

Hackfleisch

Grossartige Gerichte aus Kleingehacktem,
alle mit Vegi-Variante



Pancakes,
Crêpes & Co.

Seite 23



Miele



DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.CH/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary

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

Werbung/Kooperationen

Anina Boss, media@bettybossi.ch

Infos unter: bettybossi.ch/mediadaten

Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):

Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. März 2021.

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.



Erica Angelone,
Redaktorin

Hey, Baby!

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, heisst es.
Aber manchmal sagt ein Wort auch mehr als tausend Bilder ...

... Dutch Baby zum Beispiel.

Eine Spezialität mit so einem verrückten Namen will man doch sofort
ausprobieren, auch wenn sie nicht wirklich ästhetisch aussieht,
nicht wahr? Schauen Sie doch mal auf Seite 27, da haben wir so ein Exemplar!

Ein luftiger Traum, der nicht lange hält

Ein Dutch Baby ist eine Art Pfannkuchen, der in einer Gusseisenpfanne
im Ofen gebacken wird. Da bläht er sich auf wie ein Wölkchen,
doch sobald er aus dem Ofen kommt, fällt er in sich zusammen. Aber
genau so sollte ein Dutch Baby sein.

Nur wegen der Babysprache

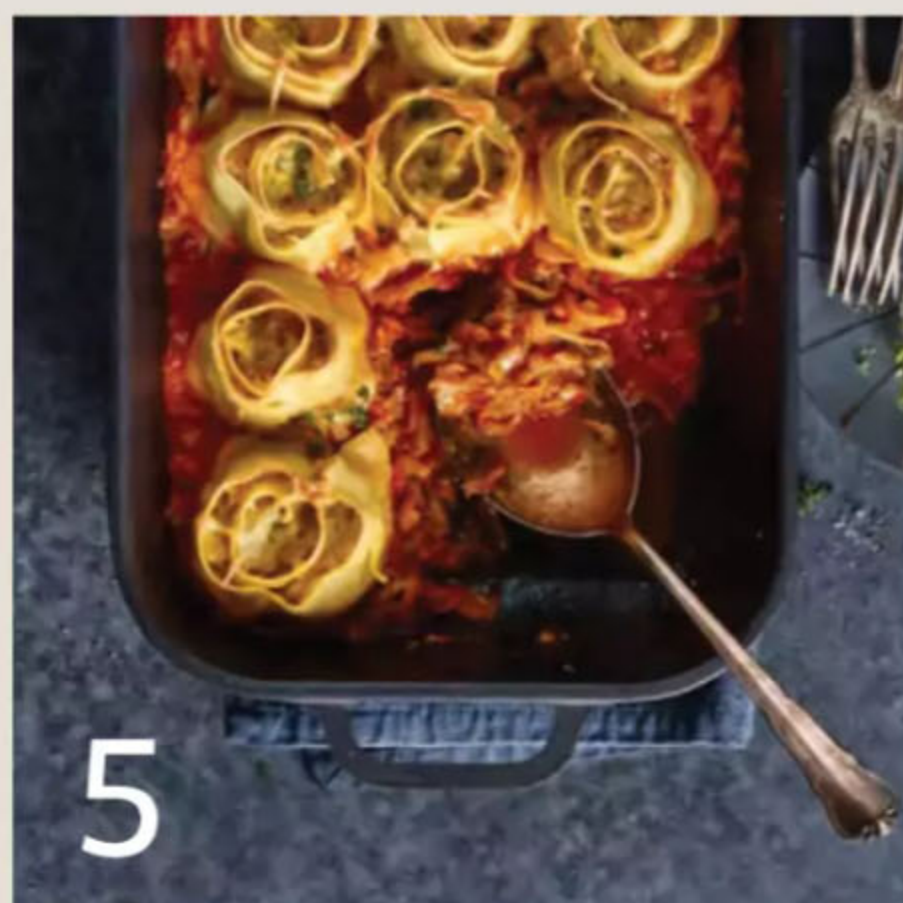
Zu seinem witzigen Namen kam der Ofen-Pfannkuchen angeblich
irgendwann um 1900 in einem Café in Seattle, das «deutsche Pancakes»
im Angebot hatte. Die kleine Tochter des Besitzers konnte
das aber nicht aussprechen und nannte sie einfach Dutch Babys.

Probieren Sie die fluffige Spezialität aus. Es lohnt sich!

Erica Angelone

Inhalt

Special:	4
Hackfleisch	
Schnell & einfach	10
Tipps & Tricks	18
Special:	20
Bowls	
Backen & Süsses:	23
Pancakes, Crêpes & Co.	



5



20



25

Hackfleisch

Kleingehackt, aber grossartig. Diese Hackfleisch-Gerichte gehören in jede Rezeptsammlung!



*Nicht nur die Kinder
werden sie lieben!*

Köttbullar (schwedische Fleischbällchen)

⌚ 40 Min.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund glattblättrige Petersilie
½ EL Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Petersilie fein schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen, Petersilie ca. 2 Min. mitdämpfen, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.

500 g Hackfleisch (Rind)
30 g Paniermehl
1 frisches Ei
2 TL Paprika
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Paprika, Salz und Pfeffer begeben, mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 16 Bällchen formen.

Öl zum Braten

Wenig Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen rundum ca. 8 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen.

2½ dl Fleischbouillon
2½ dl Vollrahm
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf
100 g Preiselbeeren
aus dem Glas

Bouillon mit 1½ dl Rahm in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. einkochen, würzen. Restlichen Rahm flaumig schlagen, unter die Sauce ziehen. Bällchen wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, mit den Preiselbeeren anrichten.

Dazu passen: Pappardelle.

Portion (¼): 596 kcal, F 44 g, Kh 20 g, E 28 g

Pasta al forno

⌚ 40 Min. + 45 Min. backen Für eine weite ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

300 g Lauch
1 EL Olivenöl
2 Dosen Tomaten
(Pelati, je ca. 400 g)
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Lauch längs halbieren, waschen, in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 2 Min. andämpfen, Pelati begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen. Sauce in der vorbereiteten Form verteilen.

1 Zwiebel
½ Bund Thymian
600 g Hackfleisch (Poulet)
1 EL Curry
½ TL Salz
wenig Pfeffer
200 g rezenten Gruyère

Zwiebel schälen, fein hacken. Thymian fein schneiden. Beides mit dem Hackfleisch, Curry, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Käse an der Röstiraffel reiben, die Hälfte davon begeben, gut mischen, restlichen Käse beiseite stellen.

2 Rollen Pastateig

Teige entrollen, quer halbieren, jedes Teigstück längs in 4 Streifen schneiden. Fleischmasse darauf verteilen, aufrollen, in die Form stellen. Beiseite gestellten Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens.

Portion (¼): 660 kcal, F 28 g, Kh 45 g, E 54 g



Lieber vegi?

Wir haben alle Rezepte dieser Strecke auch fleischlos getestet und dabei viele vegetarische Hackfleisch-Alternativen probiert. Je nach Rezept eignet sich besser dieses oder jenes Produkt. Voilà unsere Empfehlungen für ein optimales Ergebnis.

Köttbullar: Sensational Ghackets von Garden Gourmet

Pasta al forno: Planted Chicken nature, fein gehackt (Coop)

Momos: Plant Based Gehacktes (The Green Mountain) oder geräucherter Tofu, fein gehackt

Lahmacun: Délicorn Gehacktes (Coop)

Kartoffelstock mit Hackfleischsauce: Minced (Naturli')

Alle Fleischersatz-Produkte sind in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Weintipp



Chianti DOCG
Rufina Riserv
Frescobaldi Castello
di Nipozzano, 75 cl

Herkunft: Toskana, Italien

Rebsorte: Sangiovese

Charakter: komplexes Bouquet mit Noten von reifer Pflaume, Wacholder und gut eingebundener Röstaromatik. Robuster Körper mit erdigen Noten und fein-eleganter Fruchtigkeit.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch

ANZEIGE

Eine für alles!

Die natürlich gebrauchte Sojasauce von Kikkoman ist immer die passende Würze, denn mit ihr schmeckt alles viel besser. Und das gilt nicht nur für asiatische Gerichte. Probieren Sie sie auch in Ihrem Lieblingsgericht, zu italienischer Pasta, amerikanischem Burger, im Salat oder gar im Zürcher Geschnetzelten.

*Mit Video*

Schauen Sie zu, wie diese Momos zubereitet werden, auf videos.bettybossi.ch.



Momos

(tibetische Teigtaschen)

🕒 1 Std. 🍴 schlank

Für zwei Bambuskörbchen von je ca. 22 cm Ø,
mit Backpapier belegt
Ergibt 16 Stück

160 g Mehl
1 dl heisses Wasser

Öl zum Braten
250 g Hackfleisch (Rind)
1 hart gekochtes Ei
25 g Ingwer
1 EL Sojasauce
1 EL Aceto balsamico

3 EL Sojasauce
1 EL Aceto balsamico
1 TL flüssiger Honig
10 g Ingwer

Tipps

- Anstelle der Bambuskörbchen können Sie auch ein gewöhnliches Dampfkörbchen verwenden und portionenweise arbeiten. Belegen Sie das Körbchen mit Backpapier, damit die Momos nicht daran kleben.
- Oder die Momos auf einem mit Backpapier belegten Lochblech bei 100 Grad im Dampfgarer garen.
- Die Momos schmecken frisch am besten.

Portion (¼): 331kcal, F 14 g, Kh 32 g, E 20 g



*Lieblingsrezepte
in unserer
App sammeln!*

WAS SIND MOMOS?

Momos sind gedämpfte tibetische Teigtaschen. Traditionell werden sie mit Yakfleisch gefüllt, es gibt aber auch vegetarische Varianten. In Tibet sind sie ein Festessen, das gemeinsam mit der Familie zubereitet wird.



1 Mehl und Wasser mischen, zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. quellen lassen.



3 Teig zu einer Rolle von ca. 30 cm Länge formen. Rolle in 16 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 10 cm Ø auswallen.



2 Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch ca. 2 Min. braten, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Ei schälen, grob hacken, begeben. Ingwer schälen, fein dazureiben, mit der Sojasauce und dem Aceto unter das Hackfleisch mischen.



4 Je ca. 1 EL Füllung auf die Mitte der Teigstücke geben, eine Teighälfte über die Füllung legen, andrücken. Mit Daumen und Zeigefinger die Teigränder zusammendrücken.

5 Momos in die Bambuskörbchen stellen. Eine Pfanne ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen, Wasser aufkochen, Hitze reduzieren. Körbchen mit den Momos hineinstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dämpfen. Position der Körbchen wechseln, das untere kommt nach oben, das obere nach unten, ca. 5 Min. fertig dämpfen.

6 Sojasauce, Aceto und Honig verrühren. Ingwer schälen, dazureiben, Sauce zu den Momos servieren.

Lahmacun

(türkische Pizza)

⌚ 40 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 15 Min. backen

350 g Mehl
 ½ TL Salz
 ¼ TL Zucker
 1 TL Trockenhefe
 2¼ dl lauwarmes Wasser
 1 EL Öl

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

400 g Hackfleisch (Rind)
 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 230 g)
 ¾ TL Salz
 wenig Pfeffer
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund glattblättrige Petersilie

Ofen auf 220 Grad (Heissluft) vorheizen. Hackfleisch, Tomaten, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen, Petersilie grob schneiden, darunter mischen, von Hand gut mischen.

2 rote Zwiebeln
 1 roter Peperoncino

Teig vierteln, zu Kugeln formen. Teigkugeln auf wenig Mehl oval von je ca. 30 cm Länge auswallen, auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Fleischmasse darauf verteilen, dabei rundum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden, beides darauf verteilen.

Backen: ca. 15 Min. im Ofen. Herausnehmen.

1 Limette
 1 Bund Koriander
 150 g griechisches Joghurt nature

Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Schnitze schneiden. Koriander grob schneiden, mit dem Joghurt und den Limetenschnitzen auf den Lahmacuns verteilen.

Portion (¼): 606 kcal, F 21 g, Kh 70 g, E 33 g



Kartoffelstock mit fantastischer Hackfleischsauce

🕒 50 Min. + 2 Std. schmoren

400 g Rüebli
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

Rüebli schälen, in Würfeli schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Schnitze schneiden.

Öl zum Braten
500 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
1½ TL Salz
wenig Pfeffer
1½ EL Mehl
2 EL Tomatenpüree
1 Zimtstange

Wenig Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, mit Mehl bestäuben. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zwiebeln, Knoblauch und Rüebli in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen. Tomatenpüree und Zimtstange kurz mitdämpfen.

3 dl roter Portwein oder Rotwein
4 dl Fleischbouillon
50 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Portwein dazugliessen, fast vollständig einkochen. Bouillon dazugliessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Std. schmoren. Schokolade grob hacken, begeben, ca. 30 Min. fertig schmoren, würzen.

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salzwasser, siedend

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind.

1¾ dl Milch
100 g Butter, kalt
¼ TL Muskat
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Kartoffeln portionenweise durchs Passe-vite in die Pfanne zurücktreiben. Milch heiss werden lassen, unter Rühren nach und nach begeben. Butter in Stücke schneiden, unter den Stock rühren, bis er die gewünschte Konsistenz hat. Muskat daruntermischen, würzen, mit der Sauce anrichten.

Portion (¼): 788 kcal, F 47 g, Kh 52 g, E 33 g

ANZEIGE

So schmöckt's Dihei!

Echter Stocki für eine schnelle Zubereitung! Der Klassiker von Knorr besteht aus nur drei 100 % natürlichen Zu-



taten, wird aus Kartoffeln von Schweizer Bauern hergestellt und in Thayngen sorgfältig verarbeitet. Nur so entsteht der einzigartige Knorr Stocki, der in den Töpfen und auf den Tellern in Schweizer Küchen seit Generationen Zeit spart und für höchsten Genuss sorgt.

SPECIAL HACKFLEISCH



Mit feiner Kakao-Note.
Passt übrigens auch zu Pasta.

schnell & einfach



30 Min.



Wirzsuppe mit Speckbrötli

🕒 30 Min. 🍴 schlank

Ergibt ca. 1,2 Liter



- | | | |
|---|---|--|
| 1 | 1 Wirz (ca. 600 g)
1 Zwiebel
1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 100 g)
25 g Butter | Wirz vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden. Zwiebel und Kartoffel schälen, in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Wirz, Zwiebel und Kartoffel ca. 5 Min. andämpfen, 2 EL Wirz beiseite stellen. |
| 2 | 1l Bouillon
1 Bund glattblättrige Petersilie
2 dl Rahm
1 EL Zitronensaft | Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln, mit der Petersilie pürieren. 1 dl Rahm und Zitronensaft dazugießen. |
| 3 | 40 g Bratspeck in Tranchen
4 Brotscheiben (z. B. Dinkel-Pagnol, je ca. 30 g) | Speck in einer Bratpfanne ca. 5 Min. langsam knusprig braten. Brotscheiben kurz mitrösten. Restlichen Rahm flaumig schlagen, mit dem beiseite gestellten Wirz auf der Suppe anrichten, Speckbrötli dazu servieren. |

Portion (¼): 418 kcal, F 29 g, Kh 27 g, E 11 g



25 Min.

SCHNELL & EINFACH

Öffnungszeiten

Muscheln sollten in rohem Zustand geschlossen und nach dem Kochen offen sein. Entsorgen Sie die Exemplare, die sich nicht daran halten – sie sind ungeniessbar.

Spaghetti Vongole

🕒 25 Min.



- 1** 500 g Spaghetti
 Salzwater, siedend
 1 kg Venusmuscheln (Vongole), an der Fischtheke vorbestellen

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, warm stellen. Muscheln unter fliessendem kaltem Wasser sehr gut waschen, offene Muscheln wegwerfen.
- 2** 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 roter Peperoncino
 40 g getrocknete Tomaten
 2 EL Öl
 1 dl Weisswein

Schalotte schälen, fein hacken. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Peperoncino entkernen, mit getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte, Knoblauch, Peperoncino und Tomaten kurz andämpfen, Wein dazugießen, aufkochen. Muscheln begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne bei grosser Hitze ca. 4 Min. dämpfen, bis sich die Muscheln geöffnet haben, geschlossene Muscheln wegwerfen.
- 3** 1 Bund glattblättrige Petersilie
 2 EL Öl

Spaghetti zu den Muscheln geben, nur noch heiss werden lassen. Petersilie fein schneiden, mit dem Öl daruntermischen.

Portion (1/4): 614 kcal, F 13 g, Kh 96 g, E 23 g



15 Min.
+ 25 Min.

Alles muss weg

In diesem Auflauf können Sie Ihre Brotresten aufbrauchen.



Rüeblibrot-Auflauf

🕒 15 Min. + 25 Min. backen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

Für eine ofenfesten Form von ca. 2 Litern, gefettet



- 1** 600 g Rüeblibrot
120 g geriebener Käse
½ TL Salz
250 g Brot (z. B. dunkles Tessinerbrot)

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rüeblibrot schälen, an der Röstiraffel in die vorbereitete Form reiben, Käse darunter mischen, salzen. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in die Rüeblibrot-Käse-Masse stellen.
- 2** 3 dl Milch
2 Eier
½ TL Curry
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Milch, Eier und Curry gut verrühren, würzen. Guss über das Brot giessen.
- 3**

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion (¼): 448 kcal, F 21 g, Kh 40 g, E 22 g



30 Min.

SCHNELL & EINFACH



Sellerie-Risotto mit Burrata

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch



- 1** 100 g Mandeln
500 g Sellerie
2 Zwiebeln

Mandeln grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Sellerie schälen, in Würfeli schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken.
- 2** 1 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
2½ dl Weisswein oder Apfelsaft
9 dl Gemüsebouillon, heiss

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Sellerie andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Die Hälfte des Weins dazugiessen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Heisse 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.
- 3** 50 g Butter
wenig Pfeffer
1 Päckli Burrata Piccola (4 Stück, je ca. 50 g)
20 g Kresse

Butter unter den Risotto rühren, würzen, anrichten. Beiseite gestellte Mandeln, Burrata und Kresse auf dem Risotto verteilen.

Dazu passt: Reibkäse.

Portion (¼): 701kcal, F 39g, Kh 65g, E 18g

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



30 Min.

SCHNELL & EINFACH



Kinder-Tipp

Mischen Sie 1 EL Tomatenpüree unter die Sauce. Das verleiht ihr einen schönen Farbton, und die meisten Kinder lieben das Aroma.

Pasta mit Käsesauce

🕒 30 Min.

🌱 vegetarisch



- 350 g Teigwaren** (z. B. Orecchiette)
Salzwasser, siedend
250 g tiefgekühlte Erbsli

Teigwaren im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Erbsli begeben, weiterkochen, bis die Teigwaren al dente sind. Ca. 1½ dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren und Erbsli abtropfen.
- 2 Zwiebeln**
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
2 dl Rahm
1 Msp. Muskat
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, beiseite gestelltes Kochwasser und Rahm dazugießen, Muskat begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, Sauce pürieren, würzen.
- 200 g Freiburger Vacherin**
1 Bund Schnittlauch

Käse grob reiben, Schnittlauch schneiden, beides unter die Sauce rühren. Teigwaren und Erbsli begeben, nur noch heiss werden lassen.

Portion (¼): 767 kcal, F 37 g, Kh 76 g, E 28 g

Noch cremiger wirds mit etwas
Crème fraîche über den Kartoffeln.



20 Min.
+ 25 Min.



Paprika-Plätzli mit Süsskartoffeln

🕒 20 Min. + 25 Min. backen ✂️ glutenfrei



- 1** **4 Süsskartoffeln**
(je ca. 200 g)
1 EL Öl

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süsskartoffeln mit Öl bestreichen, auf ein Backblech legen.
Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.
- 2** **Öl zum Braten**
4 Schweinsplätzli
(z. B. Stotzen, je ca. 120 g)
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 rote Zwiebel
2 EL Paprika

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, würzen, Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben. Zwiebel schälen, in Schnitzchen schneiden, mit Paprika in derselben Pfanne andämpfen.
- 3** **1 EL Zitronensaft**
2 dl Wasser
2 dl Saucen-Halbrahm
½ TL Salz
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Zitronensaft, Wasser und Saucen-Halbrahm dazugießen, ca. 5 Min. köcheln, salzen. Plätzli wieder beigeben, nur noch heiss werden lassen. Süsskartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel aufbrechen, mit den Plätzli anrichten. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen, würzen.

Portion (¼): 557 kcal, F 23 g, Kh 38 g, E 47 g



30 Min.

SCHNELL & EINFACH



Genuss-Tipp

Mischen Sie 3 EL Sultaninen unter die Oliven, das verleiht der Polenta eine raffinierte süssliche Note.

Polenta mit Lauch-Oliven-Gemüse

🕒 30 Min.



vegetarisch



schlank



1

600 g Lauch
100 g entsteinte schwarze Oliven
2 EL Öl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 5 cm lange Streifen schneiden, Oliven halbieren. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Lauch und Oliven begeben, würzen, zuge-
deckt ca. 10 Min. weich dämpfen,
beiseite stellen.

2

8 dl Gemüsebouillon
200 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
50 g geriebener Käse
125 g Mascarpone
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Bouillon in einer Bratpfanne auf-
kochen. Maisgriess einrühren, unter
Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min.
zu einem dicken Brei köcheln. Käse
und Mascarpone daruntermischen,
würzen.

3

1 Bund Petersilie

Petersilie fein schneiden, mit
dem Lauchgemüse auf der Polenta
anrichten.

Portion (¼): 500 kcal, F 29 g, Kh 43 g, E 13 g

tipps & tricks



TRICK 77

Thymianblättchen schnell abgezupft

Das Problem ist ja bekannt: Man braucht Thymianblättchen, aber diese vom Stiel zu zupfen, ist wirklich mühsam! Ziehen Sie den Stängel entgegen der Wuchsrichtung durch ein Sieb – die Blättchen fallen dann einfach ab.

Tea Time mit Nils



KITCHEN HACK

Aroma aus dem Teebeutel

Wenn ich Lust auf ein ganz besonderes Gewürz habe, nehme ich manchmal einfach den Inhalt eines Teebeutels. Sie können damit alles Mögliche aromatisieren, zum Beispiel Fleischsauce, gedämpftes Gemüse, Bratkartoffeln oder ein Joghurt nature als Dip.

STAR DES MONATS

Ingwer

In China und Indien wird Ingwer schon seit 5000 Jahren als Heilmittel eingesetzt. Mit gutem Grund: Neue Studien bestätigen die vielfältigen Wirkungen der Super-Knolle.



FRAGE DES MONATS

Wann backe ich mit Heissluft und wann mit Ober- und Unterhitze

? Grundsätzlich werden die Rezepte bei Betty Bossi immer mit Ober- und Unterhitze gebacken.

Es gibt aber Ausnahmen, zum Beispiel beim Gutzle oder wenn Sie mehrere Pizzas, Wähen usw. backen. Dann wählen Sie besser Heissluft. Der Vorteil hier ist, dass die Wärme gleichmässig im Ofen verteilt wird, sodass Sie auch mehrere Backbleche gleichzeitig im Ofen haben können. Alles wird gleichmässig braun und gleichzeitig fertig. Beim Backen mit Heissluft müssen Sie die Temperatur allerdings um 20 Grad reduzieren.





Stimmungsaufheller

Unser Glücksgefühl hängt von vielen Faktoren ab. Von Liebe, Zufriedenheit, Sicherheit, Erlebnissen ... Aber kann man sich auch glücklich essen? Vielleicht. Diese Lebensmittel enthalten viel Tryptophan. Aus diesem Stoff bildet unser Körper Serotonin – auch bekannt als Glückshormon.

Parmesan	490 mg
Cashew-Nüsse	450 mg
Fisch	270 mg
Linsen	250 mg
Schokolade	200 mg

(Angaben pro 100 g)

GESUNDES REZEPT

Schokolade-Quark

Schokolade wird oft als Mood Food bezeichnet, denn sie enthält die Stimmungsaufheller Tryptophan und Theobromin, die die Serotonin-Ausschüttung im Gehirn anregen sollen. Bewiesen ist das nicht, aber allein schon ihr Aroma macht uns doch glücklich, oder?

🕒 10 Min. ✖️ glutenfrei

Für 2 Personen

300 g	Rahmquark
½ EL	Kakaopulver
30 g	dunkle Schokolade
2	entsteinte Datteln
20 g	Cashew-Nüsse
1 EL	flüssiger Honig

Quark und Kakaopulver in eine Schüssel geben. Schokolade grob hacken, darunter mischen, in 2 Schälchen anrichten. Datteln in Streifen schneiden, Cashew-Nüsse grob hacken, darauf verteilen, Honig darüberträufeln.

Portion (½): 498 kcal, F 35 g, Kh 30 g, E 16 g

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN



Käserinde mitkochen

Die harte Rinde von Parmesan oder Sbrinz können Sie in Polenta, Risotto und Suppen mitkochen. Sie verleiht dem Gericht eine feine Würze. Denken Sie aber daran, die Salzmenge evtl. etwas zu verringern und die Käserinde vor dem Servieren zu entfernen.

Käse mit einer künstlichen Schicht zum Beispiel aus Wachs oder Kunststoff und Rinden, die mit Natamycin behandelt sind, sollten Sie nicht mitkochen. Lesen Sie im Zweifelsfall die Verpackungsangaben.

Bowls

Eine Schüssel voller
Köstlichkeiten. Bowls
machen einfach
gute Laune!



Udon-Nudel-Bowl mit Ei

🕒 40 Min. 🥬 vegetarisch 🍷 schlank

1 Pack Udon-Nudeln (ca. 300 g)	Udon-Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. knapp al
Salzwasser , siedend	dente kochen. Herausnehmen, Nudeln abtropfen, kalt abspülen.
4 frische Eier	Eier im siedenden Wasser ca. 6 Min. wachweich kochen.
6 dl Wasser, siedend	Eier herausnehmen, etwas abkühlen, schälen. Sesam in einen
2 EL heller Sesam	flachen Teller geben, mischen, Eier darin wenden.
2 EL dunkler Sesam	
1 Schalotte	Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoncino
1 Knoblauchzehe	entkernen, in feine Streifen schneiden. Inneres vom Zitronen-
1 roter Peperoncino	grasstängel fein schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden
1 Stängel Zitronengras	lassen. Schalotte, Knoblauch, Peperoncino und Zitronengras
2 EL Sesamöl	andämpfen. Federkohl ca. 5 Min. mitdämpfen.
1 Päckli geschnittener Federkohl	
(ca. 200 g) oder Jungspinat	
1 l Wasser	Wasser mit Sojasauce, Misopaste und Chilipaste gut verrühren,
3 EL Sojasauce	dazugießen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln. Nudeln wieder
2 EL Misopaste	beigeben, heiss werden lassen. Suppe in Bowls anrichten. Eier
½-1 TL Chilipaste	halbieren, mit dem Ingwer auf den Nudeln anrichten.
(Yuzu Kosho, siehe Hinweis)	
2 EL eingelegter Ingwer	

Hinweis: Yuzu Kosho ist eine japanische Paste aus der Yuzu-Zitrusfrucht, Salz und Chili. Sie ist in grösseren Coop-Verkaufsstellen erhältlich.

Portion (¼): 433 kcal, F 18 g, Kh 47 g, E 20 g

Poké Bowl

🕒 30 Min. + 30 Min. marinieren

4 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl
1 EL flüssiger Honig
1 roter Peperoncino
1 Limette
300 g Lachsrückenfilet
(Sushi-Qualität)
2 EL schwarzer Sesam

Sojasauce, Sesamöl und Honig in einer Schüssel gut verrühren. Peperoncino entkernen, in feine Streifen schneiden, begeben. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft auspressen, beiseite stellen. Lachs in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden, mit Sesam unter die Sauce mischen, zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

300 g Rundkornreis (Sushi-Reis)
6 dl Wasser
3 EL Reisessig
½ TL Salz
½ TL Zucker

Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Reis mit dem Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, auf der ausgeschalteten Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Essig mit Salz und Zucker gut verrühren, über den Reis geben, mit einer Gabel lockern, in Bowls verteilen.

2 Avocados
4 Snackgurken
1 Mango (ca. 350 g)
100 g Wakame (siehe Hinweis)
½ Bund Koriander

Avocados schälen, mit den Gurken in Scheiben schneiden. Mango schälen, in Würfeli schneiden, alles mit dem Lachs auf dem Reis anrichten. Wenig Wakame darauf verteilen, beiseite gestellten Limettensaft darüberträufeln. Korianderblättchen abzupfen, darüberstreuen.

Hinweis: Wakame ist Algensalat und in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Tipp: Servieren Sie die restliche Marinade vom Lachs als Sauce dazu.

Portion (¼): 716 kcal, F 31 g, Kh 80 g, E 25 g



Bowl-Baukasten

SPECIAL BOWLS

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.

Açaí Bowl

🕒 30 Min. + 30 Min. tiefkühlen

Für 4 Personen als Frühstück

1 Banane

Banane schälen, in Stücke schneiden, ca. 30 Min. im Tiefkühler anfrieren.

50 g Baumnusskernen
50 g grobe Haferflocken
50 g Zucker

Baumnusskerne fein hacken, mit den Haferflocken in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. Zucker daruntermischen, kurz weiterrösten, bis der Zucker caramelisiert, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen.

400 g tiefgekühltes Açaí-Püree
(z. B. The Rainforest), angetaut
100 g tiefgekühlte Beerenmischung
2 dl Mandelmilch
2 EL grobe Haferflocken
3 EL Puderzucker

Açaí-Püree mit der Beerenmischung, der angefrorenen Banane, Mandelmilch, Haferflocken und Puderzucker in einem Mixglas pürieren, bis die Masse cremig und glatt ist. Püree in Bowls verteilen.

1 Banane
3 Kiwis
4 EL tiefgekühlte Beerenmischung,
aufgetaut

Banane und Kiwis schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit den Beeren und dem Baumnusscrunch auf den Bowls verteilen.

Tipp: Anstelle von Zucker können Sie auch Dattelsüsse oder Rohrzucker verwenden.

Portion (%): 436 kcal, F 21g, Kh 52g, E 8g

Mehr Bowls?

Lesen Sie unseren Rezept-Newsletter. Dort verraten wir demnächst ein weiteres feines Bowl-Rezept.
bettybossi.ch

INFO

Die brasilianischen Açaí-Beeren gelten als Superfood. Essbar ist nur ihre Haut, diese ist bei uns als Pulver oder Püree erhältlich. Als Ersatz können Sie auch 400 g tiefgekühlte Heidelbeeren verwenden.

Übrigens: In Brasilien spricht man Açaí wie «assa-i» aus. Dabei liegt die Betonung auf dem i.

Pancakes, Crêpes & Co.

Von der Crêpe bis zum Dutch Baby – das sind unsere
süßen Lieblinge unter den Mehlspeisen.



*Wie wärs mal wieder mit einem besonderen
Frühstück für Ihren Lieblingsmenschen?*

Herz-Pancakes mit Himbeer-Topping

🕒 15 Min. + 30 Min. quellen lassen + je 6 Min. backen

Für die Pancake-Schablone Herz
Ergibt 8 Stück

40 g Butter
150 g Mehl
3 EL Zucker
1 TL Backpulver
½ TL Natron
2 Prisen Salz

1½ dl Milch
1 frisches Ei

Bratbutter zum Backen

150 g tiefgekühlte Himbeeren
2 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft
4 EL Knusper-Müesli
(z. B. Choco-Amaranth)
4 EL flüssiger Honig

Tipp: Schmeckt frisch am besten.

Portion (¼): 452 kcal, F 17 g, Kh 66 g, E 8 g

PANCAKES, CRÊPES & CO. WAS IST WAS?

In Frankreich und in der Romandie macht man **Omeletten** ohne Mehl, sie ähneln einem Rührei, nur dass die Masse nicht ständig herumgerührt, sondern am Stück gebacken wird, bis sie stockt. In der Deutschschweiz werden Omeletten mit Mehl zubereitet, und diese heissen in Deutschland **Pfannkuchen**.

Für **Crêpes** wird dem Teig noch etwas Butter und oft auch Mineralwasser beigemischt, das macht sie geschmeidiger, der Teig ist auch etwas dünnflüssiger und kann dünner gebacken werden.

Auch **Pancakes** enthalten Mehl, sie sind aber dicker und luftiger als Omeletten, da entweder das Eiweiss steif geschlagen oder Backpulver beigemischt wird.

Ein **Dutch Baby** (oder Dutch Pancake) ist eine fluffige Omelette, die samt Pfanne in den heissen Ofen gestellt und gebacken wird. Der Teig bläht sich stark auf und fällt beim Herausnehmen wieder zusammen.



3 Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. backen.



4 Pancake-Schablone an den Griffen festhalten und Pancakes wenden, ca. 3 Min. fertig backen. Herausnehmen, warm stellen, restlichen Teig gleich zubereiten.

1 Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

2 Milch und Ei verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Butter darunterrühren. Teig zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.

Die Schablone
ist erhältlich
auf bettiboss.ch.



5 Himbeeren mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft zugedeckt in einer Pfanne ca. 5 Min. köcheln, etwas abkühlen. Himbeeren, Knuspermüesli und Honig auf den Pancakes verteilen.

ANZEIGE

Ein Touch Cremigkeit

Galbani Mascarpone verleiht vielen Süssspeisen wie Cremen, Glacen, Torten und anderen Desserts eine besondere Cremigkeit. Geniessen Sie diese Crêpes mit einem Klecks Mascarpone darauf – traumhaft! Besonders praktisch: Der Mascarpone lässt sich im wiederverschliessbaren Becher problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.



← *Nur mit Honig gesüsst*

Lesen Sie mehr über Alternativen zu Zucker auf bettybossi.ch/zucker.

Crêpes mit Äpfeln

🕒 35 Min. + 30 Min. quellen lassen

Ergibt 8 Stück

2 rotschalige Äpfel
2 EL Butter
2 EL flüssiger Honig
½ EL Zitronensaft

Äpfel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 28 cm Ø) warm werden lassen. Äpfel und Honig begeben, unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. caramelisieren. Zitronensaft begeben, Äpfel in eine Schüssel geben, beiseite stellen. Bratpfanne ausreiben.

50 g Butter
200 g Mehl
¼ TL Salz
2 dl Milch
1½ dl Mineralwasser
4 frische Eier
3 EL flüssiger Honig

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch, Mineralwasser, Eier und Honig verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Butter darunter-rühren, zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.

Bratbutter
zum Backen

Wenig Bratbutter in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden dünn überzogen ist, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpe wenden, fertig backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

Crêpes mit den caramelierten Äpfeln anrichten.

Dazu passt: Baumnussglace.

Portion (¼): 595 kcal, F 28 g, Kh 70 g, E 14 g

Kaiserschmarrn mit Birnen

🕒 25 Min. + 30 Min. quellen lassen

100 g Mehl
1 EL Zucker
1 Prise Salz
1¼ dl Milch
2 frische Eigelbe
¼ TL Zimt

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch, Eigelbe und Zimt gut verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde gießen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

2 Birnen
2 EL Butter
1½ EL Zucker
½ EL Zitronensaft

Birnen in Schnitze schneiden. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Birnen und Zucker begeben, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. caramelisieren. Zitronensaft begeben, Birnen in eine Schüssel geben, beiseite stellen. Bratpfanne ausreiben.

2 frische Eiweisse
1 Prise Salz
1½ EL Zucker

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, sorgfältig unter den Teig ziehen.

Bratbutter
zum Backen

Wenig Bratbutter in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Teig begeben, ca. 3 Min. backen, bis sich die Unterseite löst und hellbraun ist, sorgfältig wenden. Wenig Bratbutter begeben, ca. 2 Min. fertig backen, mit der Bratschaufel in Stücke zupfen.

Puderzucker
zum Bestäuben

Kaiserschmarrn mit den Birnen anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: 2 EL Sultaninen oder getrocknete Cranberrys unter den Teig mischen.

Portion (%): 309 kcal, F 13 g, Kh 39 g, E 8 g

Blitzschnell

Ob Eischnee oder Schlagrahm – der neue Küchenblitz schlägt beide blitzschnell. Erhältlich auf bettybossi.ch.



Dutch Baby

🕒 30 Min. + 18 Min. backen

Für eine Gusseisen-Bratpfanne von ca. 24 cm Ø oder eine ofenfeste Form

250 g	tiefgekühlte Zwetschgen, angetaut	Zwetschgenhälften längs halbieren, mit dem Zucker, Vanillezucker, Wasser und Zitronensaft in einer Pfanne zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich köcheln.
2 EL	grobkörniger Rohrzucker	
1 Päckli	Vanillezucker	
1 EL	Wasser	
1 EL	Zitronensaft	
80 g	Mehl	Die Gusseisen-Bratpfanne auf einem Backblech in die Mitte des Ofens schieben. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eier gut verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist.
2 EL	Zucker	
½ TL	Backpulver	
2 Prisen	Salz	
1¼ dl	Milch	
3	frische Eier	
2 EL	Butter	Die heisse Bratpfanne aus dem Ofen nehmen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen, Teig dazugiessen.
	Puderzucker zum Bestäuben	Backen: ca. 18 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben, Zwetschgen dazu servieren.

Tipp: Schmeckt lauwarm am besten.

Portion (¼): 287 kcal, F 12 g, Kh 36 g, E 9 g

Mit Video

Schauen Sie zu, wie das Dutch Baby zubereitet wird, auf videos.bettybossi.ch.



Die Spezialität mit dem lustigen Namen ist ein echtes Erlebnis!
Siehe Editorial auf Seite 3 und Box auf Seite 24.

Schnell wie der Blitz!

Hochwertig,
hygienisch,
aus Glas

Mit Ei-Trenner und Öl-Trichter



Küchenblitz, Glas

+ Ei-Trenner + Öl-Trichter
+ Boden/Deckel + Rezeptblatt

Art.-Nr. 25764.662

CHF **34.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 41.95

Fettarm frittieren: 1,5 kg Pommes frites aufs Mal!



Ihr Geschenk
Rezeptbüchlein

Heissluft- Fritteuse, 5.5 l

+ Rezeptbüchlein

Art.-Nr. 25745.662

CHF **119.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 139.95

Aussen Edelstahl, innen antihaftbeschichtet



Spülmaschinen-
geeignet

Bratpfannen, Edelstahl

Für alle Herdarten

1 x 20 cm, 1 x 24 cm, 1 x 28 cm

+ 3er-Set Pfannenschutz

Art.-Nr. 40255.662

Ihr Geschenk
3er-Set Pfannenschutz

3er-Set nur CHF **129.85**

statt ~~149.85~~

Sie sparen CHF 20.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 149.85

Schonend reinigen mit Ultraschall

Für Brillen und Schmuck



Ultraschallreiniger

+ Einsatz für Schmuck

Art.-Nr. 25720.662

CHF **49.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

Aufschnitt mit oder ohne Verpackung aufbewahren



Aufschnitt- und Käsebox – 4 Stk.

Art.-Nr. 40271.662

Spar-Angebot

nur CHF **39.90**

statt ~~43.90~~

Sie sparen CHF 4.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 47.90



Zum Shop

bettybossi.ch/onlineshop

Jetzt bestellen mit Ihrer
Bestell-Karte oder online