

Bitte blättern

Ruckzuck-Gebäck aus Blätterteig



*Was gibts
zu kichern?*

Köstliche Kichererbsen

Seite 3





Erica Angelone,
Redaktorin

Die Kichererbsen-Invasion

Gemäss Google hat sich die Suche nach Kichererbsen in der Schweiz in den letzten zehn Jahren mehr als vervierfacht. Die Kichererbse ist total angesagt.

Trend oder alter Zopf?

Im Vorderen und Mittleren Osten, in Nordafrika und im ganzen Mittelmeerraum sind Kichererbsen seit Jahrtausenden eine alltägliche Zutat. Nicht ohne Grund: Kichererbsen sättigen gut, sind günstig, extrem wandelbar und anpassungsfähig.

Achtung, ein Trojaner!

Bei uns treten Kichererbsen aber erst jetzt aus ihrem Schattendasein. Wenn Sie mich fragen, steht am Anfang ihrer Erfolgsgeschichte das Hummus – wie eine Art Trojanisches Pferd, auf dem die Kichererbsen zu uns geritten sind, um völlig überraschend unsere Herzen zu erobern. Und weil alle Menschen cremige, gehaltvolle Nahrung lieben, öffneten wir unser Herz für die schrumpeligen Kügelchen. Und als kurz darauf die knusprigen Falafel kamen, war es um uns geschehen.

Und jetzt können wir nicht genug von ihnen kriegen und suchen nach Rezepten im Internet. Gehören Sie auch dazu? Machen Sie mal Pause – auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl an richtig feinen Rezepten mit Kichererbsen.

Erica Angelone

PS: Gerade für Vegetarier und überhaupt für alle, die gern weniger Fleisch essen möchten, sind Kichererbsen besonders interessant, denn sie punkten mit einer dicken Portion Eiweiss und Eisen.

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

Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):
Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint
am 4. März 2020.

Hinweise



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



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

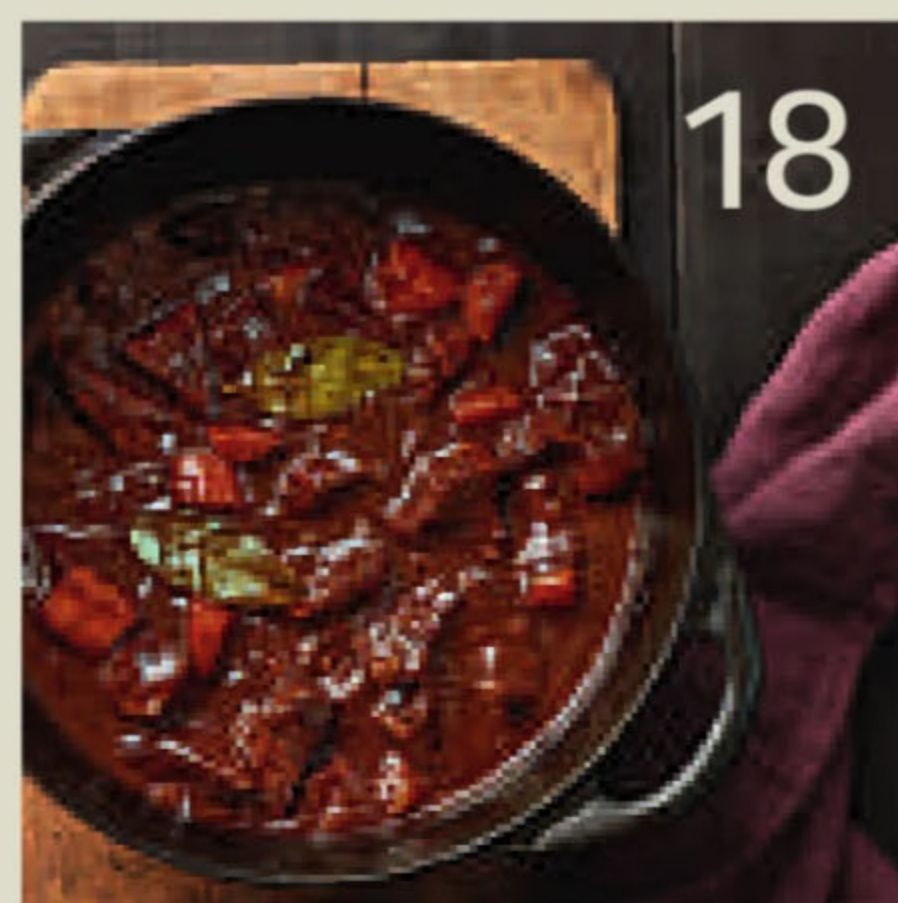
Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Inhalt

Special:	3
Kichererbsen	
Schnell & einfach	8
Tipps & Tricks	16
Für Gäste:	18
Ragout	
Backen & Süsses:	23
Backen mit Blätterteig	



Was gibts zu kichern?

Da können Sie lachen, gell? Diese Kichererbsen-Gerichte sorgen für gute Laune!

Kichererbsen-Pastinaken-Suppe

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)	Kichererbsen abspülen, abtropfen, ¼ davon beiseite stellen.
400 g Pastinaken 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	Pastinaken, Zwiebel und Knoblauch schälen, alles in gleich grosse Stücke schneiden.
1 EL Olivenöl 1 TL Curry 1 dl trockener weisser Vermouth (z. B. Noilly Prat) 1 l Wasser 1 TL Salz wenig Pfeffer	Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Pastinaken mit den restlichen Kichererbsen ca. 5 Min. andämpfen. Curry kurz mitdämpfen. Vermouth dazugiesSEN, etwas einkochen. Wasser dazugiesSEN, würzen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. weich köcheln, im Mixglas pürieren.
1 EL Olivenöl 1 Bund Schnittlauch 2 dl Vollrahm	Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Beiseite gestellte Kichererbsen ca. 3 Min. rösten. Schnittlauch fein schneiden. Rahm flaumig schlagen. Suppe anrichten, mit Rahm, Schnittlauch und Kichererbsen garnieren.

Portion (¼): 363 kcal, F 25 g, Kh 24 g, E 7 g

Mit Video

Sehen Sie, wie diese Falafel zubereitet werden.



Falafel

🕒 45 Min. + 12 Std. quellen lassen 🥕 vegetarisch

🍷 schlank ✂️ glutenfrei

Als Vorspeise für 4 Personen oder als Hauptgericht für 2 Personen
Ergibt ca. 16 Stück

150 g getrocknete
Kichererbsen
1 l kaltes Wasser
1 l Wasser, siedend

Kichererbsen in eine Schüssel geben, kaltes Wasser darüber-giessen, zugedeckt ca. 12 Std. oder über Nacht quellen lassen. Kichererbsen abtropfen, ab-spülen, im siedenden Wasser ca. 30 Min. weich köcheln, abtropfen.

1 Bio-Zitrone
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

Von der Zitrone Schale abreiben, beiseite stellen, Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden, mit 1 EL Zitronen-saft, Öl und den Kichererbsen pürieren.

1 Bund glattblättrige
Petersilie
2 EL Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika
1 TL Salz

Petersilie grob schneiden, mit der beiseite gestellten Zitronen-schale, Kichererbsenmehl, Back-pulver, Kreuzkümmel, Paprika und Salz unter die Kichererbsen-masse mischen. Masse mit nas-sen Händen zu ca. 16 baumnuss-grossen Kugeln formen.

Öl zum Frittieren

Frittieren: Ofen auf 60 Grad vorheizen. Brattopf bis $\frac{1}{3}$ Höhe mit Öl fül-len, auf ca. 180 Grad erhitzen. Ku-geln portionenweise mit einer Schaumkelle hineingeben, rund-um ca. 1½ Min. frittieren. Her-ausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Falafel im leicht geöffneten Ofen warm stellen.

1 EL Aceto balsamico
bianco
1 EL Olivenöl
150 g griechisches
Joghurt nature
½ TL Salz
wenig Pfeffer
100 g Nüsslisalat

Aceto, Öl und Joghurt verrühren, würzen. Salat mit etwas Sauce mischen, mit den Falafeln und der restlichen Sauce anrichten.

Portion (4 Stück): 395 kcal, F 27 g, Kh 24 g, E 10 g

Mmm wie...

... Merguez. Die nordafrikanische Hackfleischwurst ist herrlich würzig und pikant. Probieren Sie das Rezept mal damit statt mit Cipollatas.

Kichererbsen-Topf

🕒 30 Min. + 12 Std. quellen lassen + 50 Min. schmoren

🍴 schlank 🌾 glutenfrei

200 g **getrocknete Kichererbsen**
1 l **kalt Wasser**
1 l **Wasser, siedend**

Kichererbsen in eine Schüssel geben, Wasser darübergiessen, zugedeckt ca. 12 Std. oder über Nacht quellen lassen. Kichererbsen abtropfen, abspülen, im siedenden Wasser ca. 30 Min. weich köcheln, abtropfen, beiseite stellen.

2 **rohe Randen**
(ca. 400 g)
2 **Zwiebeln**
2 **Knoblauchzehen**

Randen, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Randen in Schnitze, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

2 EL **Olivenöl**
12 **Cipollatas**
2 EL **Tomatenpüree**
2 Dosen **Cherry-Tomaten**
(je ca. 400 g)
1 dl **Wasser**
1 TL **Koriandersamen**
1 ½ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

1 EL Öl in einem Bratopf heiss werden lassen. Cipollatas beidseitig je ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, 1 EL Öl in dieselbe Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch und Randen ca. 5 Min. andämpfen. Tomatenpüree begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Tomaten, Wasser, Koriandersamen und beiseite gestellte Kichererbsen begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 50 Min. köcheln, würzen. Cipollatas wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

1 Bund **Koriander**
oder Petersilie

Koriander grob schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 538 kcal, F 26 g, Kh 43 g, E 24 g

Penne mit Kichererbsen aglio e olio

🕒 30 Min. + 12 Std. quellen lassen 🌱 vegan 🍷 schlank

125 g getrocknete schwarze Kichererbsen (Slow Food)
8 dl kaltes Wasser
8 dl Wasser, siedend

Kichererbsen in eine Schüssel geben, Wasser darübergiessen, zugedeckt ca. 12 Std. oder über Nacht quellen lassen. Kichererbsen abtropfen, abspülen, im siedenden Wasser ca. 30 Min. weich köcheln, abtropfen.

400 g Teigwaren (z. B. Penne rigate)
Salzwasser, siedend

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen.

3 rote Peperoncini
4 Knoblauchzehen

Peperoncini entkernen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden.

3 EL Olivenöl
2 Zweiglein Rosmarin
½ TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Peperoncini und Knoblauch ca. 3 Min. andämpfen. Teigwaren und Kichererbsen kurz mitbraten. Rosmarin grob schneiden, daruntermischen, würzen.

Portion (¼): 548 kcal, F 12 g, Kh 88 g, E 18 g



INFO

Schwarze Kichererbsen

Ceci neri (schwarze Kichererbsen) werden in Apulien seit Jahrhunderten angebaut. Sie schmecken etwas nussiger als normale Kichererbsen. Ceci neri von Slow Food sind in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Getrocknet oder aus der Dose?

Kichererbsen gibt es vorgekocht in Dosen oder getrocknet. Wenn es schnell gehen muss, ist die Variante aus der Konserve praktisch. Getrocknete Kichererbsen müssen vor dem Kochen eingeweicht werden, dafür schmecken sie noch besser.

Nach 12 Stunden Einweichen beträgt die Kochzeit noch ca. 30 Minuten.



Heisser Vacherin mit Kichererbsen

🕒 10 Min. + 45 Min. backen 🌱 vegetarisch 🌾 glutenfrei

Apéro für 4 Personen

1 Vacherin Mont-d'Or (ca. 400 g)	Ofen auf 130 Grad (Heissluft) vorheizen. Vacherin im Holzschächteli auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
1 Päckli geschnittener Federkohl (ca. 200 g) 2 EL Olivenöl ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Backen: ca. 25 Min. im Ofen. Herausnehmen. Federkohl, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, neben dem Vacherin auf dem Blech verteilen.
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g) 1 Bio-Zitrone 3 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	Fertig backen: ca. 20 Min. im Ofen, dabei den Federkohl 2-mal wenden. Kichererbsen abspülen, abtropfen, grob hacken, in eine Schüssel geben. Von der Zitrone Schale dazureiben, Saft dazupressen. Öl begeben, würzen, mit dem Käse und dem Federkohl anrichten.

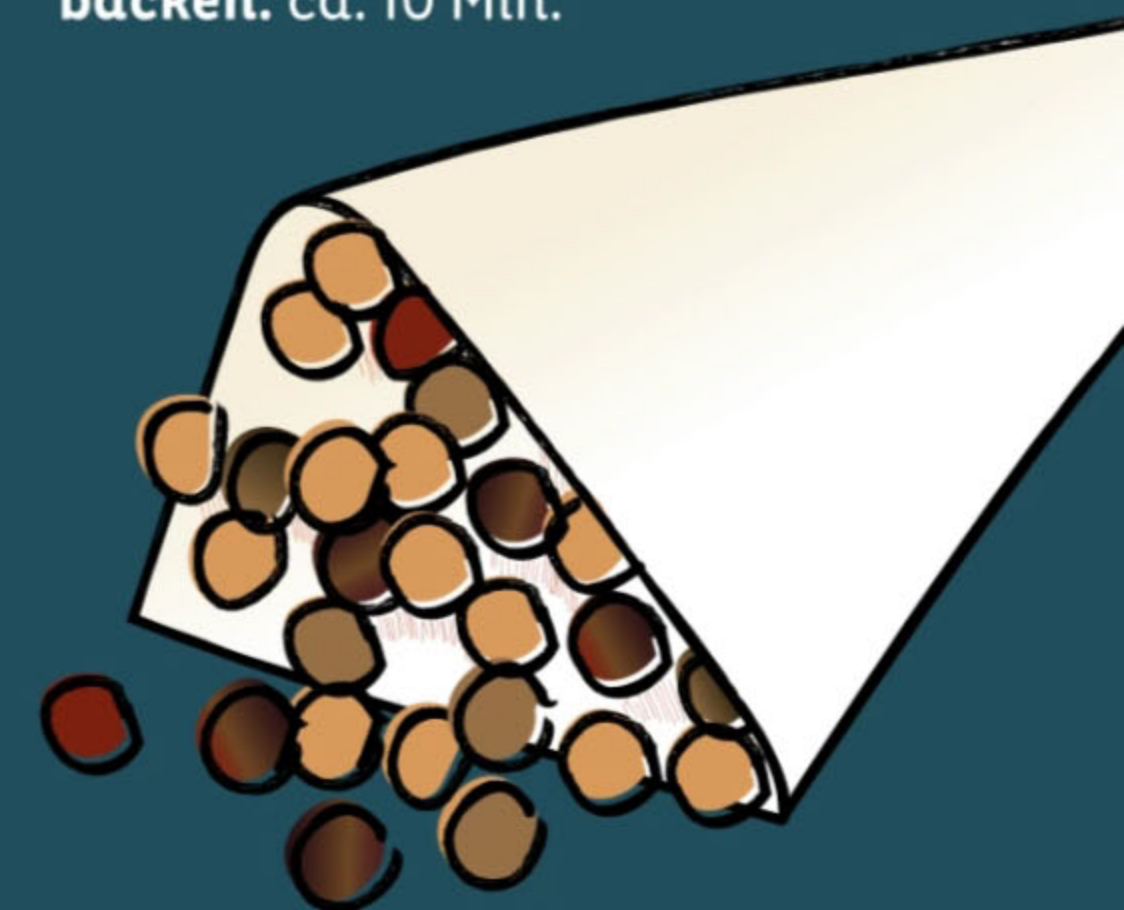
Dazu passt: Baguette.

Portion (¼): 509 kcal, F 40 g, Kh 13 g, E 24 g

Knuspersnack

Brauchen Sie eine Apéro-Idee? Probieren Sie das aus!

Ofen auf 200 Grad vorheizen. 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g) abspülen, abtropfen, trocken tupfen. Kichererbsen zwischen Haushaltspapier reiben, bis sich alle Häutchen gelöst haben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. **Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, 1 EL flüssigen Honig und 1 TL Za'Atar (Gewürzmischung, Fine Food) unter die Kichererbsen mischen. **Fertig backen:** ca. 10 Min.



schnell & einfach



30 Min.

*Braten Sie etwas Kümmel mit,
das mildert die blähende Wirkung
des Wirzes.*



Maccheroni mit Wirzrahmsauce

🕒 30 Min.



1

1 **Zwiebel**
1 **Wirz** (ca. 500 g)
400 g **Teigwaren**
(z. B. Maccheroni)
Salzwasser,
siedend

Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Wirz halbieren, Strunk entfernen, in Streifen schneiden. Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit Wirz und Zwiebel begeben, kurz mitkochen. Ca. 3 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren mit dem Gemüse abtropfen.

2

4 **Landjäger**

Landjäger schälen, in Scheiben schneiden, in einer Bratpfanne ohne Fett knusprig braten.

3

2 dl **Saucen-
Halbrahm**
1 **Bio-Zitrone**

Beiseite gestelltes Kochwasser und Rahm in derselben Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. einkochen. Von der Zitrone Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Teigwaren unter die Sauce mischen, anrichten, Landjäger darauf verteilen.

Portion (¼): 775 kcal, F 36 g, Kh 79 g, E 30 g



15 Min.
+ 20 Min.



Pilz-Käse-Fladen

15 Min. + 20 Min. backen vegetarisch schlank



- | | | |
|----------|--|--|
| 1 | 1 ausgewallter Pizzateig
(ca. 25 x 38 cm)
200 g Crème fraîche | Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Crème fraîche auf dem Teig verteilen. |
| 2 | 2 Zwiebeln
500 g Champignons
¼ TL Salz
80 g geriebener Käse | Zwiebeln schälen, in feine Schnitze, Champignons in Scheiben schneiden, darauf verteilen, salzen. Käse darüberstreuen. |
| 3 | 4 Zweiglein Thymian
wenig Pfeffer | Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen, würzen. |

Dazu passt: Nüsslisalat.

Portion (¼): 513 kcal, F 27 g, Kh 47 g, E 19 g



20 Min.
+ 30 Min.

*Würzen Sie
die Rüebli mit
etwas Zimt.
Schmeckt super!*

Panierte Pouletbrüstli mit Ofen-Rüebli

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🍷 schlank



- 1** 1kg Rüebli
1 EL Öl
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebli schälen, längs vierteln, in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen, mischen.
- 2** 60 g Kürbiskerne
80 g Paniermehl
2 EL Mehl
1 Ei
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
1 TL Salz
wenig Pfeffer
½ EL Öl

Kürbiskerne grob hacken, mit Paniermehl in einem flachen Teller mischen. Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Pouletbrüstli würzen, portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Kernmischung wenden. Panade gut andrücken. Poulet neben die Rüebli auf das Blech legen, Öl darüberträufeln.
- 3** 150 g griechisches Joghurt nature
2 EL Senf
1 EL flüssiger Honig

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Joghurt mit Senf und Honig verrühren, mit dem Poulet und den Rüebli anrichten.

Portion (¼): 548 kcal, F 20 g, Kh 39 g, E 48 g



30 Min.

KINDER-TIPP

Sobald Buchstaben in der Suppe sind, essen Kinder sie gleich viel lieber. Einen Versuch ist es allemal wert!



SCHNELL & EINFACH

Für Fleischtiger

Streuen Sie fein geschnittene Schinkentranchen über die Suppe – das passt super dazu.

Hörnli-suppe

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank

Ergibt ca. 2 Liter



1

300 g Rüebli
300 g Lauch
1 EL Öl
1 EL Tomatenpüree
1 l Bouillon

Rüebli schälen, mit Lauch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli und Lauch andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln.

2

1 Dose Indianerbohnen (ca. 290 g)
100 g Teigwaren (z. B. Hörnli, mittel)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bohnen abspülen, abtropfen, mit den Teigwaren begeben, mischen, zugedeckt ca. 8 Min. al dente kochen, würzen, anrichten.

3

½ Bund Schnittlauch
40 g Sbrinz

Schnittlauch fein schneiden, Käse mit dem Sparschäler abschälen, beides auf der Suppe verteilen.

Portion (¼): 305 kcal, F 9 g, Kh 32 g, E 15 g

Die Wohnküche



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

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

Suhr, 062 855 05 40

Wohlen, 056 619 14 70

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

Langnau i. E., 034 408 10 42

Lyssach, 034 420 00 85

Niederwangen, 031 980 13 32

Thun, 033 225 14 44

BL: **Föllinsdorf**, 061 906 95 10

Oberwil, 061 406 90 20

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

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

LU: **Emmenbrücke**, 041 268 64 30

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

Mels, 081 720 41 30

Oberbüren-Uzwil, 071 955 51 27

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

Zuchwil, 032 686 81 36

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

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

Grancia, 091 960 53 90

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

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

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

Hinwil, 044 938 38 65

Horgen, 044 718 17 67

Volketswil, 044 908 31 51

Wallisellen, 044 839 50 90

Winterthur, 052 235 15 05

Zürich, 044 296 66 90



15 Min.
+ 15 Min.

Restlos glücklich

In diesem Gratin können Sie super Ihre Brotresten verarbeiten.

Brot-Lauch-Gratin

15 Min. + 15 Min. backen vegetarisch

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet



1

600 g Lauch
1 EL Butter
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 dl Rahm
1 dl Bouillon

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Lauch längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 5 Min. andämpfen, würzen. Die Hälfte davon in die vorbereitete Form geben. Rahm und Bouillon dazugießen, mischen.

2

250 g Brot
400 g Raclettekäse in Scheiben

Brot in 20 feine Scheiben schneiden, mit dem Käse und dem restlichen Lauch in die Form schichten.

3

3 EL Nüsse
1 Bund Petersilie

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Nüsse grob hacken, über das Brot streuen, ca. 5 Min. fertig backen. Herausnehmen, Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 689 kcal, F 44 g, Kh 34 g, E 35 g



30 Min.



Zwiebeln und Kräuter
in Rekordzeit schneiden. Unser
«Speedy» machts möglich.
Erhältlich auf bettybossi.ch



Rahmplätzli mit Salzkartoffeln

30 Min.



- 1**
 - 2 Bund Petersilie
 - 800 g festkochende Kartoffeln
 - 1 EL Öl
 - 5 dl Wasser
 - 1 TL Salz

Zwiebeln schälen, mit der Petersilie fein schneiden (z. B. im Speedy). Kartoffeln schälen, in Schnitzschneider schneiden. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Petersilie ca. 5 Min. dämpfen, herausnehmen. Kartoffeln in dieselbe Pfanne geben, mit Wasser knapp bedecken, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weich kochen. Kartoffeln abgießen, mit $\frac{1}{3}$ der Petersilien-Zwiebeln mischen, zugedeckt warm halten.
- 2**
 - Öl zum Braten
 - 8 Schweinsplätzli (z. B. Nierstück, je ca. 80 g)
 - 1 TL Salz
 - wenig Pfeffer

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli in 2 Portionen bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen, würzen.
- 3**
 - 1 EL Zitronensaft
 - 2 dl Bouillon
 - 2 dl Rahm
 - wenig Pfeffer

Zitronensaft, Bouillon und Rahm in dieselbe Pfanne gießen, ca. 5 Min. kochen, würzen. Plätzli wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, mit den Kartoffeln anrichten. Restliche Petersilien-Zwiebeln darüberstreuen.

Portion (¼): 588 kcal, F 32 g, Kh 30 g, E 42 g



30 Min.

Schmeckt auch ...

... mit Mandarinen oder
Blutorangen.

Felchenfilets mit Rüebli-Reis

🕒 30 Min. 🍷 schlank



- 1** 300 g Rüebli
Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Rüebli schälen, an der Röstiraffel grob reiben.
- 2** 5½ dl Bouillon
250 g Langkornreis (z. B. Parboiled)
4 Bio-Orangen
Bouillon in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Reis mit den Rüebli beigeben, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. weich kochen. Von zwei Orangen die Schale dazureiben. Alle Orangen schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, beiseite stellen.
- 3** 8 Felchenfilets (je ca. 60 g)
1 EL Öl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund Dill
25 g Butter
Fischfilets evtl. entgräten. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets würzen, portionenweise mit der Hautseite nach unten ca. 1½ Min. anbraten, wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Herausnehmen, warm stellen. Öl auftupfen, beiseite gestellte Orangenscheiben kurz anbraten. Dill fein schneiden, darüberstreuen. Butter auf den Fischfilets verteilen, mit dem Reis und den Orangen anrichten.

Portion (¼): 400 kcal, F 14 g, Kh 37 g, E 30 g

tipps & tricks

STAR DES MONATS

Blutorangen

Sie bringen Farbe in den tristen Winteralltag, und ihr hoher Vitamin-C-Gehalt stärkt uns in der kalten Jahreszeit. Jetzt kommen Blutorangen genau wie gerufen.



TRICK 77

Ingwer schnell gerieben

Da Ingwer oft faserig ist, ist es mühsam, ihn an einer feinen Raffel zu reiben. Einfacher gehts, wenn man ihn portionenweise durch eine stabile metallene Knoblauchpresse drückt.



Wenn Patrick das sagt, dann klappts auch.



KITCHEN HACK

Cremiges Hummus

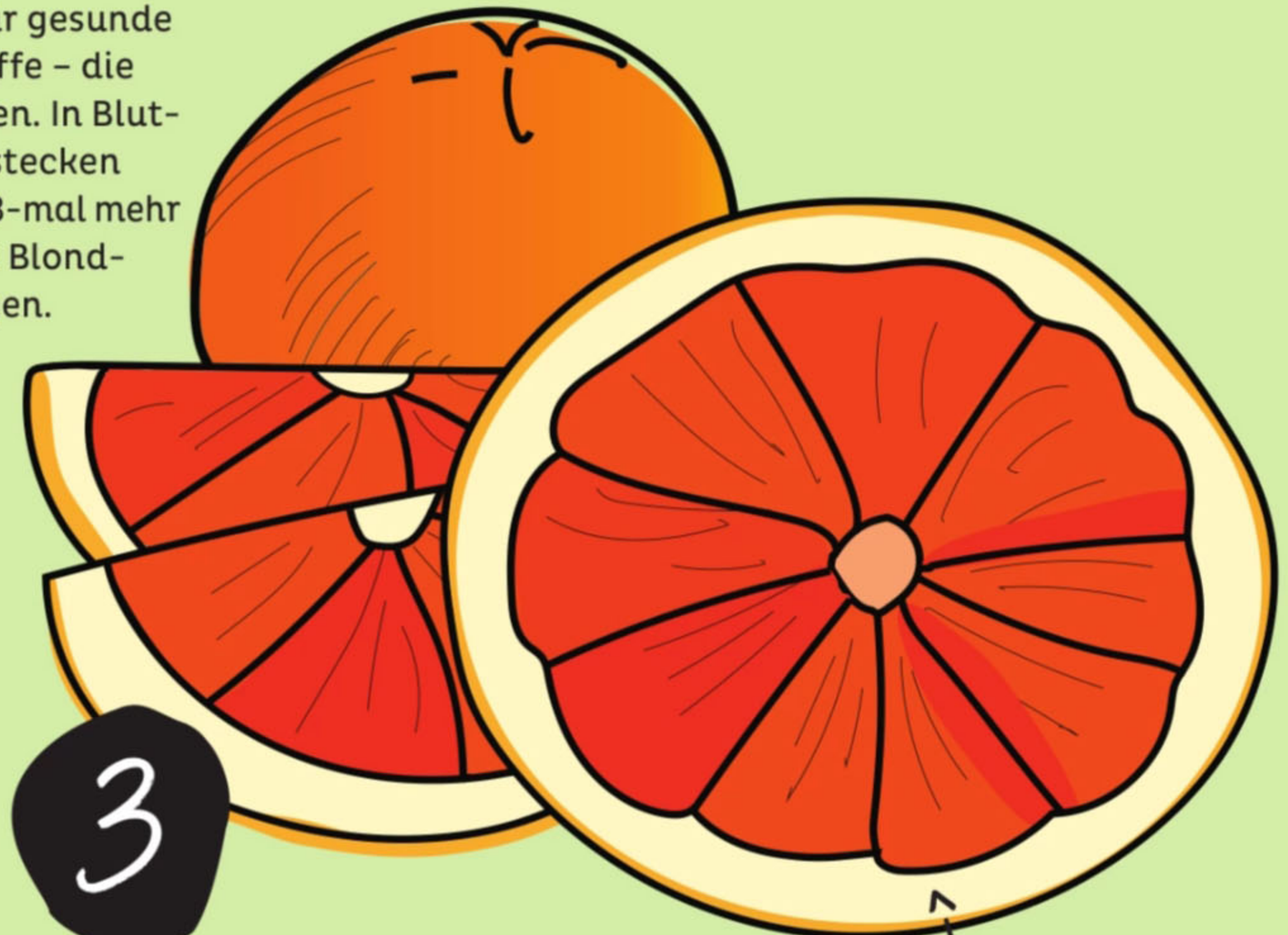
«Immer, wenn ich Hummus zubereite, schäle ich die gekochten Kichererbsen vorher, denn dann wird es noch feiner und cremiger», verrät unser Rezeptredaktor Patrick Legenstein. Zu aufwändig? «Überhaupt nicht», versichert er, «ich reibe die Kichererbsen zwischen zwei Haushaltspapier-Blättern hin und her, bis sich alle Häutchen gelöst haben.» Danke, Patrick.

1

Die rote Farbe ist nicht nur schön, sondern ein Anzeichen für gesunde Inhaltsstoffe – die Antioxidantien. In Blutorangen stecken davon 2- bis 3-mal mehr drin als in Blondorangen.

2

Es gibt verschiedene Sorten. Die bekanntesten sind Moro und Sanguinello, die besonders saftig und etwas säuerlich sind, und die süßere Tarocco, die am meisten Vitamin C enthält.



3

Manche Blutorangen sind nicht rot, sondern gelb. Um rot zu werden, brauchen sie hohe Temperaturschwankungen; gerade Anfang Saison ist das nicht immer der Fall. In Sizilien herrschen ideale Bedingungen für Blutorangen. Die Saison liegt zwischen Dezember und März.

Wer täglich eine isst, wird 100 Jahre alt (behaupten die Sizilianer).

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Muss ich einmal am Tag warm essen

? Der Mensch braucht täglich eine warme Mahlzeit, so heisst es
● noch immer häufig. Stimmen tut das aber trotzdem nicht.

Richtig ist, dass viele Lebensmittel erhitzt werden müssen, um überhaupt geniessbar zu sein, auch um wichtige Stoffe verfügbar oder leichter verdaulich zu machen. Ob das Essen dann aber kalt oder warm in den Körper gelangt, spielt für diesen überhaupt keine Rolle, solange er die richtigen Nährstoffe bekommt.





GESUNDES REZEPT

Ingwer-Hot-Shot

In China und Indien wird Ingwer schon seit 5000 Jahren als Heilmittel eingesetzt. Er wirkt krampflösend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Seit einiger Zeit ist der alkoholfreie Ginger Shot beliebt. Er hilft als Schutz vor Grippe und Erkältungen, aber auch gegen Übelkeit. Für den Winter empfehlen wir unsere heisse Version; trinken Sie jeden Morgen ein Schnapsgläschen davon, um Ihr Immunsystem zu stärken. Aber Achtung: Der Shot ist scharf, geniessen Sie ihn in kleinen Schlückchen!

⌚ 5 Min. 🌱 vegan ✂️ glutenfrei

Ergibt ca. 1 dl

1 Orange
25 g Ingwer

Orange auspressen, in eine Pfanne giessen. Ingwer schälen, fein dazureiben, heiss werden lassen. In Shot-Gläser giessen, geniessen.

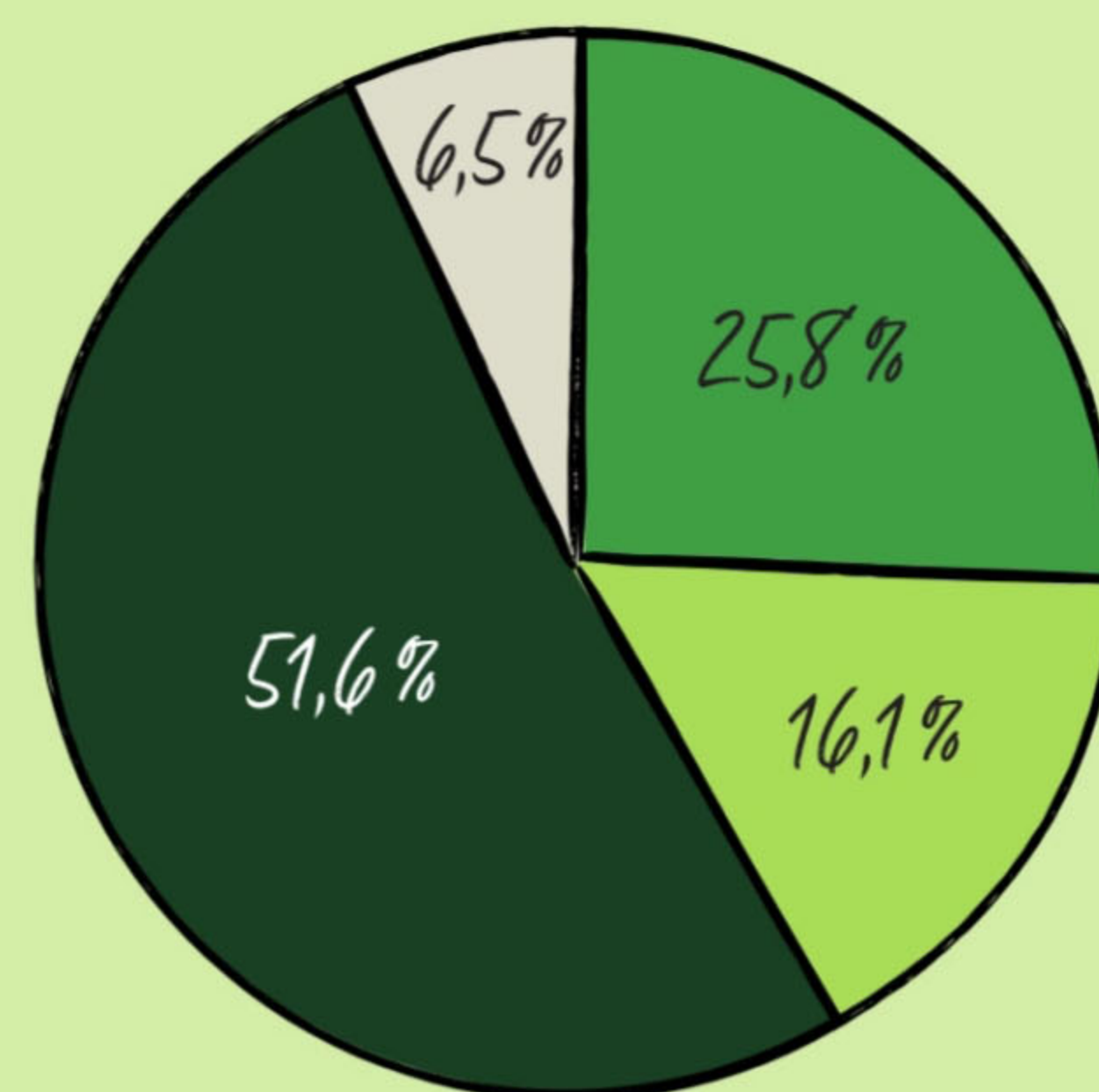
Tipp: Schmeckt auch kalt.

Haltbarkeit: ausgekühlt, zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage.

1 dl: 87 kcal, F 1 g, Kh 18 g, E 1 g

NACHGEFRAGT

Fondue oder Raclette?



- 51,6 % können sich nicht zwischen Fondue und Raclette entscheiden.
- 25,8 % mögen Raclette lieber
- 16,1 % mögen Fondue lieber
- 6,5 % mögen weder Fondue noch Raclette

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

IM TREND

Skyr

In den Läden findet man in letzter Zeit viele Skyr-Produkte. Haben Sie sich auch schon gewundert, was das genau ist?

Skyr ist eine Milchspezialität aus Island. Dort wird er seit Jahrtausenden als Grundnahrungsmittel geschätzt. Er ähnelt unserem Magerquark, ist aber cremiger, schmeckt säuerlicher und enthält mehr Kalzium und Eiweiss.

Mit 11 g pro 100 g ist Skyr eine richtige Eiweissbombe, sättigt daher gut und unterstützt den Muskelaufbau. Auch reichlich Kalzium steckt in Skyr, das stärkt Knochen und Zähne. Und zu guter Letzt punktet Skyr auch dadurch, dass es kein Fett und wenig Kalorien enthält.

Alles in allem ist Skyr eine gesunde Zwischenmahlzeit oder ein idealer Snack nach sportlicher Betätigung. Traditionell wird er mit Heidelbeeren gegessen, aber man kann ihn auf jede andere erdenkliche Art geniessen, genauso wie Quark und Joghurt.



Reizende Ragouts

Ragoûter heisst auf Französisch so viel wie «den Gaumen reizen». Und das werden unsere Ragouts mit Sicherheit – testen Sie es mit Ihren Gästen!

*Morgen
schmeckts besser*

Bereiten Sie das Ragout ruhig schon am Vortag zu, aufgewärmt schmeckt es noch besser.

Balsamico-Rindsragout

🕒 30 Min. + 2¼ Std. schmoren

2 Rüebli
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

Öl zum Braten
800 g Rindsvoessen (z. B. Schulter)
1½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Mehl

2 EL Tomatenpüree
1 dl Aceto balsamico
2½ dl Rotwein (z. B. Chianti)

2 Nelken
2 Lorbeerblätter
3 EL flüssiger Honig
4 dl Kalbsfond
1 dl Wasser

Portion (¼): 399 kcal, F 10 g, Kh 26 g, E 46 g



1 Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebli, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in gleich grosse Stücke schneiden.



2 Wenig Öl im Bratpfopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Mehl bestäuben.



3 Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben. Rüebli, Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen.

4 Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Aceto und Wein dazugliessen, auf die Hälfte einkochen.



5 Nelken, Lorbeerblätter und Honig begeben, Fond und Wasser dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder begeben. **Schmoren:** zugedeckt ca. 2¼ Std. in der unteren Hälfte des Ofens.



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Ich koche immer mit demselben Wein, den ich auch zum Essen serviere.

Ich mag mein Ragout gern scharf, darum koche ich einen Chili mit.

Statt Kalbsfond können Sie auch Fleischbouillon verwenden.

Übrigens: Falls Sie sich fragen, was der Unterschied ist zwischen Ragout und Voessen – es gibt keinen. Ragout ist einfach der französische Begriff für Voessen.

Zitronen-Kalbsragout

🕒 35 Min. + 2 Std. schmoren

1 Sellerie (ca. 300 g)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

20 g Ingwer
1 roter Chili
2 Stängel Zitronengras

800 g Kalbsvoressen (z. B. Schulter)
1½ EL Mehl
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl zum Braten

1 Zitrone

2½ dl Hühnerbouillon
2½ dl Kokosmilch (Thai)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Portion (¼): 454 kcal, F 25 g, Kh 12 g, E 44 g



1 Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Sellerie in Würfel, Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch fein schneiden.



2 Ingwer schälen, fein reiben. Chili entkernen, in Ringe schneiden. Zitronengras quetschen.



3 Fleisch in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen, Fleisch darin wenden.



4 Öl im Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. Öl begeben.



Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Pimpen Sie das Gericht noch mit fein geschnittenem Koriander und frischen Kokosstreifen auf.

Ich verwende in letzter Zeit gern Kokosöl. Sie finden es in grösseren Coop Supermärkten.

Statt Kalbsvoressen können Sie auch Pouletschenkel verwenden, die ca. 1½ Std. zum Schmoren brauchen.



5 Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zitronengras ca. 5 Min. in derselben Pfanne andämpfen. Von der Zitrone Saft auspressen, begeben, fast vollständig einkochen.

6 Bouillon dazugliessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Kokosmilch dazugliessen, nur noch heiss werden lassen, würzen.

**Weintipp**

Naturaplan Bio
Cigalus Blanc
Aude Hauterive IGP
Gérard Bertrand

Herkunft: Languedoc-
Roussillon

Rebsorte: Chardonnay, Viognier,
Sauvignon Blanc

Charakter: aromabetonter,
ausgewogener Wein mit schöner
Würze und langem Abgang

Bezugsquellen: in grösser-
en Coop Supermärkten und
bei mondovino.ch

SPECIAL.T[®]

BY NESTLÉ

IHR TEE, PERFEKT ZUBEREITET.

Ihre Teemaschine
CHF 99.-
statt CHF 119.-
mit dem Code
BETTY2020



Die SPECIAL.T Teemaschine identifiziert den Infusionszeit-Code in jeder Teekapsel und wählt automatisch die exakte Infusionszeit und Brühtemperatur. Genießen Sie mit SPECIAL.T eine Kollektion von mehr als 35 außergewöhnlichen Tees, Früchte- und Kräutertees oder Rooibos.

Um das Angebot zu nutzen, besuchen Sie www.special-t.com. Legen Sie die MASTER.T Teemaschine in den Warenkorb und geben Sie den Code "BETTY2020" ein, wenn Sie Ihren Warenkorb abschließen. Das Angebot gilt bis einschließlich 04.05.2020, solange der Vorrat reicht.

COOKIES MIT SALZBUTTER UND SCHOKO-RASPELN

Diese kleinen amerikanischen Kekse lassen sich endlos variieren und kommen immer wieder bestens an. Probieren Sie unsere Version mit Salzbutter, die einfach perfekt zu Ihrem Earl Grey passt.

Zubereitungszeit: 10 min.
Backzeit: 11 min.
Für 14 Cookies

ZUTATENLISTE:

- 40 g Zartbitter-Schokolade (Tafel)
- 80 g Zucker
- 100 g weiche Salzbutter (rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen)
- 145 g Mehl
- 3 g Backpulver
- 1 Ei

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C vorheizen (Thermostat 7). Die Schokolade fein hacken.
2. Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Die weiche Butter, den Zucker und das Ei zugeben. Mit den Fingerspitzen durchkneten, bis eine mürbe Masse entsteht. Die gehackte Schokolade einstreuen. Gut vermengen.
3. Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech anordnen. 10 - 11 Minuten backen.



Schnell weiterblättern

Auf den nächsten Seiten finden Sie schnelle Rezepte mit Blätterteig!



Den Jalousie-
Ausstecher gibt es auch
in anderen Formen –
auf bettybossi.ch.

Apfel-Jalousien mit Pistazien

🕒 25 Min. + 25 Min. backen

Für den Jalousie-Ausstecher «Apfel»
Ergibt 6 Apfel-Jalousien

40 g ungesalzene geschälte Pistazien	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Pistazien grob hacken, mit der Mandelmasse gut mischen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, unter die Mandelmasse mischen.
100 g Mandel-Backmasse (Betty Bossi)	
1 Vanillestängel	
3 Äpfel (z. B. Boskoop, je ca. 150 g)	Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit dem Ausstecher einschneiden.
1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)	Teig entrollen, Apfel-Ausstecher in wenig Mehl tauchen, 6 Äpfel ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Teig damit bestreichen. Mandelmasse auf die Teigstücke verteilen. Die eingeschnittenen Äpfel darauflegen, sorgfältig andrücken.
1 Ei	
Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen.	
3 EL Quittengelee	Quittengelee glatt rühren, die noch warmen Jalousien damit bestreichen, auf einem Gitter etwas abkühlen. Mandeln in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze. ca. 5 Min. ohne Fett rösten, etwas abkühlen, über die Jalousien verteilen.
2 EL Mandelblättchen	

Tipp: Die Jalousien schmecken lauwarm am besten.

Dazu passt: Vanilleglace oder Schlagrahm.

Stück: 288 kcal, F 15 g, Kh 31 g, E 6 g

Die Betty Bossi Zeitung komplett glutenfrei

Kennen Sie unser «Glutenfrei»-Magazin? Möchten Sie all die feinen, Rezepte und Tipps 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



Ohne Worte

Keine Buchstaben-Ausstecher? Mit Herzen siehts genauso toll aus!



Liebesbriefli

🕒 15 Min. + 15 Min. backen

Ergibt 6 Stück

100 g	tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Himbeeren mit dem Puderzucker verrühren, Ingwer schälen, dazureiben, mischen.
2 EL	Puderzucker	
½ cm	Ingwer	
1	ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)	Teig entrollen, in 12 Rechtecke (je ca. 10 × 8 cm) schneiden. 6 Rechtecke auf ein mit Backpapier be- legtes Blech legen, mit je 1 EL Himbeermasse bestreichen. Bei den restlichen Teigstücken belie- bige Formen oder Buchstaben ausstechen, auf die Bödeli legen. Teig rundum mit einer Gabel gut andrücken. Ei verklopfen, Teig damit bestreichen.
1	Ei	
		Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Heraus- nehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Tipp: Die Liebesbriefli schmecken lauwarm am besten.

Stück: 200 kcal, F 12 g, Kh 19 g, E 3 g

Rahmchüechli

🕒 20 Min. + 1 Std. kühl stellen + 25 Min. backen

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, gefettet

- 1 Vanillestängel
- 2½ dl Vollrahm
- 80 g Zucker
- 1 EL Maizena
- ¼ TL Zimt
- 1 frisches Ei
- 1 frisches Eigelb

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides in eine Pfanne geben. Rahm, Zucker, Maizena, Zimt, Ei und Eigelb begeben, mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, unter Rühren weiterköcheln, bis die Masse cremig ist (ca. 15 Sek.). Pfanne von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

- 1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, quer halbieren, Teighälften aufeinanderlegen, etwas andrücken. Teig von der Schmalseite satt aufrollen. Teigrolle mit einem Messer in 12 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit der eingerollten Seite nach oben von Hand zu Rondellen von je ca. 8 cm Ø drücken. Rondellen in das vorbereitete Blech legen, Teigländer etwas hochziehen, andrücken, Creme darauf verteilen.

Puderzucker
zum Bestäuben

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, in der Form auf einem Gitter auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Die Rahmchüechli schmecken frisch am besten.

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

Stück: 209 kcal, F 15 g, Kh 17 g, E 3 g

Lieblingsrezepte in
unserer App sammeln!

Im App Store
herunterladen!



Schokolade-Zopf

🕒 20 Min. + 30 Min. backen

100 g dunkle Schokolade
(Crémant)
3 EL Rahm
50 g gemahlene
Haselnüsse

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken, in eine Schüssel geben. Rahm in einer Bratpfanne heiss werden lassen, unter die Schokolade mischen. Nüsse in derselben Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten, zur Schokolade geben, unter Rühren begeben, bis die Schokolade geschmolzen ist.

1 ausgewallter
Blätterteig
(ca. 25 x 42 cm)

Teig entrollen, mit der Schokolademasse bestreichen, von der Längsseite her aufrollen. Rolle längs halbieren, Stränge so zusammenflechten, dass die Schnittflächen oben sind, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Mit Backpapier abdecken, ca. 10 Min. fertig backen. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Tipp: Der Schokolade-Zopf schmeckt lauwarm am besten.

Stück (1/2): 277 kcal, F 20 g, Kh 20 g, E 4 g

Mit Video

Sehen Sie, wie einfach dieser Zopf geflochten wird, auf videos.bettybossi.ch.



TIPP

Zopf flechten

Beginnen Sie mit dem Flechten in der Mitte, und arbeiten Sie beidseits zu den Enden hin, so müssen Sie die Teigstränge nicht zu stark anheben.





FAMILIENWAHNSINN IM COMFORT MODUS

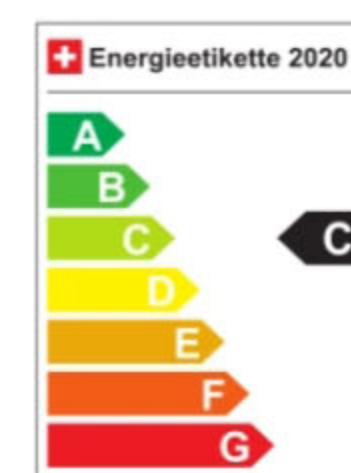
DER CITROËN BERLINGO UND CITROËN GRAND C4 SPACETOUREUR

CITROËN BERLINGO
AB CHF 24'400.–



INSPIRED
BY YOU

CITROËN empfiehlt TOTAL Angebot gültig für den Kauf zw. dem 01.01. – 29.02. 2020. Angebote gültig für Privatkunden, nur bei den an der Aktion beteiligten Händlern. Empf. VP inkl. MwSt. CITROËN Berlingo BlueHDi 100 S&S Manuell Live, Katalogpreis CHF 26'400.–; Cash-Prämie CHF 2'000.–; CHF 24'400.–; Verbrauch gesamt 6,7 l/100 km; CO₂-Emission 176 g/km; Treibstoffverbrauchs-kategorie C. Abgebildetes Modell mit Optionen: CITROËN Berlingo BlueHDi 100 S&S Manuell Feel, Katalogpreis CHF 31'300.–; Verbrauch gesamt 6,7 l/100 km; CO₂ 176 g/km; Treibstoffverbrauchs-kategorie C. CITROËN Grand C4 Spacetourer BlueHDi 130 S&S EAT8, Katalogpreis CHF 41'200.–; Verbrauch gesamt 5,9 l/100 km; CO₂ 156 g/km; Treibstoffverbrauchs-kategorie B. Symbolfoto. Citroën behält sich das Recht vor, die technischen Daten, die Ausstattungen und die Preise ohne Vorankündigung zu ändern.



Betty Bossi zahlt sich aus: jetzt bestellen!

Zwiebeln und Kräuter in Rekordzeit fein schneiden!

2 in 1:

1 Gerät für Zwiebeln und Kräuter



Zwiebel- und Kräuter-Schneider «Speedy»

+ Coop Spar-Bon

Bestell-Nr. 25576.642

CHF **27.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 32.95
Artikel ausschliesslich in der Schweiz
bestell- und lieferbar.



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. 40206.642

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. 40216.642

2er-Set nur CHF 99.90

statt CHF 109.90

Sie sparen CHF 10.00

Für Nicht-Abonnenten CHF 109.90

Nie mehr auswringen und bücken!



Der innovative Eimer mit zwei Kammern



Schweizer Design

Wischmopp-System «Easy»

+ 1 Mopp mit 5-teiligem Stiel

+ 1 Mikrofaser-Pad

+ 1 Doppelkammer-Eimer

Bestell-Nr. 25596.642

CHF **39.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 47.95

Toasten mit extra viel Füllung!

Ihr Geschenk
Rezeptflyer



Sandwich-Grill «Mega»

+ 1 Rezeptflyer

Bestell-Nr. 25588.642

CHF **39.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 49.95



Zum Shop

bettybossi.ch/onlineshop

Jetzt bestellen mit Ihrer Bestell-Karte oder online!