

## Kartoffeln

Ausgegraben: tolle Kartoffelgerichte,  
die glücklich machen.



  
*Zitrone und  
Limone*

Erfrischende Desserts  
ab Seite 23





Annette Golaz,  
Redaktorin

# Kartoffeln machen dumm

Nicht nur, dass Kartoffeln dick und dumm machen würden, hörte ich oft als Kind. Mein Vater behauptete sogar noch allen Ernstes, er würde Kopfschmerzen davon bekommen. Also hatten es Kartoffeln nicht einfach, sich bei mir beliebt zu machen.

## Was lange währt

Eine Amour fou war das also nicht. Aber sind es nicht oft die langsam wachsenden Freundschaften, die am tiefsten werden? Die Menschen, die einem unspektakulär stets die Treue halten; die einen ohne viel Aufhebens durch dick und dünn begleiten? Das sind für mich Kartoffeln.

## Eine verspätete Liebeserklärung

Sie trösten mich in Form von Altbekanntem wie Rösti und Kartoffelstock. Sie kommen mit auf neue Abenteuer und verwandeln sich zum Beispiel in einen Kartoffel-Flammkuchen. Sie überraschen mich als Süsskartoffel-Gratin. Und als Wedges aus dem Ofen helfen sie mir, Freunde zu beglücken. Hey, ihr tollen Knollen, mir wird klar, ich liebe euch!

*Annette Golaz*

## 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:  
Annette Golaz

Leiterin Rezeptredaktion:

Sibylle Weber-Sager

Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH

Fotos: Patrick Zemp, Carole Arbenz (S. 25, 27)

Styling: Claudia Schilling

### Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):

Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint  
am 3. Februar 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

<b>Special:</b>	<b>3</b>
Kartoffeln	
<b>Schnell &amp; einfach</b>	<b>8</b>
<b>Tipps &amp; Tricks</b>	<b>16</b>
<b>Für Gäste:</b>	<b>18</b>
Hackbraten	
<b>Backen &amp; Süsses:</b>	<b>23</b>
Zitrone & Limone	



8



18



23



# Heisse Sache: Kartoffeln

Nicht fallen lassen! Immer wieder auftischen!  
Denn diese Kartoffelgerichte machen glücklich.

*Mit Hackfleischfüllung  
ein garantierter Familienhit*



## Baked Potatoes

🕒 50 Min. + 1 Std. backen

4 mehlig  
kochende  
Kartoffeln  
(je ca. 250 g)  
40 g Butter  
4 Stück Alufolie  
½ TL Salz

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln gut waschen, abtropfen. Butter in vier Stücke schneiden. Je eine Kartoffel mit einem Stück Butter auf ein Stück Alufolie legen, salzen, einpacken, auf ein Blech legen.

**Backen:** ca. 1 Std. in der Mitte des Ofens.

100 g getrocknete  
Tomaten in Öl  
500 g Hackfleisch  
(Rind)  
4 dl Fleischbouillon  
150 g Frischkäse  
mit Pfeffer  
(Boursin)

Tomaten abtropfen, 2 EL Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Tomatenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Tomaten in derselben Pfanne kurz anbraten. Bouillon dazugießen, aufkochen, Fleisch wieder begeben, zugedeckt ca. 40 Min. köcheln. Käse daruntermischen.

2 Zweiglein  
glattblättrige  
Petersilie

Kartoffeln aus der Folie nehmen, aufbrechen, auf Tellern anrichten, Fleischfüllung darauf verteilen. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 761kcal, F 54 g, Kh 36 g, E 32 g



# Lachsfilet mit Kartoffelkruste

🕒 25 Min. + 12 Min. backen

**300 g Gschwellti** (fest kochende Kartoffeln)  
vom Vortag

**1 EL Mehl**

**½ TL Salz**

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, mit dem Mehl und dem Salz mischen.

**4 Tranchen Lachsfilets ohne Haut**  
(Bio, je ca. 160 g)

**¼ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**2 cm Meerrettich**

**2 Zweiglein glattblättrige Petersilie**

**2 EL geriebener Parmesan**

**40 g Butter**

Lachs auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, würzen. Meerrettich schälen, direkt fein auf die Lachsfilets reiben. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen. Kartoffeln darauf verteilen, Käse darüberstreuen. Butter in Würfeli schneiden, darauf verteilen.

**Backen:** ca. 12 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

**500 g Winterspinat**

**2 EL Butter**

**50 g Pinienkerne**

**2 dl Saucen-Halbrahm**

**½ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

Vom Spinat die groben Stiele entfernen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Pinienkerne ca. 1 Min. rösten, Spinat begeben, zugedeckt kurz zusammenfallen lassen. Saucen-Halbrahm dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln, würzen.

**Portion (¼):** 762 kcal, F 57 g, Kh 16 g, E 43 g





# Rösti mit Pilzfüllung

🕒 45 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

300 g Austernpilze  
2 Knoblauchzehen  
¼ Bund Thymian  
2 EL Olivenöl  
¼ TL Salz  
wenig Pfeffer

Pilze halbieren. Knoblauch schälen, grob hacken. Thymianblättchen abzupfen. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, Knoblauch und Thymian ca. 1 Min. mitbraten, herausnehmen, würzen, beiseite stellen.

800 g fest kochende Kartoffeln  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

Kartoffeln schälen, an der Röstiraffel oder mit der Kartoffel-Raffel «Clever» (siehe Kartoffel-Tipps rechts) in eine Schüssel reiben, würzen.

Öl zum Braten

Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Die Hälfte der Kartoffeln beigegeben, zu einer Rösti formen. ¾ der Pilze auf den Kartoffeln verteilen, restliche Kartoffeln darauf verteilen, zu einer Rösti formen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. goldbraun braten. Rösti auf einen Teller stürzen, in die Pfanne zurückgleiten lassen, offen ca. 10 Min. fertig braten. Restliche Pilze darauf verteilen.

Portion (¼): 213 kcal, F 9 g, Kh 26 g, E 5 g



Möchten Sie rohe Kartoffeln blitzschnell reiben? ———>

## Kartoffel-Tipps

SPECIAL

### Richtig lagern

Kartoffeln mögens trocken, kühl (8–10 Grad) und dunkel. Zum Beispiel in einem Stoff- oder Papierbeutel im Keller. Feuchtigkeit lässt sie rasch faulen. Im Kühlschrank ist es zu kalt, dann wandelt sich die Stärke in Zucker um, und sie beginnen süsslich zu schmecken. Licht bringt sie zum Keimen und zur Bildung von Solanin, das gesundheitsgefährdend wirken kann.



### Schnell finden

Möchten Sie die gewünschte Kartoffelsorte im Laden rasch finden? Fest kochende sind in grünen Beuteln verpackt, mehlig kochende in roten (für Gerichte, bei denen die Kartoffeln stark erhitzt werden z. B. Rösti, Pommes frites) oder blauen (für Gerichte, die langsam und mässig erhitzt werden z. B. Kartoffelstock) Beuteln.



### Clever raffeln

Locker aus dem Handgelenk, so lassen sich rohe Kartoffeln jetzt reiben. Kartoffel in die Kartoffel-Raffel «Clever» stellen und ohne Kraftaufwand und Verletzungsgefahr ruck, zuck reiben. Bestellbar auf [bettybossi.ch](https://www.bettybossi.ch)







# Kartoffel-Flammkuchen

🕒 20 Min. + je 25 Min. backen

**2 ausgewählte Flammkuchenteige**  
(je ca. 25 × 38 cm)  
**600 g fest kochende Kartoffeln**  
**1 Zwiebel**

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teige entrollen, auf je ein Backblech legen. Kartoffeln schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.

**100 g Crème fraîche**  
**2 EL Olivenöl**  
**160 g Speckwürfeli**

Crème fraîche auf den Teigen verteilen. Kartoffelscheiben leicht überlappend darauflegen. Öl darüberträufeln. Zwiebeln und Speckwürfeli darauf verteilen.

**Backen:** nacheinander je ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen.

**2 Zweiglein Rosmarin**  
**wenig Fleur de Sel**  
**wenig Pfeffer**

Rosmarin grob schneiden, darüberstreuen, Flammkuchen würzen.

**Dazu passt:** Nüsslissalat.

**Portion (¼):** 707 kcal, F 32 g, Kh 82 g, E 18 g



## Potato Wedges mit Dip

🕒 15 Min. + 40 Min. backen 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🌾 glutenfrei

**500 g blaue Kartoffeln**  
(z. B. Blaue St. Galler)  
**1 EL Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln in Schnitze schneiden, in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer begeben, mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

**500 g fest kochende Kartoffeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**30 g geriebener Sbrinz**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 TL Paprika**  
**1 TL Curry**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Kartoffeln in Schnitze schneiden, in die Schüssel geben. Knoblauch dazupressen, Käse, Öl, Paprika, Curry, Salz und Pfeffer begeben, mischen. Kartoffeln auf demselben Blech verteilen.

**Backen:** ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens.

**½ Bund Petersilie**  
**250 g Halbfettquark**  
**50 g entsteinte schwarze Oliven**  
**¼ TL Salz**

Petersilienblätter abzupfen, mit dem Quark pürieren. Oliven grob hacken, unter den Quark mischen, salzen. Dip zu den Wedges servieren.

**Portion (¼):** 330 kcal, F 15 g, Kh 34 g, E 13 g





# Süsskartoffelgratin

🕒 25 Min. + 35 Min. backen    🌾 glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

1 Zwiebel	Ofen auf 220 Grad vorheizen.
1 Knoblauchzehe	Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Schnitzchen, Knoblauch in Scheibchen schneiden, in der vorbereiteten Form verteilen.
1 kg Süsskartoffeln	Süsskartoffeln schälen, längs in ca. 2 mm dicke
200 g Bratspeck in Tranchen	Scheiben hobeln. Abwechslungsweise mit dem Speck in die Form einschichten.
1½ dl Vollrahm	Rahm mit Salz und Pfeffer verrühren, über die Kartoffeln giessen. Käse darüberstreuen.
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
30 g geriebener Sbrinz	
50 g Pekannüsse	<b>Backen:</b> ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Nüsse grob hacken über die Kartoffeln streuen, ca. 10 Min. fertig backen.

Portion (¼): 619 kcal, F 44 g, Kh 38 g, E 15 g

## INFO



### Kartoffeln oder Süsskartoffeln, was ist gesünder?

Schon mal vorab: Kartoffeln sind gesund. Sie haben sogar weniger Kalorien (ca. 70 kcal) als Süsskartoffeln (ca. 100 kcal). Beide weisen Calcium, Magnesium und Kalium in ähnlichen Mengen auf. Süsskartoffeln enthalten jedoch mehr Ballaststoffe und lassen den Blutzuckerspiegel daher weniger rasch ansteigen. Ausserdem liegen sie vorne bei den Vitaminen C und E. Der orangen Farbe verdanken sie zudem einen hohen Gehalt an Carotinoiden, die den Körper vor freien Radikalen schützen können. Übrigens: Es gibt auch Schweizer Süsskartoffeln, z. B. aus dem Seeland.



# schnell & einfach



15 Min.  
+ 40 Min.

Super  
einfach für  
Familien!

## Fleischkäse mit Ofengemüse

🕒 15 Min. + 40 Min. backen 🌾 glutenfrei



- 1** 750 g Fleischkäse zum Backen  
Ofen auf 220 Grad vorheizen. Fleischkäse in der Form auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
- 2** 2 Zwiebeln  
2 rohe Randen (ca. 400 g)  
400 g Rüebl  
600 g Raclette-Kartoffeln  
2 EL Öl  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer  
Zwiebeln, Randen und Rüebl schälen. Rüebl in Scheiben, Randen und Zwiebeln in Schnitze schneiden, mit den Kartoffeln neben dem Fleischkäse auf dem Blech verteilen, Öl darüberträufeln, würzen.
- 3** 1 Bund Petersilie  
Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

Dazu passt: Senf.

Portion (¼): 775 kcal, F 57 g, Kh 38 g, E 24 g

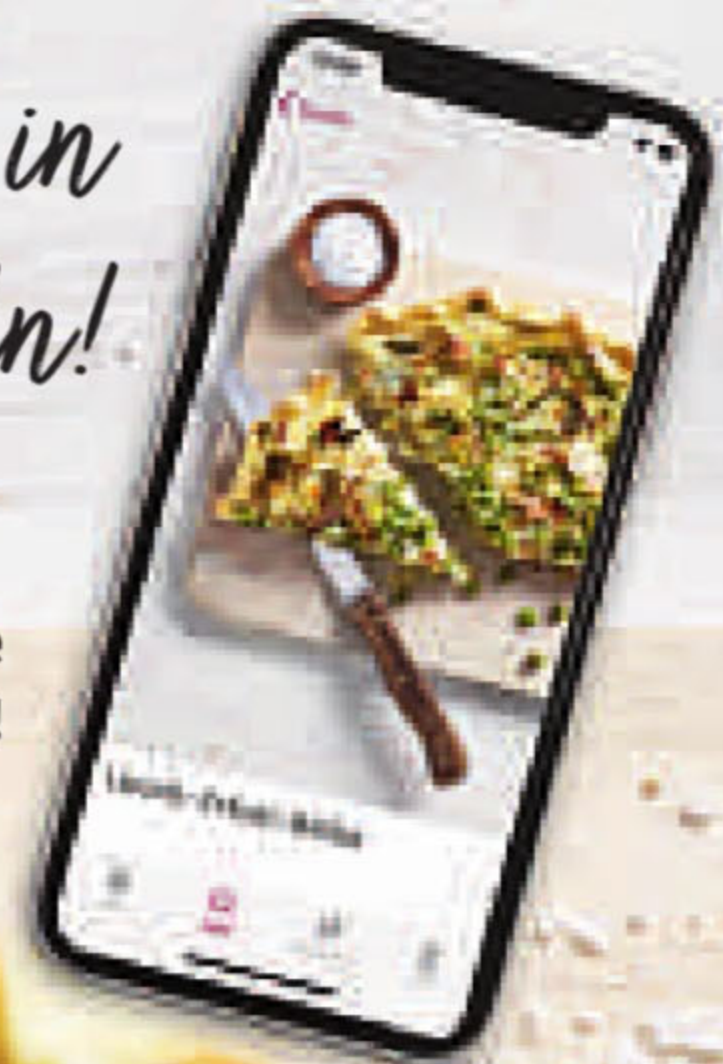




**15 Min.**  
+ 35 Min.

*Lieblingsrezepte in  
unserer App sammeln!*

Im App Store  
herunterladen!



SCHNELL & EINFACH



# Lauch-Erbsli-Wähe

15 Min. + 35 Min. backen vegetarisch



- |          |  |   |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <b>1</b> ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)<br><b>2 EL</b> gemahlene geschälte Mandeln                              | Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier in ein Blech (ca. 30 cm Ø) legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Mandeln darauf verteilen. |
| <b>2</b> | <b>1</b> Lauch (ca. 350 g)<br><b>250 g</b> tiefgekühlte Erbsli, angetaut<br><b>½ TL</b> Salz<br><b>wenig</b> Pfeffer   | Lauch längs halbieren, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit den Erbsli mischen, würzen, auf dem Teig verteilen.   |
| <b>3</b> | <b>2</b> Eier<br><b>250 g</b> Halbfettquark<br><b>80 g</b> geriebener Käse<br><b>½ TL</b> Salz<br><b>wenig</b> Pfeffer | Eier, Quark und Käse gut verrühren, würzen. Guss über das Gemüse giessen.<br><b>Backen:</b> ca. 35 Min. in der untersten Rille des Ofens.                           |

Portion (¼): 559 kcal, F 31 g, Kh 40 g, E 26 g





25 Min.

## Mehr Würze?

Geben Sie am Schluss noch 100 g Gorgonzola in Stücken auf die Pasta. Schmeckt super.



# Pasta mit Rahmspinat und Champignons

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch



- 500 g Winterspinat**  
**400 g Teigwaren** (z. B. Rigatoni)  
**Salzwasser**, siedend

Vom Spinat die groben Stiele entfernen. Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1 Min. vor Ende der Kochzeit Spinat begeben, ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren und Spinat abtropfen, zurück in die Pfanne geben.
- 250 g Champignons**  
**1 roter Peperoncino**  
**1 EL Öl**  
**2 dl Saucen-Halbrahm**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Pilze halbieren, Peperoncino entkernen, fein schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze und Peperoncino ca. 5 Min. braten. Saucen-Halbrahm mit dem Kochwasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, würzen.
- 60 g Reibkäse**

Sauce unter die Teigwaren mischen, auf Tellern anrichten, Käse darüberstreuen.

Portion (¼): 624 kcal, F 24 g, Kh 76 g, E 24 g





35 Min.

SCHNELL & EINFACH



# Fleiscbällchen an Tomatensauce

🕒 35 Min. 🍴 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** 500 g Hackfleisch (Rind)  
3 EL gemahlene Haselnüsse  
3 EL Senf  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer  
Fleisch, Nüsse und Senf in einer Schüssel mischen, würzen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 12 Bällchen formen.
- 2** Öl zum Braten  
Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen.
- 3** 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)  
¼ TL Salz  
wenig Pfeffer  
100 g Jungspinat  
Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in Streifen schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomaten begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, würzen. Bällchen mit dem Spinat wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passt: Reis.

Portion (¼): 368 kcal, F 23 g, Kh 10 g, E 29 g



**Miele**



DIE NEUE GENERATION 7000

**PERFEKTION NEU DEFINIERT**

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

*#LifeBeyondOrdinary*





**10 Min.**  
+ 10 Min.



*Geriebene  
Birnen für das  
gewisse Etwas*

## Käseschnitten rustikal

🕒 10 Min. + 10 Min. backen 🌱 vegetarisch



**1**

1 Nussbrot  
(ca. 400 g)  
1 dl Apfelsaft  
4 EL Senf

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot in 8 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Apfelsaft beträufeln und mit Senf bestreichen. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**2**

2 Birnen  
400 g  
Raclettekäse  
in Scheiben  
(z. B. surchoix)

Birnen an der Röstiraffel reiben, auf die vorbereiteten Brotscheiben verteilen. Käse darauflegen.

**3**

¼ TL Muskat  
¼ TL Paprika  
wenig Pfeffer

**Backen:** ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, würzen.

**Dazu passt:** Salat.

**Portion (¼):** 748 kcal, F 46 g, Kh 42 g, E 36 g





**10 Min.**  
+ 30 Min.

*Schmeckt  
auch toll mit  
Sauerkraut!*

# Wurststrudel mit Rotkraut

🕒 10 Min. + 30 Min. backen



- 1** 1 Pack **gekochtes Rotkraut** (ca. 400 g)  
1 **Apfel**  
¼ TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rotkraut gut abtropfen, davon 250 g in eine Schüssel geben. Apfel grob dazureiben, würzen.
- 2** 1 Päckli **Strudelteig** (ca. 120 g)  
3 EL **Öl**

Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit Öl bestreichen, alle Blätter aufeinander auf ein Tuch legen. Rotkrautmasse auf dem unteren Drittel verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen.
- 3** 4 **Bauernbratwürste** (je ca. 130 g)

Je zwei Würste hintereinander auf das Rotkraut legen. Seitliche Teigländer einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlichem Öl bestreichen.  
**Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.

**Dazu passen:** Blattsalat und restliches Rotkraut.

**Portion (¼):** 573 kcal, F 38 g, Kh 30 g, E 27 g





30 Min.



*Gesund  
& schlank!*

Noch mehr feine und schnelle  
Gerichte zum Abnehmen  
gewünscht? Zu finden im  
neuen Betty Bossi Buch.

## Rassiges Pouletbrüstli

🕒 30 Min. 🍷 schlank

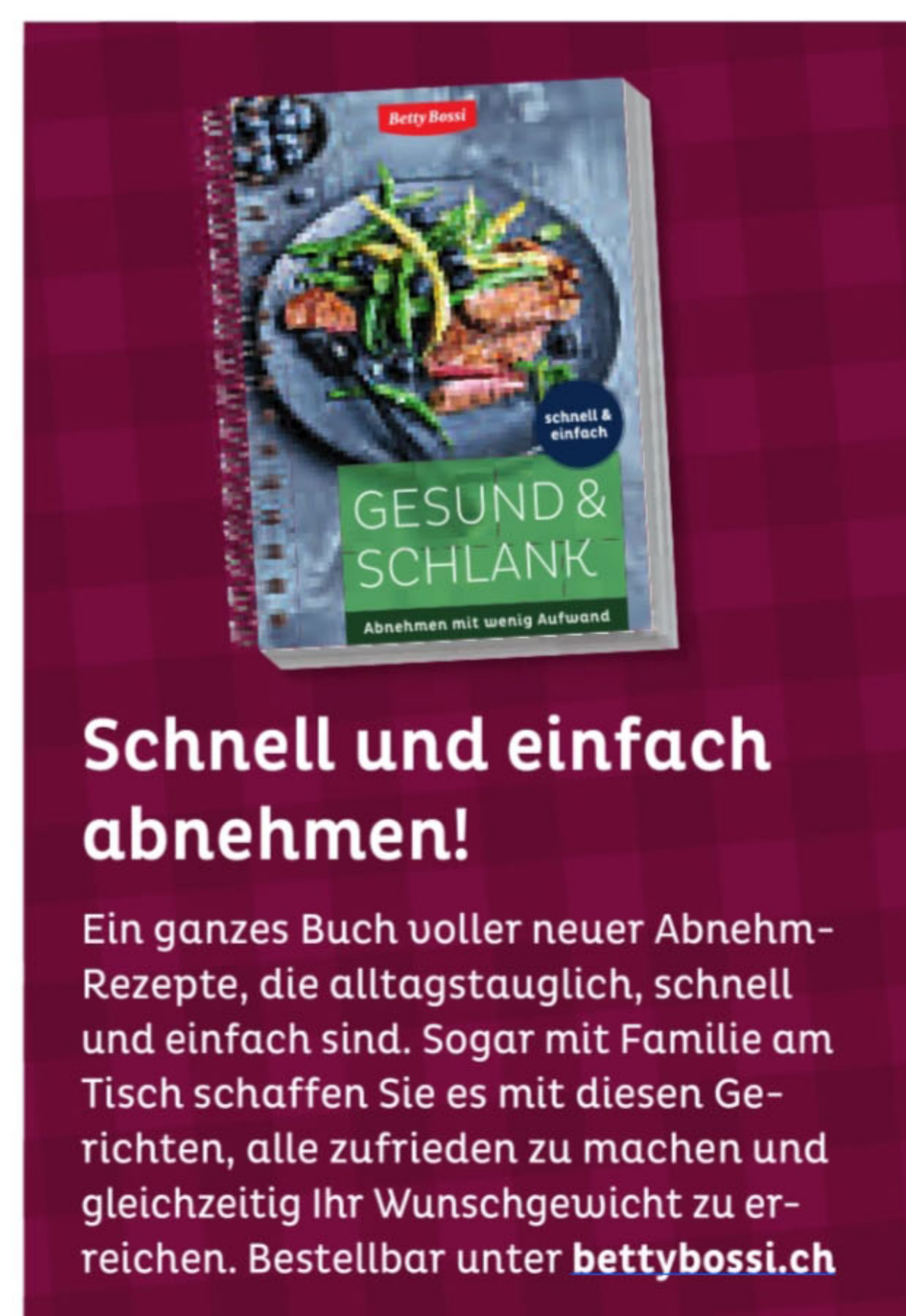
- 1**     **1 kg** Kürbis (Butternut)  
          **¾ TL** Salz  
          **5 EL** geröstetes Sesamöl  
              oder Olivenöl

Kürbis schälen, halbieren, entkernen, in Schnitze schneiden, salzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Kürbis zugedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. dämpfen. Deckel entfernen, Hitze erhöhen, Kürbis in 2 Portionen je ca. 5 Min. braten. Herausnehmen.
- 2**     **1 Bund** Koriander  
          **1 EL** Zitronensaft  
          **2** rote Chilis

Koriander grob schneiden, mit 2 EL Öl und Zitronensaft mischen. Chilis entkernen, in feine Ringe schneiden.
- 3**     **4** Pouletbrüstli  
          (je ca. 130 g)  
          **½ TL** Salz  
          **4 EL** Sojasauce  
          **4 EL** Wasser  
          **80 g** gesalzene Erdnüsse

1 EL Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten, herausnehmen, salzen. Kürbis, Chilis, Sojasauce und Wasser begeben, unter gelegentlichem Wenden heiss werden lassen. Kürbis und Poulet anrichten, Korianderöl darüberträufeln, Nüsse darüberstreuen.

Portion (¼): 494 kcal, F 27 g, Kh 27 g, E 39 g



### Schnell und einfach abnehmen!

Ein ganzes Buch voller neuer Abnehm-Rezepte, die alltagstauglich, schnell und einfach sind. Sogar mit Familie am Tisch schaffen Sie es mit diesen Gerichten, alle zufrieden zu machen und gleichzeitig Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Bestellbar unter [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



## Pastinake

Wiederentdecken lohnt sich! Die Pastinake ist in England, Frankreich und den USA ein Hit-Gemüse. Lassen Sie sich von der Begeisterung anstecken, denn diese Verwandte von Rüebli und Petersilie hat einiges zu bieten.



### TRICK 77

#### Raclettegeruch adieu

So fein Raclette und Fondue auch schmecken, Sie möchten vielleicht am nächsten Morgen nicht vom Käsegeruch begrüsst werden. Die Lösung: Eine Handvoll Kaffeebohnen in einer Pfanne rösten, auf einen Teller geben und über Nacht stehen lassen. So können unangenehme Gerüche neutralisiert werden.



### KITCHEN HACK

#### Toast-Rollen

Wussten Sie: Toastbrot lässt sich auswallen. Daraus macht Rezeptredaktor Nils Heiniger super einfache Apéro-Röllchen. Vollkorn- oder weisses Toastbrot mit dem Wallholz auf ca. 2 mm auswallen, einen Stängel Gruyère an die untere Kante legen, Toast aufrollen, mit Specktranche umwickeln und im heissen Öl in der Bratpfanne rundum goldbraun braten.

1

Herrlich nussig und süsslich im Geschmack. Perfekt für Suppen oder als Ofengemüse.

2

Machen satt dank Kohlenhydraten und viel Ballaststoffen.

3

Enthalten viel Folsäure, Vitamin C und E sowie Kalium.



Schmecken auch roh wunderbar.

### ERNÄHRUNGSMYTHEN

#### Erhöhen Eier den Cholesterinspiegel

**?** Nach aktuellem Wissensstand haben Eier nur einen geringen Einfluss auf die Menge an Cholesterin, die im Blut zirkuliert. Der Körper stellt Cholesterin, das essenziell ist für die Membranen der Zellen und für die Produktion vieler Hormone, grösstenteils selber her. Wenn Cholesterin aus der Nahrung aufgenommen wird, drosselt der Körper die eigene Produktion sofort. Ausserdem ist die Aufnahme über den Darm begrenzt, und überschüssiges Cholesterin wird wieder ausgeschieden.



Für gesunde Personen ist es daher fast unmöglich, über die Nahrung eine zu hohe Dosis aufzunehmen, und sie können Eier daher bedenkenlos geniessen. Wer jedoch bereits einen zu hohen Cholesterinspiegel hat, sollte cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier, Crevetten, Lachs oder Salami mit Zurückhaltung konsumieren.





Kiwi-Smoothie  
mit Kurkuma

#### GESUNDES REZEPT

# Isotonische Vitamin-C-Bombe

Frisch und fruchtig und so gesund ist dieser Smoothie aus drei Zutaten. Eine Portion Kiwi von 120 Gramm deckt bereits den Tagesbedarf an Vitamin C. Kokoswasser, die durchsichtige Flüssigkeit aus der noch unreifen grünen Kokosnuss, ist isotonisch, daher ein super Sportlerdrink. Kurkuma wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend.

⌚ 5 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

Ergibt ca. 5 dl

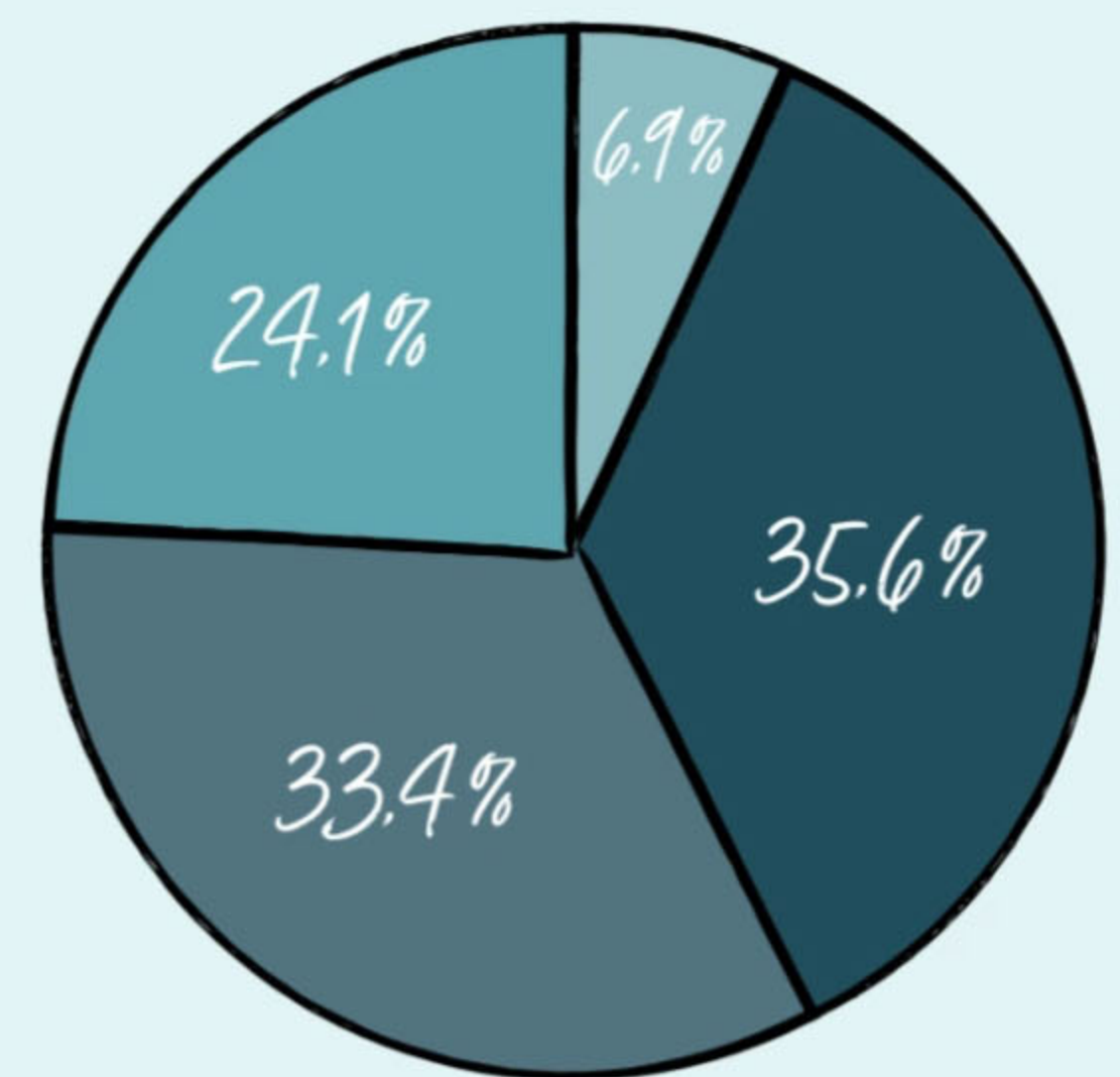
4 Kiwis  
2 dl Kokoswasser (Bio)  
½ TL Kurkuma

Kiwis schälen, in Stücke schneiden, mit Kokoswasser und Kurkuma in einem Mixglas pürieren.

1 dl: 42 kcal, F 0 g, Kh 8 g, E 1 g

#### NACHGEFRAGT

### Wie oft kochen Sie?



- 35,6 % kochen am Mittag und am Abend
- 33,4 % kochen nur am Abend (mittags verpflegen sie sich ausser Haus)
- 24,1 % kochen nur am Mittag (am Abend wird kalt gegessen)
- 6,9 % kochen am Morgen, am Mittag und am Abend

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

#### IM TREND

### Snackification

Snackification ist ein Begriff, der im Zusammenhang mit neuen Essgewohnheiten oft auftaucht. Das bedeutet aber nicht, dass wir vermehrt Chips und Salznüssli essen. Dieser Trend umschreibt die Beobachtung, dass kleinere Mahlzeiten die Hauptmahlzeiten am Mittag und am Abend ablösen.

#### Essverhalten als Abbild der Arbeitswelt

Die drei klassischen Hauptmahlzeiten waren ein Spiegel der starren Arbeitswelt der Industrialisierung. Jetzt, im Wissenszeitalter, wird diese flexibler, schneller, mobiler und urbaner. Das Mittagessen ist nicht mehr an feste Orte oder Zeiten gebunden. Damit werden öfter kleine, aber sehr wohl gesunde Mahlzeiten ausser Hause verzehrt. Zudem verschiebt sich die Hauptmahlzeit in der Familie vom Mittag auf den Abend.

#### Trendiges und Traditionelles

Gut zu diesem Trend passen internationale Küchen, die kleine Mahlzeiten wie Mezze, Tapas, Sommerrollen, Bowls oder Suppen bieten. Diese werden auch immer beliebter. Traditionelle, deftigere Gerichte wie der Sonntagsbraten werden eher in kleineren Portionen am Wochenende, dann aber sehr bewusst genossen.



# Hackbraten

Juhui, es gibt Hackbraten!  
Freuen Sie sich, denn Hackbraten lässt sich auch super vorbereiten. So wird eine Einladung zum Kinderspiel.

*Mit Video*

Schauen Sie zu, wie dieses Gericht zubereitet wird, auf [videos.bettybossi.ch](https://videos.bettybossi.ch).





# Aargauer Hackbraten

🕒 35 Min. + 40 Min. braten

2 Scheiben	Toastbrot (ca. 50 g)
1	frisches Ei
3 EL	Milch
1	Zwiebel
4 Zweiglein	Rosmarin
800 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)
2 EL	Senf
1½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
200 g	entsteinte Dörripflaumen
16 Tranchen	Bratspeck
½ EL	Butter
1 Zweiglein	Rosmarin
2½ dl	Rotwein
2 dl	Fleischbouillon
1 EL	Honig
½ EL	Maizena express (brauner Saucenbinder)
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Portion (¼): 778 kcal, F 47 g, Kh 33 g, E 49 g

## KINDER-TIPP

### Burger statt Braten

Wenn Sie eine Familie zum Hackbraten einladen, können Sie bei den Kindern ganz einfach punkten: Formen Sie aus einem Teil der Hackbraten-Masse ohne Zwetschgen Burger und braten Sie diese beidseitig ca. 5 Min. in einer Bratpfanne. Die Burgerbrötchen können Sie, nachdem Sie den Hackbraten herausgenommen haben, im Ofen rösten. Nun könnten Sie den Kindern Burger servieren, während die Erwachsenen den Braten geniessen.



**1** Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot in Würfel schneiden, mit dem Ei in eine Schüssel geben, Milch begeben, mischen. Zwiebel schälen, fein hacken, Rosmarin grob schneiden, beides mit dem Fleisch, Senf, Salz und Pfeffer daruntermischen.



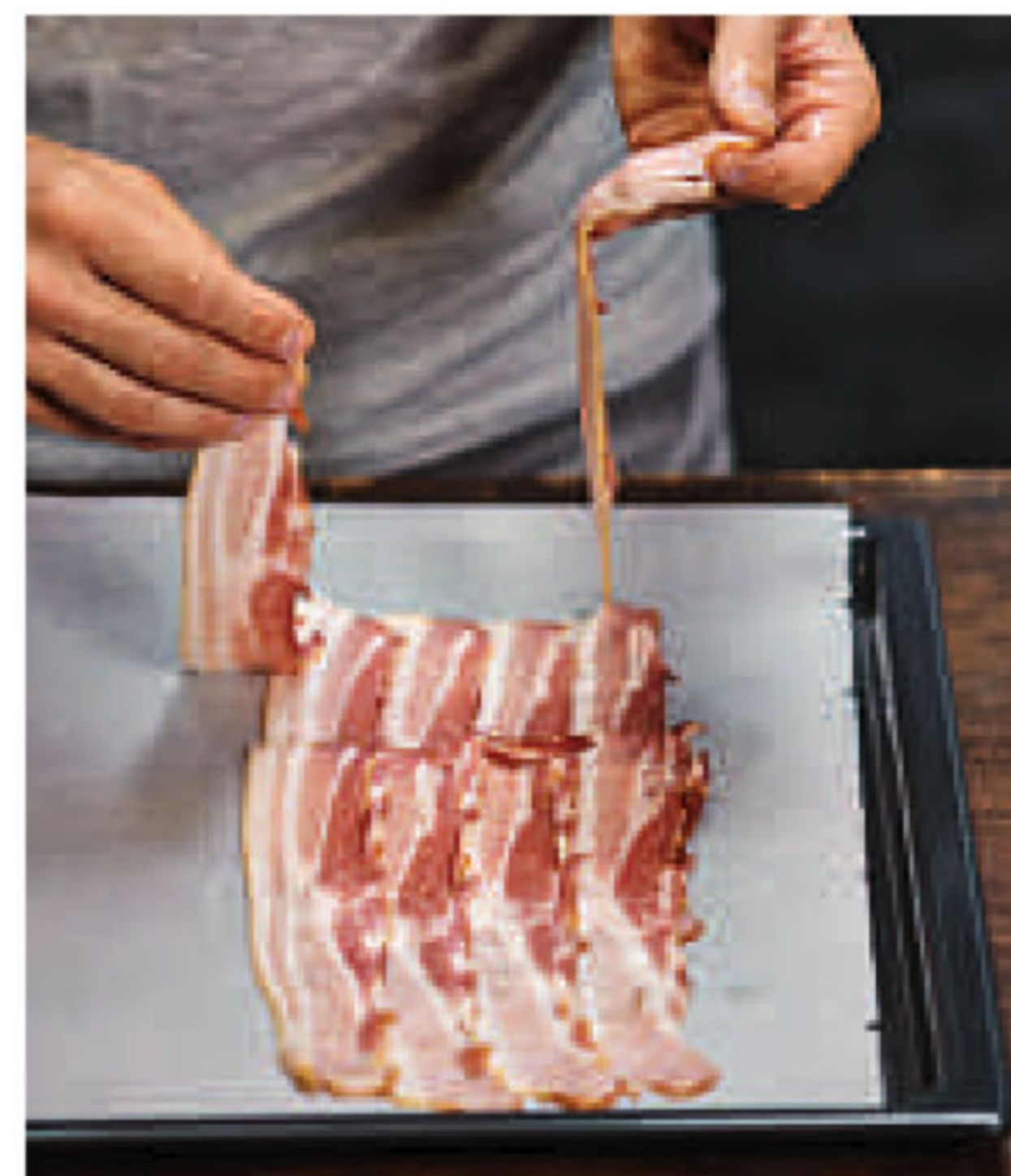
**3** Masse zu einem ca. 25 cm langen Braten formen. Zwei Pflaumen für die Sauce beiseite legen, restliche hineindrücken, Braten nochmals formen.



**5** Braten darauflegen, mithilfe des Backpapiers mit Specktranchen umwickeln.  
**Braten:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.



**2** Von Hand sehr gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.



**4** Speck leicht überlappend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.



**6 Sauce:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Beiseite gelegte Dörripflaumen und Rosmarin ca. 2 Min. andämpfen, Wein, Bouillon und Honig dazugießen, aufkochen, auf ca. 2 dl einkochen. Maizena begeben, ca. 2 Min. fertig köcheln, würzen. Sauce durch ein Sieb in ein Schälchen gießen.  
**Lässt sich vorbereiten:** Sauce ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



# Poulet-Hackbraten Asia

🕒 35 Min. + 50 Min. braten im Ofen 🌾 glutenfrei

**2 Schalotten** Ofen auf 200 Grad vorheizen.  
**1 Rüebli** Schalotten schälen, fein ha-  
**1 Stängel** cken. Rüebli schälen, fein reiben.  
**Zitronengras** Inneres des Zitronengrases  
**1 roter Chili** fein schneiden. Chili entkernen,  
**1 Limette** in Ringe schneiden. Limette  
**½ Bund Koriander** heiss abspülen, trocken tupfen,  
 Schale abreiben, Saft auspres-  
 sen, Koriander grob schneiden.

**900 g Hackfleisch** Fleisch, Schalotten, Rüebli, Zitro-  
 (Poulet; nengras, Chili, Limettenschale,  
 beim Metzger Koriander, Erdnüsse, Fisch- und  
 vorbestellen) Sojasauce in einer Schüssel mi-  
**50 g gesalzene** schen. Von Hand sehr gut kneten,  
**Erdnüsse** bis sich die Zutaten zu einer  
**1 EL Fischsauce** kompakten Masse verbinden. Zu  
**2 EL Sojasauce** einem ca. 25 cm langen Braten  
 formen, auf ein mit Backpapier  
 belegtes Blech legen.

**Braten:** ca. 40 Min. in der unteren  
 Hälfte des Ofens.

**2 Pack-Choi** Pack-Choi halbieren, neben den  
**1 EL Sesamöl** Hackbraten legen, mit Öl be-  
**¼ TL Salz** träufeln, salzen, ca. 10 Min. fertig  
 braten.

**1 EL Reisessig** Essig, Öl, Rohrzucker, Fischsauce  
**2 EL Sesamöl** und Limettensaft verrühren.  
**1 EL gemahlener** Koriander grob schneiden, dar-  
**Rohrzucker** untermischen. Sauce mit dem  
**1 EL Fischsauce** Hackbraten servieren.  
**2 Zweiglein**  
**Koriander**

**Portion (¼):** 482 kcal, F 26 g, Kh 10 g, E 51 g

## Weintipp

**Grüner Veltliner Haus & Hof Burgenland**  
**Hannes Reeh**

**Herkunft:** Österreich, Burgenland

**Rebsorte:** Grüner Veltliner



**Charakter:** in der Nase duftig nach Kernobst, weissem Pfeffer und Holunderblüten. Am Gaumen mit schöner Frucht, harmonisch bis in den Abgang. Er passt mit seiner aromatischen Frische hervorragend zum asiatischen Hackbraten.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



Rezept für den  
gefüllten  
Hackbraten auf  
Seite 22





# Gefüllter Hackbraten

🕒 25 Min. + 40 Min. schmoren

Für einen Bratopf

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1 Bund Petersilie

800 g Hackfleisch (Rind)  
1 EL Sambal Oelek  
1 frisches Ei  
1 TL Salz

40 g Jungspinat

200 g rezepter Gruyère

1 rohe Rande  
1 Rüebli  
Öl zum Braten

1 dl Fleischbouillon

Portion (¼): 703 kcal, F 49 g, Kh 8 g, E 55 g



**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Min. dämpfen, etwas abkühlen, in eine Schüssel geben. Petersilie fein schneiden, darunter mischen.



**2** Fleisch, Sambal Oelek, Ei und Salz daruntermischen. Von Hand sehr gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.



**3** Fleischmasse auf ein Backpapier geben, zu einem Rechteck von ca. 20 x 25 cm formen. Spinat auf dem unteren Drittel verteilen.



**4** Käse in ca. 2 cm breite Stängel schneiden, auf den Spinat legen. Fleischmasse sorgfältig aufrollen, zu einem Braten formen.



**5** Rande und Rüebli schälen, in Stücke schneiden. Öl im Bratopf heiss werden lassen. Braten rundum ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.



**6** Gemüse neben den Braten legen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 40 Min. schmoren. Hackbraten und Gemüse herausnehmen. Jus durch ein Sieb gießen, zum Hackbraten und zum Gemüse servieren.



## Tipps von unserem Redaktor Patrick Legenstein

Zu diesem Hackbraten passt Kartoffelstock, Risotto oder Polenta.

Lassen Sie das Rindfleisch direkt vom Metzger durch den Fleischwolf drehen, dann ist es besonders frisch.

Statt Hackfleisch vom Rind Hackfleisch vom Lamm mit Rind mischen oder Rind mit Schwein mischen.



# Zitrone & Limone

Sauer macht lustig. Lassen Sie sich in gute Laune versetzen mit diesen süsssauren Genüssen.

## Limetten-Quark-Schnitten

🕒 45 Min. + 6 Std. kühl stellen

Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm, Boden mit Backpapier belegt

75 g	<b>Butter</b>	Butter in einer Pfanne schmelzen.
300 g	<b>Butterguetzli</b> (z. B. Zitronen-Shortbread)	Guetzli in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstoßen, mit der Butter mischen. Masse in der vorbereiteten Form verteilen, gut andrücken, kühl stellen.
80 g	<b>ungesalzene geschälte Pistazien</b>	Pistazien im Cutter fein mahlen, beiseite stellen.
5 Blatt	<b>Gelatine</b>	Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einlegen.
500 g	<b>Magerquark</b>	Quark und Zucker in einer Schüssel verrühren. Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft dazupressen, mischen. Gelatine abtropfen, im heissen Wasser auflösen, mit 3 EL Quarkmasse mischen, sofort unter die restliche Masse rühren, kühl stellen.
100 g	<b>Zucker</b>	
3	<b>Limetten</b>	
3 EL	<b>Wasser, siedend</b>	
2½ dl	<b>Vollrahm</b>	Rahm steif schlagen, unter die Quarkmasse ziehen. Masse halbieren, unter die eine Hälfte die beiseite gestellten Pistazien und die Lebensmittelfarbe mischen. Pistazienmasse auf dem Guetzli-boden verteilen, ca. 10 Min. im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Helle Quarkmasse darauf verteilen, zugedeckt ca. 6 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
einige	<b>Tropfen grüne Lebensmittelfarbe</b>	
10 g	<b>ungesalzene geschälte Pistazien</b>	Pistazien grob hacken. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden, Quarkschnitten damit verzieren.
1	<b>Limette</b>	

**Lässt sich vorbereiten:** Quarkschnitten ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Stück (⅓):** 355 kcal, F 23 g, Kh 27 g, E 9 g



Mit Video

Schauen Sie zu, wie dieses Dessert zubereitet wird, auf [videos.bettybossi.ch](https://videos.bettybossi.ch).





Schmeckt auch  
ohne Mohn herrlich!

# Zitronen-Mohn-Gugelhopf

🕒 35 Min. + 50 Min. backen

Für eine Gugelhopf-Form von ca. 2 Litern, gefettet und bemehlt

250 g Butter, weich	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
250 g Zucker	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterühren. Ein Ei nach dem andern darunterühren, weiterühren, bis die Masse heller ist. Von den Zitronen Schale dazureiben. Zitronensaft auspressen (ergibt ca. 2 dl), beiseite stellen.
1 Prise Salz	
4 Eier	
2 Bio-Zitronen	
250 g Mehl	Mehl, Mohn und Backpulver mischen, unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.
20 g Mohn	
1 TL Backpulver	
<b>Backen:</b> ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, mit einem Holzspiesschen dicht einstechen.	
150 g Puderzucker	Beiseite gestellten Zitronensaft mit dem Puderzucker verrühren, sorgfältig mit einem Löffel über den Gugelhopf giessen, auskühlen.
50 g Crème fraîche	Crème fraîche mit dem Puderzucker verrühren, Gugelhopf mit der Glasur übergiessen, Mohn darüberstreuen, trocknen lassen.
100 g Puderzucker	
wenig Mohn	

**Haltbarkeit:** in Folie verpackt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

**Stück (1/6):** 334 kcal, F 16 g, Kh 43 g, E 4 g



# Tarte au citron

🕒 30 Min. + 30 Min. kühl stellen + 50 Min. blindbacken/backen

Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt

200 g Mehl  
3 EL Zucker  
¼ TL Salz  
100 g Butter, kalt  
1 Ei

Ofen auf 180 Grad vorheizen.  
Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig auswallen (ca. 32 cm Ø), ins Blech legen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

**Blindbacken:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, im Blech etwas abkühlen. Hitze auf 150 Grad reduzieren.

4 Bio-Zitronen  
1 Orange  
4 Eier  
175 g Zucker  
150 g Rahmquark  
1 EL Maizena

Von einer Zitrone Schale in eine Schüssel reiben. Saft aller Zitronen und der Orange auspressen (ergibt ca. 3½ dl) dazugießen. Eier, Zucker, Quark und Maizena begeben, mit dem Schwingbesen gut verrühren. Masse auf dem Teigboden verteilen.

**Backen:** ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

wenig Mini-Meringue-Schalen

Meringue-Schalen grob zerbröckeln, über die Tarte streuen.

Stück (⅓): 410 kcal, F 18 g, Kh 52 g, E 9 g

## Die Betty Bossi Zeitung komplett glutenfrei

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



Genuss ohne Gluten





# Limettentorte

🕒 50 Min. + 25 Min. backen

Für eine Springform von ca. 18 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet und bemehlt

100 g Zucker	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
3 Eigelbe	Zucker, Eigelbe und Wasser mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.
1 EL heisses Wasser	
3 Eiweisse	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, Zucker beigegeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Mehl und Maizena mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen.
1 Prise Salz	
2 EL Zucker	
100 g Mehl	
2 EL Maizena	
<b>Backen:</b> ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Biskuit auf ein Gitter stürzen, auskühlen. Biskuit 2-mal durchschneiden, den Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen.	
2 Limetten	Von den Limetten Saft auspressen (ergibt ca. 1 dl), mit dem Puderzucker verrühren. Biskuitboden mit der Hälfte des Safts beträufeln, mittleres Biskuit darauflegen. Mit restlichem Saft beträufeln, Biskuitdeckel darauflegen, leicht andrücken.
100 g Puderzucker	
250 g Mascarpone	Mascarpone, Butter und Puderzucker gut verrühren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft dazupressen, verrühren. Torte am Rand und auf der Oberfläche mit der Creme bestreichen.
125 g Butter, weich	
100 g Puderzucker	
1 Limette	

**Haltbarkeit:** zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

**Stück (1/12):** 326 kcal, F 21g, Kh 31g, E 4g

## DEKOTIPP

### Verzierung: Limettenzesten

Möchten Sie die Torte mit essbaren Limettenzesten hübsch verzieren? So gehts: 2 Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Limettenstreifen in siedendem Wasser ca. 1 Min. blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen, trocken tupfen.

In 2 EL feinstem Zucker wenden, trocknen lassen. Torte damit verzieren.



# Limettencreme

🕒 30 Min.

Für 4 Gläser von je ca. 2½ dl

**3 Limetten**  
**4 EL flüssiger Honig**

Von den Limetten Saft auspressen (ergibt ca. 1½ dl), mit dem Honig in einer Pfanne sirupartig einkochen (ergibt ca. 4 EL), auskühlen.

**2½ dl Vollrahm**  
**150 g Rahmquark**  
**1 EL Puderzucker**  
**6 Kokos-Mandel-Pralinen**  
(z. B. Raffaello), kalt

Rahm mit Quark und Puderzucker steif schlagen, mit dem ausgekühlten Limettensirup abwechselungsweise in die Gläser verteilen. Pralinen vierteln, Creme damit verzieren.

**Tipp:** 1 Limette heiss abspülen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden, Creme damit verzieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Creme ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren verzieren.

**Portion (¼):** 240 kcal, F 20 g, Kh 13 g, E 2 g

*Zitrone statt Limone*

Ersetzen Sie die Limonen einfach durch Zitronen, schmeckt genauso toll!



NEU!

# Smoothies und Säfte aus einem Gerät!



Ihr Geschenk  
Rezeptflyer

Mixen

Auspressen

4 dl



**Bei jeder Bestellung  
ein Geschenk!**

Bestellen Sie heute noch ein Produkt aus der «Gesund & Schlank»-Beilage und erhalten Sie eine Kamillen-Handcreme von JUST im Wert von CHF 17.90 geschenkt.

**Das Angebot gilt für die ersten  
10'000 Besteller – schnell zugreifen  
lohnt sich!**



Nur so lange Vorrat.

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



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

**MixFIT «Zitrus»**

Basis + Mixaufsatz + Zitruspresse-Aufsatz  
+ 2 Saftkegel + 2 Mixbecher + 2 Trinkdeckel  
+ 2 Deckel + Rezeptflyer

Bestell-Nr. 25587.640

CHF **49.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95