

Marmoriert

Effektvolle Sommerdesserts mit Schwung



Zucchini

Jetzt gibt es sie im Überfluss:
tolle Gerichte mit gelben
und grünen Zucchini

ab Seite 4

Miele



**AUCH IN 20 JAHREN
NOCH BEEINDRUCKEND: IHRE MIELE.¹⁾**

QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST

MEHR ENTDECKEN AUF MIELE.CH

1) Während der Entwicklungsphase der Geschirrspülerserie G 7000 hat Miele Modelle & Kernkomponenten mit 5'600 Spülgängen (= 280 Spülgängen p. a.) in div. Programmen getestet. Dies ist keine Zusicherung bez. der Eigenschaften des Endprodukts. Mehr: miele.ch/20Jahre

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!



Impressum

Herausgeberin

Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich

Copyright © Coop Genossenschaft, gedruckt in der Schweiz

Kunden-Service

+41 (0) 44 209 19 29 (Mo–Sa, 8.00–20.00 Uhr)

Team

Leiterin Redaktion und Gestaltung:

Annette Golaz

Leiterin Rezeptredaktion:

Sibylle Weber-Sager

Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH

Fotos: Patrick Zemp

Styling: Claudia Schilling

Werbung/Kooperationen

Anina Boss, media@bettybossi.ch

Infos unter: bettybossi.ch/mediadaten

Ausgaben/Abonnement

Jahresabonnement (10 Ausgaben):

Schweiz: CHF 29.90 / Ausland: CHF 38.–

Die nächste Ausgabe erscheint am 16. August 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.



Annette Golaz,
Leiterin Redaktion und Gestaltung

Giganten des Gartens

Ich teile einen Gemüsegarten mit den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern unseres Hauses. Im Laufe der Jahre habe ich so einiges angepflanzt. Meist stimmt es mich nachdenklich, wie klein der Ertrag ist, gemessen am Aufwand – von Selbstversorgung Lichtjahre entfernt. Ein Schälchen Erbsli zum Beispiel. Die besten der Welt für mich, denn in ihnen stecken Liebe, Hingabe und Zeit. Das schmecken aber nicht alle in der Familie heraus, doch mittlerweile frustriert mich das nicht mehr.

Gigantischer Lohn

Es gibt aber auch die Wachstumswunder. Einmal umdrehen und zurück, schon sehen die Zucchetti wieder ein bisschen grösser aus. Zwei Tage nicht im Garten nach ihnen schauen, schon sind sie doppelt so gross. Aber herrje, da wachsen ja schon wieder zwei neue! Ich gerate ein wenig in Panik. Wie undankbar, denn dieses Gemüse belohnt einen unverhältnismässig. Sie machen nicht mal viel Arbeit. Und man kann sie ohne Weiteres verschenken, so reich ist die Ernte.

Nie genug

Für mich heisst das, Zucchini-Rezepte kann ich nie genug haben. Auch wenn Sie keinen eigenen Garten haben, werden Sie Zucchini vielleicht lieben. Ich hoffe, die Rezepte schmecken Ihnen genauso gut wie mir beim Testessen.

Herzliche Sommergrüsse

Annette Golaz

Inhalt

Special: Zucchini	4
Schnell & einfach	10
Tipps & Tricks	18
Special: Marinieren	20
Backen & Süsses: Marmoriert	24



7



22



26

Zucchini-Zeit

Sie sind da in Hülle und Fülle! Also werden wir darin schwelgen.



Zucchini-Caprese

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

Für eine ofenfeste Form von ca. 1½ Liter, gefettet

6 Tomaten 800 g gelbe und grüne Zucchini 1 EL Olivenöl	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten halbieren, mit den Zucchini in ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden, abwechselungsweise in die vorbereitete Form schichten. Öl darüberträufeln.
1 EL Olivenöl 1 TL Fleur de Sel wenig Pfeffer	Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Öl darüberträufeln, würzen.
125 g Mozzarella di bufala 1 Bund Basilikum 1 EL Crema di Balsamico	Mozzarella in Stücke zupfen, Basilikumblätter abzupfen, beides darauf verteilen, Crema di Balsamico darüberträufeln.

Portion (¼): 226 kcal, F 14 g, Kh 12 g, E 11 g

Weintipp

Pouilly-Fumé AOC
Fournier Père et Fils

Herkunft: Frankreich, Loire

Rebsorte: Sauvignon Blanc

Charakter: jugendliches Hellgelb mit grünlichen Reflexen, blumiges Bukett mit Aromen von Passionsfrucht und Grapefruit, mineralische Noten und Anklänge von grüner Peperoni (typisch Sauvignon Blanc), im Gaumen erfrischend hohe Säure, mit lebhaften Limettenuancen, sehr typisch und geradlinig, ausdrucksvoll und lang.



Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



Zucchini-Orecchiette

🕒 25 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank

350 g Teigwaren (z. B. Orecchiette) Salzwasser , siedend	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Teigwaren zurück in die Pfanne geben, zugedeckt warm halten.
4 Zucchini (ca. 800 g) 2 Knoblauchzehen 1 Bund glattblättrige Petersilie ½ Bund Rosmarin	Zucchini längs vierteln, in ca. 4 cm grosse Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Petersilie und Rosmarin fein schneiden.
50 g Pinienkerne 3 EL Olivenöl 1 Bio-Zitrone ¾ TL Fleur de Sel wenig Pfeffer	Pinienkerne in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Zucchini und Knoblauch ca. 10 Min. rührbraten, Petersilie und Rosmarin darunter mischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, würzen. Die Teigwaren und die gerösteten Pinienkerne unter die Zucchini mischen, anrichten.

Portion (¼): 509 kcal, F 15 g, Kh 70 g, E 19 g



Zucchini-Tarte

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø) 100 g Doppelrahm-Frischkäse nature 1 Bio-Zitrone	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen. Frischkäse in eine Schüssel geben, von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, mischen, auf dem Teig verteilen.
800 g gelbe und grüne Zucchini ½ Bund Thymian 2 EL Olivenöl ¾ TL Fleur de Sel wenig Pfeffer	Zucchini in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, ziegelartig auf den Teig legen. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Öl mischen, Zucchini damit beträufeln, würzen.
Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.	

Portion (¼): 396 kcal, F 28 g, Kh 27 g, E 9 g



Zucchini-Tätschli mit Schafskäse-Dip

🕒 30 Min. + 20 Min. ziehen lassen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

Ergibt 8 Stück

120 g fest kochende Kartoffeln 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 600 g Zucchini 1 TL Salz	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen, mit den Zucchini an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, salzen, mischen, ca. 20 Min. ziehen lassen.
200 g Salakis Natur Schafskäse 1 dl Milch wenig Pfeffer 1 Bund Pfefferminze	Käse mit der Milch pürieren, würzen. Pfefferminze grob schneiden, daruntermischen. Schafskäse-Dip beiseite stellen.
1 frisches Ei 100 g Panko oder Paniermehl 1 EL Sambal Oelek Öl zum Braten	Gemüse in einem Sieb ausdrücken, trocken tupfen, zurück in die Schüssel geben. Ei, Panko und Sambal Oelek unter die Zucchini mischen, zu 8 Tätschli formen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Schafskäse-Dip dazu servieren.

Tipp: Statt Pfefferminze Koriander verwenden.

Portion (¼): 333 kcal, F 17 g, Kh 27 g, E 18 g

ANZEIGE

Salakis, die mediterrane Lebensfreude



Ein vielseitiger Genuss aus 100 % Schafmilch: Gewürfelt zum Apéro mit Tomaten und Oliven, in einem frischen bunten Salat oder im Päckchen auf dem Grill, Salakis Natur verleiht all Ihren Rezepten im Handumdrehen einen Hauch Sommer.

Zucchini-Lasagne

20 Min. + 35 Min. backen schlank glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

3 300 g	Bundzwiebeln mit dem Grün Cherry-Tomaten	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten halbieren.
500 g 1 TL wenig 1 dl	Öl zum Braten Hackfleisch (Rind) Salz Pfeffer Wasser	Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten. Bundzwiebeln und Tomaten begeben, mit dem Fleisch ca. 5 Min. weiterbraten, würzen. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.
4 1 EL ½ TL wenig	Zucchini (ca. 800 g) Olivenöl Salz Pfeffer	Zucchini längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden (ergibt ca. 40 Scheiben). Zucchini mit dem Öl in einer Schüssel mischen, würzen.
80 g	geriebener Sbrinz AOP	Die Hälfte der Fleischsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Die Hälfte der Zucchini ziegelartig und satt auf das Fleisch schichten, die Hälfte des Käses darauf verteilen. Restliche Fleischsauce darauf verteilen, mit den restlichen Zucchini abschliessen, restlichen Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens.

Portion (¼): 429 kcal, F 27 g, Kh 9 g, E 35 g

ANZEIGE

Sbrinz-Reibkäse



Ob zu Pasta, Risotto oder in einem Gratin: Die kulinarische Bandbreite von Sbrinz-Reibkäse lässt keine Wünsche offen. Sein

würziges Bouquet gibt jedem Gericht den richtigen Pfiff. Überzeugen Sie sich selbst von seinem unverwechselbaren Geschmack – und das noch ganz «Made in Switzerland».

www.sbrinz.ch

SPECIAL ZUCCHINI



Lieber Vegi?

Die Lasagne schmeckt auch toll mit einer Fleischalternative, zum Beispiel mit 400 g Gehacktem von Garden Gourmet.



Zucchini-Zitronenkuchen

🕒 30 Min. + 55 Min. backen

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet und bemehlt

250 g Zucker
4 Eigelbe
1½ EL heisses Wasser
1 Bio-Zitrone

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zucker, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse cremig und heller ist. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen, kurziterrühren.

300 g Zucchini
200 g gemahlene Mandeln
80 g Mehl
1½ TL Backpulver

Zucchini grob reiben, mit Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, darunter-mischen.

4 Eiweisse
2 Prisen Salz

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Biskuit auf ein Gitter stürzen, auskühlen. Biskuit mit dem Gitter auf ein Backpapier stellen.

100 g Crème fraîche
200 g Puderzucker
1 Bio-Zitrone

Crème fraîche mit dem Puderzucker verrühren. Glasur auf die Torte giessen, unter Bewegen über die Oberfläche und den Rand fliessen lassen. Von der Zitrone die Schale darüberreiben, Glasur trocknen lassen.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Stück (½): 330 kcal, F 13 g, Kh 44 g, E 8 g

Dank der



Zucchini wird der Zitronenkuchen super feucht

schnell & einfach



20 Min.



Cremige Gurkensuppe

🕒 20 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

Ergibt ca. 1 Liter



1

2 Gurken
2 Knoblauchzehen

Von einer Gurke ca. 10 dünne Scheiben abschneiden, beiseite legen, restliche Gurken schälen, entkernen, in Stücke schneiden, in ein Mixglas geben. Knoblauch schälen, begeben.

2

½ Bund Dill
4 Zweiglein Pfefferminze
500 g Joghurt nature (Bio)
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bio-Zitrone

Dill- und Pfefferminzblättchen abzupfen, beides mit dem Joghurt begeben, pürieren, würzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen, mischen, Suppe anrichten.

3

4 Snackgurken
½ Bund Dill

Gurken in Scheibchen schneiden, Dill abzupfen, beides mit den beiseite gelegten Gurkenscheiben auf der Suppe verteilen.

Dazu passt: Baguette.

Portion (¼): 117 kcal, F 5 g, Kh 11 g, E 7 g



35 Min.

Abgerundet

Peperoni können eine zartbittere Note haben. Geben Sie eine Prise Zucker bei, und die Peperonata schmeckt schön abgerundet.



SCHNELL & EINFACH

Peperonata-Spaghetti

🕒 35 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank



- | | | |
|---|--|---|
| 1 | 400 g Spaghetti
Salzwasser,
siedend | Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 4 dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen. |
| 2 | 800 g rote Peperoni
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Bund Oregano | Peperoni vierteln, entkernen, längs in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Oreganoblättchen abzupfen. |
| 3 | Öl zum Braten
$\frac{3}{4}$ TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Tomatenpüree
2 EL Aceto balsamico | Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Peperoni ca. 5 Min. rührbraten. Hitze reduzieren, Schalotte und Knoblauch ca. 5 Min. mitbraten, würzen. Tomatenpüree und die Hälfte des Oregano kurz mitbraten. Aceto und beiseite gestelltes Kochwasser dazugießen, Sauce zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Spaghetti darunter mischen, heiss werden lassen, restlichen Oregano darüberstreuen. |

Portion (¼): 450 kcal, F 5 g, Kh 83 g, E 15 g



30 Min.



ANZEIGE

Mei Yang Rice Noodles

Die Rice Noodles von Mei Yang eignen sich hervorragend für Wok-Gerichte aller Art und sind in weniger als 10 Minuten einsatzbereit. Auch als Suppenbeilage oder zu asiatischen Salaten werden sie oft genossen. Die weissen Nudeln sehen zu buntem Gemüse und saftigem Fleisch nicht nur grossartig aus, sie schmecken auch so. Grund genug, sie zu probieren! Erhältlich in grösseren Coop Filialen.



Chinesische Nudeln

🕒 30 Min. 🍴 schlank



- 1** 250 g **Reisnudeln**
(z. B. Mei Yang)
Wasser, siedend Nudeln in eine Schüssel geben. Siedendes Wasser darübergiessen, unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. ziehen lassen. Nudeln kalt abspülen, gut abtropfen.
- 2** ½ EL **Maizena**
¾ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**
2 EL **Sesam**
500 g **geschnetzeltes Rindfleisch**
(à la minute)
Öl zum Braten Maizena, Salz, Pfeffer und Sesam in einem flachen Teller mischen, Fleisch darin wenden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, Bratfett auftupfen.
- 3** 400 g **Rüebli**
2 **Knoblauchzehen**
250 g **Kefen**
1 dl **Sojasauce**
2 EL **gemahlener Rohrzucker**
2 EL **Zitronensaft**
1 Bund **Koriander** Rüebli und Knoblauch schälen, in feine Scheiben, Kefen längs in feine Streifen schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Rüebli, Knoblauch und Kefen ca. 5 Min. rührbraten. Sojasauce mit Rohrzucker und Zitronensaft verrühren, mit dem Fleisch und den Nudeln unter das Gemüse mischen, nur noch heiss werden lassen. Korianderblättchen abzupfen, darüberstreuen.

Portion (¼): 531kcal, F 8 g, Kh 73 g, E 39 g



30 Min.

Perfekte Begleitung

Servieren Sie geröstete Baguette-scheiben zu diesem mediterranen Gericht, das passt wunderbar.

SCHNELL & EINFACH

Zander mit Sommergemüse

🕒 30 Min. 🍴 schlank 🚫 glutenfrei



- 500 g Auberginen**
4 Tomaten
Olivenöl zum Braten
150 g entsteinte schwarze Oliven
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund glattblättrige Petersilie

Auberginen und Tomaten in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Auberginen ca. 5 Min. rührbraten. Tomaten und Oliven ca. 5 Min. mitbraten, würzen. Petersilie grob schneiden, darunter mischen, Gemüse auf einer Platte anrichten.
- 600 g Zanderfilets**
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
wenig Pfeffer

Fischfilets evtl. entgräten, in 4 Stücke schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Fischfilets würzen, portionenweise mit der Hautseite nach unten ca. 2 Min. anbraten, wenden, ca. 2 Min. fertig braten. Herausnehmen, auf dem Gemüse anrichten.
- 1 EL Aceto balsamico bianco**
2 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone

Aceto und Öl verrühren, von der Zitrone die Schale dazureiben, Sauce über die Fischfilets träufeln.

Portion ($\frac{1}{4}$): 350 kcal, F 18 g, Kh 11 g, E 32 g



15 Min.

Omeletten-Sandwiches

🕒 15 Min. 🥕 vegetarisch 🍷 schlank Für 2 Personen

4 frische Eier	Eier verklopfen, Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, daruntertermischen, würzen.
2 Bundzwiebeln mit dem Grün	
wenig Cayennepfeffer	
¼ TL Salz	
250 g Brot (z. B. Roggen-Sauerteig)	Brot in 4 Scheiben schneiden. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 18 cm Ø) warm werden lassen. Die Hälfte der Eimasse begeben, 2 Brotscheiben hineinlegen, Eimasse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Omelette mit dem Brot wenden, Brotscheiben ca. 3 Min. rösten, auf einen Teller gleiten lassen.
Bratbutter zum Braten	
1 Tomate	Tomate in Scheiben schneiden, die Hälfte davon mit 2 Scheiben Käse und wenig Micro Greens auf der Omelette verteilen, Sandwich zuklappen, sofort servieren. Zweites Sandwich gleich zubereiten.
4 Scheiben Halbhartkäse (z. B. Appenzeller; je ca. 20 g)	
wenig Micro Greens	

Portion (½): 326 kcal, F 16 g, Kh 28 g, E 16 g

Aromatisches Olivenöl aus Italien

Für das Olio d'Oliva Extra Vergine von Saponi d'Italia werden ausschliesslich Oliven verwendet, die zu Beginn der Ölsaison im optimalen Reifezustand geerntet werden. Das Öl ist kaltgepresst und unfiltriert: So behält es alle Nährstoffe, und die Aromen kommen voll zur Geltung. Das Olivenöl von Saponi d'Italia verfeinert jeden Tomaten-Mozzarella-Salat und ist die Krönung von selbst gemachter Pizza. Buon appetito!

Das Olio d'Oliva Extra Vergine von Saponi d'Italia ist erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop-City-Warenhäusern sowie auf coop.ch.



Betty Bossi

Knusprige Rösti im Mini-Format



Ihr Geschenk
Rezeptbüchlein

Schauen Sie,
wie einfach es geht
bettybossi.ch/miniroesti



Backblech
«Mini-Rösti»
ab
CHF **29.95**



15 Min.
+ 20 Min.

ANZEIGE

Barilla Pesto alla Genovese

Wer keine Zeit hat, Pesto selbst herzustellen, nimmt das feine Pesto von Barilla. Dieses gibt es auch in einer veganen Variante: Barilla Pesto Basilico Vegan. Schon entdeckt? Mehr Info: barilla.com



SCHNELL & EINFACH

Tomatenfladen

🕒 15 Min. + 20 Min. backen 🌱 vegan



- 1 Päckli Strudelteig**
(ca. 120 g)
½ EL Öl
Ofen auf 220 Grad vorheizen. Strudelteigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Öl bestreichen. Teigblätter leicht versetzt auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 1 Bund Basilikum**
1 Bund glattblättrige Petersilie
¾ dl Olivenöl
3 EL gemahlene geschälte Mandeln
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL gemahlene geschälte Mandeln
800 g Tomaten
Basilikum- und Petersilienblätter in einen Messbecher zupfen, Öl dazugießen, kurz pürieren. Mandeln darunter mischen, würzen. ¾ des Pestos auf dem Teig verteilen, Mandeln darüber streuen. Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Pesto verteilen.
- 3**
Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, restliches Pesto dazu servieren.

Portion (¼): 357 kcal, F 24 g, Kh 25 g, E 7 g



30 Min.
+ 20 Min.



Ofen-Fenchel mit Zitronen-Plätzli

30 Min. + 20 Min. backen



- 1** 800 g Fenchel
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
250 g Cherry-Tomaten am Zweig

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fenchel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit dem Öl in einer Schüssel mischen, würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Tomaten darauf verteilen.
Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.
- 2** 100 g Butter, weich
1 Bio-Zitrone
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ½ EL Saft dazupressen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.
- 3** Öl zum Braten
4 Schweinsplätzli (z.B. Hals, je ca. 150 g)
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, mit der Zitronenbutter und dem Fenchelgemüse anrichten.

Portion (¼): 618 kcal, F 51g, Kh 6g, E 31g



30 Min.



SCHNELL & EINFACH

Vegi-Variante

Haben Sie Vegetarier am Tisch? Es gibt Cipollatas von Délicorn, die schmecken auch ganz toll.



Kartoffel-Bohnen-Salat mit Cipollata

🕒 30 Min.



- 500 g Baby-Kartoffeln**
500 g grüne Bohnen

Salzwasser, siedend

Kartoffeln mit der Schale halbieren, offen im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Bohnen rüsten, halbieren, ca. 10 Min. mitkochen, Kartoffeln und Bohnen abtropfen.
- 2 EL Senf**
5 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl
½ dl Bouillon
1 Zwiebel
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Senf, Essig, Öl und Bouillon in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen, fein hacken, begeben, Sauce würzen. Kartoffeln und Bohnen daruntermischen.
- Öl zum Braten**
6 Cipollatas
1 Bund Liebstöckel

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Cipollatas rundum ca. 5 Min. braten. Liebstöckel grob schneiden, mit den Cipollatas unter den Salat mischen.

Portion (¼): 395 kcal, F 26 g, Kh 26 g, E 11 g

Johannisbeeren

Meist sind die säuerlichen Beeren um den Johannistag, den 24. Juni, reif. Sie strotzen vor Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.



TRICK 77

Auberginen-Saugkraft

Auberginen vom Grill sind köstlich. Sie saugen nur beeindruckend viel Öl auf, wenn sie mariniert werden. Mit einem cleveren Trick können Sie ihre Saugkraft aber drastisch reduzieren. Auberginenscheiben einfach zuerst beidseitig salzen, kurz stehen lassen und erst dann mit Öl oder Marinade bestreichen.



KITCHEN HACK

Vegane Meringues

Meringues ohne Eier? Ja das klappt! Nämlich mit dem Wasser aus der Kichererbsendose, das oft mit Aquafaba bezeichnet wird!

60 g Einweichwasser der Kichererbsen aus der Dose mit **1 Prise Salz** und **½ TL Zitronensaft** in der Schüssel der Küchenmaschine ca. 5 Min. auf höchster Stufe steif schlagen. **60 g Zucker** nach und nach begeben, weiterschlagen, bis der Schaum glänzt. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, Meringues auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

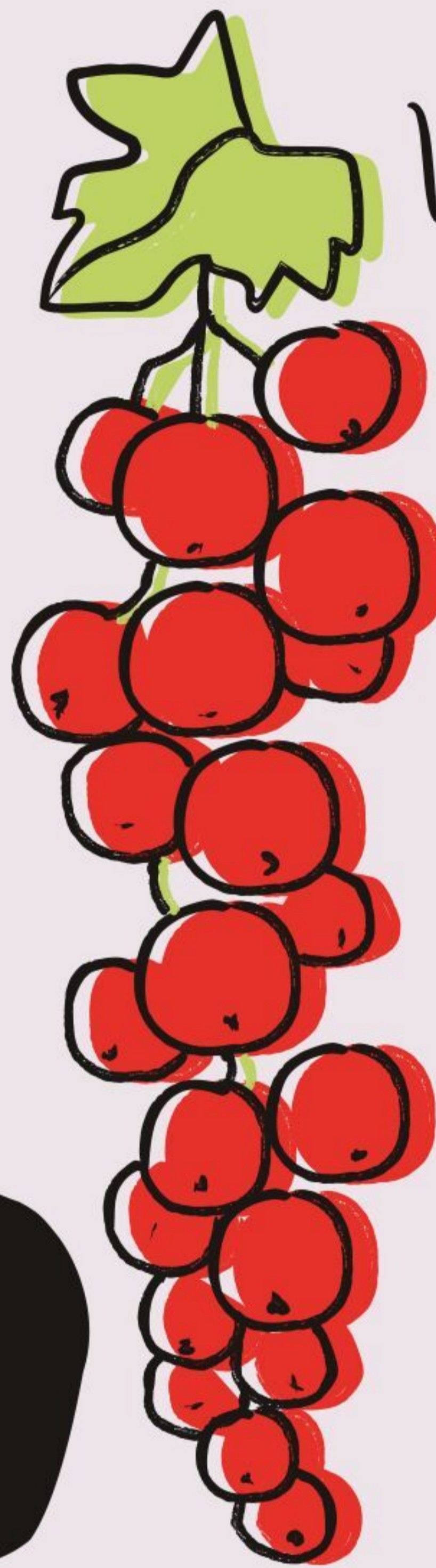
Trocknen: ca. 2 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens. Dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Meringues im ausgeschalteten, geöffneten Ofen auskühlen lassen.



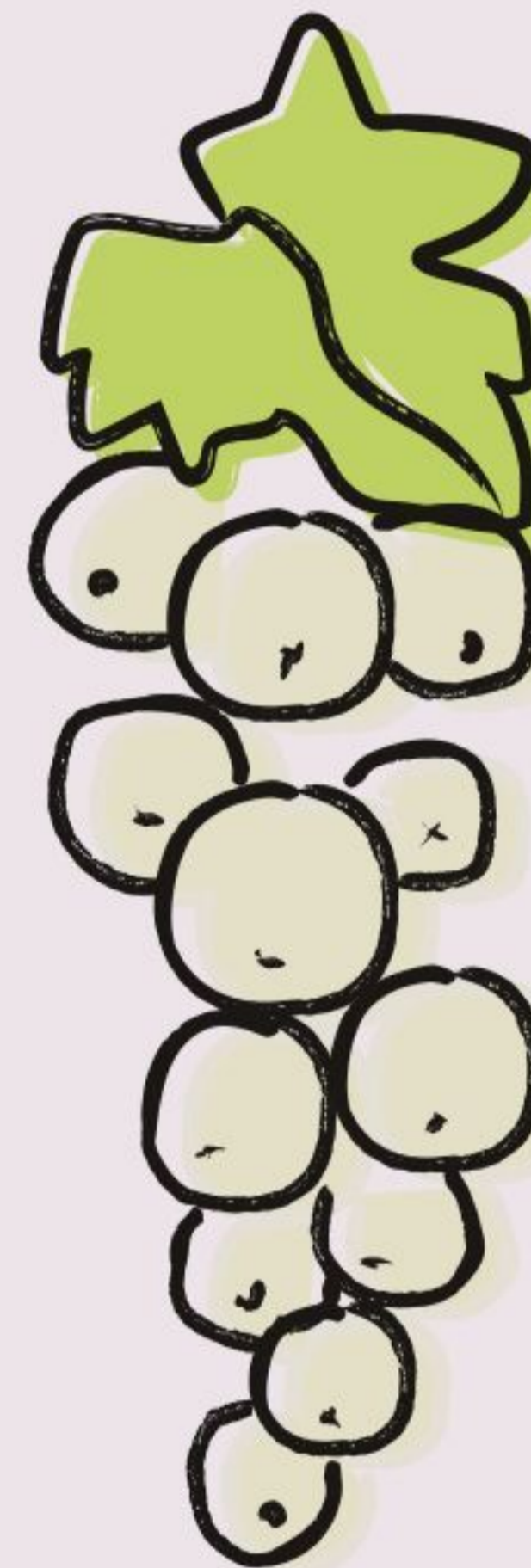
Die roten und blauen Farbstoffe (Anthocyane) sind für Früchte und Beeren eine Art Sonnenschutz. Essen wir die Beeren, können sie im Körper vor freien Radikalen schützen.



Johannisbeeren enthalten viel Pektin, ein ideales, natürliches Geliermittel, perfekt für die Zubereitung von Konfitüren und Gelees.



*Cassisbeeren:
Vitamin-C-Stars*



In 100 g schwarzen Johannisbeeren (Cassis) stecken 200 mg Vitamin C (doppelt so viel wie der Tagesbedarf). Die roten und weissen Johannisbeeren enthalten lediglich ca. 35 mg, was aber immer noch beachtlich ist.

FRAGE DES MONATS

Hat ausgekühlter Reis weniger Kalorien

? Stärkebeilagen wie Reis sind seit Low Carb verpönt und gelten als Kohlenhydrat-Dickmacher. Es gibt jedoch die sogenannte resistente Stärke, die beim Erkalten gekochter Lebensmittel entsteht. Sie kann vom Körper zum Teil nicht verdaut werden, ähnlich wie Nahrungsfasern. Bedingung ist jedoch, dass die Stärkebeilage mit Fett gekocht wurde. Ein Wissenschaftsteam in Sri Lanka hat eine spezielle Methode entwickelt, bei der dem Kochwasser ein Teelöffel Kokosfett zugegeben wird; der Reis wird darin 20–25 Minuten gekocht und anschlies-



send 12 Stunden tiefgekühlt. Dadurch soll sich, je nach Reissorte, der Gehalt an resistenter Stärke verzehnfachen und somit der Kohlenhydratgehalt stark reduzieren. Reisresten am nächsten Tag wieder aufwärmen hat also durchaus Vorteile. Die Kalorienreduktion ist insgesamt jedoch eher geringfügig, weil sie durch die Zugabe von Fett teilweise wieder kompensiert wird.



Micro Greens
und Kresse geben
gesunde Würze.

GESUND-REZEPT

Kresse-Crostini

Fünf schlichte Zutaten verbinden Gesundheit und Geschmack auf tolle Art und Weise. Brot in Kombination mit Magerquark sorgt für eine gute Sättigung. Frische Kresse und Micro Greens obendrauf, die enthalten gesunde Senföle, die antibakteriell wirken. Welch ein Genuss!

🕒 15 Min. 🥕 vegetarisch

Ergibt 8 Stück

100 g Pagnolbrot
(z. B. Rustico)

Brot in ca. 8 Scheiben schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten.

125 g Magerquark
1 Bio-Zitrone

Quark in einer Schüssel glatt rühren, von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben. Kresse grob schneiden, darunter-mischen, salzen, auf den Brotscheiben verteilen. Micro Greens darauf verteilen, würzen.

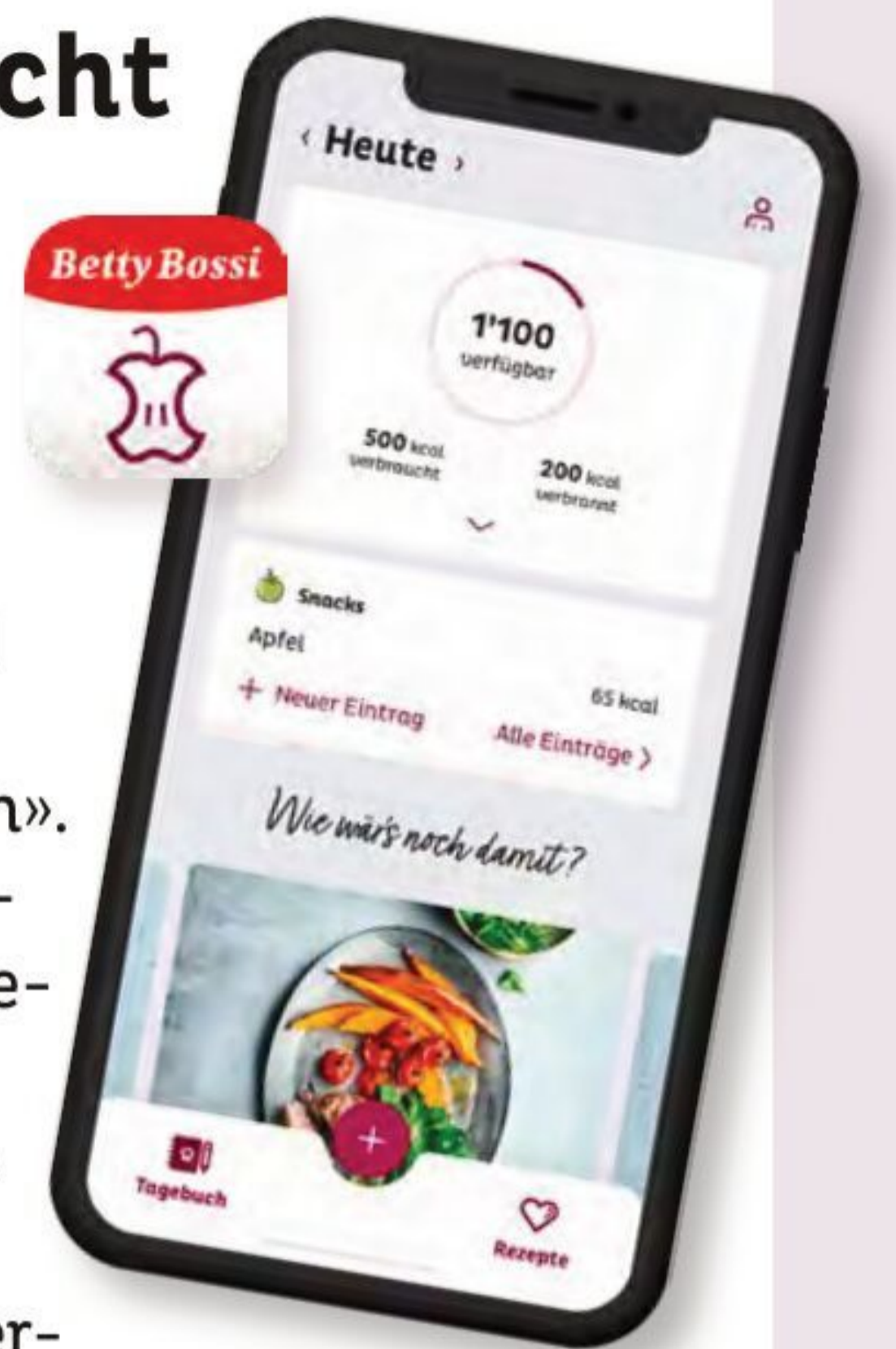
30 g Kresse
¼ TL Fleur de Sel
wenig Micro Greens
wenig Pfeffer

Stück: 38 kcal, F 0 g, Kh 6 g, E 3 g

ABNEHM-TIPP

Wunschgewicht erreichen

Suchen Sie Unterstützung auf dem Weg zum Wunschgewicht? Wir haben eine Lösung für Sie: die Betty Bossi App «Gesund abnehmen». Mit der App im Abo können Sie auf über 450 gesunde und ausgewogene Rezepte zugreifen und das Kalorienzählen einfach der App überlassen.



Nachhaltig die Kilos purzeln lassen, funktioniert nur mit einer langfristigen Ernährungsumstellung. Wir haben für Sie viele ausgewogene Rezepte für den Alltag kreiert. Sie bringen alle wichtigen Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung mit. Genug Eiweiss, gute Fette, nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Gemüse und Vollkorn. So sind auch alle Vitamine und Mineralstoffe abgedeckt.



Probieren Sie das Abo mit der App für 7 Tage gratis aus, und legen Sie gleich los.

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Resten-Fajita-Party



Bald ist Ferienzeit, und vor der Abreise sollte der Kühlschrank noch geleert werden. Machen Sie einfach eine Fajita- oder eine Omeletten-Party aus allem, was noch aufgegessen werden sollte. Schon wird Restenessen zum Fest! Mit Käse (Frischkäse, Hartkäse, Reibkäse), Joghurt, Tomatensauce, Pesto, Tomaten, Salat, Mais, Essiggurken usw. lassen sich die Fladen toll füllen.

Marinaden-Parade

Das Geheimnis liegt in der Marinade!
Wir lüften ein paar für Sie, damit Sie
am Grillabend brillieren können.



Enzyme in Ananas machen Fleisch zarter.



Chimichurri-Marinade

🕒 10 Min. 🌿 glutenfrei Ergibt ca. 3 dl

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Peperoncino
- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Rotweinessig
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- wenig Pfeffer

Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoncino entkernen, in feine Ringe schneiden, alles mit Öl und Essig in einer Schüssel verrühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben. Petersilie, Thymian und Rosmarin fein schneiden, darunter mischen, würzen.

Passt zu: Halloumi, Poulet oder Fleisch.

1 dl: 216 kcal, F 22 g, Kh 3 g, E 1 g

Ananas-Curry-Marinade

🕒 10 Min. 🌿 glutenfrei Ergibt ca. 4 ½ dl

- 4 EL Öl
- 1 EL Curry
- 1 Limette
- 2 cm Ingwer
- 400 g frische Ananas-scheiben (z. B. Betty Bossi)

Öl mit Curry in einer Schüssel gut verrühren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft dazupressen. Ingwer schälen, fein dazureiben. Ananas in Würfel schneiden, unter die Sauce mischen.

Passt zu: Fleisch oder Fisch.

1 dl: 138 kcal, F 10 g, Kh 11 g, E 1 g

Sweet-Chili-Marinade

🕒 10 Min. Ergibt ca. 2 dl

2 EL	Sojasauce	Sojasauce mit Öl, Tomatenpüree, Sherry, Honig und Sambal Oelek in einer Schüssel gut verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Rosmarin fein schneiden, daruntertermischen.
2 EL	Olivenöl	
2 EL	Tomatenpüree	
2 EL	Sherry	
2 EL	flüssiger Honig	
½ EL	Sambal Oelek	
1	Knoblauchzehe	
½ Bund	Rosmarin	

Passt zu: Schweinefleisch, Rindfleisch, Poulet, Feta oder Grillkäse.

1 dl: 225 kcal, F 12 g, Kh 23 g, E 3 g



Zitronen-Knoblauch-Marinade

🕒 15 Min. ✂️ glutenfrei Ergibt ca. 2 dl

3	Knoblauchzehen	Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen, Öl und Honig dazugießen, gut verrühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen. Majoran und Zitronenmelisse fein schneiden, daruntertermischen, würzen.
1 dl	Olivenöl	
1 EL	flüssiger Honig	
1	Bio-Zitrone	
½ Bund	Majoran	
½ Bund	Zitronenmelisse oder Pfefferminze	
wenig	Pfeffer	

Passt zu: Poulet, Kalbfleisch, Fisch, Grillkäse oder Maiskolben.

1 dl: 459 kcal, F 45 g, Kh 12 g, E 1 g



Tipps von unserem Redaktor Nils Heiniger

Marinaden geben dem Grillgut Aroma und können das Fleisch zarter machen. In der Regel enthalten sie eine Säure (oder ein pflanzliches Enzym, zum Beispiel aus Ananas, Papayas, Kiwis oder Feigen) und evtl. Salz oder salzhaltige Saucen, wie Sojasauce, als Zartmacher. Zudem ein Öl als Geschmacksträger für die Aromen der Gewürze und Kräuter.

Meist gilt: je länger marinieren, desto besser. Ich fülle das Grillfleisch und die Hälfte der Marinade in einen Zipp-Beutel, knete das Fleisch gut durch und marinere es im Kühlschrank bis zu 24 Stunden. 1 Std. vor dem Grillieren nehme ich das Fleisch aus dem Kühlschrank. Wenn Sie spontan grillieren, würde ich mindestens 2 Std. marinieren.

Aber es gibt auch Grillgut, dass nur kurz mariniert werden sollte, zum Beispiel Krustentiere. Säure verändert ihre Eiweisse, und ihr Fleisch wird bei längerem Marinieren mürbe. Auch bei Grillkäse und Gemüse muss nicht lange mariniert werden, weil die Aromen an der Oberfläche bleiben.

Salz oder kein Salz in der Marinade, ist die Frage. Durch Osmose entzieht es dem Fleisch zuerst Wasser. Bei längerem Marinieren beginnt jedoch ein Prozess, der dazu führt, dass das Salz ins Innere des Fleisches gezogen und Saft wieder aufgesogen wird. Wenn Sie Fleischstücke lange marinieren, kann Salz das Fleisch aromatischer und sogar saftiger und zarter machen. Das ist aber nicht für jedes Fleisch geeignet. Pouletbrüstli wie auch zarte, gut gelagerte Fleischstücke wie Filets empfinden wir bei unseren Tests als zu mürbe.

Verwenden Sie für Marinaden kein kaltgepresstes Öl, es ist nicht hitzebeständig.

Streifen Sie die Marinade vor dem Grillieren ab. Nach dem Grillieren können Sie das Grillgut wieder mit der restlichen frischen Marinade bestreichen. Nicht die abgestreifte verwenden, die hat sich schon mit dem Fleischsaft gemischt, das kann zum Beispiel bei Poulet gefährlich sein.



Sweet-Chili-Spareribs

🕒 15 Min. + 24 Std. marinieren + 2 Std. grillieren

1½ kg Spareribs am Stück
(Schweinsbrustspitz-
Rippchen)

**1 Portion Sweet
Chili Marinade**
(siehe Seite 21)

Fleisch in eine weite Form legen, mit der Hälfte der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 24 Std. marinieren. Restliche Marinade zugedeckt kühl stellen.

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, in Alufolie einpacken.

1½ TL Salz

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Spareribs bei geschlossenem Deckel über schwacher Glut oder auf niedriger Stufe (ca. 150 Grad) ca. 1 Std. grillieren. Fleisch aus der Folie nehmen, salzen, Marinade auffangen. Fleisch nochmals ca. 1 Std. grillieren, von Zeit zu Zeit mit der aufgefangenen Marinade bestreichen. Beiseite gestellte Marinade als Sauce dazu servieren.

Gefüllte Grill-Peperoni

🕒 15 Min. + 1 Std. marinieren + 20 Min. grillieren

🌱 **vegetarisch** **glutenfrei**

4 rote Peperoni

½ TL Salz

**1 Portion Zitronen-
Knoblauch-Marinade**
(siehe Seite 21)

Peperoni halbieren, entkernen, in eine Form legen, salzen. Peperoni innen mit der Hälfte der Marinade bestreichen, bis zum Grillieren zugedeckt marinieren. Restliche Marinade zugedeckt kühl stellen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Peperoni mit Haushaltspapier trocken tupfen, mit geschlossenem Deckel bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 10 Min. grillieren.

250 g Bio-Frischkäse nature

½ TL Salz

wenig Pfeffer

½ Bund Majoran

½ Bund Zitronenmelisse

Frischkäse verrühren, würzen, Masse in die heißen Peperoni verteilen, mit beiseite gestellter Marinade beträufeln. Majoran- und Zitronenmelisseblätter abzupfen, darüberstreuen.

Portion (¼): 429 kcal, F 38 g, Kh 16 g, E 5 g

Portion (¼): 531 kcal, F 38 g, Kh 12 g, E 33 g

Grillierter Halloumi

15 Min. + mind. 1 Std. marinieren + 8 Min. grillieren
 vegetarisch glutenfrei

- 750 g

Halloumi (Grillkäse)

1

Portion Chimichurri-Marinade (siehe Seite 20)
- Halloumi halbieren, mit der Hälfte der Marinade bestreichen, zugedeckt bis zum Grillieren marinieren. Restliche Marinade zugedeckt kühl stellen.
- Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:

Halloumi mit Haushaltspapier trocken tupfen, offen bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren. Mit der restlichen Marinade bestreichen, lauwarm servieren.

Portion (¼): 762 kcal, F 63 g, Kh 3 g, E 38 g

Asia-Poulet vom Grill

15 Min. + 2 Std. marinieren + 10 Min. grillieren
 schlank glutenfrei

- 4

Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

1

Portion Ananas-Curry-Marinade (siehe Seite 20)

1

Limette

1 EL

Öl

1 Prise

wenig

Zucker

Pfeffer

¾ TL

wenig

Salz

Pfeffer
- Pouletbrüstli mit der Hälfte der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die Schale zur restlichen Marinade reiben, ganzen Saft dazu pressen, Öl daruntermischen, würzen, zugedeckt kühl stellen.
- Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:

Marinade von den Pouletbrüstli abstreifen, würzen, bei geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren.
- 1 Bund

Thai-Basilikum
- Beiseite gestellte Marinade auf den Pouletbrüstli verteilen, Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

Portion (¼): 343 kcal, F 16 g, Kh 14 g, E 35 g



Marmoriert

Bringen Sie Schwung in die Sache! Marmoriert sieht alles noch toller aus.



Mit Video

Schauen Sie zu, wie dieser Cheesecake zubereitet wird, auf videos.bettybossi.ch.



Cheesecake passt immer!

Ob als Sommerdessert, als Geburtstagskuchen im Herbst oder als Weihnachtsdessert: Im neuen Buch finden Sie viele neue Inspirationen und eine Menge Tipps, damit Ihr Cheesecake immer gelingt!

Perfekt wird Ihr Cheesecake mit der superpraktischen 2-in-1-Backform. Der flexible Silikonrand wird einfach abgezogen. Der elegante, schnittfeste Keramikboden ist gleichzeitig Servierplatte.

Jetzt erhältlich auf bettybossi.ch



Brombeer-Cheesecake

 20 Min. + 55 Min. backen + mind. 6 Std. kühl stellen

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt

70 g Butter	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Guetzi im Cutter fein mahlen oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstoßen, mit dem Zimt und der Butter mischen. Masse auf dem Formenboden verteilen, gut andrücken, kühl stellen.
250 g Shortbread (z. B. Walker)	
1 TL Zimt	
800 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Philadelphia)	Frischkäse, Zucker und Eier in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen. Masse auf dem Guetzliboden verteilen, Form auf ein Backblech stellen.
200 g Zucker	
4 Eier	
1 Bio-Zitrone	
Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Cheesecake mit dem Blech herausnehmen, auf dem Blech ca. 15 Min. abkühlen.	
100 g Brombeeren	Brombeeren mit dem Zucker und dem Wasser aufkochen, ca. 5 Min. weich köcheln, durch ein Sieb streichen, etwas abkühlen. Crème fraîche auf dem lauwarmen Cheesecake verteilen, Püree löffelweise daraufgeben, mit einem Holzspießchen marmorieren (siehe kleine Bilder).
2 EL Zucker	
1 EL Wasser	
300 g Crème fraîche	
Fertig backen: ca. 15 Min. Cheesecake mit dem Blech herausnehmen, auf dem Blech auskühlen, zugedeckt mind. 6 Std. kühl stellen. Formenring entfernen.	

Lässt sich vorbereiten: Cheesecake ca. 1 Tag im Voraus backen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Stück (½): 511 kcal, F 38 g, Kh 34 g, E 8 g



Mit dem Brombeercoulis Tupfen auf die Oberfläche geben.



Mit einem Holzspießchen die Tupfen verziehen.



Zuerst horizontal hin- und herziehen.



Anschliessend vertikal hin- und herziehen.



Heidelbeer-Swirl-Meringues

 30 Min. + 1¼ Std. backen/trocknen  glutenfrei

Ergibt 9 Stück

100 g	tiefgekühlte Heidelbeeren	Heidelbeeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, durch ein Sieb streichen.
2 EL	Zucker	
½ EL	Zitronensaft	
2	frische Eiweisse	Ofen auf 120 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen, die Hälfte des Zuckers begeben, weiter schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker und Zitronensaft begeben, weiterschlagen, bis die Masse feinporig, glänzend und sehr fest ist. Masse mit einem Esslöffel in 8 Portionen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Wenig eingekochten Heidelbeersaft darüberträufeln, mithilfe einer Gabel marmorieren.
1 Prise	Salz	
100 g	Zucker	
1 TL	Zitronensaft	
		Backen/Trocknen: Meringues in der unteren Hälfte des Ofens einschieben, Hitze auf 100 Grad reduzieren, ca. 1¾ Std. trocknen. Meringues im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen auskühlen.

Stück: 65 kcal, F 0 g, Kh 15 g, E 1 g

Ohne Kristallzucker!

Sauerrahmglace mit Kirschen-Swirl

🕒 40 Min. + 4 Std. gefrieren  glutenfrei

Für eine Form von ca. 1½ Litern

200 g Kirschen
50 g Erythrit
1 EL Zitronensaft

Kirschen entsteinen, in eine Pfanne geben. Erythrit und Zitronensaft daruntermischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln, pürieren, durch ein Sieb streichen, auskühlen.

600 g Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
2½ dl Vollrahm
100 g Erythrit

Crème fraîche und Zitronensaft in einer Chromstahlschüssel verrühren. Rahm mit dem Erythrit steif schlagen, darunterziehen, in die Form füllen, zugedeckt ca. 3 Std. gefrieren, dabei 3-mal durchrühren.

Kirschenpüree auf die Glace verteilen, mit einer Gabel marmorieren. Nochmals ca. 1 Std. tiefkühlen.

Hinweis: Erythrit ist ein Zuckeraustauschstoff (Zuckeralkohol), der bei der Fermentation von Maisstärke entsteht. Er ist in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich. Für das Kirschenpüree können auch 35 g Zucker und für die Glace 70 g Zucker verwendet werden. 5,7 g Erythrit entsprechen der Süßkraft von 1 Würfelzucker oder 1 TL Zucker (ca. 4 g).

Portion (%): 495 kcal, F 50 g, Kh 34 g, E 4 g

Caramel-Eiskaffee

🕒 20 Min. 🚫 glutenfrei

Für 4 Gläser von je ca. 2½ dl

100 g Zucker
1½ EL Wasser
1 TL Zitronensaft
3½ EL Espresso
2 EL Kaffeelikör
(z. B. Kahlúa)

Gläser in den Tiefkühler stellen. Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Espresso begeben, Caramel zugedeckt weiterköcheln, bis er sich aufgelöst hat, Kaffeelikör begeben, ca. 1 Min. weiterköcheln, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht, etwas abkühlen.

2 Becher Fior-di-Latte-Glace (je 500 ml)

Glace in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 30 Sek. flaumig schlagen. Wenig Caramelsirup in die Gläser geben, Glace abwechselungsweise mit dem restlichen Caramel in die Gläser füllen.

Tipp: Für einen intensiveren Kaffeegeschmack wenig Fleur de Sel darüberstreuen.

Portion (¼): 497 kcal, F 17 g, Kh 77 g, E 7 g



Hygienisch in Küche und Bad!

Dieser Seifenspender verwandelt Seife in feinsten Schaum und Kinder in Händewasch-Fans. Weil er kontaktlos funktioniert, haben Bakterien keine Chance.

Ihre Vorteile

Kontaktlos für **optimale Hygiene**



Funktioniert mit jeder **handelsüblichen Flüssigseife**



Sparsames Händewaschen dank Seifenschaumbildung



**Kein Kontakt,
keine Viren**

**Für
Abwasmittel
in der Küche ...**

**...oder für
Handseife
im Bad**

50/50-Wasser- und
Seifengemisch

Einfaches Dosieren
beim Abwaschen

Umweltfreundlich

**12 x weniger Verbrauch
dank Schaumbildung**

1 x füllen: 100 Portionen

Einzelangebote



NEU: Rosa

Art.-Nr. 25766.668



NEU: Hellblau

Art.-Nr. 25767.668



Weiss

Art.-Nr. 25623.668

CHF 29.95

Für Nicht-Abonnenten CHF 39.95

**Automatik-
Seifenspender
Schaum, weiss – 2 Stk.**

+ Batterien

Art.-Nr. 40207.668

2er-Spar-Set

**nur
CHF 49.90**

statt CHF 59.90

Sie sparen CHF 10.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.90



**Automatik-
Seifenspender,
rosa + hellblau –
2er-Set**

+ Batterien

Art.-Nr. 40273.668

2er-Spar-Set

**nur
CHF 49.90**

statt CHF 59.90

Sie sparen CHF 10.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.90



*Der Bestseller
in neuen Farben!*