

*Sie sind der
Tätschmeister*

Feine Tätschli für jeden
Geschmack

ab Seite 23



Frohe Ostern

Der Osterhase und seine Freunde überraschen uns mit tierisch feinem Gebäck



Erica Angelone,
Redaktorin

Ist der Osterhase ein alter Weihnachtsmann?

Schokolade bis zum Abwinken

Seit Wochen sind die Regale wieder voller Osterhasen in allen möglichen Farben und Formen. Fragen Sie sich auch manchmal, wer die eigentlich alle isst? Und was geschieht mit den Hasen, die im Regal stehen bleiben?

Fake News

Alle Jahre wieder höre ich das Gerücht, dass die Schokoladehasen eingeschmolzen und in Weihnachtsmänner verwandelt werden. Und umgekehrt. Aber diesmal habe ich etwas genauer nachgeforscht und kann Sie beruhigen: Es ist nicht wahr! Nicht verkaufte Festtagsschokolade wird erst mal zu stark reduzierten Preisen angeboten – so kommt der grösste Teil davon schon weg. Der Rest wird gemeinnützigen Organisationen gespendet. Der Aufwand für Abholen, Auspacken und Einschmelzen wäre nämlich viel zu gross, als dass es sich lohnen würde. Auch aus qualitativen Gründen kommt das Einschmelzen der Schokolade nicht infrage, doch vor allem bezüglich der Lebensmittelsicherheit wäre es sowieso nicht zulässig.

Ostern ist mehr als nur Hasen

Vergessen Sie das Hasenmärchen also am besten gleich wieder. Der Hase ist an Ostern ohnehin überbewertet. Schauen Sie unbedingt auf die nächsten Seiten – da kommen noch ganz andere tierisch feine Sachen auf Sie zu!

Erica Angelone



Alle aktuellen Rezepte auch in der App



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



Impressum

Herausgeberin

Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52,
Postfach, 8021 Zürich

Copyright © Betty Bossi AG,
gedruckt in der Schweiz

Kunden-Service

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

Team

Leiterin Produktion und Gestaltung:
Erica Angelone

Leiterin Rezeptredaktion:

Sibylle Weber-Sager

Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH

Fotos: Patrick Zemp

Styling: Claudia Schilling

Bild Schokoladehase Seite 2:

© Lars Koch – stock.adobe.com

Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):

Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint
am 4. 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.

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Inhalt


Backen & Süsses:	3
Tierisch fein	
Schnell & einfach	8
Tipps & Tricks	16
Für Gäste:	18
Oster-Essen	
Special:	23
Tätschli	
Vegetarisch:	29
Frühlingsrezepte	



Tierisch fein!

Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Diese Ostern kommt der Hase mit all seinen Freunden. Und jeder von ihnen überrascht uns mit einem besonderen Genuss.

Küken-Truffes

🕒 40 Min. + 1½ Std. fest werden lassen  glutenfrei

Ergibt 10 Stück

300 g Milkschokolade
(Toblerone)
1 dl Vollrahm
1 EL Eierlikör oder Rahm

Schokolade grob hacken. Rahm in einer Pfanne aufkochen, von der Platte nehmen. Schokolade begeben, unter Rühren schmelzen. Eierlikör sorgfältig darunterrühren, auskühlen, im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

Schokolademasse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben. Baumnussgrosse Häufchen auf ein Backpapier spritzen, ca. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.

6 EL gemahlene geschälte Mandeln
einige Tropfen gelbe Lebensmittelfarbe

Mandeln in einen tiefen Teller geben, mit Lebensmittelfarbe mischen. Schokoladehäufchen vom Backpapier lösen, kurz in den Händen zu Kugeln formen, in den Mandeln wenden, andrücken.

20 Zuckeraugen
Zuckerglasurstift
20 g oranges Marzipan

Zuckeraugen mit Zuckerglasurstift befestigen. Aus dem Marzipan Schnäbel formen, gut andrücken.

Haltbarkeit: In einer Dose gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche aufbewahren.

Stück: 234 kcal, F 15 g, Kh 20 g, E 3 g



Ostertorte

🕒 20 Min. + 45 Min. kühl stellen

4 dl Vollrahm
3 EL Puderzucker
200 g Crème fraîche
1 dl Holunderblütensirup

Rahm mit dem Puderzucker knapp steif schlagen. Crème fraîche und Sirup verrühren, sorgfältig unter den Schlagrahm ziehen, zugedeckt ca. 15 Min. kühl stellen.

4 EL Holunderblütensirup
4 EL Wasser
1 helles Tortenbiskuit
(ca. 320 g),
1-mal durchgeschnitten
300 g tiefgekühlte Himbeeren,
aufgetaut

Sirup und Wasser verrühren. Einen Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, mit der Hälfte des Sirups beträufeln. Die Hälfte der Creme und die Himbeeren darauf verteilen. Zweites Biskuit darauflegen, mit dem restlichen Sirup beträufeln. Restliche Creme daraufgeben, Torte rundum damit bestreichen, ca. 30 Min. kühl stellen.

einige Osterhasen zum Verzieren
einige Zuckereili zum Verzieren

Vor dem Servieren Torte mit Osterhasen und Zuckereili verzieren.

Stück ohne Deko (1/12): 331 kcal, F 19 g, Kh 35 g, E 3 g

*Das Biskuit ist fertig
gekauft. Sie müssen
die Torte nur noch füllen
und dekorieren.*



Schaf-Cupcakes

🕒 45 Min. + 22 Min. backen

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, davon 10 mit Papier-Backförmchen ausgelegt oder gefettet

100 g	Butter, weich	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
100 g	Zucker	Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunterühren. Eier darunterühren, ca. 2 Min. weiterühren, bis die Masse heller ist. Buttermilch darunterühren (die Masse flockt etwas aus).
1 Päckli	Vanillezucker	
1 Prise	Salz	
2	Eier	
1 dl	Buttermilch oder Milch	

100 g	Milchschokolade	Schokolade fein hacken, in einer dünnwandigen Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren, unter die Masse mischen. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen, darunterühren. Teig in die vorbereitete Form füllen.
160 g	Mehl	
2 EL	Kakaopulver	
1 TL	Backpulver	

Backen: ca. 22 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

60 g	braunes Dekor-Fondant oder Marzipan	Fondant in 10 Portionen teilen, zu Kugeln formen, etwas flach drücken. Vertiefungen für Nasen eindrücken, Ohren formen, Augen mit wenig Wasser befestigen.
20	Zuckeraugen	

50 g	Butter, weich	Butter in einer Schüssel verrühren, Mascarpone und Puderzucker gut darunterühren. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 7 mm Ø) geben. Masse tupfenartig auf die Muffins spritzen, Schafköpfchen darauflegen.
250 g	Mascarpone	
100 g	Puderzucker	

Lässt sich vorbereiten: Formen Sie die Schafköpfchen 1 Tag im Voraus, und bewahren Sie diese gut verschlossen in einer Dose auf.

Stück: 389 kcal, F 26 g, Kh 34 g, E 5 g

Mit Video

Sehen Sie, wie diese Cupcakes dekoriert werden, auf videos.bettybossi.ch



Langohr-Hasen

🕒 35 Min. + 1¼ Std. aufgehen lassen + 20 Min. backen

Ergibt 5 Hasen

500 g **Zopfmehl**
 1½ TL **Salz**
 2 EL **Zucker**
 ½ **Würfel Hefe** (ca. 20 g)
 60 g **Butter**
 1 **Bio-Zitrone**
 150 g **Halbfettquark**
 1½ dl **Milch**

Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, Quark und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Vom Teig ca. 150 g für die Verzierung zugedeckt beiseite legen. Restlichen Teig in 5 Portionen teilen, auf wenig Mehl zu je ca. 30 cm langen Strängen formen, die an den Enden etwas dünner werden. Stränge auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Jeden Strang in der Mitte gut zusammendrücken, unten ca. 5 cm einschneiden und zu Beinen formen. Von der anderen Seite ca. 10 cm einschneiden und zu Ohren eindrehen.

Restlichen Teig in 5 Portionen teilen, zu je ca. 20 cm langen Strängen formen, als Arme unter den Hals legen, formen.

1 **Ei**
 1 EL **Rahm** oder Milch
Hagelzucker
 zum Verzieren

Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Ei mit dem Rahm verklopfen, Hasen damit bestreichen, Hagelzucker darüberstreuen, zugedeckt nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen.

weisser Zuckerglasurstift
 zum Verzieren
Zuckeraugen
 zum Verzieren

Backen: ca. 20 Min. Herausnehmen, Hasen auf einem Gitter auskühlen. Hasen mit Zuckerglasur und Zuckeraugen dekorieren.

Stück: 533 kcal, F 16 g, Kh 76 g, E 18 g



Frisch serviert

Lassen Sie die geformten Hasen über Nacht im Kühlschrank aufgehen. So können Sie diese ohne Stress frisch gebacken zum Brunch servieren.



Schokolade-Buddel-Cake

🕒 20 Min. + 50 Min. backen

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

200 g dunkle Schokolade
(z. B. Crémant)

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

150 g Butter, weich
150 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eier

Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. schaumig rühren. Schokolade daruntermischen.

200 g gemahlene Mandeln
4 EL Mehl
1 TL Backpulver

Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

2 Rollen weisses Modelliermarzipan (je ca. 80 g)
wenig rote oder rosa Lebensmittelfarbe
einige Marzipanrübli zum Verzieren

Für den Hasen 80 g Marzipan zu einer Kugel formen. 50 g Marzipan auf wenig Puderzucker ca. 7 mm dick auswallen, 2 Herzen ausstechen, je halbieren und daraus 2 Ohren und Pfoten formen. Restliches Marzipan mit Lebensmittelfarbe einfärben, $\frac{2}{3}$ davon zu 2 Ovalen formen, mit wenig Wasser auf die Hasenohren kleben, diese an die Kugel drücken. Mit restlichem rosa Marzipan 8 kleine Kugeln formen, an die Pfoten kleben. Im Cake ein Loch herausbrechen, Hasen daraufsetzen. Mit spitzem Messer kleine Löcher im Cake herausbrechen, Marzipanrübli hineinstecken. Kuchenbrösmeli als Erde um den Hasen verteilen.

Stück ($\frac{1}{16}$): 330 kcal, F 23 g, Kh 23 g, E 6 g
ohne Deko: 284 kcal, F 21 g, Kh 16 g, E 6 g

Die Betty Bossi Zeitung komplett glutenfrei

Kennen Sie schon unser «Glutenfrei»-Magazin – die glutenfreie Variante der Betty Bossi Zeitung? Bestellen Sie das Schnupper-Abo mit 3 Ausgaben für CHF 8.90 auf: bettybossi.ch/schnupperabo



schnell & einfach



30 Min.



Pouletbrüstli auf Mais-Linsen-Curry

🕒 30 Min. glutenfrei



- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | 1 Zwiebel
2 Dosen Maiskörner
(je ca. 340 g)
1 EL Öl
150 g rote Linsen
1 EL Curry | Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden. Maiskörner abspülen, abtropfen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Maiskörner andämpfen, Linsen und Curry kurz mitdämpfen. |
| 2 | 2½ dl Wasser
2½ dl Kokosmilch
½ TL Salz
wenig Pfeffer | Wasser und Kokosmilch dazugiesen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, würzen. |
| 3 | Öl zum Braten
4 Pouletbrüstli
(je ca. 160 g)
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund Petersilie | Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet beidseitig je ca. 5 Min. braten, würzen. Mit dem Mais-Linsen-Curry anrichten, Petersilie grob schneiden, darauf verteilen. |

Portion (¼): 588 kcal, F 20 g, Kh 45 g, E 54 g



15 Min.
+ 25 Min.

Lieblingsrezepte
in unserer
App sammeln!



SCHNELL & EINFACH

Spargel-Pizza

🕒 15 Min. + 25 Min. backen 🍷 schlank



- | | | |
|----------|--|--|
| 1 | 1 ausgewallter Pizzateig
(ca. 25 x 38 cm)
½ Dose Tomatensauce für Pizza (ca. 200 g)
4 Tranchen Hinterschinken
(ca. 130 g) | Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Tomatensauce auf dem Teig verteilen, Schinken darauflegen. |
| 2 | 800 g grüne Spargeln
1 EL Öl
½ TL Salz
wenig Pfeffer | Unteren hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden, Rest schräg in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer darunter-mischen, auf die Pizza verteilen. |
| 3 | 40 g Parmesan
wenig Crema di balsamico | Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Käse darüberhobeln, Balsamico dar-überträufeln. |

Portion (¼): 522 kcal, F 12 g, Kh 76 g, E 24 g



30 Min.



Mit roten Zwiebeln
wird die Suppe
besonders schön rosa.

Cremige Radieslisuppe

🕒 30 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank



- 1** 3 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
2 Bund Radiesli mit
 wenig Grün

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden. 4 Radiesli in Scheibchen schneiden, einige Radiesliblätter fein schneiden, beiseite stellen. Restliche Radiesli in Stücke schneiden.
- 2** 1 EL Öl
 2 EL Maizena
 8 dl Bouillon
300 g griechisches
 Joghurt nature
 ¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Radieslistücke ca. 5 Min. andämpfen. Maizena mit der Bouillon anrühren, dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, pürieren. Joghurt unter die Suppe mischen, würzen.
- 3** 2 EL Öl
 2 EL Thymian-
 blättchen

Öl in einer kleinen Pfanne heiss werden lassen. Thymianblättchen langsam knusprig braten, beiseite gestellte Radiesli darunter mischen. Suppe mit dem Mixstab aufschäumen. Radiesli mit dem Thymianöl auf die Suppe verteilen, Radiesli-grün darüberstreuen.

Dazu passen: Bärli.

Portion (¼): 232 kcal, F 17g, Kh 15g, E 5g



25 Min.

Schmelz statt Brösel

Wenn Sie Feta nicht mögen,
können Sie auch einfach
Mozzarella-Würfel über die
Pasta streuen.

Spiralen mit Spinat

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch



- 1** 400 g Teigwaren (z. B. Spiralen)
Salzwasser, siedend
1 Bio-Zitrone
Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen, abtropfen. Teigwaren zurück in die Pfanne geben. Von der Zitrone Schale dazureiben, Saft dazupressen, mischen.
- 2** 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
2 EL Öl
200 g Jungspinat
½ TL Salz
wenig Pfeffer
Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Bundzwiebeln ca. 1 Min. rührbraten. Spinat daruntermischen, würzen, mit dem Kochwasser unter die Teigwaren mischen.
- 3** 200 g Feta
Feta zerbröckeln, darüberstreuen.

Portion (¼): 589 kcal, F 22 g, Kh 70 g, E 24 g



25 Min.

Spargeln mit Ei-Vinaigrette

🕒 25 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

- 1** 100 g Toastbrot
4 EL Aceto balsamico bianco
5 EL Olivenöl
4 hart gekochte Eier
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Toastbrot in Würfel schneiden, ohne Fett in einer Bratpfanne rösten. Aceto und Öl verrühren, Eier schälen, in Würfel schneiden, darunter mischen, würzen.
- 2** 3 Bundzwiebeln mit dem Grün

Bundzwiebeln in Ringe schneiden, mit den Brotwürfel in die Vinaigrette geben.
- 3** 1½ kg grüne Spargeln
Salzwasser, siedend

Unteren hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden, im Salzwasser ca. 5 Min. knapp weich kochen. Herausnehmen, Vinaigrette darauf verteilen.

Portion (¼): 382 kcal, F 22 g, Kh 26 g, E 26 g

*Exklusiver
Abopreis!*

990.- pro Person (DZ)
für AbonentInnen & eine
Begleitperson

Betty Bossi Leserreise 21.08.-24.08.2020

Kulinarische Höhepunkte in Hamburg

TAG 1

Kulinarische Overtüre

- Entspanntes Ankommen im Hotel Radisson Blu****
- Besuch der Speicherstadt
- Ausflug ins Kaffeemuseum mit Kaffee-Degustation
- Ausblick von der Plaza der Elbphilharmonie
- Abendessen bei Fernsehkoch Thomas Sampl

TAG 2

City, Mode und Kochkunst

- Stadtrundfahrt
- Besuch der Modesammlung im Museum für Kunst und Gewerbe
- Kontorhausviertel
- Zeit zum Bummeln
- Kochkurs und regionales 3-Gang Menu in der Eventküche «Erlebniskochen»

TAG 3

Fischmarkt und Schifffahrt

- Für Frühaufsteher Besuch des Fischmarkts
- Barkassenrundfahrt in der Speicherstadt
- Erleben der Teekultur im historischen Wasserschloss
- Besuch des Gewürzmuseums
- Abend zur freien Verfügung

TAG 4

Freizeit und Rückreise

- Entspannter Montag zur freien Verfügung
- Alster-Schifffahrt mit Lunch fakultativ buchbar
- Abends Rückreise nach Zürich

Abopreis: 990.- CHF pro Person im Doppelzimmer (AbonentIn & eine Begleitperson) **Preis ohne Abo:** 1'090.- CHF pro Person im Doppelzimmer

Beratung und Buchung: Mondial Tours MT SA, Via Varenna 29, 6600 Locarno, Tel. 091 752 35 20, Fax 091 752 35 18, info@mondial-tours.ch

Ohne Risiko buchen: Kostenlose Stornierung bis 30 Tage vor Reisebeginn bei Buchung bis 30.04.2020



35 Min.



SCHNELL & EINFACH

*Restlos
glücklich*

Das fein geschnittene Grün
der Bundrüebli verleiht
dem Risotto noch mehr Würze.

Rüebli-Risotto

🕒 35 Min.



- 300 g Bundrüebli**
3 Bundzwiebeln mit dem Grün
1 EL Öl
300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
Bundrüebli schräg in Scheibchen schneiden. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Zwiebelgrün beiseite stellen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli und Zwiebeln ca. 5 Min. andämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten.
- 8 dl Bouillon, heiss**
50 g Butter
40 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter und Käse daruntermischen, würzen.
- 8 Tranchen Bratspeck**
Speck ohne Fett in einer Bratpfanne langsam knusprig braten. Mit dem beiseite gestellten Zwiebelgrün auf dem Risotto verteilen.

Portion (¼): 564 kcal, F 26 g, Kh 66 g, E 14 g

Bowl-Baukasten

Bowls (engl. Schüsseln) sind prall mit gesunden Köstlichkeiten gefüllte Schüsseln oder Schalen. So serviert, verbinden sich die Komponenten einfacher miteinander als auf einem Teller. Bowls lassen sich ganz individuell zusammenstellen. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch, doch eine ausgewogene Bowl setzt sich ungefähr nach dieser Faustregel zusammen.



Das passt hinein

Basis: Reis, Buchweizen, Quinoa, Süsskartoffeln, Reismudeln usw.

Gemüse: Spinat, Rucola, Salat, Broccoli, Erbsli, Peperoni, Tomaten, Rübli usw.

Eiweiss: Kichererbsen, Linsen, Tofu, Edamame, Fisch, Eier usw.

Topping: Kerne, Samen, Nüsse, Sprossen usw.

Saucen: Joghurt-Sauce, Pesto, Guacamole, Hummus usw.



25 Min.



Stellen Sie Ihre ganz persönliche Bowl zusammen (siehe links)!

Lachs-Bowl

🕒 25 Min. 🍴 schlank



1

150 g **Basmatireis**
3 dl **Wasser**
½ TL **Salz**

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis und dem Salz aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

2

2 **Avocados**
1 **Mango** (ca. 350 g)
1 Bund **Radiesli mit wenig Grün**
200 g **geräucherter Lachs in Tranchen**

Avocados schälen, in Scheiben schneiden. Mango schälen, in Würfel schneiden. Radiesli halbieren, Radiesligrün in Streifen schneiden, beiseite stellen. Alles mit dem Lachs und dem Reis in Bowls anrichten.

3

2 EL **Zitronensaft**
3 EL **Öl**
2 EL **flüssiger Honig**
1-2 EL **Sojasauce**
wenig **Pfeffer**

Zitronensaft, Öl, Honig und Sojasauce verrühren. Sauce darüberträufeln. Beiseite gestelltes Radiesligrün darauf verteilen, würzen.

Portion (¼): 495 kcal, F 24 g, Kh 48 g, E 18 g



15 Min.
+ 35 Min.

Lasagne für Eilige

Diese Lasagne ist auch darum so schnell, weil das Hackfleisch vorher nicht angebraten wird. Es schmeckt nämlich auch so!



Lasagne al pollo

 15 Min. + 35 Min. backen

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet



- | | | |
|----------|---|---|
| 1 | 2 dl Saucen-Halbrahm
200 g Crème fraîche
80 g geriebener Käse
¼ TL Salz
½ TL Cayennepfeffer
300 g Lauch
600 g Hackfleisch (Poulet)
1 TL Salz | Ofen auf 200 Grad vorheizen. Saucen-Halbrahm, Crème fraîche und die Hälfte des Käses mischen, würzen. Lauch längs halbieren, fein in Streifen schneiden, mit dem Hackfleisch gut mischen, salzen. |
| 2 | 12 Lasagne-Blätter
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g) | Lasagne-Blätter, Tomaten, Hackfleisch und Rahmsauce lagenweise in die vorbereitete Form schichten, mit den Lasagne-Blättern abschliessen. |
| 3 | 2 Päckli Snack-Peperoni
1 Bund Petersilie | Peperoni halbieren, auf die Lasagne verteilen, restlichen Käse darüberstreuen.
Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen. |

Portion (¼): 806 kcal, F 44 g, Kh 51 g, E 49 g

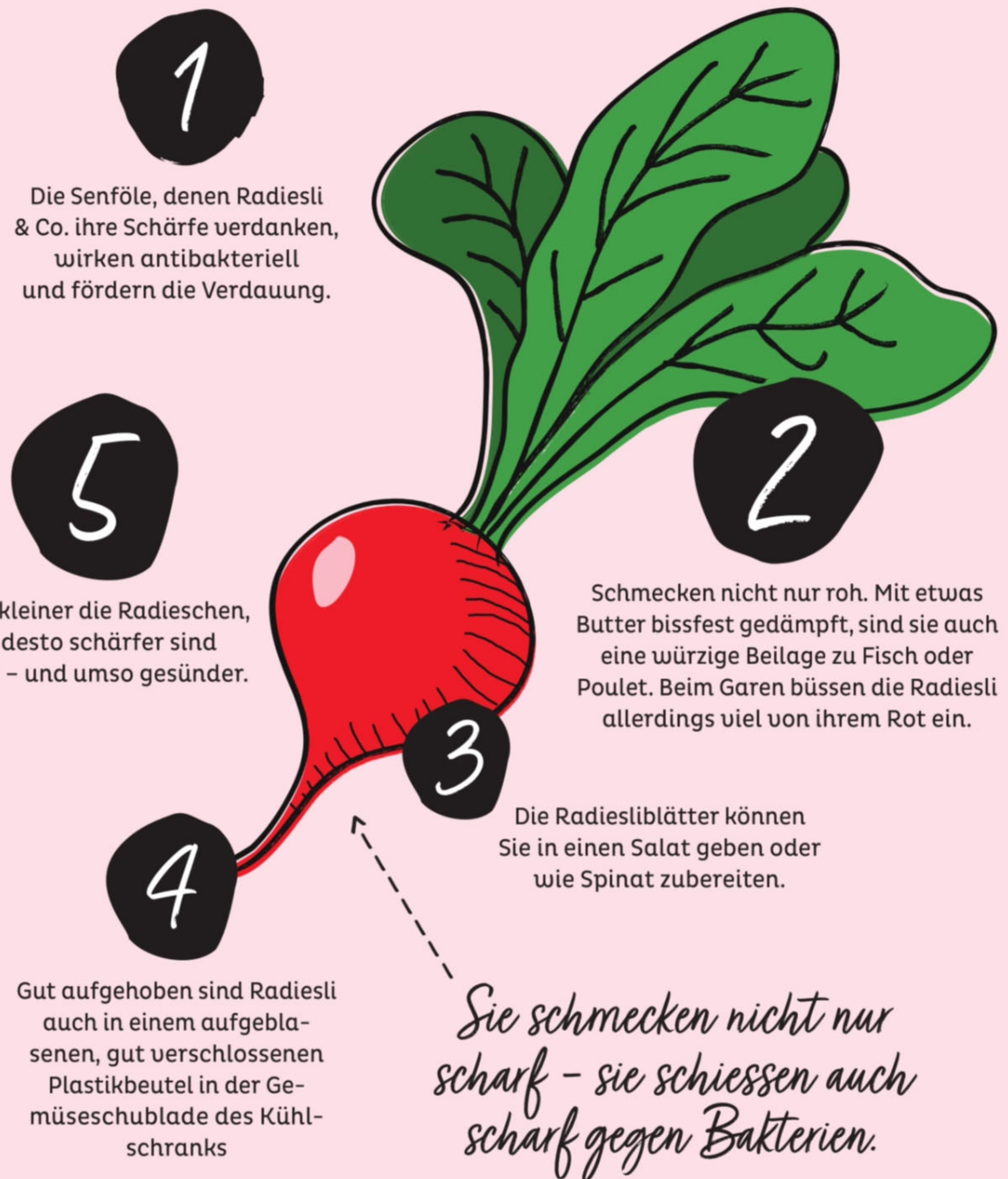
Radiesli

Roh, knackig, scharf – so lieben wir Radiesli. Obwohl sie rund ums Jahr erhältlich sind, sind sie in der Hauptsaison im Frühling besonders beliebt.

Karma-Shots auf Ingwerbasis

Die Karma-Shots in den Geschmacksnoten Beetroot, Ginger und Guarana wärmen von innen und sorgen für einen rassigen Kick. Basierend auf Ingwersaft, sind alle Shots rein pflanzlich. Diese drei Shot-Variationen von Karma sind Begleiter für den Alltag, die in jede Tasche passen und eine kräftige Erfrischung garantieren. Ob spritzig-scharf, fruchtig-rassig oder Vitamin-C-reich: Die Shots treffen jeden Geschmack. Unterwegs, zu Hause oder als das gewisse Extra in Smoothies.

Erhältlich in Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.



KITCHEN HACK

Oster-Frappé

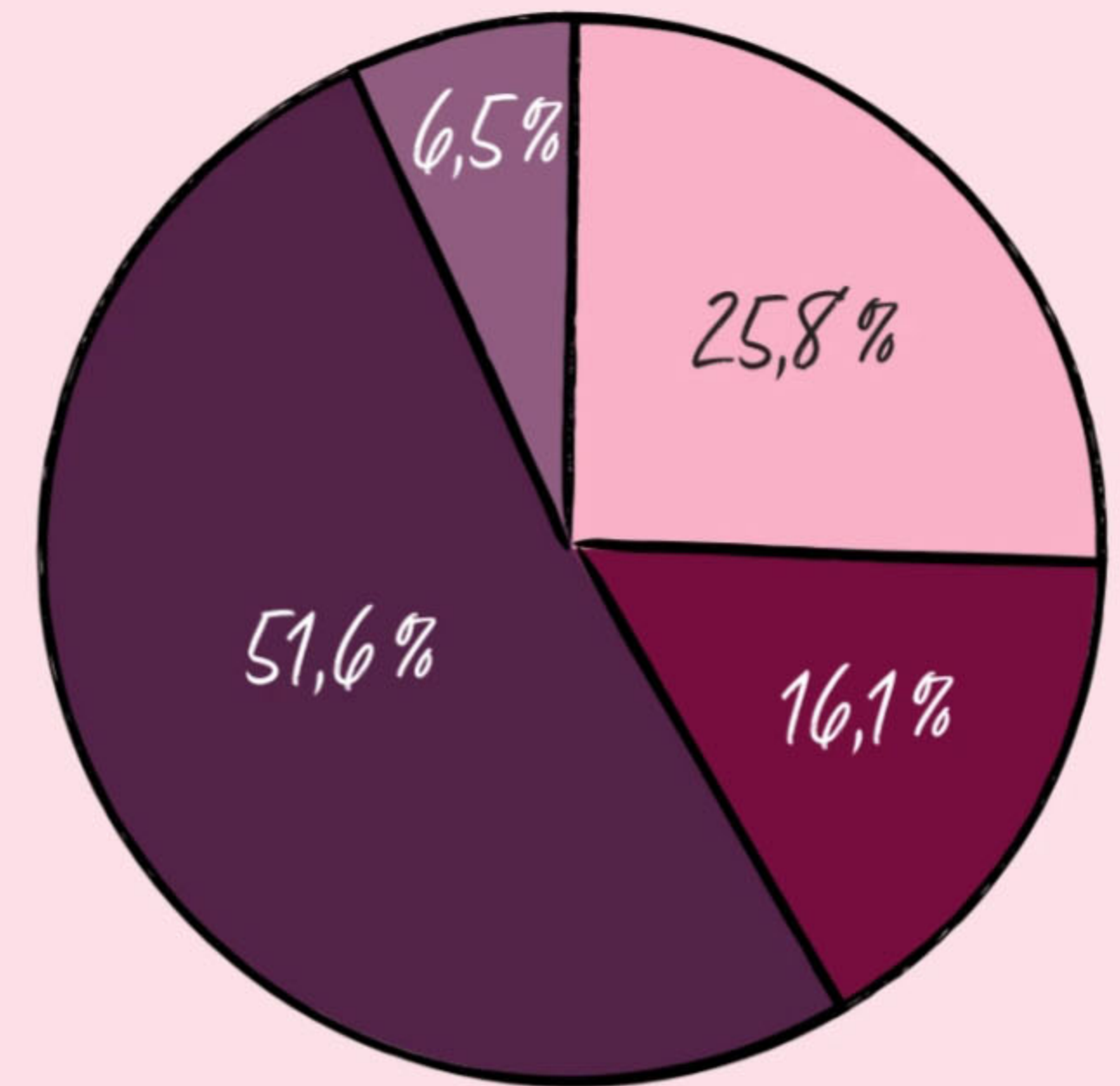
Unsere Redaktorin Sofie Spina verrät uns diesmal eine wirklich originelle Rezept-Idee:

«Meinen Gästen serviere ich diese Ostern ein Erdbeer-Frappé, serviert in einem Schokolade-Osterhasen statt in Gläsern. Das geht so: 250 g Erdbeeren mit 2 Kugeln Vanilleglace, 1 Becher Vanillejoghurt (180 g) und 2 dl Milch fein pürieren, in Osterhasen füllen, evtl. mit Schlagrahm verzieren, sofort geniessen.»



NACHGEFRAGT

Wie essen Sie Schokoladehasen?



- 51,6 % beissen oder brechen zuerst die Ohren ab.
- 25,8 % zertrümmern den ganzen Hasen und essen ihn dann Stück für Stück.
- 16,1 % starten mit dem Boden bzw. den Pfoten
- 6,5 % mögen überhaupt keine Schokoladehasen

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



TRICK 77

Eier – roh oder gekocht?

Wissen Sie nicht mehr, ob ein Ei roh oder gekocht ist? Drehen Sie es wie beim Flaschen-drehen. Rotiert es schnell und gleichmässig, ist es gekocht. Wirkt es träge und schlingert es ungleichmässig, ist es roh.

GESUNDES REZEPT

Ei-Power

Eier sind eine ideale Zwischenmahlzeit. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren und kurbeln den Stoffwechsel an. Dank ihres hohen Eiweissgehalts sättigen sie wie kaum ein anderes Lebensmittel und beugen Heisshungerattacken vor. Gönnen Sie sich also morgens oder im Verlauf des Tages öfter mal ein Ei, und peppen Sie es mit etwas Schärfe und Grünzeug auf.

🕒 10 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

Für 2 Personen

5 dl Wasser
4 frische Eier

Wasser in einer Pfanne aufkochen, Eier sorgfältig ins siedende Wasser geben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. wachsw weich köcheln. Eier herausnehmen, schälen, anrichten.

40 g Wasabi-Nüsse
wenig Micro Greens
wenig Fleur de Sel
wenig Pfeffer

Nüsse grob hacken, darüberstreuen, Micro Greens darauf verteilen, würzen.

Portion (½): 253 kcal, F 17 g, Kh 6 g, E 18 g

Keine Chance dem Heisshunger

Oster-Essen

Was kochen zu Ostern – Lamm, Fisch oder vielleicht doch lieber Poulet?
Egal, wie Sie sich entscheiden, Ihre Gäste werden happy sein!



Weintipp

Nero d'Avola Sicilia IGT Cusumano

Herkunft: Sizilien

Rebsorte: Nero d'Avola

Charakter: sattes Rubinrot, viel reife Frucht im offenen Bukett mit dezenten Kakaonoten, satter Fruchtschmelz am Gaumen, kräftiger Körper mit reifem Tannin und verlängerter Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch

Lammbraten

🕒 25 Min. + 40 Min. braten im Ofen

1	Lammschulter ohne Knochen (ca. 1 kg), beim Metzger vorbestellt
2 Zweiglein 60 cm	Thymian Küchenschnur
1 TL	Olivöl
½ TL	Nelkenpulver
½ TL	Zimt
1 TL	Salz
wenig	Pfeffer
3	Kohlrabi
6	Bundzwiebeln mit dem Grün
2 EL	Olivöl
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
250 g	Cherry-Tomaten am Zweig
4 Zweiglein	Thymian
2	Schalotten
1 EL	Butter
1	Zimtstange
4 Zweiglein	Thymian
2 dl	roter Portwein
4 dl	Fleischbouillon
1 EL	Butter, weich
1 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Portion (¼): 618 kcal, F 33 g, Kh 16 g, E 55 g



1 Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch mit dem Thymian mit Küchenschnur binden.



3 Kohlrabi schälen, in Schnitze schneiden. Bundzwiebeln längs halbieren, mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, neben dem Fleisch verteilen. Tomaten und Thymian darauflegen.
Braten im Ofen: ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 60 Grad betragen.



5 Butter und Mehl mit einer Gabel gut mischen, unter Rühren zur Sauce geben, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, würzen.



2 Fleisch mit Öl bestreichen. Nelkenpulver, Zimt, Salz und Pfeffer mischen, Fleisch damit würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Fleisches einstecken.



4 Schalotten schälen, in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten, Zimt und Thymian ca. 2 Min. andämpfen. Portwein dazugießen, aufkochen, knapp auf die Hälfte einkochen. Bouillon dazugießen, aufkochen, auf die Hälfte einkochen, durch ein Sieb in eine kleine Pfanne gießen.



6 Fleisch herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Fleisch tranchieren, mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Binden Sie das Fleisch ca. 1 Tag im Voraus, bewahren Sie es im Kühlschrank auf, und nehmen Sie es ca. 1 Std. vor dem Braten heraus.

Das Fleisch kann bei 60 Grad im Ofen bis zu 1 Std. warm gehalten werden.


Die Sauce können Sie ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Mehl-Butter erst kurz vor dem Servieren darunterrühren.

Mit Video

Sehen Sie, wie dieser Lachs zubereitet wird, auf videos.bettybossi.ch.



Weisse Spargeln mit Lachs

🕒 20 Min. + 20 Min. backen  glutenfrei

1 kg weisse Spargeln
1 Bio-Zitrone
50 g Dörraprikosen
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Spargeln schälen, längs halbieren. Zitrone in Scheiben, Dörraprikosen in Streifen schneiden, alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen.

Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

800 g Lachsfilet mit Haut (Bio)
1 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer

Lachs mit der Hautseite nach unten auf die Spargeln legen, Öl darüberträufeln, würzen.

Fertig backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.


50 g Dörraprikosen
2 EL ungesalzene geschälte Pistazien
2 EL glattblättrige Petersilie
1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Dörraprikosen und Pistazien grob hacken. Petersilie fein schneiden, alles in eine Schüssel geben. Von der Zitrone Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen. Öl und Ahornsirup daruntermischen, würzen. Sauce über den Lachs und die Spargeln verteilen.

Portion (¼): 683 kcal, F 44 g, Kh 25 g, E 45 g



Grillierte Poulets mit Salsa

🕒 15 Min. + 45 Min. grillieren  glutenfrei

2 Poulets
(je ca. 1 kg)
1 EL Olivenöl

Poulets innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Poulets mit einem scharfen Messer links und rechts dem Rückgrat entlang aufschneiden, Rückenknöchel entfernen. Mit leichtem Druck auf die Brust den Brustknöchel brechen und Poulets von der Brustseite her flach drücken. Mit Öl bestreichen.

2 Knoblauchzehen
2 Zweiglein Rosmarin
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Cayennepfeffer

Knoblauch schälen, fein reiben. Rosmarin grob schneiden, beides mit Öl, Salz und Cayennepfeffer mischen, Marinade beiseite stellen.

1 TL Salz

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:
Poulets salzen, zugedeckt über schwacher Glut oder auf niedriger Stufe (ca. 150 Grad) zugedeckt ca. 45 Min. grillieren, dabei die Poulets von Zeit zu Zeit wenden und nach dem letzten Wenden mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen.

1 Bund Radiesli
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
2 EL Akazienhonig
1 TL Koriandersamen
250 g Erdbeeren
1 Bund glattblättrige Petersilie
¼ TL Salz
wenig Cayennepfeffer

Radiesli in Würfel schneiden, in eine Pfanne geben. Von der Zitrone Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen. Öl, Honig und Koriandersamen beigegeben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, auskühlen. Erdbeeren in Würfel schneiden, Petersilie fein schneiden, unter die Sauce mischen, würzen.

Portion (¼): 643 kcal, F 42 g, Kh 16 g, E 48 g

Aussen die perfekte Kruste und innen saftig

Die besten Grill-Beilagen für Gross und Klein

Welche Beilagen soll ich zu meinen Grilladen servieren? Diese Frage wird uns sehr oft gestellt. Dabei sind Klassiker genauso gesucht wie raffinierte Ideen mit einem modernen Twist. Unsere Rezeptredaktion hat mit grossem Engagement die besten Beilagen zu Grilladen aus unserem riesigen Rezeptfundus ausgewählt und für Sie in diesem Buch vereint. Lassen Sie sich inspirieren, damit Ihr Grillabend unvergesslich wird. Entdecken Sie leckere Sattmacher-, Gemüse- und Blattsalate, Beilagen vom Grill und aus dem Ofen, dazu feine Dips und Saucen. Alles ist schnell und einfach zubereitet. Gross und Klein werden begeistert sein.

Die bewährte Grillplatte

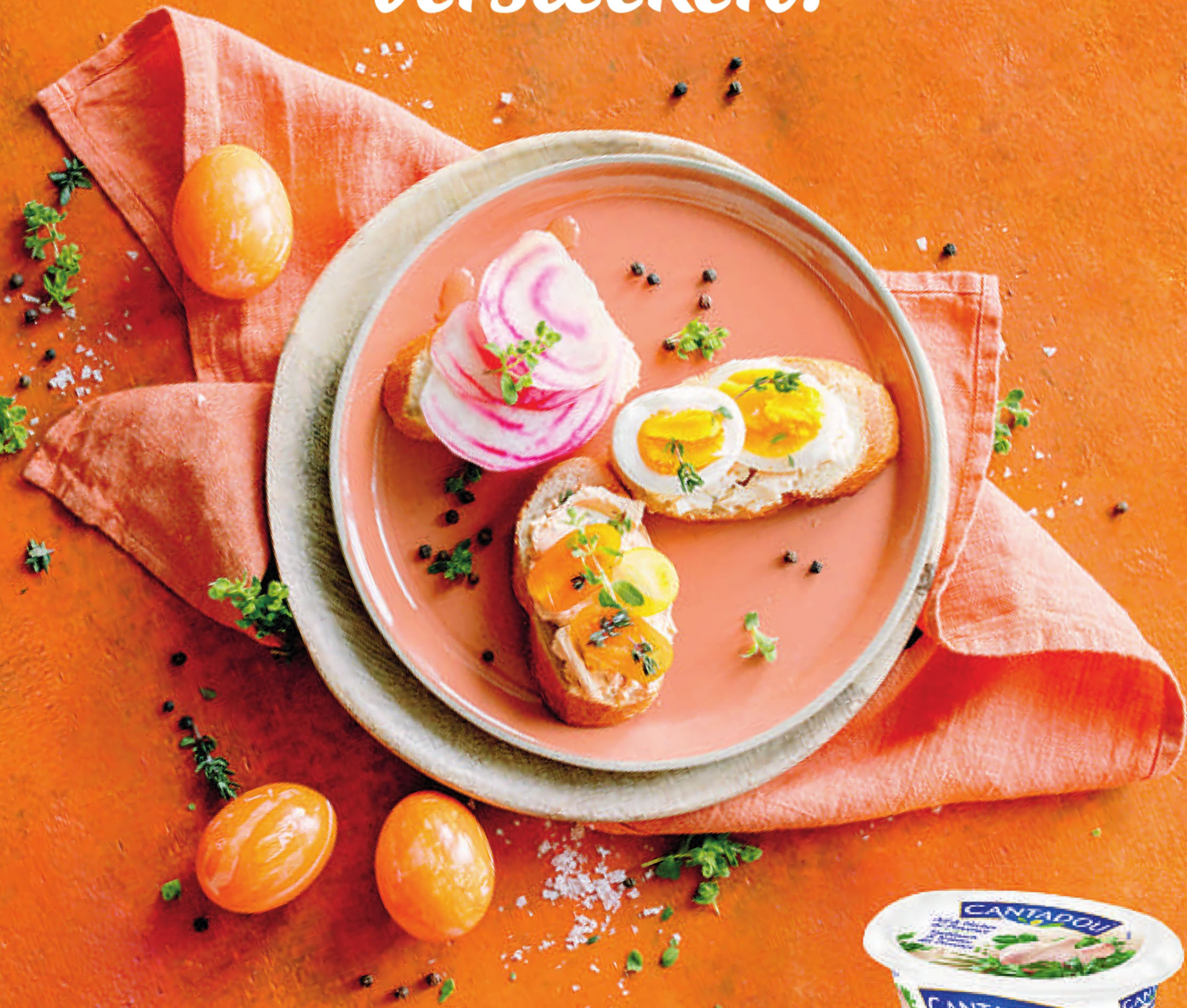
Aussen die perfekte Kruste, innen saftig: Die solide Grillplatte «Classic» sorgt für perfekte Hitzeverteilung und ein kräftiges, saftiges Grillergebnis. Sie ist für jeden Grill und jedes Grillgut geeignet, und dank der Antihalt-Beschichtung bleibt nichts daran kleben.

Buch und Grillplatte sind erhältlich auf bettybossi.ch.





*Muss man nicht
verstecken.*



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

Tätschlimeister

Mit diesen Rezepten haben Sie alles unter Kontrolle.

Hacktätschli mit Spiegelei

🕒 30 Min.

🍷 schlank

🌾 glutenfrei

Ergibt 4 Stück

150 g Appenzeller Käse
2 Zwiebeln
400 g Hackfleisch
 (Rind und Schwein)
 $\frac{3}{4}$ TL **Curry**
 $\frac{1}{2}$ TL **Salz**
wenig Pfeffer
150 g tiefgekühlte Erbsli,
 aufgetaut

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Käse an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Zwiebeln schälen, fein hacken, mit dem Hackfleisch, Curry, Salz und Pfeffer begeben, mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Erbsli gut daruntertermischen, Masse mit nassen Händen zu 4 gleich grossen Tätschli formen.

Bratbutter
 zum Braten

Wenig Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli beidseitig je ca. 6 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen, Bratfett auftupfen.

4 frische Eier
2 Prisen Salz

Wenig Bratbutter begeben, Eier nacheinander aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Spiegeleier auf den Tätschli anrichten, salzen.

Portion (¼): 469 kcal, F 32 g, Kh 7 g, E 38 g

*Echt
grossartig*

Statt kleine Tätschli können Sie eine grosse Ofenrösti zubereiten. Backen Sie diese 30 Min. bei 220 Grad.

Kartoffel- Rüebli-Tätschli

🕒 45 Min.

🌱 vegetarisch

🚫 glutenfrei

Ergibt 12 Stück

1 kg fest kochende Kartoffeln
150 g Rüebli
1 Bund Petersilie
2 frische Eier
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Rüebli schälen, mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Petersilie fein schneiden, Eier verklopfen, alles unter die Kartoffeln mischen, würzen.

Bratbutter
zum Braten

Masse zu 12 gleich grossen Tätschli formen. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, warm stellen.

1 Knoblauchzehe
50 g Rucola
1 dl Olivenöl
(nicht kalt gepresst)
¼ TL Salz

Knoblauch schälen, mit dem Rucola und dem Öl pürieren, salzen.

1 Päckli Piccola Burrata
(4 Stück, je ca. 50 g)
50 g Rucola

Tätschli auf Tellern anrichten, mit dem Rucolaöl beträufeln, Burrata und Rucola darauf verteilen.

Portion (¼): 555 kcal, F 39 g, Kh 36 g, E 12 g



Polenta-Tätschli

🕒 20 Min. + 1 Std. kühl stellen + 20 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für die Burger-Form «Freeze» (siehe Tipp), gefettet
Ergibt 7 Stück

1l Gemüsebouillon
200g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
½ Bund Thymian
30g geriebener Gruyère

Bouillon aufkochen. Maisgriess einrühren, Thymianblättchen abzapfen, begeben, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Käse darunter-rühren. Polenta mithilfe eines Spachtels gleichmässig in die vorbereitete Form verteilen, etwas abkühlen. Formdeckel aufsetzen, in die Masse pressen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen.

1dl Rahm
100g geriebener Gruyère
1Msp. Muskat

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Polenta-Tätschli herauslösen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rahm knapp steif schlagen, Käse und Muskat darunter-mischen, Masse auf den Tätschli verteilen.

3 Bundzwiebeln mit dem Grün
250g Cherry-Tomaten
1EL Olivenöl
¼TL Salz
wenig Pfeffer

Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten halbieren, auf der Käsemasse verteilen, Öl darüberträufeln, würzen.

Backen: ca. 20 Min in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.

100g entsteinte schwarze Oliven
2EL Olivenöl
1EL Aceto balsamico
¼TL Salz
wenig Pfeffer

Oliven vierteln, mit Öl und Aceto in einer Schüssel mischen, Vinaigrette würzen, auf den Tätschli verteilen.

Tipp: Statt Tätschli formen Polenta auf einem gefetteten Blech von ca. 20 cm Ø ausstreichen, nach Rezept belegen und als grosse Ofen-Polenta backen.

Stück: 304 kcal, F 12 g, Kh 25 g, E 4 g



TIPP

Lässt sich vorbereiten

In der Burger-Form «Freeze» können Sie die Polenta-Tätschli super-schnell formen und tief-kühlen. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen. Erhältlich auf bettybossi.ch



Bulgur-Randen-Tätschli

🕒 40 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

Ergibt 12 Stück

7½ dl Wasser	Wasser in einer Pfanne aufkochen, Randen schälen, grob reiben, mit dem Bulgur begeben, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, salzen. Von der Orange Schale dazureiben, mischen, etwas abkühlen.
200 g Randen	
250 g Bulgur	
1¼ TL Salz	
1 Bio-Orange	
450 g Hüttenkäse	Von der Orange 2 EL Saft auspressen, mit Hüttenkäse und Kresse pürieren, würzen, Dipp beiseite stellen.
40 g Kresse	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
30 g gemahlene Haselnüsse	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Nüsse, Mehl und Sambal Oelek unter den Bulgur mischen, zu einer kompakten Masse kneten. Masse mit nassen Händen zu 12 gleich grossen Tätschli formen.
2 EL Mehl	
1 TL Sambal Oelek	
Öl zum Braten	Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. braten, warm stellen. Dipp dazu servieren, Kresse darauf verteilen.
10 g Kresse	

Portion (¼): 422 kcal, F 11g, Kh 55g, E 23g

*Rot werden
ist sympathisch*

Mischen Sie 1 TL Randensaft unter die Masse, dann werden die Tätschli richtig schön rot.

The Miele logo is displayed in white text on a red rectangular background.

DER NEUE TRIFLEX HX1

Das innovative 3in1 Design macht den Triflex zum Multitalent. Die PowerUnit lässt sich in wenigen Sekunden umbauen und ist in jeder Situation ergonomisch und bequem in der Handhabung.

Jetzt

CHF 100.–

Cash-Back

sichern

21.03.–03.05.2020



TRIFLEX

3ⁱⁿ¹
INNOVATION

Wie viel HUMMUS ist HUMAN?

DON'T WORRY.
EAT HAPPY.



coop

Für mich und dich.

Karma gut - alles gut

Frische Frühlingsluft in der vegetarischen Küche.
Diese Gerichte sind in jeder Hinsicht gut.



Sweet Potato Fries mit Lattichsalat

🕒 10 Min. + 25 Min. backen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

800 g Sweet Potato Fries (Karma)
2 EL Olivenöl
2 TL Curry
1½ TL Salz
wenig Pfeffer
40 g Sbrinz

Ofen auf 200 Grad (Heissluft) vorheizen. Süsskartoffeln, Öl, Curry, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen. Käse über die Süsskartoffeln reiben.

Backen: ca. 25 Min. im Ofen.

3 EL Essig
4 EL Öl
200 g saurer Halbrahm
½ TL Salz
wenig Pfeffer
4 Mini-Lattiche
50 g Sbrinz

Essig, Öl und 2 EL sauren Halbrahm verrühren, Sauce würzen. Lattiche in Stücke schneiden, mit der Sauce mischen. Salat auf Tellern anrichten. Mit dem Sparschäler vom Käse Späne daraufhobeln.

½ TL Salz
wenig Pfeffer

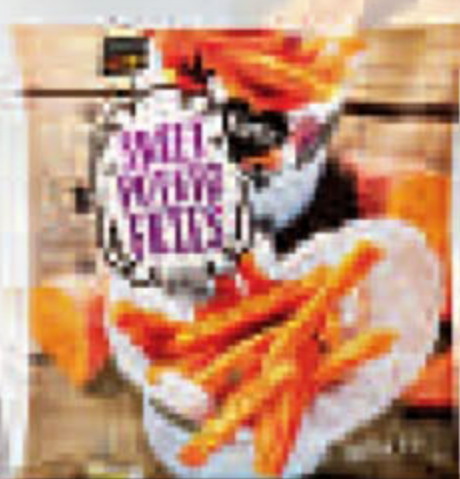
Für den Dip restlichen sauren Halbrahm würzen, dazu servieren.

Tipp: Fein geschnittenen Rosmarin über die Fries streuen.

Portion (¼): 662 kcal, F 44 g, Kh 50 g, E 12 g

ANZEIGE

Karma Sweet Potato Fries



Die Sweet Potato Fries von Karma sind ein echter Hingucker und zaubern Farbe auf den Teller. Die Süsskartoffel, auch Batate genannt, hat eine orange Farbe und verführt geschmacklich in den warmen Süden. Ob klassisch zu einem Burger oder überbacken mit Käse zu einem Salat, die Sweet Potato Fries sind eine genussvolle Wahl, wenn es schnell gehen muss.

Erhältlich im Tiefkühlregal in mittleren und grösseren Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.



Rahm-Erbsli mit Ajvar Falafel

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch

6 Bundzwiebeln mit dem Grün	Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln und Erbsli ca. 3 Min. andämpfen, Knoblauch dazupressen, ca. 2 Min. weiterdämpfen.
2 EL Butter	
500 g tiefgekühlte Erbsli	
2 Knoblauchzehen	
1 dl Gemüsebouillon	Bouillon und Saucen-Halbrahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Erbsli ca. 5 Min. weich köcheln, würzen.
2 dl Saucen-Halbrahm	
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	
Öl zum Braten	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Falafel rundum ca. 6 Min. braten, mit den Erbsli anrichten. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.
2 Päckli Ajvar Falafel (Karma, je 200 g)	

Portion (¼): 557 kcal, F 29 g, Kh 45 g, E 19 g

ANZEIGE

Karma Ajvar Falafel



Falafel-Fans aufgepasst: Diese mit Ajvar gefüllten Falafel sind eine tolle Alternative zum beliebten Klassiker. Ajvar ist eine traditionelle Würzpaste aus Peperoni, die ihren Ursprung im Balkan hat. Als Füllung in diesen Falafeln sorgt es für eine zart-pikante Überraschung bei jedem Biss.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.



Gemüse mit Kichererbsenwürfeln

🕒 25 Min. 🥬 vegetarisch 🍷 schlank

500 g **Kichererbsen & Kokos** (Karma)
Öl zum Braten
500 g **Marktgemüse** (let's cook)
1 dl **Wasser**
¼ TL **Salz**

Kichererbsenmasse in Würfel schneiden. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Würfel portionenweise ca. 2 Min. braten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Gemüse und Wasser begeben, salzen, zugedeckt ca. 6 Min. weich dämpfen. Kichererbsenwürfel wieder begeben.

1 EL **Sojasauce**
1 EL **Zitronensaft**
1 TL **Sambal Oelek**
100 g **Crème fraîche**
½ Bund **glattblättrige Petersilie**

Sojasauce, Zitronensaft und Sambal Oelek daruntermischen, anrichten. Crème fraîche darauf verteilen. Petersilie fein schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 275 kcal, F 13 g, Kh 24 g, E 11 g

ANZEIGE

Karma Tofu Style Kichererbsen & Kokos

Kichererbsen mal nicht rund, sondern quadratisch: Das sind die Tofu Style Kichererbsen & Kokos von Coop Karma. Sie sind eine genussvolle Alternative zum klassischen Tofu und zaubern einen Hauch Karibik auf den Tisch. Entdecke diese Abwechslung auf deinem Teller!

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.



ANZEIGE

Karma Pitabrot

Ein Hoch auf das Pitabrot von Karma, das sich im Handumdrehen halbieren und öffnen lässt. So kann es mit allerlei Feinem befüllt werden, bevor es im Ofen, Toaster oder Panini-Grill zum Hochgenuss knusprig gewärmt wird. Alles rein pflanzlich. Jetzt ausprobieren und geniessen!

Erhältlich in mittleren und grösseren Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.



Grillierte Pita-Nini

🕒 20 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank

Für einen Panini-Grill

4 EL	Butter, weich	Butter, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren. Peperoni abtropfen, in Streifen schneiden.
4 EL	Senf	
¼ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
2 Gläser	grillierte Peperoni in Öl (je ca. 290 g)	
6	Pitabrote (Karma)	Pitabrote quer halbieren, mit der Senfbutter bestreichen, mit Peperoni, Käse und Spinat belegen.
100 g	geriebener Sbrinz	
100 g	Jungspinat	
		Grillieren: nacheinander je ca. 5 Min. im Panini-Grill.

Tipp: Statt im Panini-Grill in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. rösten.

Portion (¼): 540 kcal, F 26 g, Kh 54 g, E 18 g

VEGETARISCH





ANZEIGE

**Karma
Red Lentil Fusilli**

Pasta und Linsen sind in Italien schon lange ein Traumpaar. Coop Karma vereint diese Kombination in den Red Lentil Fusilli. Die Teigwaren auf Basis von Linsenmehl lassen sich mit unzähligen Zutaten kombinieren und sind sowohl geschmacklich als auch farblich ein Highlight. Zudem ist diese Pasta vegan und glutenfrei.



Erhältlich in mittleren und grösseren Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.

Linsen-Fusilli-Gratin

🕒 15 Min. + 20 Min. backen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

100 g getrocknete Tomaten
300 g Red Lentil Fusilli (Karma)

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten in Streifen schneiden, mit den Fusilli in die vorbereitete Form geben, mischen.

4 dl Bouillon
2½ dl Vollrahm
100 g geriebener Käse
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Bouillon, Rahm und die Hälfte des Käses verrühren, würzen. Guss unter die Teigwaren mischen. Restlichen Käse darauf verteilen.

½ Bund glattblättrige Petersilie

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, evtl. ca. 10 Min. ziehen lassen. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 616 kcal, F 32 g, Kh 50 g, E 29 g

Mandel-Brownies

🕒 20 Min. + 20 Min. backen

Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet
Ergibt ca. 16 Stück

100 g	Butter	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer Pfanne schmelzen.
400 g	dunkle Schokolade	Schokolade fein hacken, mit dem Mandelmus zur Butter geben, unter Rühren schmelzen, etwas abkühlen.
100 g	dunkles Mandelmus (Karma)	
4	Eier	Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren, bis die Masse heller und cremig ist. Schokolademasse daruntertermischen.
200 g	Zucker	
2 Prisen	Salz	
100 g	geschälte Mandeln	Mandeln und Baumnüsse grob hacken, mit dem Mehl und dem Backpulver beigeben, mischen, Teig in die vorbereitete Form füllen.
100 g	Baumnusskerne	
150 g	Mehl	
½ TL	Backpulver	

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, in Würfel schneiden. Die Brownies müssen innen noch feucht sein.

Stück (⅓): 423 kcal, F 30 g, Kh 28 g, E 8 g

*Mandelmus macht
die Brownies unglaublich
feucht und cremig!*

ANZEIGE

Karma dunkles Mandelmus

Das dunkle Mandelmus von Karma ist ein Alleskönner. Denn das Mus aus gerösteten, ungeschälten Mandeln eignet sich perfekt zum Backen und zum Verfeinern von Desserts und Saucen. Zudem passt es bestens als Aufstrich fürs Brot. Lass dich inspirieren!



Erhältlich in mittleren und grösseren Coop Supermärkten und in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser.

Betty Bossi zahlt sich aus: jetzt bestellen!

Das neue Buch

55 tolle Rezepte

Grill-Beilagen

**VORZUGS-
PREIS**

nur CHF **14.95**
statt CHF 17.95

Sie sparen CHF 3.-

Bestell-Nr. 27152.645

Das perfekte Kombi-Spar-Angebot

Grill-Beilagen

+

Buch «Grill-Beilagen» + Grillplatte «Classic»

Bestell-Nr. 40221.645

nur CHF **44.90**
statt CHF 52.90

Sie sparen CHF 8.-

Jetzt bestellen und profitieren!

Der Grill für alle Fälle

Perfekte Glut in wenigen Minuten!

Holzkohlegrill «Quadro»

+ Tragtasche
+ 4 x AA-Batterien

Bestell-Nr. 25619.645

CHF 119.95

Ihr Geschenk

Grillplatte für Profis

Leichtes Wenden dank hohem Rand!

Grillplatte «Pro»

Bestell-Nr. 25612.645

CHF **41.95**

Blitzschnell zum Genuss

Für Gemüse und Früchte

Gemüseschneider mit Sorbet-Aufsatz

+ Zubehör
+ Rezeptflyer

Bestell-Nr. 25609.645

CHF **49.95**