

## 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.

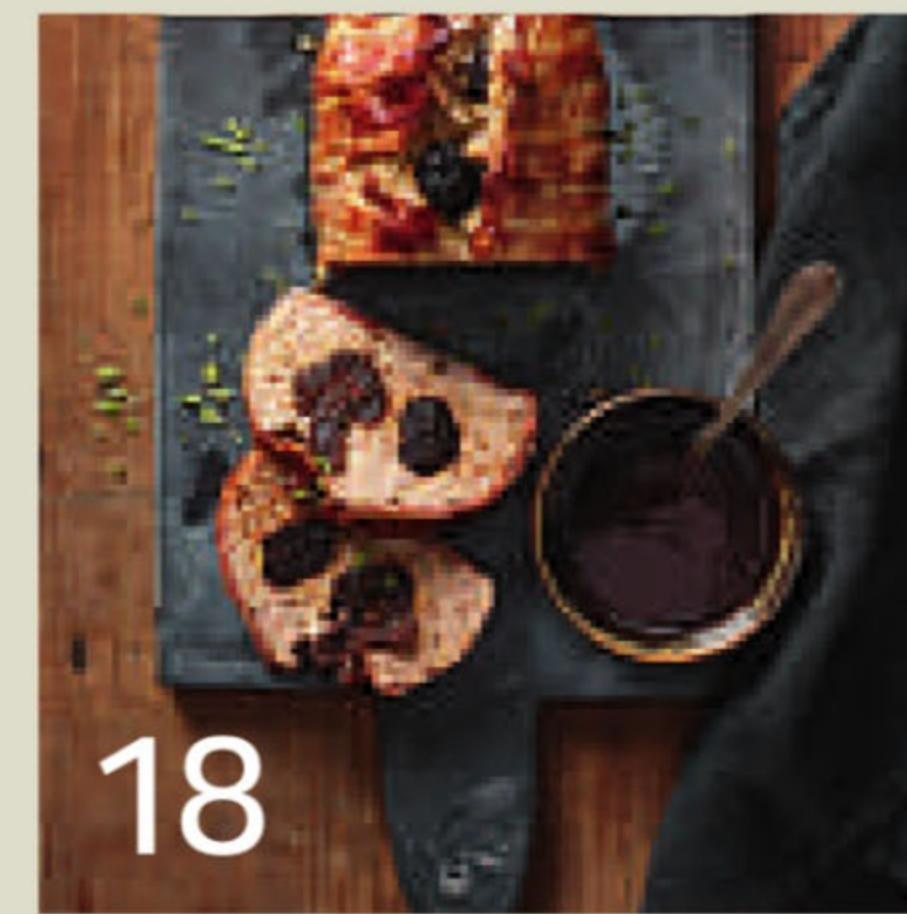
Miele. Immer Besser.

### Inhalt

Special:	3
Kartoffeln	
Schnell & einfach	8
Tipps & Tricks	16
Für Gäste:	
Hackbraten	18
Backen & Süsses:	
Zitrone & Limone	23



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, heraus-  
nehmen. Tomaten in dersel-  
ben Pfanne kurz anbraten. Bouil-  
lon dazugießen, aufkochen,  
Fleisch wieder beigeben, zuge-  
deckt ca. 40 Min. köcheln.  
Käse daruntermischen.

- 2** Zweiglein  
glattblättrige  
Petersilie

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

Portion (1/4): 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

**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

Ofen auf 220 Grad vorheizen.  
Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, mit dem Mehl und dem Salz mischen.

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 beigeben, 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  
**½ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

**800 g** fest kochende Kartoffeln  
**½ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

Öl zum Braten

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.

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

Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Die Hälfte der Kartoffeln beigeben, zu einer Rösti formen.  $\frac{3}{4}$  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 (1/4): 213 kcal, F 9 g, Kh 26 g, E 5 g



Möchten Sie rohe Kartoffeln  
blitzschnell reiben? →

## Kartoffel-Tipps

### 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 «Cleuer» stellen und ohne Kraftaufwand und Verletzungsgefahr ruck, zuck reiben. Bestellbar auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)





## 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 beigeben, 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 dazu pressen, Käse, Öl, Paprika, Curry, Salz und Pfeffer beigeben, 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

## Kartoffel-Flammkuchen

⌚ 20 Min. + je 25 Min. backen

**2 ausgewallte Flammkuchen-teige**  
(je ca. 25 × 38 cm)  
**600 g fest kochende Kartoffeln**  
**1 Zwiebel**

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

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.

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:** Nüsslisalat.

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





# Süßkartoffelgratin

🕒 25 Min. + 35 Min. backen    ✚ glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

**1** Zwiebel

**1** Knoblauchzehe

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Schnitzchen, Knoblauch in Scheibchen schneiden, in der vorbereiteten Form verteilen.

**1kg** Süßkartoffeln

**200g** Bratspeck in Tranchen

Süßkartoffeln schälen, längs in ca. 2 mm dicke

Scheiben hobeln. Abwechselungsweise mit dem Speck in die Form einschichten.

**1½ dl** Vollrahm

**½ TL** Salz

wenig Pfeffer

**30g** geriebener Sbrinz

Rahm mit Salz und Pfeffer verrühren, über die Kartoffeln gießen. Käse darüberstreuen.

**50g** Pekannüsse

**Backen:** 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 orangefarbene 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.



15 Min.  
+ 40 Min.

# schnell & einfach

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 Ränder (ca. 400 g)  
400 g Rüebli  
600 g Raclette-Kartoffeln  
2 EL Öl  
 $\frac{3}{4}$  TL Salz  
wenig Pfeffer

Zwiebeln, Ränder und Rüebli schälen. Rüebli in Scheiben, Ränder 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 (1/4): 775 kcal, F 57g, Kh 38g, E 24g



**15 Min.**  
+ 35 Min.

Lieblingsrezepte in  
unserer App sammeln!

↓  
Im App Store  
herunterladen!



SCHNELL & EINFACH



## Lauch-Erbsli-Wähe

⌚ 15 Min. + 35 Min. backen

✖ vegetarisch



**1**

- 1** ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)

- 2 EL** 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.

**2**

- 1** Lauch (ca. 350 g)  
**250 g** tiefgekühlte Erbsli, angetaut  
**½ TL** Salz  
wenig Pfeffer

Lauch längs halbieren, in ca. 1cm breite Streifen schneiden, mit den Erbsli mischen, würzen, auf dem Teig verteilen.

**3**

- 2** Eier  
**250 g** Halbfettquark  
**80 g** geriebener Käse  
**½ TL** Salz  
wenig Pfeffer

Eier, Quark und Käse gut verrühren, würzen. Guss über das Gemüse gießen.  
**Backen:** ca. 35 Min. in der untersten Rille des Ofens.

Portion (1/4): 559 kcal, F 31g, 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



- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b><br><b>500 g</b> Winterspinat<br><b>400 g</b> Teigwaren<br>(z. B. Rigatoni)<br><b>Salzwasser,</b><br>siedend                                   | Vom Spinat die groben Stiele entfernen. Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1 Min. vor Ende der Kochzeit Spinat beigeben, ca. 1dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren und Spinat abtropfen, zurück in die Pfanne geben.       |
| <b>2</b><br><b>250 g</b> Champignons<br><b>1</b> roter Peperoncino<br><b>1EL</b> Öl<br><b>2dl</b> Saucen-Halbrahm<br><b>½ TL</b> Salz<br>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. |
| <b>3</b><br><b>60 g</b> Reibkäse   | Sauce unter die Teigwaren mischen, auf Tellern anrichten, Käse darüberstreuen.  |

Portion (1/4): 624 kcal, F 24 g, Kh 76 g, E 24 g



35 Min.



SCHNELL &amp; EINFACH

# Fleischbällchen an Tomatensauce

🕒 35 Min. 🚶 schlank ✋ glutenfrei



- 1** 500 g **Hackfleisch** (Rind)  
 3 EL **gemahlene Haselnüsse**  
 3 EL **Senf**  
 $\frac{3}{4}$  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)  
 $\frac{1}{4}$  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 beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, würzen. Bällchen mit dem Spinat wieder begeben, nur noch heiß werden lassen.

Dazu passt: Reis.

Portion (1/4): 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.



SCHNELL & EINFACH

## Käseschnitten rustikal

⌚ 10 Min. + 10 Min. backen     🍴 vegetarisch



1

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

Ofen auf 220 Grad vorheizen.  
Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben  
schneiden, mit Apfelsaft beträu-  
feln und mit Senf bestreichen. Brot-  
scheiben 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 (1/4): 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



- 
- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b><br>1 Pack gekochtes Rotkraut (ca. 400 g)<br>1 Apfel<br>$\frac{1}{4}$ TL Salz<br>wenig Pfeffer | Ofen auf 200 Grad vorheizen.<br>Rotkraut gut abtropfen, davon 250 g in eine Schüssel geben.<br>Apfel grob dazureiben, würzen.   |
| <b>2</b><br>1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)<br>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.  |
| <b>3</b><br>4 Bauernbratwürste (je ca. 130 g)  | Je zwei Würste hintereinander auf das Rotkraut legen. Seitliche Teigränder einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlichem Öl bestreichen.<br><b>Backen:</b> ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. |
- 

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

**Portion (1/4):** 573 kcal, F 38 g, Kh 30 g, E 27 g



**30 Min.**



SCHNELL & EINFACH

## Rassiges Pouletbrüstli

⌚ 30 Min. 🍗 schlank

- |          |  |   |
|----------|--|---|
| <b>1</b> | <b>1kg</b> Kürbis (Butternut)<br>¾ TL Salz<br>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.  |
| <b>2</b> | <b>1Bund</b> Koriander<br><b>1EL</b> Zitronensaft<br><b>2</b> rote Chilis                                      | Koriander grob schneiden, mit 2 EL Öl und Zitronensaft mischen. Chilis entkernen, in feine Ringe schneiden.   |
| <b>3</b> | <b>4</b> Pouletbrüstli (je ca. 130 g)<br>½ TL Salz<br>4 EL Sojasauce<br>4 EL Wasser<br>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 beigeben, 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)

# tipps & tricks



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.

STAR DES MONATS

# 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.

1

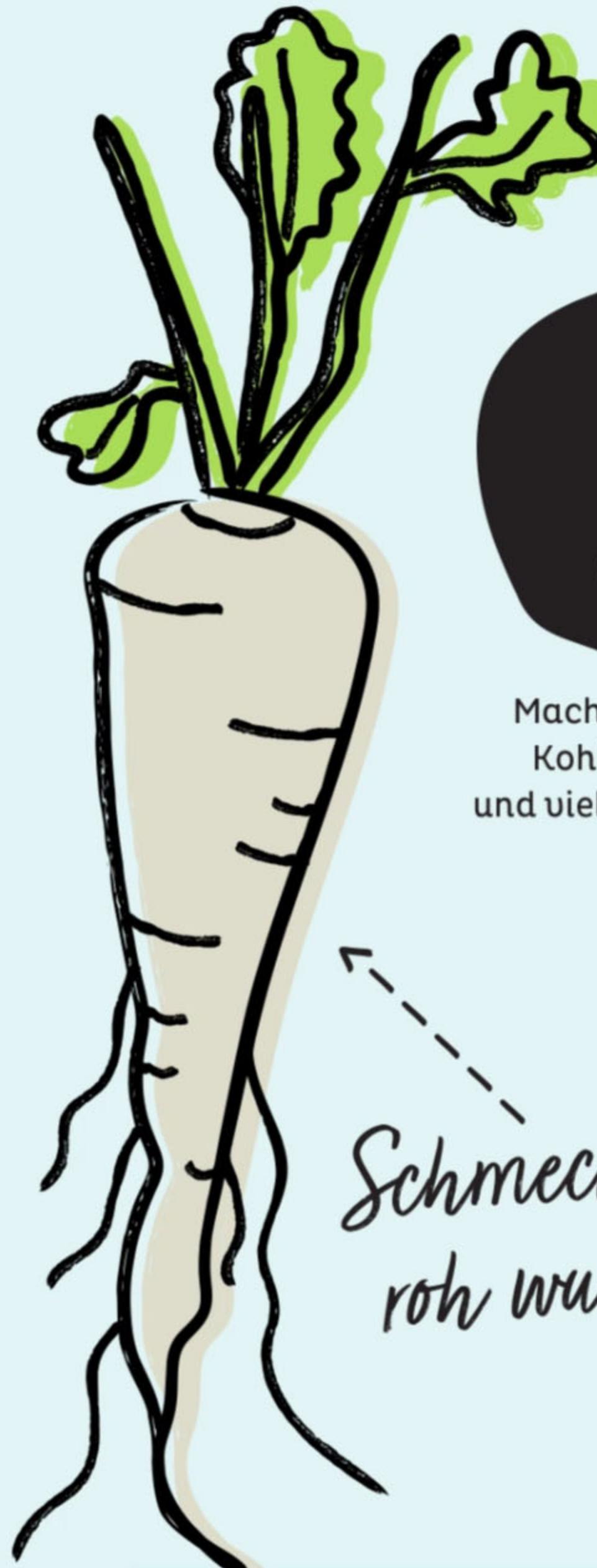
Herrlich nussig und süßlich im Geschmack. Perfekt für Suppen oder als Ofengemüse.

2

Machen satt dank Kohlenhydraten und viel Ballaststoffen.

3

Enthalten viel Folsäure, Vitamin C und E sowie Kalium.



### 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

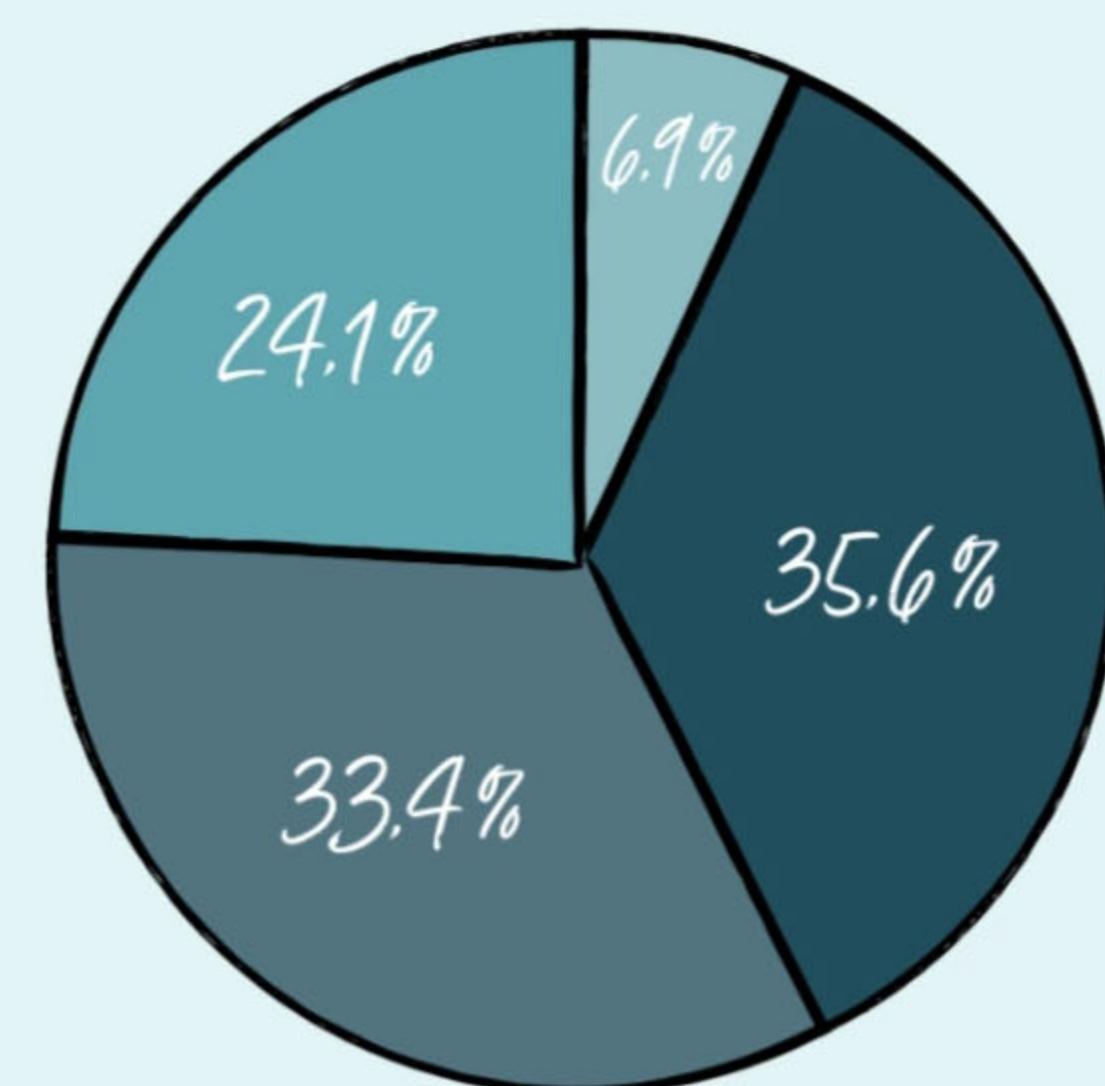
4 Kiwis  
2dl Kokoswasser (Bio)  
½ TL Kurkuma

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

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

### 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 kleinen 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](http://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 Dörrpflaumen**

**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 47g, Kh 33g, E 49g



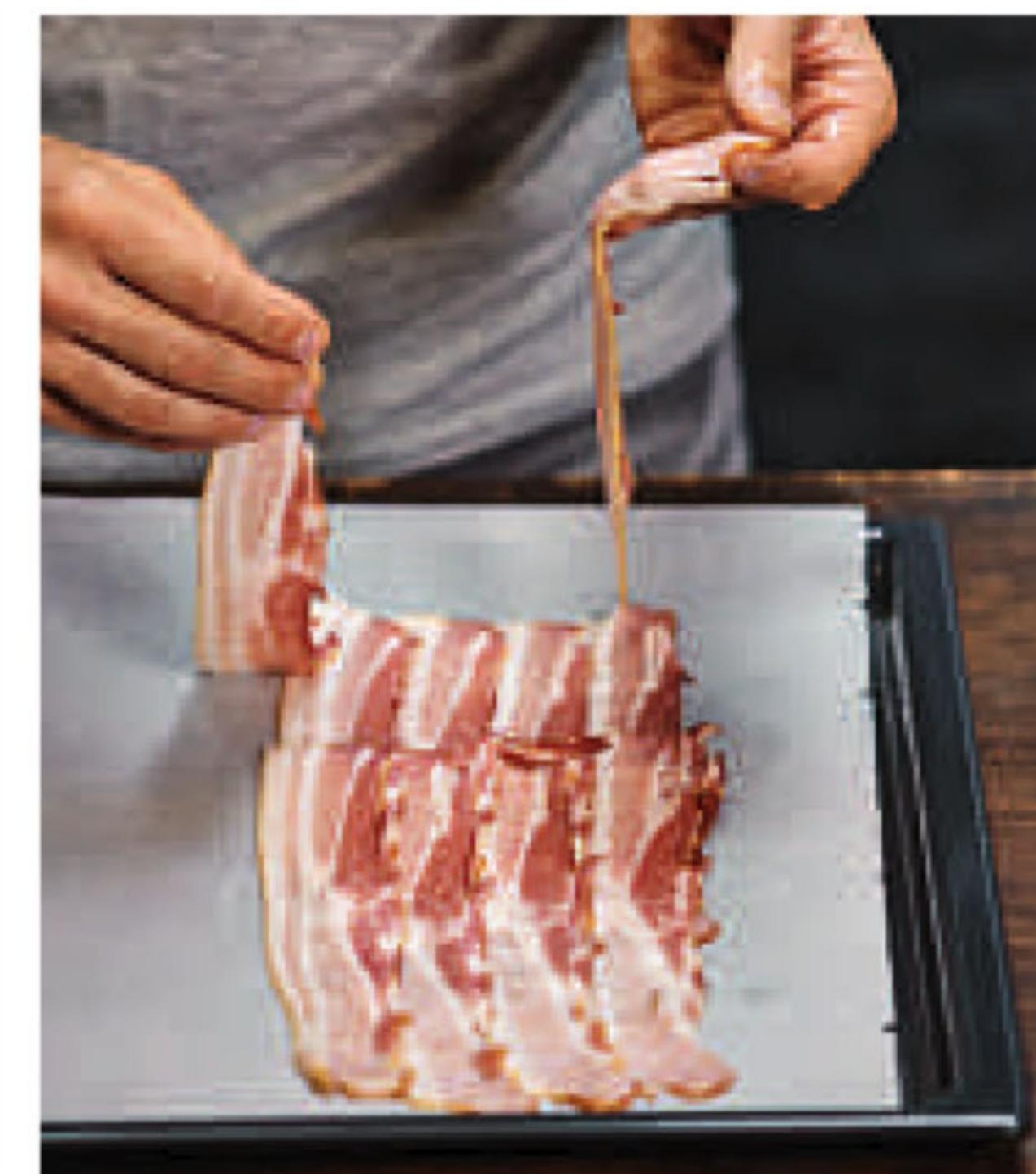
**1** Ofen auf 220 Grad vorheizen.  
Brot in Würfeli schneiden, mit dem Ei in eine Schüssel geben, Milch beigeben, mischen. Zwiebel schälen, fein hacken, Rosmarin grob schneiden, beides mit dem Fleisch, Senf, Salz und Pfeffer daruntermischen.



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



**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.



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



**6** **Sauce:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Beiseite gelegte Dörrpflaumen und Rosmarin ca. 2 Min. andämpfen, Wein, Bouillon und Honig dazugießen, aufkochen, auf ca. 2 dl einkochen. Maizena beigeben, 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.

## 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.





# Poulet-Hackbraten Asia

🕒 35 Min. + 50 Min. braten im Ofen

✖️ glutenfrei

- 2 Schalotten**  
**1 Rüebli**  
**1 Stängel Zitronengras**  
**1 roter Chili**  
**1 Limette**  
**½ Bund Koriander**

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schalotten schälen, fein hacken. Rüebli schälen, fein reiben. Inneres des Zitronengrases fein schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben, Saft auspressen, Koriander grob schneiden.

- 900 g Hackfleisch**  
(Poulet; beim Metzger vorbestellen)  
**50 g gesalzene Erdnüsse**  
**1 EL Fischsauce**  
**2 EL Sojasauce**

Fleisch, Schalotten, Rüebli, Zitronengras, Chili, Limettenschale, Koriander, Erdnüsse, Fisch- und Sojasauce in einer Schüssel mischen. Von Hand sehr gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Zu einem ca. 25 cm langen Braten formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

- 2 Pack-Choi**  
**1 EL Sesamöl**  
**¼ TL Salz**

Pack-Choi halbieren, neben den Hackbraten legen, mit Öl beträufeln, salzen, ca. 10 Min. fertig braten.

- 1 EL Reisessig**  
**2 EL Sesamöl**  
**1 EL gemahlener Rohzucker**  
**1 EL Fischsauce**  
**2 Zweiglein Koriander**

Essig, Öl, Rohzucker, Fischsauce und Limettensaft verrühren. Koriander grob schneiden, daruntermischen. Sauce mit dem Hackbraten servieren.

Portion (1/4): 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 Brattopf

**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1EL Olivenöl**  
**1Bund Petersilie**

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

**40 g Jungspinat**

**200 g rezenter Gruyère**

**1 rohe Rande**  
**1 Rüebli**  
 Öl zum Braten

**1dl Fleischbouillon**

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



## 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.



**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, daruntermischen.



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



**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.

# 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	Butter	Butter in einer Pfanne schmelzen.
300 g	Butterguetzli (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	ungesalzene geschälte Pistazien	Pistazien im Cutter fein mahlen, beiseite stellen.
5 Blatt	Gelatine	Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser einlegen.
500 g	Magerquark	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	Zucker	
3	Limetten	
3 EL	Wasser, siedend	
2½ dl	Vollrahm	Rahm steif schlagen, unter die Quarkmasse ziehen. Masse halbieren, unter die eine Hälfte die beiseite gestellten Pistazien und die Lebensmittelfarbe mischen.
einige	Tropfen grüne Lebensmittelfarbe	Pistazienmasse auf dem Guetzboden verteilen, ca. 10 Min. im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Helle Quarkmasse darauf verteilen, zugedeckt ca. 6 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
10 g	ungesalzene geschälte Pistazien	Pistazien grob hacken. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden, Quarkschnitten damit verzieren.
1	Limette	

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

Stück (½): 355 kcal, F 23 g, Kh 27 g, E 9 g



*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 darunterrühren. Ein Ei nach

**1 Prise Salz**

dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Von den

**4 Eier**

Zitronenschale dazureiben. Zitronensaft auspressen (ergibt ca. 2 dl), beiseite

**2 Bio-Zitronen**

stellen.

**250 g Mehl**

Mehl, Mohn und Backpulver mischen, unter die Masse mischen. Teig in die

**20 g Mohn**

vorbereitete Form füllen.

**1 TL Backpulver**

**Backen:** 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

**100 g Puderzucker**

übergießen, Mohn darüberstreuen, trocknen lassen.

**wenig Mohn**

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

**Stück (1/16):** 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, beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, beigeben, 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 beigeben, 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 (%): 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

<b>100 g</b> Zucker	Ofen auf 180 Grad vorheizen.
<b>3</b> Eigelbe	Zucker, Eigelbe und Wasser mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.
<b>1 EL</b> heisses Wasser	
<b>3</b> Eiweisse	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, Zucker beigegeben, weiter schlagen, 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.
<b>1 Prise</b> Salz	
<b>2 EL</b> Zucker	
<b>100 g</b> Mehl	
<b>2 EL</b> Maizena	
<b>2</b> Limetten	<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.
<b>100 g</b> Puderzucker	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.
<b>250 g</b> 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.
<b>125 g</b> Butter, weich	
<b>100 g</b> Puderzucker	
<b>1</b> Limette	

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

**Stück (1/2):** 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