und Nahrungsfasern.

🕒 10 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl

360 g Joghurt nature
2-3 EL Sanddorn (Bio)
250 g Erdbeeren

Joghurt und Sanddorn mit den Erdbeeren in einem Mixglas pürieren, in die Gläser verteilen.

Portion (½): 217 kcal, F 7 g, Kh 28 g, E 8 g

Erdbeeren und Sanddorn – damit werden Sie durchstarten!

Lasagne hoch drei!

Ob klassisch, vegetarisch oder edel, mit Lasagne werden Gäste einfach glücklich.



Weintipp

Primitivo del Salento IGT Andante

Herkunft: Süditalien

Rebsorte: Primitivo

Charakter: ein unkomplizierter Italiener, kräftig und gut strukturiert, mit konzentriertem Beerenduft im Bouquet

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



Klassische Lasagne

🕒 50 Min. + 2 Std. schmoren + 30 Min. backen

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

200 g Rüebli
200 g Sellerie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

Öl zum Braten

600 g Hackfleisch (Rind)
1½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Mehl
2 EL Tomatenpüree

2 dl Rotwein
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
4 Zweiglein Thymian
½ TL Salz
wenig Pfeffer

40 g Butter
40 g Mehl

8 dl Milch
¼ TL Muskat
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
2 Rollen Pastateig

60 g geriebener Parmesan
20 g Butter
½ Bund glattblättrige Petersilie

Portion (¼): 902 kcal, F 41 g, Kh 71 g, E 60 g



1 Rüebli und Sellerie schälen, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken, Knoblauch pressen.



2 Öl im Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Mehl bestäuben. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, wenig Öl begeben. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Tomatenpüree, Rüebli und Sellerie kurz mitdämpfen. Fleisch wieder begeben, mischen.



3 Wein und Tomaten begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Lorbeerblatt, Nelke und Thymian begeben, würzen, zugedeckt ca. 2 Std. schmoren. Thymian, Lorbeerblatt und Nelke entfernen.



4 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen.



5 Milch auf einmal dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis sie sämig ist, Béchamelsauce würzen. Pastateige entrollen, quer halbieren.



6 4 EL Fleischsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Teige, Fleisch- und Béchamelsauce lagenweise in die Form schichten, mit Béchamelsauce abschliessen. Käse darüberstreuen. Butter in Stücke schneiden, darauf verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, anrichten. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

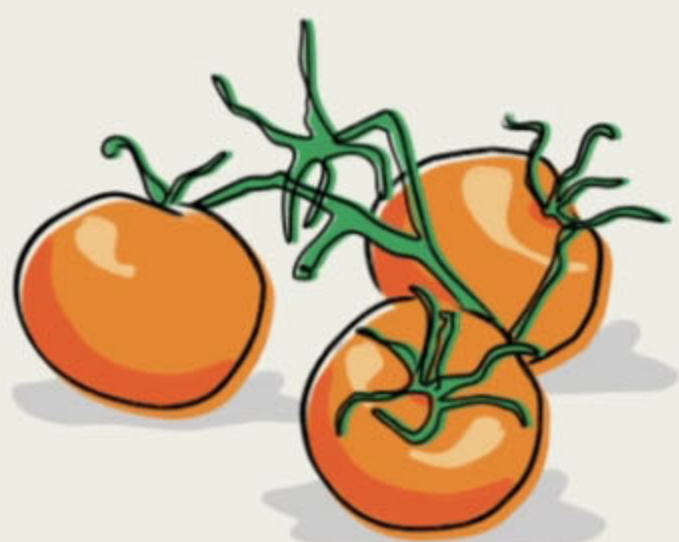


Tipp von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Sie können die Fleisch- und die Béchamelsauce 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Dann nur noch die Lasagne einschichten und backen. Lasagne mit frischem Pastateig würde ich nicht eingeschichtet vorbereiten, da die Pastablätter zu weich werden.

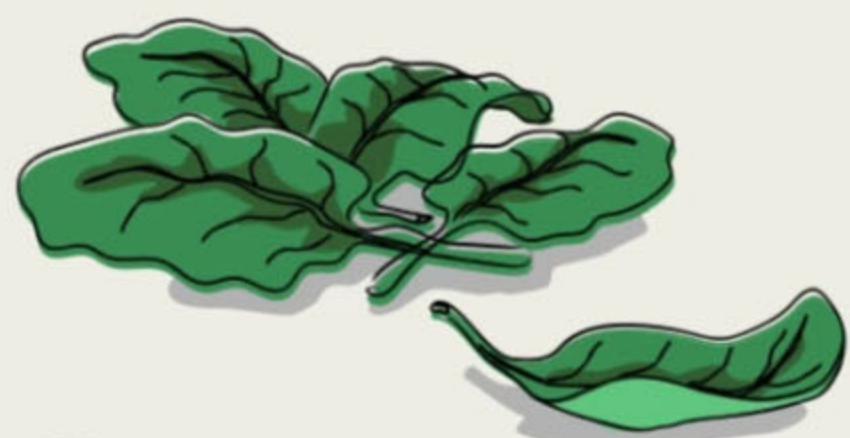
Mehr Vielfalt in der Küche

Wussten Sie, dass Weizen, Reis und Mais weltweit 60 % unserer pflanzlichen Nahrungszufuhr ausmachen? Dass wir auf ein so kleines Sortiment an Grundnahrungsmitteln angewiesen sind, hat einen grossen Einfluss auf unsere Umwelt und die weltweite Lebensmittelversorgung. Um die hohe Nachfrage nach den wenigen Lebensmitteln zu decken, entstehen riesige Monokulturen. Eine vielfältigere Ernährung stellt deshalb bereits eine kleine Veränderung dar, die eine signifikante Wirkung haben kann.



Gemüsevielfalt

Von über 20'000 entdeckten Pflanzen, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind, werden nur 150 bis 200 regelmässig konsumiert. Das können wir ändern! Wählen Sie mal statt einer normalen roten eine andersfarbige Tomate, oder probieren Sie eine andere Sorte aus.



Blattgemüse

Die grünen Blätter stecken voller Nährstoffe. Neben Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien bieten sie zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sorten wie Spinat und Grünkohl sind bereits sehr beliebt, aber wenn es um Blattgemüse geht, kann man gar nicht genug haben. Ersetzen Sie in der Lasagne den Spinat mit feinem Rucola, oder entdecken Sie den farbenprächtigen Rotkohl neu.

Weitere Informationen und Inspirationen unter www.knorr.com/ch/de/future-50.html



Mit Video

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



Gemüse-Lasagne

🕒 30 Min. + 30 Min. backen 🥕 vegetarisch

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 1/4 Litern, gefettet

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Ricotta
100 g Jungspinat
60 g geriebener Sbrinz
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in Stücke schneiden, in einen Messbecher geben. Ricotta und Spinat beigegeben, pürieren, Käse daruntermischen, würzen.

250 g Cherry-Tomaten
1 Flasche Tomatensauce (ca. 700 g)
1 EL Olivenöl
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer

Cherry-Tomaten halbieren, mit Tomatensauce, Öl, Salz und Pfeffer mischen.

9 Lasagne-Blätter
20 g geriebener Sbrinz

4 EL Ricotta-Masse in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagne-Blätter, Ricotta-Masse und Tomatensauce lagenweise in die Form schichten, mit der Tomatensauce abschliessen. Käse darüberstreuen.

1/2 Bund Basilikum

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

Portion (1/4): 588 kcal, F 31g, Kh 51g, E 24g

Lachs-Spargel-Lasagne

🕒 30 Min. + 30 Min. backen

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

50 g getrocknete Morcheln 2 Schalotten 1 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Morcheln in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken, ca. 15 Min. einweichen. Morcheln gut waschen, abtropfen. Schalotten schälen, fein hacken. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Morcheln und Schalotten ca. 2 Min. rührbraten, würzen.
40 g Butter 40 g Mehl ½ dl trockener weisser Vermouth (z. B. Noilly Prat) 5 dl Halbrahm 3 dl Milch 130 g geriebener Gruyère 1 TL Salz wenig Pfeffer	Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl beigegeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Vermouth, Rahm und Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis sie sämig ist. Die Hälfte des Käses daruntermischen, würzen.
1 kg weisse Spargeln ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Spargeln schälen, schräg in Scheibchen schneiden, mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
1 Rolle Pastateig 500 g Lachsfilet ohne Haut ½ TL Salz wenig Pfeffer	Teig entrollen, quer halbieren. 4 EL Sauce in der vorbereiteten Form verteilen. Eine Teighälfte, die Hälfte der Spargeln und der Morcheln einschichten, die Hälfte der Sauce darauf verteilen. Lachs vierteln, hineinlegen, würzen. Restliche Spargeln und Morcheln mit der zweiten Teighälfte einschichten. Restliche Sauce darauf verteilen, Käse darüberstreuen.
½ Bund Dill	Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Dill grob schneiden, darüberstreuen.

Tipp: Statt frische Pastateige 6 Lasagne-Blätter verwenden.

Portion (¼): 1072 kcal, F 74 g, Kh 44 g, E 52 g





Der Profi für *perfekte*
Bratergebnisse.



Die WMF Bratpfanne Profi Resist
für saftige Steaks mit leckerer Kruste.

- / Ideal für scharfes Anbraten von Fleisch bei hohen Temperaturen und wenig Fett
- / Schnelle und präzise Temperaturreaktion
- / Optimale Wärmeverteilung durch Mehrschichtmaterial mit Aluminiumkern
- / Einfache Reinigung dank Antihaftbeschichtung
- / Geeignet für alle Herdarten

wmf.com



Vanille & Erdbeeren

Eine Liebe fürs Leben, diese Kombination bleibt berauschend. Überzeugen Sie sich selbst!

Erdbeer-Party-Dessert

🕒 30 Min. + 1 Std. kühl stellen

Dessert für 6 Personen Für eine Form von ca. 2½ Litern

- 1 Vanillestängel
- 5 dl Milch
- 5 EL Zucker
- 1 EL Maizena
- 2 frische Eier
- 2½ dl Vollrahm

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit Milch, Zucker, Maizena und Eiern mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, glatt rühren. Rahm steif schlagen, darunterziehen.

- 110 g Guetzli (z. B. Zitronensablés, Bio)
- 500 g Erdbeeren
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Puderzucker

Guetzli zerbröckeln, in der Form verteilen. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Erdbeeren sechsteln, in eine Schüssel geben. Von der Zitrone Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, mit Puderzucker mischen, Erdbeeren auf der Creme verteilen. Restliche Creme darübergiessen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

4 Erdbeeren

Erdbeeren in Scheiben schneiden, die Creme damit verzieren.

Lässt sich vorbereiten: ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion (%): 416 kcal, F 25 g, Kh 39 g, E 7 g



Vanilleglace mit Erdbeer-Twist

🕒 25 Min. + 3 Std. gefrieren 🚫 glutenfrei

2 Vanillestängel
5 dl Halbrahm
2 frische Eier
120 g Zucker

Vanillestängel längs halbieren, Samen auskratzen, beides mit Rahm, Eiern und Zucker mit dem Schwingbesen in einer Pfanne verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren. Creme durch ein Sieb in eine weite Chromstahlschüssel giessen, auskühlen.

Gefrieren: Masse zugedeckt ca. 2 Std. gefrieren, dabei 1-mal gut durchrühren.

150 g Erdbeeren
1½ EL Puderzucker

Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren, auf der Vanilleglace verteilen, mit einer Gabel spiralförmig darunterermischen. Glace zugedeckt nochmals ca. 1 Std. gefrieren. Aus der Glace Kugeln formen.

Schneller: Vanilleglace in einer Glacemaschine zubereiten: Ausgekühlte Rahm-Vanille-Masse in der Glacemaschine nach Anleitung gefrieren. In eine Form füllen, mit dem Erdbeerpüree mischen.

Portion (¼): 504 kcal, F 34 g, Kh 42 g, E 7 g

Mit Video

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



Erdbeer-Vanille-Törtli

🕒 30 Min. + 2½ Std. kühl stellen + 15 Min. backen

Für 6 Tartelettes-Förmchen von je ca. 10 cm Ø, gefettet und bemehlt

2 Vanillestängel	Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides mit Milch, Zucker, Maizena und Eiern mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und cremig wird, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.
3 dl Milch	
4 EL Zucker	
2 EL Maizena	
2 frische Eier	
1 Vanillestängel	Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigegeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, beigegeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig sechsteln, zu Kugeln formen, in die vorbereiteten Förmchen drücken. Böden mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 30 Min. kühl stellen.
180 g Mehl	
80 g Zucker	
2 Prisen Salz	
80 g Butter, kalt	
1 Ei	
	Ofen auf 220 Grad vorheizen.
	Blindbacken: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Törtli-Bödeli aus den Förmchen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.
2 dl Vollrahm	Creme glatt rühren. Rahm steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, in die Bödeli verteilen. ⅓ der Erdbeeren pürieren, Rest in Scheiben schneiden, beides auf den Törtli verteilen.
250 g Erdbeeren	

Lässt sich vorbereiten: Törtli-Bödeli ca. 2 Tage im Voraus backen, auskühlen, in einer Dose gut verschlossen aufbewahren.

Stück: 500 kcal, F 28 g, Kh 52 g, E 9 g

Vanillestängel verwerten

Die ausgekratzten Vanilleschoten stecken noch voller Aroma, nutzen Sie es! Hier einige Ideen.

Vanille-Öl

Den aufgeschnittenen Vanillestängel in eine Flasche Olivenöl geben, ca. 1 Monat ziehen lassen. Passt wunderbar zu Rüebl, Meeresfrüchten und Fleisch.



Vanille-Drink

Einen halben Vanillestängel im Tee mitziehen lassen oder in der Milch für heisse Schokolade oder für Kaffeegetränke mit erwärmen.



Vanille-Wasser

Vanillestängel mit Beeren, Früchten und Minze in Ihr Tafelwasser geben, im Kühlschrank ziehen lassen.



Erdbeer-Vanille-Roulade

🕒 40 Min. + 7 Min. backen + 30 Min. kühl stellen

Für die Rouladen-Matte «Deko», gefettet, mit der Herz-Stern-Schablone

1 Vanillestängel	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit Zucker, Eigelben und Wasser in eine Schüssel geben. Mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.
70 g Zucker	
3 Eigelbe	
1 EL heisses Wasser	
3 Eiweisse	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Mehl lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.
1 Prise Salz	
2 EL Zucker	
70 g Mehl	
einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe	Vom Teig 40 g in ein Schälchen geben, Lebensmittelfarbe und Mehl gut darunterrühren. Die Herz-Stern-Schablone in die vorbereitete Matte legen. Den eingefärbten Teig mit einem Teighörnchen in die Vertiefungen streichen. Schablone sorgfältig herausnehmen, den hellen Teig sorgfältig in der Matte verteilen, auf ein Backblech ziehen.
1 EL Mehl	
Backen: ca. 7 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.	
2 EL Erdbeerkonfitüre	Konfitüre in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. Biskuit damit bestreichen. Mascarpone und Rahm mit den Schwingbesen des Handrührgeräts so lange schlagen, bis die Masse fest wird. Erdbeeren mit dem Zucker pürieren, unter den Mascarpone-Rahm mischen. Erdbeeren in Würfeli schneiden, unter die Masse mischen. Biskuit mit der Masse bestreichen, dabei ringsum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen, mithilfe der Matte satt aufrollen. Roulade zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
150 g Mascarpone	
1 dl Vollrahm	
100 g Erdbeeren	
1 EL Zucker	
50 g Erdbeeren	

Stück (1/12): 173 kcal, F 11g, Kh 16g, E 3g

Ungebremste Lust auf Rouladen?

Dann rollen Sie weiter! Eine kulinarische Spritzfahrt durch die neue Welt der Rouladen erwartet Sie in unserem neuen Buch. Entdecken Sie fruchtige Varianten und sinnlich-süsse Versuchungen mit Schokolade, Kokos oder Caramel.

Auch ein Abstecher in die pikante Welt ist aufregend: Diese raffinierten Rouladen sind perfekt für Ihren Apéro, oder mit einem Blattsalat serviert, sind sie eine Vorspeise mit Wow-Effekt.

Setzen Sie noch einen drauf!

Mit der Rouladen-Matte «Deko» können Sie Ihre Roulade auch noch optisch zum Sieger machen. Die Matte ermöglicht es Ihnen, Herzchen oder Sternchen im Teig zu erzielen.

Buch und Rouladen-Matte sind erhältlich auf bettybossi.ch.





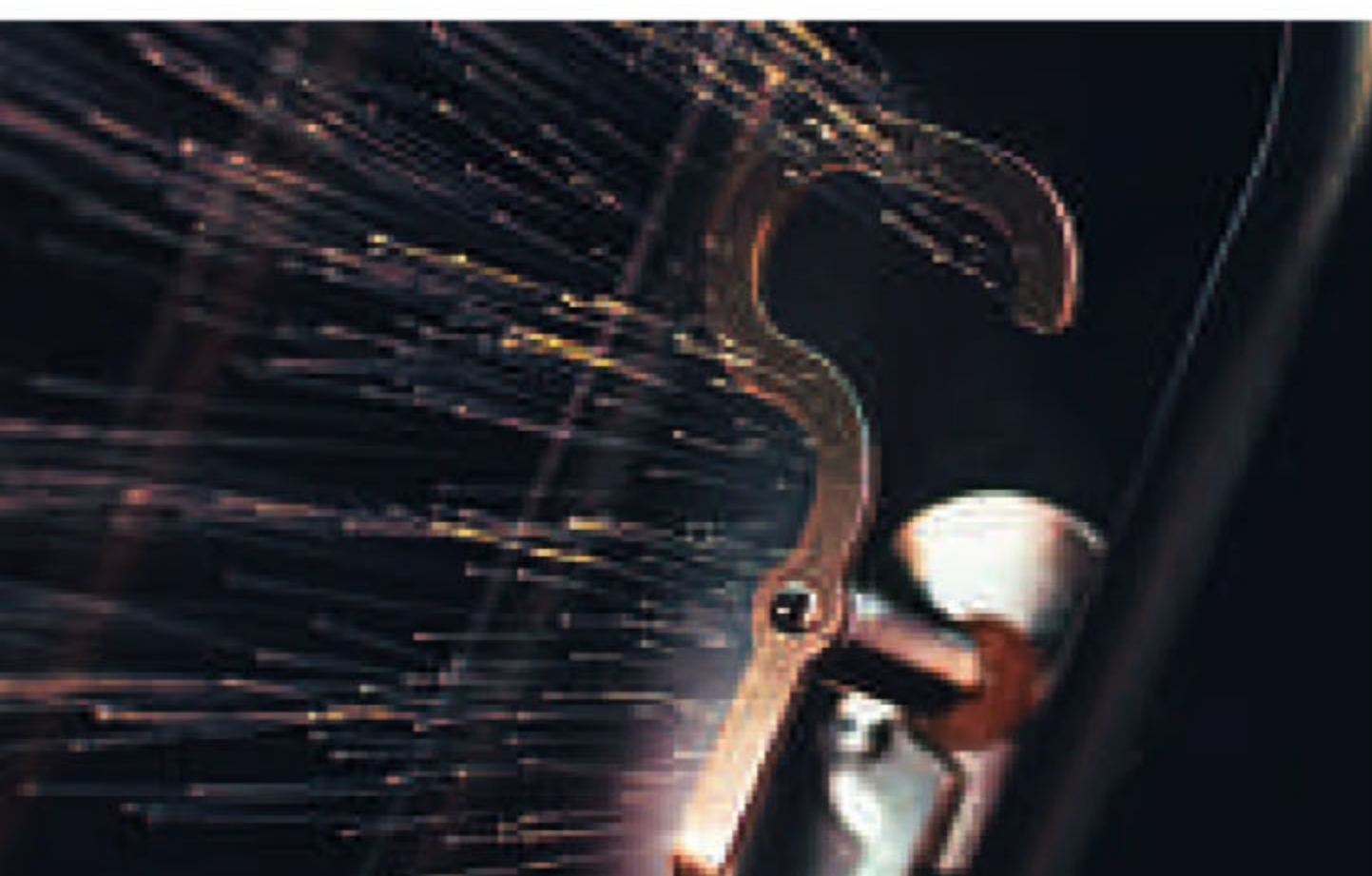
Miele

GENERATION 7000 DIALOGGARER

STELLEN SIE SICH DAS KOCHEN IN EIS VOR

Was kann einer der kreativsten Köpfe der Welt mit dem revolutionären neuen Dialoggarer von Miele machen? Der gefeierte Starkoch Gaggan Anand erforschte die Grenzen des Möglichen in der Küche mit dem **Dialoggarer Generation 7000**. Mithilfe der bahnbrechenden Kochtechnologie kreierte er das Gericht "Krabbe in Feuer und Eis". Das Krabbenbein wurde auf der einen Seite in Eis gekocht. Daraus entstand ein Gericht, das halb gegart und halb roh war. Dies war nur möglich, weil der Dialoggarer verschiedene Kombinationen von elektromagnetischen Wellen, herkömmlicher Ober-/Unterhitze und Feuchtigkeit nutzt. Im Gegensatz zu anderen Backöfen wird jedes Lebensmittel in seiner

Gesamtheit und nicht von aussen nach innen gegart. Mit dem Dialoggarer Generation 7000 präsentiert Miele eine Weltneuheit: Die im Dialoggarer integrierten Sensoren stehen in ständigem Dialog mit den Zutaten, sodass jedes Gericht immer in absoluter Perfektion zubereitet wird. Wie Gaggan Anand sagt: "Das Gefühl, etwas zu erreichen, das bisher noch niemandem gelungen ist, ist einfach einmalig. Dies könnte das **Kochen für immer verändern**." Das gilt nicht nur für den Dialoggarer: Das neue Sortiment an Einbaugeräten der Generation 7000 von Miele steckt voller Innovationen, mit denen Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.



Betty Bossi zahlt sich aus: jetzt bestellen!




Jetzt Kombi-Angebot bestellen!

Kombi-Spar-Angebot

**Buch «Rouladen»
+ Rouladen-Matte «Deko»**
+ Spachtel + Rezeptblatt
Bestell-Nr. 40208.647

nur CHF 29.90
statt CHF 46.90
Sie sparen CHF 17.00

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.90

NEU!
34 neue Rezepte



**Profi-Bratpfannen mit
Qualitätsbeschichtung!**
Spülmaschinengeeignet!

Ihr Geschenk
3er-Set Pfannenschutz

**Bratpfannen
«Comfort Plus»**
Für alle Herdarten
1 x 20 cm, 1 x 24 cm, 1 x 28 cm
+ 3er-Set Pfannenschutz
Bestell-Nr. 40206.647

3er-Set nur CHF 129.85
statt CHF 149.85
Sie sparen CHF 20.00

Für Nicht-Abonnenten CHF 149.85

**Bratpfannen
«Comfort Plus»**
Für alle Herdarten
1 x 24 cm, 1 x 28 cm
Bestell-Nr. 40216.647

2er-Set nur CHF 99.90
statt CHF 109.90
Sie sparen CHF 10.00

Für Nicht-Abonnenten CHF 109.90

**Nur ein Gerät für
Glace und Joghurt!**



Ihr Geschenk
Rezeptbüchlein



**AUSGEWÄHLT UND
GEPRÜFT**
Betty Bossi **Fust**



Super-Preis

**Joghurt- und Glacemaschine
«Profi» (Set)**
+ 4 Vorratsdosen + 2 Schaber + Rezeptbüchlein
Bestell-Nr. 40158.647

nur CHF 249.95
statt CHF 349.95
Sie sparen CHF 100.00

Toasten mit extra viel Füllung!



Ihr Geschenk
Rezeptflyer



**Sandwich-Grill
«Mega»**
+ 1 Rezeptflyer
Bestell-Nr. 25588.647

CHF 39.95
Für Nicht-Abonnenten CHF 49.95

**AUSGEWÄHLT UND
GEPRÜFT**
Betty Bossi **Fust**

 **Zum Shop**
bettybossi.ch/onlineshop

**Jetzt bestellen mit Ihrer
Bestell-Karte oder online!**