

## 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.<sup>1)</sup>

QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST

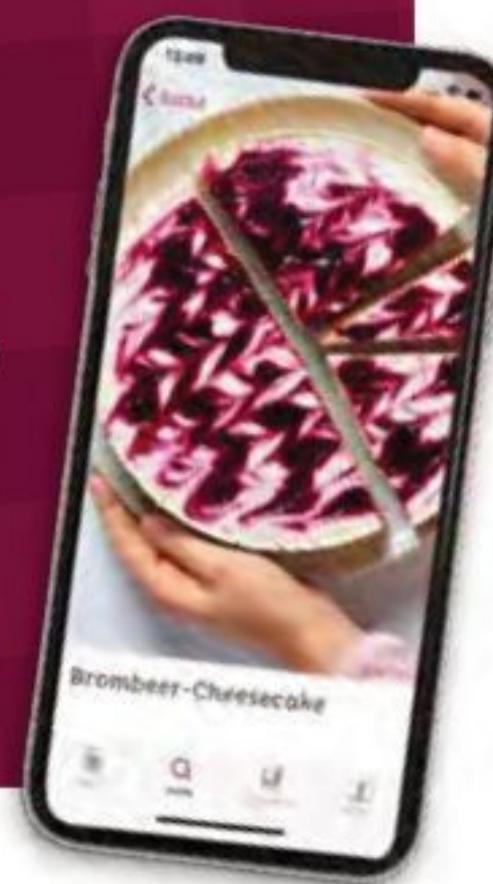
MEHR ENTDECKEN AUF MIELE.CH

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](http://miele.ch/20Jahre)

## 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!



Annette Golaz,  
Leiterin Redaktion und Gestaltung

## 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 Bossi, 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.

# 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 herrie, 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.

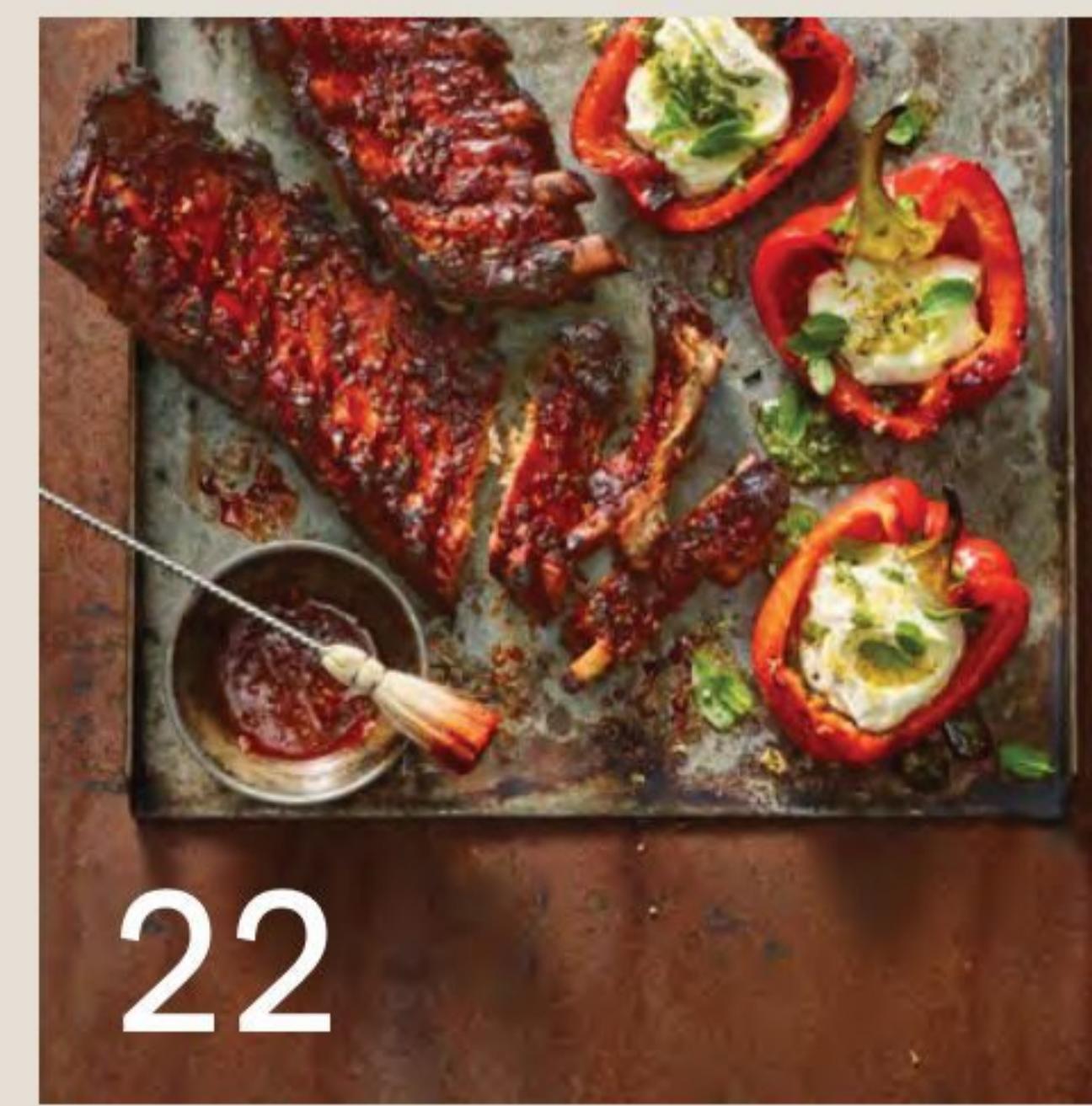
Herzliche Sommergrüsse

## Inhalt

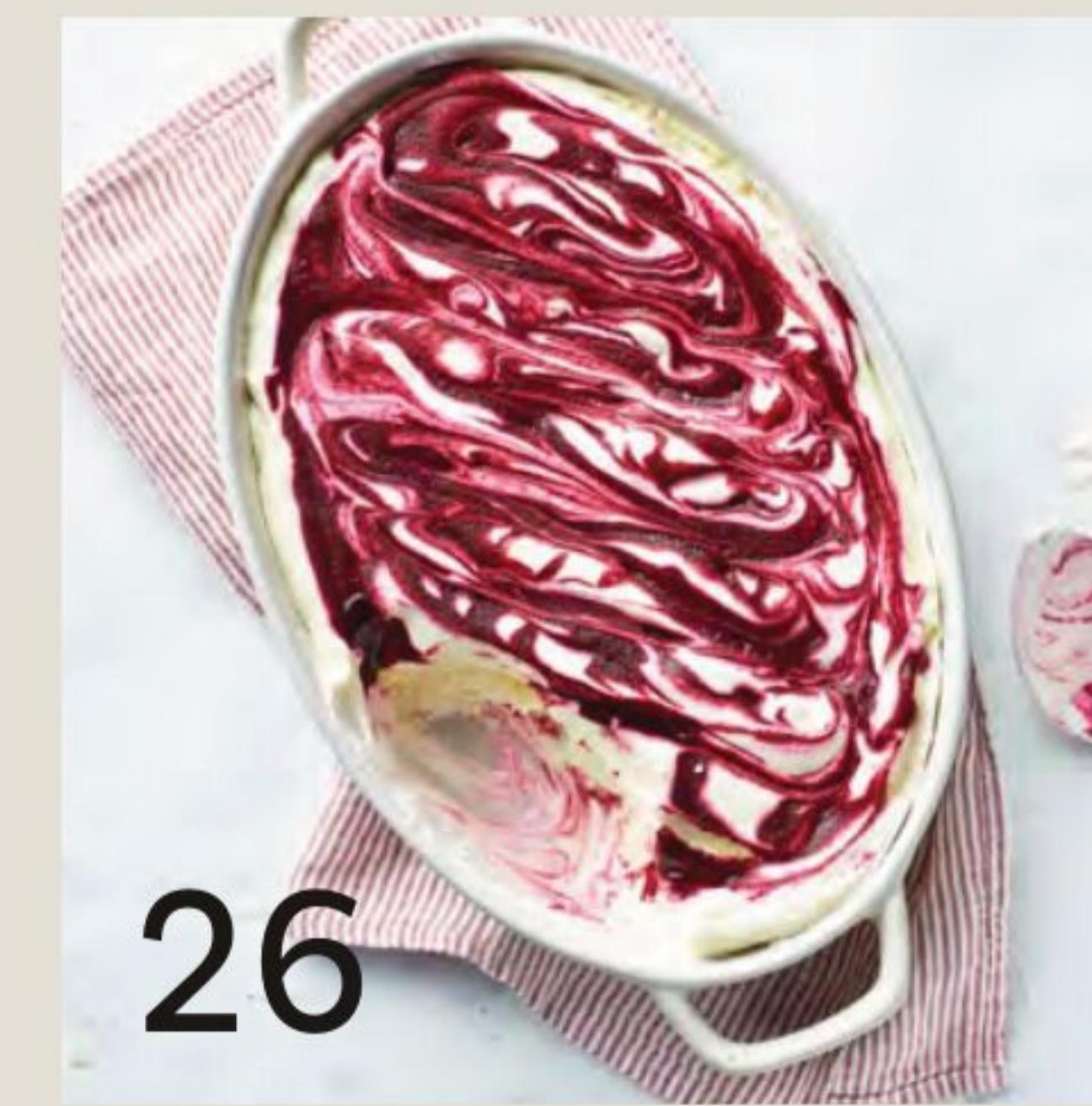
<b>Special:</b>	4
Zucchini	
<b>Schnell &amp; einfach</b>	10
<b>Tipps &amp; Tricks</b>	18
<b>Special:</b>	20
Marinieren	
<b>Backen &amp; Süßes:</b>	24
Marmoriert	



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  
**1EL** Olivenöl

**1EL** Olivenöl

**1TL** Fleur de Sel  
wenig Pfeffer

**125 g** Mozzarella di bufala  
**1Bund** Basilikum  
**1EL** Crema di Balsamico

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.

**Backen:** ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Öl darüberträufeln, würzen.

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, ausdrucksstark und lang.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch





## Zucchini-Orecchiette

⌚ 25 Min. 🌱 vegan 🍗 schlank

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

Portion (1/4): 509 kcal, F 15 g, Kh 70 g, E 19 g

## Zucchini-Tarte

⌚ 20 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

<b>1</b> ausgewalzter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)	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.
<b>100 g</b> Doppelrahm-Frischkäse nature	
<b>1</b> Bio-Zitrone	
<b>800 g</b> gelbe und grüne Zucchini	Zucchini in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, ziegelartig auf den Teig legen. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Öl mischen, Zucchini damit beträufeln, würzen.
<b>½ Bund</b> Thymian	
<b>2 EL</b> Olivenöl	
<b>¾ TL</b> Fleur de Sel	
<b>wenig</b> Pfeffer	

**Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

Portion (1/4): 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

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.

**120 g** fest kochende Kartoffeln

**1** Zwiebel

**1** Knoblauchzehe

**600 g** Zucchini

**1TL** Salz

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen, mit den Zucchini an der Röstitraffel in eine Schüssel reiben, salzen, mischen, ca. 20 Min. ziehen lassen.

**200 g** Salakis Natur Schafskäse

**1dl** Milch

wenig Pfeffer

**1Bund** Pfefferminze

Käse mit der Milch pürieren, würzen. Pfefferminze grob schneiden, daruntermischen. Schafskäse-Dip beiseite stellen.

**1** frisches Ei

**100g** Panko oder Paniermehl

**1EL** 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 (1/4):** 333 kcal, F 17 g, Kh 27 g, E 18 g

# Zucchini-Lasagne

⌚ 20 Min. + 35 Min. backen ⚡ schlank ✨ glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

<b>3</b> <b>Bundzwiebeln mit dem Grün</b>	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten halbieren.
<b>300 g</b> <b>Cherry-Tomaten</b>	
<b>500 g</b> <b>Hackfleisch (Rind)</b>	Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten. Bundzwiebeln und Tomaten beigeben, mit dem Fleisch ca. 5 Min. weiterbraten, würzen. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.
<b>1 TL</b> <b>Salz</b>	
<b>wenig</b> <b>Pfeffer</b>	
<b>1 dl</b> <b>Wasser</b>	
<b>4</b> <b>Zucchini</b> (ca. 800 g)	Zucchini längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden (ergibt ca. 40 Scheiben). Zucchini mit dem Öl in einer Schüssel mischen, würzen.
<b>1 EL</b> <b>Olivienöl</b>	
<b>½ TL</b> <b>Salz</b>	
<b>wenig</b> <b>Pfeffer</b>	
<b>80 g</b> <b>geriebener Sbrinz AOP</b>	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.
<b>Backen:</b> ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens.	

Portion (¼): 429 kcal, F 27g, 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](http://www.sbrinz.ch)



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

<b>250 g</b> Zucker	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, kurz weiterrühren.
<b>4 Eigelbe</b>	
<b>1½ EL heisses Wasser</b>	
<b>1 Bio-Zitrone</b>	
<b>300 g Zucchini</b>	Zucchini grob reiben, mit Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen.
<b>200 g gemahlene Mandeln</b>	
<b>80 g Mehl</b>	
<b>1½ TL Backpulver</b>	
<b>4 Eiweisse</b>	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Masse ziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen.
<b>2 Prisen Salz</b>	
<b>Backen:</b> 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.	
<b>100 g Crème fraîche</b>	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.
<b>200 g Puderzucker</b>	
<b>1 Bio-Zitrone</b>	

**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, beigeben.

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 beigeben, 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 (1/4): 117kcal, F 5 g, Kh 11g, E 7g



35 Min.

## Abgerundet

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



# Peperonata-Spaghetti

⌚ 35 Min. 🌱 vegan 🍽 schlank



- |          |   |  |
|----------|---|--|
| <b>1</b> | <b>400 g</b> <b>Spaghetti</b><br><b>Salzwasser</b> ,<br>siedend   | Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 4 dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen.  |
| <b>2</b> | <b>800 g</b> <b>rote Peperoni</b><br><b>1</b> <b>Schalotte</b><br><b>1</b> <b>Knoblauchzehe</b><br><b>1 Bund</b> <b>Oregano</b>                         | Peperoni vierteln, entkernen, längs in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Oreganoblättchen abzupfen.  |
| <b>3</b> | <b>Öl</b> zum Braten<br><b>¾ TL</b> <b>Salz</b><br><b>wenig</b> <b>Pfeffer</b><br><b>2 EL</b> <b>Tomatenpüree</b><br><b>2 EL</b> <b>Aceto balsamico</b> | Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Peperoni ca. 5 Min. röhrbraten. 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 daruntermischen, heiß werden lassen, restlichen Oregano darüberstreuen. |

Portion (1/4): 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.

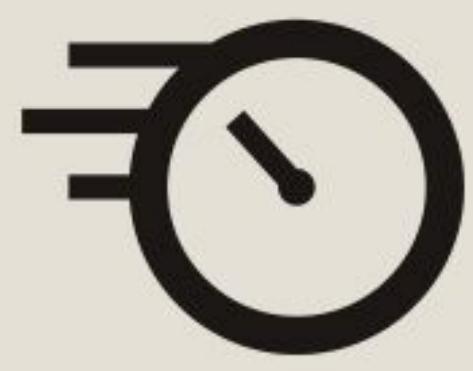
# Chinesische Nudeln

⌚ 30 Min. ⚖ schlank



- |          |  |  |
|----------|--|--|
| <b>1</b> | <b>250 g</b> <b>Reisnudeln</b><br>(z. B. Mei Yang)<br><b>Wasser</b> , siedend  | Nudeln in eine Schüssel geben. Siependes Wasser darübergiessen, unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. ziehen lassen. Nudeln kalt abspülen, gut abtropfen.   |
| <b>2</b> | <b>½ EL</b> <b>Maizena</b><br><b>¾ TL</b> <b>Salz</b><br><b>wenig</b> <b>Pfeffer</b><br><b>2 EL</b> <b>Sesam</b><br><b>500 g</b> <b>geschnetzeltes Rindfleisch</b><br>(à la minute)<br><b>Öl</b> 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.  |
| <b>3</b> | <b>400 g</b> <b>Rüebli</b><br><b>2</b> <b>Knoblauchzehen</b><br><b>250 g</b> <b>Kefen</b><br><b>1dl</b> <b>Sojasauce</b><br><b>2 EL</b> <b>gemahlener Rohzucker</b><br><b>2 EL</b> <b>Zitronensaft</b><br><b>1 Bund</b> <b>Koriander</b> | 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 Rohzucker und Zitronensaft verrühren, mit dem Fleisch und den Nudeln unter das Gemüse mischen, nur noch heiß werden lassen. Korianderblättchen abzupfen, darüberstreuen. |

Portion (1/4): 531kcal, F 8 g, Kh 73 g, E 39 g



30 Min.

## Perfekte Begleitung

Servieren Sie geröstete Baguettescheiben zu diesem mediterranen Gericht, das passt wunderbar.



# Zander mit Sommergemüse

⌚ 30 Min. 🍗 schlank 🌾 glutenfrei



- 1** 500 g Auberginen  
4 Tomaten  
Olivensaft zum Braten  
150 g entsteinte schwarze Oliven  
1 TL Salz  
wenig Pfeffer  
1 Bund glattblättrige Petersilie
- Auberginen und Tomaten in Würfeln schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Auberginen ca. 5 Min. röstarbeiten. Tomaten und Oliven ca. 5 Min. mitbraten, würzen. Petersilie grob schneiden, daruntermischen, Gemüse auf einer Platte anrichten.

- 2** 600 g Zanderfilets  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer
- Fischfilets eutl. 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.

- 3** 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 trüpfeln.

Portion (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  
**2** Bundzwiebeln  
**mit dem Grün**  
**wenig** Cayennepfeffer  
**½ TL** Salz

**250 g** Brot  
(z. B. Roggen-Sauerteig)  
**Bratbutter**  
zum Braten

**1** Tomate  
**4** Scheiben  
**Halbhartkäse**  
(z. B. Appenzeller;  
je ca. 20 g)  
**wenig** Micro Greens

Eier verklopfen, Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, darunter mischen, würzen.

Brot in 4 Scheiben schneiden. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 18 cm Ø) warm werden lassen. Die Hälfte der Eimasse beigeben, 2 Brot scheiben hineinlegen, Eimasse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Omelette mit dem Brot wenden, Brotscheiben ca. 3 Min. rösten, auf einen Teller gleiten lassen.

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.

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 Saporì d'Italia werden ausschliesslich Oliven verwendet, die zu Beginn der Öl saison 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 Saporì d'Italia verfeinert jeden Tomaten-Mozzarella-Salat und ist die Krönung von selbst gemachter Pizza. Buon appetito!

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



BettyBossi

## Knusprige Rösti im Mini-Format

**Ihr Geschenk**  
Rezeptbüchlein

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

**Schauen Sie,**  
wie einfach es geht  
[bettybossi.ch/miniroesti](http://bettybossi.ch/miniroesti)



**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](http://barilla.com)



SCHNELL & EINFACH



# Tomatenfladen

🕒 15 Min. + 20 Min. backen     🌿 vegan



**1** 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.

**2** 1 Bund Basilikum  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
¾ dl Olivenöl  
3 EL gehählene geschälte Mandeln  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer  
1 EL gehählene geschälte Mandeln  
800 g Tomaten

Basilikum- und Petersilienblätter in einen Messbecher zupfen, Öl dazugießen, kurz pürieren. Mandeln daruntermischen, würzen. ¾ des Pesto auf dem Teig verteilen, Mandeln darüberstreuen. 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.



## Kartoffel-Bohnen-Salat mit Cipollata

30 Min.

**1** 500 g Baby-Kartoffeln  
Salzwasser, siedend  
500 g grüne Bohnen

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** 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, beigeben, Sauce würzen. Kartoffeln und Bohnen daruntermischen.

**3** 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 (1/4): 395 kcal, F 26 g, Kh 26 g, E 11 g

# tipps & tricks



## 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. Auberginescheiben 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 beigeben, 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 Spaltbreit offen halten. Meringues im ausgeschalteten, geöffneten Ofen auskühlen lassen.

## STAR DES MONATS

# Johannisbeeren

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

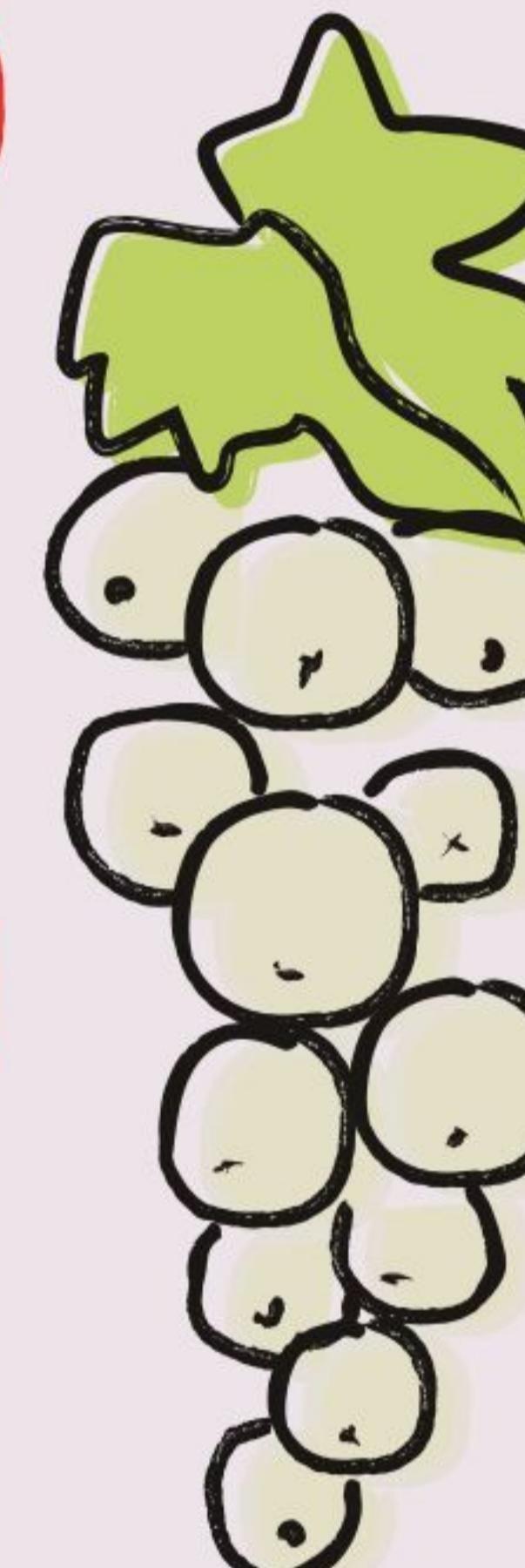
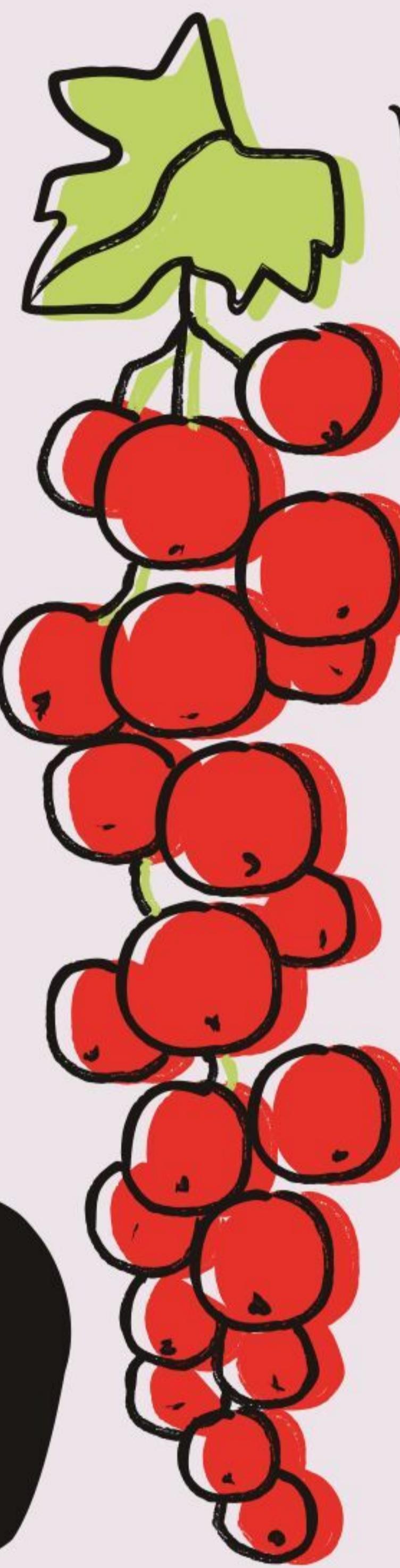
1

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.

3

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

Cassisbeeren:  
Vitamin-C-Stars



2

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 anschließend 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.





#### 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

<b>100 g</b> <b>Pagnolbrot</b> (z. B. Rustico)	Brot in ca. 8 Scheiben schneiden, in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten.
<b>125 g</b> <b>Magerquark</b> 1 <b>Bio-Zitrone</b> <b>30 g</b> <b>Kresse</b> <b>1/4 TL</b> <b>Fleur de Sel</b> <b>wenig</b> <b>Micro Greens</b> <b>wenig</b> <b>Pfeffer</b>	Quark in einer Schüssel glatt rühren, von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben. Kresse grob schneiden, daruntermischen, salzen, auf den Brotscheiben verteilen. Micro Greens darauf verteilen, würzen.

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.



## Chimichurri-Marinade

10 Min. glutenfrei Ergibt ca. 3 dl

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1 Schalotte                      | 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, daruntermischen, würzen. |
| 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                    |   |

Passt zu: Halloumi, Poulet oder Fleisch.

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

## Ananas-Curry-Marinade

10 Min. glutenfrei Ergibt ca. 4½ dl

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 4 EL Öl               | Öl mit Curry in einer Schüssel gut verrühren. Limette heiß absäu- len, trocken tupfen, Schale dazureiben, Saft dazupressen. Ingwer schälen, fein dazureiben. Ananas in Würfeli schneiden, unter die Sauce mischen. |
| 1 EL Curry            |  |
| 1 Limette             |  |
| 2 cm Ingwer           |  |
| 400 g frische Ananas- |  |
| scheiben              | (z. B. Betty Bossi)  |

Passt zu: Fleisch oder Fisch.

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

# Sweet-Chili-Marinade

⌚ 10 Min. Ergibt ca. 2 dl

2 EL	Sojasauce
2 EL	Olivienöl
2 EL	Tomatenpüree
2 EL	Sherry
2 EL	flüssiger Honig
½ EL	Sambal Oelek
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Rosmarin

Sojasauce mit Öl, Tomatenpüree, Sherry, Honig und Sambal Oelek in einer Schüssel gut verrühren. Knoblauch schälen, da-zupressen. Rosmarin fein schneiden, daruntermischen.

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

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



# Zitronen-Knoblauch-Marinade

⌚ 15 Min. ✚ glutenfrei Ergibt ca. 2 dl

3	Knoblauchzehen
1dl	Olivienöl
1EL	flüssiger Honig
1	Bio-Zitrone
½ Bund	Majoran
½ Bund	Zitronenmelisse oder Pfefferminze
wenig	Pfeffer

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, daruntermischen, würzen.

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

1dl: 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 füllte das Grillfleisch und die Hälfte der Marinade in einen Zipper-Beutel, knete das Fleisch gut durch und mariniere 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 Fleischs 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 empfanden wir bei unseren Tests als zu mürbe.

Verwenden Sie für Marinaden kein kalt-gepresstes 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 verwendet, 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.

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

## Gefüllte Grill-Pepperoni

⌚ 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

# 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.

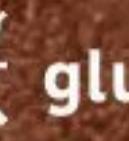
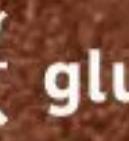
#### Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:

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 (1/4): 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 Zucker  
wenig Pfeffer  
3/4 TL Salz  
wenig Pfeffer

- 1 Bund Thai-Basilikum

Portion (1/4): 343 kcal, F 16 g, Kh 14 g, E 35 g

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 dazupressen, 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.

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



# 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](http://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 super-praktischen 2-in-1-Backform. Der flexible Silikonrand wird einfach abgezogen. Der elegante, schnittfeste Keramikboden ist gleichzeitig Servierplatte.

Jetzt erhältlich auf [bettybossi.ch](http://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

<b>70 g</b> Butter	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Guetzli 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.
<b>250 g</b> Shortbread (z. B. Walker)	
<b>1 TL</b> Zimt	
<b>800 g</b> 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 Guetzboden verteilen, Form auf ein Backblech stellen.
<b>200 g</b> Zucker	
<b>4</b> Eier	
<b>1</b> Bio-Zitrone	
	<b>Backen:</b> ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Cheesecake mit dem Blech herausnehmen, auf dem Blech ca. 15 Min. abkühlen.
<b>100 g</b> 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).
<b>2 EL</b> Zucker	
<b>1 EL</b> Wasser	
<b>300 g</b> Crème fraîche	
	<b>Fertig backen:</b> 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 (1/12): 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. + 1 3/4 Std. backen/trocknen

glutenfrei

Ergibt 9 Stück

<b>100 g</b> tiefgekühlte Heidelbeeren	Heidelbeeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, durch ein Sieb streichen.
<b>2 EL</b> Zucker	
<b>½ EL</b> Zitronensaft	
<b>2</b> frische Eiweiße	Ofen auf 120 Grad vorheizen. Eiweiße mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen, die Hälfte des Zuckers beigeben, weiter-schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker und Zitronensaft beigeben, weiter-schlagen, 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.
<b>1 Prise</b> Salz	
<b>100 g</b> Zucker	
<b>1 TL</b> Zitronensaft	
	<b>Backen/Trocknen:</b> Meringues in der unteren Hälfte des Ofens einschieben, Hitze auf 100 Grad reduzieren, ca. 1 3/4 Std. trocknen. Meringues im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen auskühlen.

Stück: 65 kcal, F 0 g, Kh 15 g, E 1 g

# 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

Ohne Kristallzucker!



# 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 beigeben, Caramel zugedeckt weiterköcheln, bis er sich aufgelöst hat, Kaffeelikör beigeben, 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. flauig schlagen. Wenig Caramelsirup in die Gläser geben, Glace abwechselndweise 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 



## 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



*Der Bestseller  
in neuen Farben!*

**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