

## 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](http://WWW.MIELE.CH/GENERATION7000)

#LifeBeyondOrdinary

**Alle aktuellen Rezepte auch in der App**

**Betty Bossi** 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!



Erica Angelone,  
Redaktorin

## Impressum

### Herausgeberin

Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52,  
Postfach, 8021 Zürich

Copyright © Betty Bossi AG,  
gedruckt in der Schweiz

### Kunden-Service

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

### Team

Leiterin Produktion und Gestaltung:

Erica Angelone

Leiterin Rezeptredaktion:

Sibylle Weber-Sager

Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH

Fotos: Patrick Zemp

Styling: Claudia Schilling

### Werbung/Kooperationen

Anina Bossi, media@bettybossi.ch

Infos unter: [bettybossi.ch/mediadaten](http://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.**

# 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

<b>Special:</b>	4
Hackfleisch	
<b>Schnell &amp; einfach</b>	10
<b>Tipps &amp; Tricks</b>	18
<b>Special:</b>	20
Bowls	
<b>Backen &amp; Süßes:</b>	23
Pancakes, Crêpes & Co.	



# Hackfleisch

Klein gehackt, 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                  |

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

Öl zum Braten

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

Dazu passen: Pappardelle.

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



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.

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

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

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

# 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 beigeben, 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 rezenter 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 beigeben, 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 [mondovalo.ch](http://mondovalo.ch)

ANZEIGE

**Eine für alles!**

Die natürlich gebraute 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.](http://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  
1dl heisses Wasser

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

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

### Tipps

- Anstelle der Bambuskörbchen können Sie auch ein gewöhnliches Dämpfkörbchen 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.



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



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 auswalzen.



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  
**2 ¼ 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  
**2** rote Zwiebeln  
**1** roter Peperoncino

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

**1** Limette  
**1 Bund** Koriander  
**150 g** griechisches Joghurt nature

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

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

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

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



# Kartoffelstock mit fantastischer Hackfleischsauce

⌚ 50 Min. + 2 Std. schmoren

**400 g Rüebli  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen**

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

3 dl roter Portwein oder Rotwein  
4 dl Fleischbouillon  
50 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
**1kg mehlig kochende Kartoffeln**  
Salzwasser, siedend

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

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

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

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

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.

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

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

ANZEIGE

## So schmückt's Dihei!

Echter Stocki für eine schnelle Zubereitung! Der Klassiker von Knorr besteht aus nur drei 100 % natürlichen Zutaten, 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.



# schnell & einfach



30 Min.



## Wirzsuppe mit Speckbrötli

⌚ 30 Min. 🍗 schlank

Ergibt ca. 1,2 Liter



- |          |   |  |
|----------|---|--|
| <b>1</b> | <b>1 Wirz (ca. 600 g)</b><br><b>1 Zwiebel</b><br><b>1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 100 g)</b><br><b>25 g Butter</b> | 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. |
| <b>2</b> | <b>1l Bouillon</b><br><b>1 Bund glattblättrige Petersilie</b><br><b>2dl Rahm</b><br><b>1EL Zitronensaft</b>           | Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln, mit der Petersilie pürieren. 1dl Rahm und Zitronensaft dazugießen.  |
| <b>3</b> | <b>40 g Bratspeck in Tranchen</b><br><b>4 Brotscheiben (z. B. Dinkel-Pagnol, je ca. 30 g)</b>                         | 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 (1/4): 418 kcal, F 29 g, Kh 27 g, E 11 g



25 Min.



### 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 | <b>500 g Spaghetti Salzwasser,</b><br>siedend<br><b>1kg Venusmuscheln</b><br>(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 | <b>1 Schalotte</b><br><b>2 Knoblauchzehen</b><br><b>1 roter Peperoncino</b><br><b>40 g getrocknete Tomaten</b><br><b>2 EL Öl</b><br><b>1dl Weisswein</b> | 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 beigeben, 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 | <b>1 Bund glattblättrige Petersilie</b><br><b>2 EL Öl</b>  | 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.

## Allesmuss weg

In diesem Auflauf können Sie Ihre  
Brotreste aufbrauchen.



# Rüebli-Brot-Auflauf

🕒 15 Min. + 25 Min. backen

✖ vegetarisch

✖ schlank

Für eine ofenfesten Form von ca. 2 Litern, gefettet



- 1** 600 g Rüebli  
120 g geriebener Käse  
½ TL Salz  
250 g Brot (z. B. dunkles Tessinerbrot)
- Ofen auf 220 Grad vorheizen.  
Rüebli schälen, an der Röstiraffel in die vorbereitete Form reiben, Käse daruntermischen, salzen. Brot in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, in die Rüebli-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 21g, Kh 40g, E 22g



30 Min.



# Sellerie-Risotto mit Burrata

🕒 30 Min. 🌿 vegetarisch



- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | 100 g <b>Mandeln</b><br>500 g <b>Sellerie</b><br>2 <b>Zwiebeln</b>   | Mandeln grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Sellerie schälen, in Würfeli schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken.  |
| <b>2</b> | 1 EL <b>Olivienöl</b><br>300 g <b>Risottoreis</b><br>(z. B. Carnaroli)<br>2½ dl <b>Weisswein</b><br>oder Apfelsaft<br>9 dl <b>Gemüsebouillon,</b><br>heiss | Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Sellerie andämpfen, Reis beigeben, 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. |
| <b>3</b> | 50 g <b>Butter</b><br>wenig <b>Pfeffer</b><br>1 Päckli <b>Burrata Piccola</b><br>(4 Stück,<br>je ca. 50 g)<br>20 g <b>Kresse</b>                           | Butter unter den Risotto rühren, würzen, anrichten. Beiseite gestellte Mandeln, Burrata und Kresse auf dem Risotto verteilen.  |

Dazu passt: Reibkäse.

Portion (¼): 701kcal, F 39 g, Kh 65 g, E 18 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: *Füllinsdorf*, 061 906 95 10  
*Oberwil*, 061 406 90 20

FR: *Villars-sur-Glâne*, 026 409 71 30  
GR: *Chur*, 081 257 19 50  
LU: *Emmenbrücke*, 041 268 64 30  
SG: *Jona-Rapperswil*, 055 225 37 10  
*Mels*, 081 720 41 30  
*Oberbüren-Uzwil*, 071 955 51 27

SO: *Egerkingen*, 062 389 00 66  
*Zuchwil*, 032 686 81 36  
TG: *Frauenfeld*, 052 725 01 55  
TI: *Giubiasco*, 091 850 10 24  
*Grancia*, 091 960 53 90

VS: *Visp-Eyholz*, 027 948 12 50  
ZG: *Steinhausen*, 041 252 23 60  
ZH: *Feuerthalen*, 052 647 20 90  
*Hinwil*, 044 938 38 65  
*Horgen*, 044 718 17 67  
*Volketswil*, 044 908 31 51

*Wallisellen*, 044 839 50 90  
*Winterthur*, 052 235 15 05  
*Zürich*, 044 296 66 90



30 Min.

SCHNELL &amp; 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



- 1** 350 g **Teigwaren**  
(z. B. Orecchiette)  
**Salzwasser**,  
siedend  
250 g **tiefgekühlte**  
**Erbsli**

- 2** 2 **Zwiebeln**  
2 **Knoblauchzehen**  
1 EL **Butter**  
2 dl **Rahm**  
1 Msp. **Muskat**  
½ TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**

- 3** 200 g **Freiburger**  
**Vacherin**  
1 Bund **Schnittlauch**

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



- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | <b>4 Süßkartoffeln</b><br>(je ca. 200 g)<br><b>1 EL Öl</b>   | Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süßkartoffeln mit Öl bestreichen, auf ein Backblech legen.<br><b>Backen:</b> ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.  |
| <b>2</b> | <b>Öl zum Braten</b><br><b>4 Schweinsplätzli</b><br>(z. B. Stotzen,<br>je ca. 120 g)<br><b>½ TL Salz</b><br><b>wenig Pfeffer</b><br><b>1 rote Zwiebel</b><br><b>2 EL Paprika</b> | Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, würzen, Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel schälen, in Schnitzchen schneiden, mit Paprika in derselben Pfanne andämpfen.                |
| <b>3</b> | <b>1 EL Zitronensaft</b><br><b>2 dl Wasser</b><br><b>2 dl Saucen-Halbrahm</b><br><b>½ TL Salz</b><br><b>½ Bund Petersilie</b><br><b>Salz, Pfeffer,</b><br>nach Bedarf            | Zitronensaft, Wasser und Saucen-Halbrahm dazugießen, ca. 5 Min. köcheln, salzen. Plätzli wieder begeben, nur noch heiß werden lassen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel aufbrechen, mit den Plätzli anrichten. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen, würzen. |

Portion (1/4): 557 kcal, F 23 g, Kh 38 g, E 47 g



30 Min.



SCHNELL &amp; 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 beigeben, würzen, zugedeckt 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 aufkochen. 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 (1/4): 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

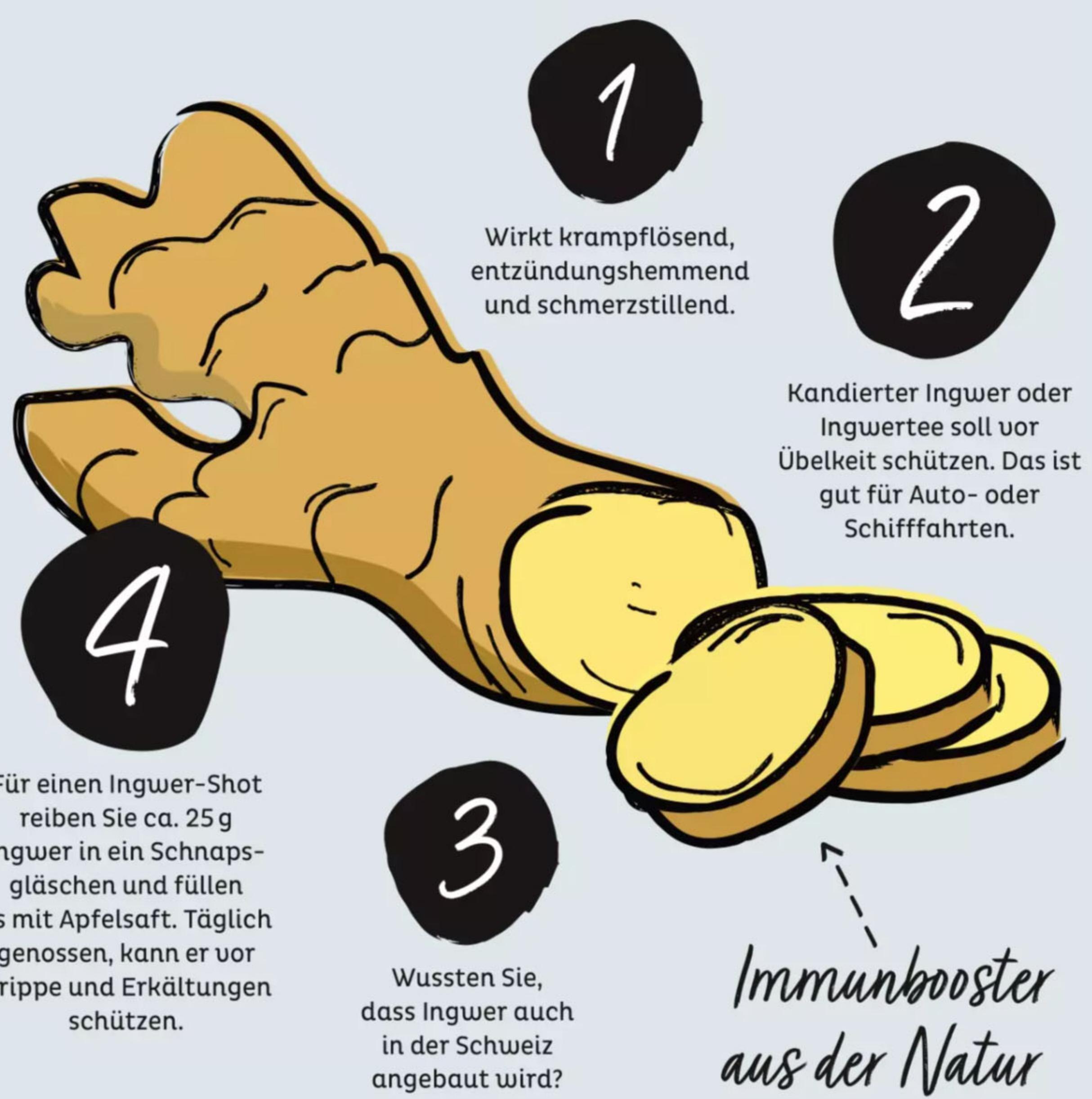
## Aroma aus dem Teebeutel

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 Guetzel oder wenn Sie mehrere Pizzen, 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.





Mit Schokolade wird alles gut.

#### 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, daruntermischen, 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



## 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)

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

**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 Lachsückenfilet**  
(Sushi-Qualität)
- 2 EL schwarzer Sesam**

Sojasauce, Sesamöl und Honig in einer Schüssel gut verrühren. Peperoncino entkernen, in feine Streifen schneiden, beigeben. 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.

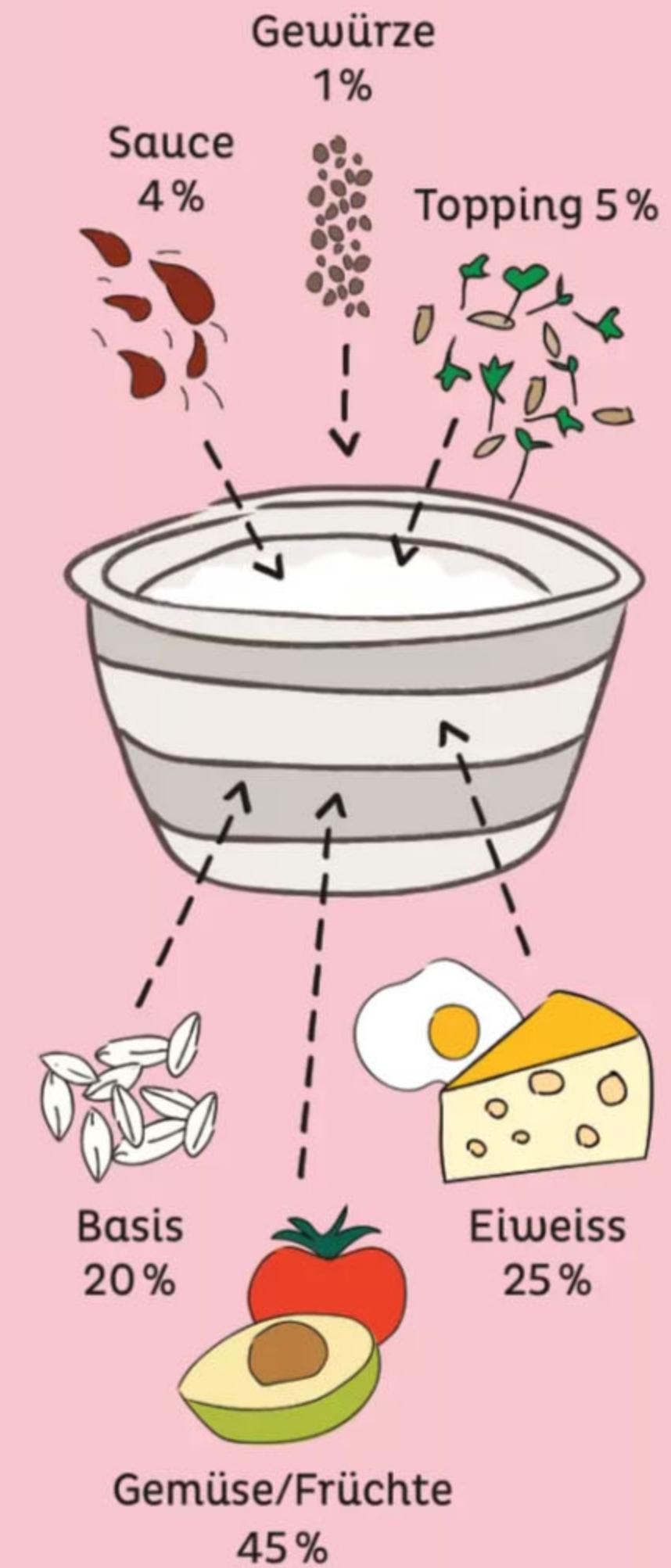
**Tipp:** Servieren Sie die restliche Marinade vom Lachs als Sauce dazu.

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



## 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, Reisnudeln usw.

**Gemüse:** Spinat, Rucola, Salat, Broccoli, Erbsli, Peperoni, Tomaten, Rüebli 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

### Mehr Bowls?

Lesen Sie unseren Rezept-Newsletter. Dort verraten wir demnächst ein weiteres feines Bowl-Rezept.  
[bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

#### 1 Banane

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

**50 g** Baumnusskerne  
**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 Rohzucker verwenden.

**Portion (1/4):** 436 kcal, F 21g, Kh 52g, E 8g

#### INFO

Die brasilianischen Açaí-Beren gelten als Superfood. Essbar ist nur ihre Haut, diese ist bei uns als Puluer 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



**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, weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Butter darunterrühren. Teig zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.



*Die Schablone  
ist erhältlich  
auf bettyboss.ch.*

**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.



**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.

## 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.

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 gesüßst

Lesen Sie mehr über Alternativen zu Zucker  
auf [bettybossi.ch/zucker](http://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 beigeben, unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. caramellisieren. Zitronensaft beigeben, Äpfel in eine Schüssel geben, beiseite stellen. Bratpfanne ausreihen.

- 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, weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Butter darunterrühren, 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 vorgehen.

Crêpes mit den caramellisierten 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

<b>100 g</b>	<b>Mehl</b>
<b>1 EL</b>	<b>Zucker</b>
<b>1 Prise</b>	<b>Salz</b>
<b>1½ dl</b>	<b>Milch</b>
<b>2</b>	<b>frische Eigelbe</b>
<b>¼ TL</b>	<b>Zimt</b>

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, weiterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

<b>2</b>	<b>Birnen</b>
<b>2 EL</b>	<b>Butter</b>
<b>1½ EL</b>	<b>Zucker</b>
<b>½ EL</b>	<b>Zitronensaft</b>

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

<b>2</b>	<b>frische Eiweisse</b>
<b>1 Prise</b>	<b>Salz</b>
<b>1½ EL</b>	<b>Zucker</b>

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

<b>Bratbutter</b>	<b>zum Backen</b>
-------------------	-------------------

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

<b>Puderzucker</b>	<b>zum Bestäuben</b>
--------------------	----------------------

Kaiserschmarrn mit den Birnen anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

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

**Portion (¼):** 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](http://bettybossi.ch).



# Dutch Baby

⌚ 30 Min. + 18 Min. backen

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

<b>250 g</b>	<b>tiefgekühlte Zwetschgen,</b> angetaut	Zwetschgenhälften längs halbieren, mit dem Zucker, Vanillezucker, Wasser und Zitronensaft in einer Pfanne zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich köcheln.
<b>2 EL</b>	<b>grobkörniger Rohzucker</b>	
<b>1 Päckli</b>	<b>Vanillezucker</b>	
<b>1 EL</b>	<b>Wasser</b>	
<b>1 EL</b>	<b>Zitronensaft</b>	
<b>80 g</b>	<b>Mehl</b>	
<b>2 EL</b>	<b>Zucker</b>	Die Gusseisen-Bratpfanne auf einem Backblech in die Mitte des Ofens schieben. Ofen auf 220 Grad vorheizen.
<b>½ TL</b>	<b>Backpulver</b>	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 Schwing- besen in die Mulde giessen, weiterrühren, bis der Teig glatt ist.
<b>2 Prisen</b>	<b>Salz</b>	
<b>1 ¼ dl</b>	<b>Milch</b>	
<b>3</b>	<b>frische Eier</b>	
<b>2 EL</b>	<b>Butter</b>	Die heiße Bratpfanne aus dem Ofen nehmen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen, Teig dazugießen.
	<b>Puderzucker</b> zum Bestäuben	<b>Backen:</b> ca. 18 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben, Zwetschgen dazu servieren.

**Tipp:** Schmeckt lauwarm am besten.

**Portion (1/4):** 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](http://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!



### Heissluft-Fritteuse, 5.5l

- + Rezeptbüchlein

Art.-Nr. 25745.662

CHF **119.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 139.95

## 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

Zum Shop  
[bettybossi.ch/onlineshop](http://bettybossi.ch/onlineshop)

Jetzt bestellen mit Ihrer  
Bestell-Karte oder online

## Aussen Edelstahl, innen antihaftbeschichtet



Spülmaschinen-geeignet

## Bratpfannen, Edelstahl

Für alle Herdarten

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

- + 3er-Set Pfannenschutz

Art.-Nr. 40255.662

3er-Set CHF **129.85**

statt ~~149.85~~

Sie sparen CHF 20.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 149.85

## 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