

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Highlights aus Indien

Top-Rezepte ab Seite 20

GRATINS für den Herbst

Diese heißen Gerichte aus dem Ofen lassen niemanden kalt, schnell auf Seite 4 blättern.

Süßes mit Nüssen

Knackige Genüsse ab Seite 26

Miele



**SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG.
SCHNELL KONTROLLIERT.**

DAS NEUE MIELE TwoInOne IST UNSERE LEISTUNGSSTÄRKSTE KOMBINATION AUS
INDUKTIONSKOCHFELD UND DUNSTABZUG. DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUSS IST.



REZEPTE IMMER DABEI

Laden Sie die **Betty Bossi App** auf Ihr Smartphone und registrieren Sie sich. Schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und bekommen täglich weitere Rezeptvorschläge.



**JETZT
HERUNTERLADEN!**

SPECIAL | *Gratins*

4



Herbst: Die Wärme steckt in den Farben!

Der Herbst ist für mich wie ein angenehmes Nachglühen der lodernden Hitze des Sommers. Er wärmt noch lange bis ins Innerste, und die intensiven Farben in der Natur verstärken das Gefühl. Genau so ist auch diese Ausgabe: voller Glut. Erst sind es die tollen Gratins (**ab Seite 4**), mit denen Sie Herzen erwärmen können.

Die schnellen Alltagsgerichte (**ab Seite 12**) sind diesmal allesamt auch genussvolle Seelenwärmer. Mit den indischen Lieblingsgerichten (**ab Seite 20**) in tiefen Gelb-, Rot- und Orangetönen können Sie bei Ihren Gästen optisch und kulinarisch ein glühendes Verlangen wecken.

Und unsere süßen Ideen (**ab Seite 26**) erkunden die Früchte mit verholzter Schale, die Nüsse. Auch mit diesen Köstlichkeiten werden Sie ein Feuer der Begeisterung entfachen können.

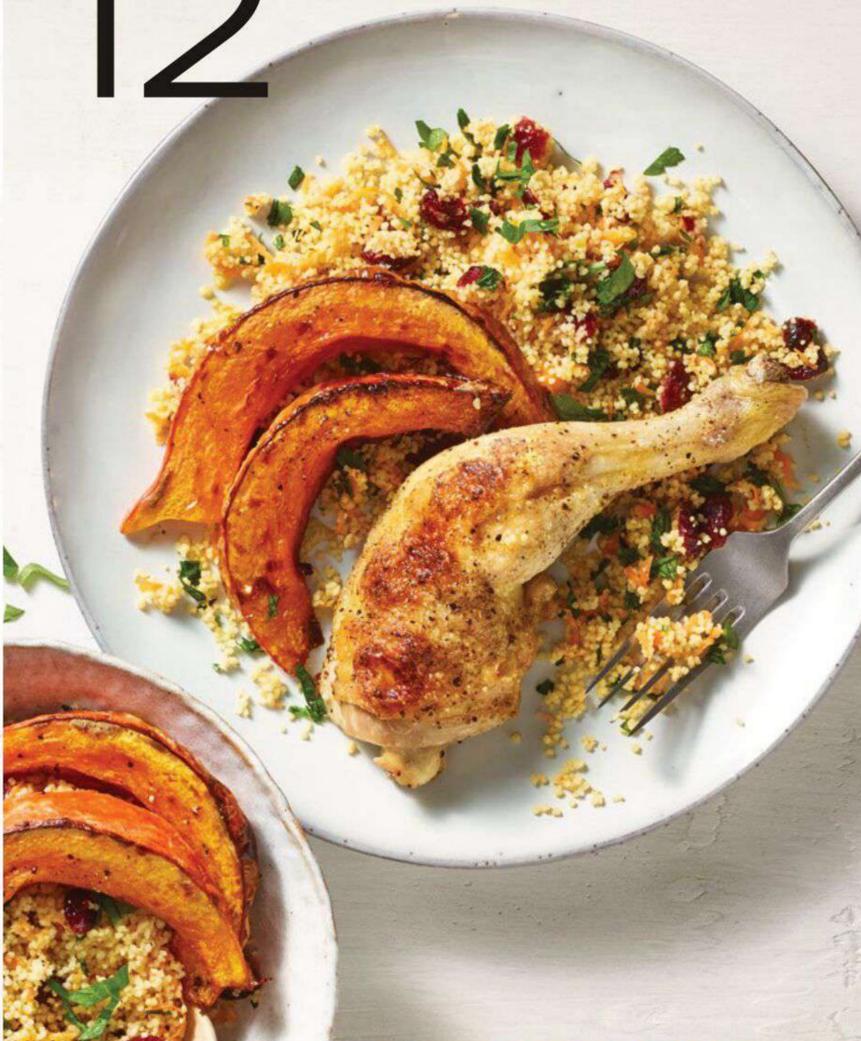
Mit wärmsten Grüßen, Ihre

Annette Grobar

Leiterin Redaktion und Gestaltung

SCHNELL & EINFACH | *im Oktober*

12



20

SPECIAL | *Indisch*

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

BACKEN & SÜSSES | *Nüsse*

26



So heiss: GRATINS

Diese herbstlichen Varianten
aus dem Ofen lassen
bestimmt niemanden kalt.

Geht auch vegetarisch

Das Rezept gelingt auch
mit Hackfleisch auf Pflanzen-
basis, zum Beispiel Beyond
Meat Beyond Mince mit Erb-
senproteinen. In grösseren
Coop Verkaufsstellen erhältlich.

Kartoffel-Hackfleisch-Gratin

🕒 20 MIN. + 30 MIN. SCHMOREN + 50 MIN. BACKEN  LAKTOSEFREI  GLUTENFREI

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

1 Zwiebel
400 g Rüebl
Öl zum Braten
600 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Zwiebel schälen, fein hacken, Rüebl schälen, in Würfeli schneiden. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben.

2 EL Tomatenpüree
1 dl Rotwein
1 Dose Cherry-Tomaten (ca. 400 g)
1½ dl Wasser
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund Majoran
2 EL Aceto balsamico

Zwiebel in derselben Pfanne andämpfen. Rüebl und Tomatenpüree kurz mitdämpfen, Wein dazugießen, vollständig einkochen. Tomaten und Wasser begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, würzen. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren. Majoranblättchen abzupfen, die Hälfte mit dem Aceto daruntermischen, Fleisch in die vorbereitete Form verteilen.

1 kg fest kochende Kartoffeln
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, nacheinander in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, fächerartig in das Fleisch stecken, würzen, Öl darüberträufeln.

Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, restliche Majoranblättchen darüberstreuen.

Schneller: Geschälte Zwiebel und Rüebl an der Röstiraffel reiben.

PORTION (¼): 574 kcal, F 26 g, Kh 45 g, E 35 g

Die fein geschnittenen Kartoffeln werden oben schön knusprig.



So gelingt's: Eine Kartoffel nach der andern hobeln, etwas auffächern und in die Hackfleischmasse stecken.

Kürbis-Pasta-Gratin

🕒 30 MIN. + 45 MIN. BACKEN 🥕 VEGETARISCH

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

Wer es milder mag, ersetzt die Chilis einfach durch eine rote Peperoni.

1 kg Kürbis (z. B. Butternut)
2 rote Zwiebeln
2 rote Peperoncini
50 g Kürbiskerne
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kürbis und Zwiebeln schälen, Kürbis in ca. 1cm grosse Würfel, Zwiebeln in Schmitze schneiden. Peperoncini entkernen, fein schneiden. Alles in die vorbereitete Form geben, Kürbiskerne und Öl darunter mischen, würzen.
Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.

400 g Teigwaren
 (z. B. Tortiglioni)
Salzwasser, siedend

Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Ca. 1½ dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen.

2 dl Rahm
½ TL Salz
wenig Pfeffer
200 g Freiburger Vacherin
1 Bund glattblättrige Petersilie

Rahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser aufkochen, würzen. Käse grob reiben, unter die Sauce mischen. Petersilie fein schneiden, die Hälfte mit der Sauce und den Teigwaren unter das Kürbisgemüse mischen.

Fertig backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, restliche Petersilie darüber streuen.

PORTION (¼): 903 kcal, F 47g, Kh 84g, E 32g



Tipp

NOCH MEHR GRATINS!

Heiss begehrt: ein ganzes Buch voller feiner Gratins, die erst noch einfach und schnell zubereitet sind. Sie glauben, Lasagne sei aufwändig? Nicht bei uns! Wir haben superschnelle Rezepte, die in nur 15 Minuten bereits im Ofen brutzeln. Entdecken Sie Ihre neuen Lieblingsgratins, und auch kein Problem, wenn Ihre Lieben Lasagne immer wieder wünschen, denn Sie wissen jetzt: Sie ist ein echtes Turbo-Gericht. Das neue Buch «Blitzgratin & schnelle Lasagne» gibts jetzt auf bettybossi.ch.



Der klassische Gratin dauphinois, wie dieser französische Kartoffelgratin auch genannt wird, ist ein echter Evergreen.

Kartoffelgratin

🕒 20 MIN. + 50 MIN. BACKEN 🌿 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

1 kg mehlig kochende Kartoffeln Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, in der vorbereiteten Form verteilen.
1 Knoblauchzehe Knoblauch dazupressen, salzen, $\frac{3}{4}$ des Käses daruntermischen.
1 TL Salz
130 g geriebener Gruyère

4 dl Rahm Rahm, Milch und Pfeffer verrühren, über die Kartoffeln giessen, restlichen Käse darüberstreuen.
2 dl Milch
wenig Pfeffer

4 Zweiglein Thymian **Backen:** ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Thymianblättchen abzupfen, über den Gratin streuen.

Tipp: Anstelle des Pfeffers $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer verwenden.

PORTION (¼): 649 kcal, F 48 g, Kh 37 g, E 16 g



Wurzelgemüse-Gratin

🕒 25 MIN. + 1 STD. BACKEN 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

4 Zweiglein Rosmarin	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rosmarin grob schneiden, in der vorbereiteten Form verteilen.
2 rote Zwiebeln 600 g Süsskartoffeln 400 g Rüebl 1 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	Zwiebeln, Süsskartoffeln und Rüebl schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben. Öl begeben, mischen, würzen. Randen schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, in eine separate Schüssel geben. Öl daruntermischen, würzen.
800 g rohe Randen 1 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	
1 dl Wasser 1 dl Weisswein ½ EL flüssiger Honig ¼ TL Salz	Gemüse abwechslungsweise von aussen nach innen in die Form schichten. Wasser, Wein, Honig und Salz verrühren, über das Gemüse giessen.
50 g Baumnußkerne 1 EL flüssiger Honig	Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Baumnußkerne grob hacken, mit dem Honig darauf verteilen. Fertig backen: ca. 10 Min.

PORTION (¼): 389 kcal, F 15 g, Kh 50 g, E 8 g

Stärke und Gemüse in einem: Das ist eine effektvolle Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Lauch-Schinken-Gratin

🕒 35 MIN. + 25 MIN. BACKEN 🍴 SCHLANK

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

40 g Butter
40 g Mehl
8 dl Milch
¼ TL Muskat
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl beigegeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis sie sämig ist. Béchamelsauce würzen, in die vorbereitete Form giessen.

1½ kg Lauch
Salzwasser, *siedend*

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Lauch in ca. 12 cm lange Stücke schneiden, ca. 5 Min. im siedenden Salzwasser blanchieren, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

300 g Schinken in Tranchen
2 EL Senf
½ Bund Thymian
2 EL geriebener Sbrinz

Lauch je nach Grösse halbieren, zu 8 Bündeli legen. Schinkentranchen auf einer Seite mit Senf bestreichen, Bündeli darauflegen, mit den Schinkentranchen umwickeln, in die Béchamelsauce legen. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Käse mischen, über die Bündeli streuen.
Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passen: Reis oder Salzkartoffeln.

PORTION (¼): 437kcal, F 21g, Kh 28g, E 29g

Mögen Sie es bitter?
Dann nehmen Sie statt
Lauch Chicorée.

Tolle Tipps für grossartige Gratins

① Gut in Form

- Jede ofenfeste Form mit hohem Rand eignet sich. Eine beschichtete Form ist allerdings einfacher zu reinigen. Diese Glasform mit Beschichtung gibts übrigens neu auf [bettybossi.ch](https://www.bettybossi.ch).
- Die Form gut mit Butter bestreichen. Zusätzliches Aroma bekommen Sie, wenn Sie die Form noch mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben.

② Her mit den Resten!

- Gekochter Reis, Teigwaren, Gschwellti, Polenta, Gemüse, Hülsenfrüchte oder trockenes Brot sind eine tolle Basis für einen Gratin!
- Ergänzen Sie einfach mit frischem Gemüse, das sie klein schneiden.
- Für den extra Geschmack Speckwürfeli, Schinken oder Wurststücke daruntermischen.

③ Genussvoller Guss

- Nehmen Sie für den Guss mindestens 3 dl Flüssigkeit wie Rahm, Saucen-Halbrahm, Crème fraîche, Milch, Frischkäse, allenfalls gemischt mit Wein oder Bouillon.
- Mischen Sie nach Belieben noch 1-2 Eier oder 2-3 EL geriebenen Käse darunter, dann wird der Guss noch gehaltvoller und bindet noch besser.
- Jetzt gehts ans Aromatisieren: Kräuter, abgeriebene Orangen- oder Zitronenschale, Muskat, Sternanis oder Zimt sorgen für Spannung. Mögen Sie es scharf, dann würzen Sie noch zusätzlich mit Pfeffer, Chiliflocken, Cayennepfeffer oder etwas Sambal Oelek.

④ Knusprige Kruste

Braun und knusprig wird die Kruste mit folgenden Tipps:

- Geriebenen Halbhartkäse, zum Beispiel Bergkäse, Gruyère, Freiburger Vacherin, Appenzeller, darüberstreuen.
- Einen zusätzlichen Knusper-effekt bekommen Sie, wenn Sie Panko oder Paniermehl, gehackte Nüsse oder zerkrümelte Salzstängeli darüberstreuen.
- Farbe, Aroma und eine Kruste entstehen, wenn Sie noch Butterflöckli oder flüssige Butter darauf verteilen.



Eine saubere Sache

Eingebrannte Krusten in der Gratinform? Kein Problem: Füllen Sie die Form mit möglichst heissem Wasser, lösen Sie einen Abwasch-Tab darin auf und lassen Sie das ganze über Nacht einwirken. Alle Krusten lösen sich wie von selbst. Funktioniert übrigens auch bei verkrustetem Ofenblech und -rost.

Schnell & saisonal für jeden Tag

Jetzt haben wir
wieder Lust auf tolle
Seelenwärmer.



Tipp

JETZT SAISON:

 Gemüse: Blumenkohl, Broccoli, Fenchel, Kabis, Kartoffeln, Krautstiel, Kürbis, Lauch, Mangold, Pastinaken, Randen, Rosenkohl, Rüebl, Sellerie, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Wirz.

 Früchte: Äpfel, Birnen, Marroni, Quitten, Trauben.

20
+ 30 Min.

Pilze und Käse passen wunderbar, wie diese Wähe beweist.

Pilz-Käsewähe

🕒 20 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø

2 Schalotten
250 g Champignons
250 g Eierschwämme
½ Bund Thymian
1 EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Schalotten schälen, fein hacken. Champignons und Eierschwämme halbieren. Thymianblättchen abzupfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Schalotten und Pilze ca. 5 Min. braten, Thymian daruntermischen, würzen, etwas abkühlen.

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

Teig entrollen, mit dem Backpapier in das Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

2½ dl Rahm
250 g Reibkäse
3 Eier
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Rahm, Käse und Eier verrühren, würzen, auf dem Boden verteilen. Pilze darauf verteilen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

PORTION (¼): 839 kcal, F 64 g, Kh 29 g, E 35 g



ANZEIGE



Lacroix Geflügelfond
 Die Herstellung eines hausgemachten Fonds dauert in der Regel mehrere Stunden. Dies ist dank der Fonds von Lacroix nicht mehr nötig. Mit dem Lacroix Wildfond können Sie mühelos köstliche Ragouts, Suppen oder Saucen zubereiten. Rezeptideen und Infos: www.lacroix.ch



Knusprige Pouletschenkel mit Cranberry-Couscous

🕒 20 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🚫 LAKTOSEFREI

- 600 g Kürbis (z. B. oranger Knirps)
- 4 Pouletschenkel (je ca. 220 g)
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 2 EL Öl

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kürbis entkernen, mit der Schale in Schnitze schneiden. Pouletschenkel mit dem Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, würzen. Öl darüberträufeln.
Backen: ca. 30 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

- 250 g Couscous
- 100 g getrocknete Cranberrys
- ½ TL Salz
- 2 Rüebli
- 4 dl Bouillon oder Geflügelfond

Couscous, Cranberrys und Salz in eine Schüssel geben. Rüebli schälen, fein dazureiben, mischen. Bouillon aufkochen, über das Couscous giessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- wenig Pfeffer

Von der Zitrone die Schale dazureiben, Saft dazupressen. Petersilie grob schneiden, daruntermischen, würzen. Cranberry-Couscous mit den Pouletschenkeln anrichten.

PORTION (¼): 748 kcal, F 30 g, Kh 75 g, E 42 g

Wenn Ihnen die Cranberrys zu herb sind, verwenden Sie Rosinen.

20
+ 20 Min.

Die Pizza in einer
anderen Form
bringt Abwechslung
auf den Tisch.

Spinat-Pizzaschiffli

🕒 20 MIN. + 20 MIN. BACKEN 🥕 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK

1 ausgewallter
Pizzateig
(ca. 25 x 38 cm)

125 g Bio-Frischkäse nature

300 g Cherry-Tomaten
100 g Jungspinat
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

80 g geriebener Parmesan
1 EL Öl

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier quer in 4 Streifen schneiden. Teigstücke mit Frischkäse bestreichen, Teigenden zusammendrücken und eindrehen. Pizzaschiffli auf ein mit Backpapier belegtes Blech ziehen.

Cherry-Tomaten evtl. halbieren, mit dem Spinat darauf verteilen, würzen.

Käse darüberstreuen. Öl darüberträufeln.
Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

PORTION (¼): 543 kcal, F 20 g, Kh 70 g, E 20 g

25

Minuten



Spaghetti al tonno

🕒 25 MIN. 🚫 LAKTOSEFREI

**400 g Spaghetti
Salzwasser,
siedend**

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen.

**6 Bundzwiebeln
mit dem Grün**
**2 Dosen rosa Thon
im Salzwasser
(je ca. 200 g)**

Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Thon und Kapern abtropfen, Thon in Stücke zupfen.

4 EL Kapern

3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Knoblauch dazupressen, Bundzwiebeln ca. 1 Min. andämpfen, Thon und Kapern kurz mitdämpfen. Spaghetti und das Kochwasser wieder begeben, mischen, würzen, anrichten.

PORTION (¼): 548 kcal, F 11g, Kh 77g, E 33g



**MAKE SOME NOISE
THIS DÍA DE MUERTOS**



www.oldel Paso.ch |  |  | 



30
Minuten

Mehr Italianità: Nehmen Sie statt Meerrettich-Frischkäse die Sorte «Le Marché d'Italie».



Involtini mit Polenta

🕒 30 MIN.

1 Zucchini (ca. 200 g)
4 Rindsplätzli
 (Huft, je ca. 100 g)
125 g Frischkäse mit Meerrettich
 $\frac{1}{4}$ TL **Salz**
 wenig **Pfeffer**

Zucchini längs in ca. 1 cm dicke Stängeli schneiden. Plätzli etwas flach klopfen, mit je 1 EL Frischkäse bestreichen, Zucchini-stängeli darauf verteilen, würzen. Plätzli aufrollen, mit je 2 Zahnstochern fixieren.

8 dl Bouillon
200 g mittelfeiner Maisgriess
 (4 Min.)
60 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse und restlichen Frischkäse daruntermischen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

Öl zum Braten
 $\frac{1}{2}$ TL **Salz**
 wenig **Pfeffer**

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Involtini würzen, rundum ca. 4 Min. braten, mit der Polenta servieren.

Tipp: Zitronenschnitze dazu servieren.

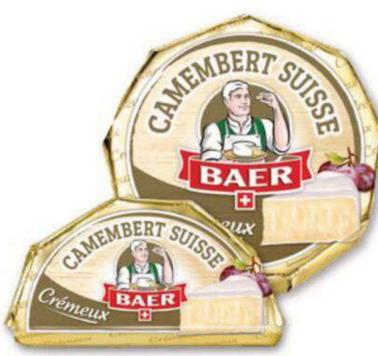
PORTION ($\frac{1}{4}$): 492 kcal, F 21g, Kh 40g, E 35g

35
Minuten

Eine tolle Idee auch fürs Brunchbuffet.



ANZEIGE



BAER Camembert Suisse Crèmeux

Durch die Zugabe von Rahm verleihen die Käsemeister von BAER dem Camembert Suisse Crèmeux das gewisse Extra. Jung ist der Weichkäse mild und frisch im Aroma und hat einen festen Kern. Mit voller Reife wird er dann intensiver und cremig weich. Er schmilzt geradezu im Mund und macht Lust auf mehr! www.baer.ch



Rösti mit Camembert

🕒 35 MIN. 🚫 GLUTENFREI

- 1 kg Gschwellti** (fest kochende Sorte) vom Vortag
- 3/4 TL Salz**
- wenig Pfeffer**
- 4 Schalotten**

Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, würzen, mischen. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden.

- Bratbutter zum Braten**
- 125 g BAER Camembert**

Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Schalotten unter gelegentlichem Wenden ca. 2 Min. anbraten. Hitze reduzieren, Kartoffeln beigegeben, mischen, zu einer Rösti formen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. goldbraun braten. Rösti auf einen Teller stürzen, in die Pfanne zurückgleiten lassen. Camembert in Scheiben schneiden, auf der Rösti verteilen, offen ca. 10 Min. fertig braten.

- 8 Tranchen Bratspeck**
- 4 frische Eier**
- 2 Prisen Salz**

Speck in einer zweiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen, beiseite stellen. Eier nacheinander aufschlagen, in dieselbe Pfanne gleiten lassen, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, salzen. Speck und Spiegeleier auf der Rösti anrichten.

PORTION (1/4): 437kcal, F 24 g, Kh 33 g, E 20 g

30
Minuten

Tipp: Für mehr Proteine geräucherten Tofu, in Würfeln, begeben.

Die wärmende Suppenmahlzeit eignet sich auch als Büro-Lunch.

Pikante Süsskartoffelsuppe

🕒 30 MIN. 🌱 VEGAN 🍷 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI

2 Zwiebeln Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.
400 g Süsskartoffeln Süsskartoffeln schälen, in ca. 1½ cm grosse
4 Tomaten Würfel schneiden. Tomaten in Stücke schneiden.
2 rote Chilis Chilis längs halbieren, entkernen. Bohnen
1 Dose Cannellini-Bohnen abspülen, abtropfen.
 (ca. 400 g)

1 EL Öl Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwie-
1 EL Tomatenpüree beln ca. 2 Min. andämpfen. Süsskartoffeln
 und Chilis ca. 3 Min. mitdämpfen. Tomatenpüree
 kurz mitdämpfen. Tomaten und Bohnen bei-
 geben, ca. 1 Min. weiterdämpfen.

1 l Gemüsebouillon Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzie-
Pfeffer, nach Bedarf ren, ca. 15 Min. köcheln, würzen. Suppe anrichten.
1 Bio-Zitrone Von der Zitrone die Schale darüberreiben.

PORTION (¼): 204 kcal, F 5 g, Kh 30 g, E 7 g

Indische Highlights

Die beliebtesten Gerichte aus der indischen Küche. Damit liegen Sie immer genau richtig.

Butter Chicken (Murgh Makhani)

🕒 40 MIN. + 2 STD. MARINIEREN + 40 MIN. SCHMOREN 🍴 SCHLANK 🌿 GLUTENFREI

600 g Pouletschenkel-Steaks ohne Haut
 ½ TL Salz
 2 EL Zitronensaft

Poulet in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Salz und Zitronensaft begeben, mischen. Poulet ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen, abtropfen, trocken tupfen, zurück in die Schüssel geben.

2 TL Bockshornklee
 2 Knoblauchzehen
 1 TL Garam Masala
 ½ TL Kurkuma
 150 g griechisches Joghurt nature

Bockshornklee in einem Mörser fein zerstoßen oder im Cutter fein mahlen, die Hälfte davon zum Poulet geben, Rest beiseite stellen. Knoblauch dazupressen. Garam Masala, Kurkuma und Joghurt daruntermischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1½ Std. marinieren.

2 Zwiebeln
 6 Tomaten
 Ghee oder Bratbutter zum Braten

Zwiebeln schälen, fein hacken. Tomaten in Stücke schneiden. Ghee in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Marinade von den Pouletstücken abstreifen, Poulet in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen.

1 EL grobkörniger Rohrzucker
 2 EL Cashew-Mus
 2 EL Tomatenpüree
 1 TL Chilipulver
 1 TL Garam Masala
 1 TL Zimt
 ½ TL Kardamompulver
 ½ TL Nelkenpulver
 ½ TL Salz
 wenig Pfeffer

Wenig Ghee in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Tomaten ca. 5 Min. andämpfen. Zucker, Cashew-Mus und Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Chili, Garam Masala, Zimt, Kardamompulver und Nelkenpulver mit dem restlichen Bockshornklee daruntermischen, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet mit der ganzen Marinade wieder begeben, zugedeckt ca. 40 Min. schmoren, würzen.

50 g Cashew-Nüsse

Cashew-Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 2 Min. rösten, darüberstreuen.

Dazu passt: Fladenbrot oder Reis.

PORTION (¼): 478 kcal, F 26 g, Kh 22 g, E 38 g

Das Poulet wird dank dem Marinieren mit Zitronensaft sehr zart.

Info

BOCKSHORNKLEE

Der Bockshornklee ist eine Pflanze aus der Familie der Hülsenfrüchte. Er ist eng verwandt mit unserem Schabzigerklee. Die goldgelben, dreieckigen Samen werden gemahlen als Gewürz in den Küchen rund ums Mittelmeer und in Asien verwendet.

Sie finden die Samen in asiatischen Spezialitätenläden. Seltener wird auch das Pulver unter dem Namen Methi angeboten.





In Indien fast täglich auf dem Tisch, das muss gut sein.

Dal mit gelben Linsen

🕒 50 MIN. 🌱 VEGAN 🍷 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI

6 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
2 EL Kokosöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 10 Min. andämpfen.

1 EL Curry (z. B. Delhi, Fine Food)
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
2 EL Tamarindenpaste
250 g gelbe Linsen

Curry, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Tamarindenpaste ca. 5 Min. mitdämpfen. Linsen daruntertermischen.

9 dl Gemüsebouillon
Salz, nach Bedarf
1 Bund Koriander

Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 35 Min. köcheln, salzen. Koriander grob schneiden, daruntertermischen.

PORTION (¼): 332 kcal, F 8 g, Kh 41 g, E 18 g

Chicken Tikka Masala

🕒 30 MIN. + 2 STD. MARINIEREN + 40 MIN. SCHMOREN 🍷 SCHLANK 🌿 GLUTENFREI

30 g Ingwer
600 g Pouletschenkel-Steaks ohne Haut
1 EL Garam Masala
1 EL Tomatenpüree
2 EL Tandoori-Paste
150 g griechisches Joghurt nature

Ingwer schälen, fein in eine Schüssel reiben. Poulet in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, mit Garam Masala, Tomatenpüree, Tandoori-Paste und Joghurt begeben, mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Ghee oder Bratbutter zum Braten

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Ghee in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Marinade von den Pouletstücken abstreifen, Poulet in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen.

1 EL Garam Masala
1 TL Paprika
1 Dose Pelati (ca. 400 g)
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
150 g griechisches Joghurt nature

Wenig Ghee in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen. Garam Masala und Paprika kurz mitdämpfen. Pelati begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Poulet mit der ganzen Marinade wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren, würzen. Joghurt darauf verteilen.

Dazu passt: Basmatireis.

PORTION (%): 395 kcal, F 22 g, Kh 14 g, E 35 g

Video-Tipp

Zu diesem Rezept gibt es ein Video auf bettybossi.ch/video



Tipp

DER PASSENDE WEIN



Alsace AOC Gewürztraminer
Baron de Hoen Beblenheim
Herkunft: Frankreich, Elsass
Rebsorte: Gewürztraminer
Charakter: helles Gelb, fette schwere Blütenduftnoten, leichte Exotik mit Rosenaroma, prägnante breite Süsse, mild und bekömmlich, ausgewogen mit wenig Säure, angedeutete Würzigkeit mit leichter Herbe zum Schluss.

Bezugsquellen: in grösseren Coop-Supermärkten und auf mondovino.ch

Auch ohne Tandoori-Ofen gelingt dieses indische Gericht.

Mein
MONDOVINO
WEINCLUB



Grosser
Wettbewerb

Jetzt High-
lights-Weinpaket
gewinnen!

Mondovino Clubmitglied werden und gewinnen

Jetzt als Mondovino Clubmitglied ein exklusives Weinpaket
aus dem neuen Highlight-Weinsortiment gewinnen.
Teilnehmen unter mondovino.ch/gewinnen

Mein
MONDOVINO
WEINCLUB



Jetzt gratis zum Club anmelden unter
mondovino.ch/meinmondovino

coop

Für mich und dich.

Indische Fladenbröte

Jetzt bekommen Sie den Überblick.

Info

WHO IS WHO?

Indien kennt so viele verschiedene Fladenbrote, das kann ganz schön verwirrend sein. Hier für Sie ein kleiner Überblick über die gängigsten Varianten.

Roti: Das klassische Fladenbrot aus Weizenvollkornmehl wird ohne Triebmittel zubereitet und traditionell über offener Flamme gebacken.

Chapati: Je nach Region wird das Roti auch Chapati genannt.

Puri: Ein Roti, das frittiert und damit knusprig und goldbraun wird.

Paratha: Derselbe Teig wie das Roti, er wird aber speziell gefaltet und gerollt, und das Fladenbrot bekommt so eine andere Textur. Parathas werden meist mit Gemüse und Kartoffeln gefüllt serviert.

Naan: Fladenbrot mit Weissmehl, Joghurt und Hefe. Traditionell wird es im Tandoori-Ofen aus Ton gebacken.

Pappadam: knuspriges, frittiertes Fladenbrot aus Linsenmehl.

Dosa: Fladenbrot aus Reis- und Linsenmehl. Der Teig wird fermentiert. Dosas sind ein Grundnahrungsmittel in Südindien.



Patrick

Rezeptredaktor
für unsere Magazine



Video-Tipp

Zu diesem Rezept gibt es ein Video auf bettybossi.ch/video



Roti

🕒 25 MIN. + 1 STD. RUHEN LASSEN 🚫 LAKTOSEFREI

Ergibt 8 Stück

220 g Vollkornmehl
½ TL Salz
1 EL Ghee oder Bratbutter
1¼ dl lauwarmes Wasser

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ghee in einer Pfanne schmelzen, mit dem Wasser dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen.

Ghee oder Bratbutter zum Braten

Teig in 8 Portionen teilen, auf wenig Mehl ca. 2 mm rund auswallen. Wenig Ghee in einer Gusseisenpfanne heiss werden lassen. Fladen nacheinander beidseitig je ca. 1 Min. backen, herausnehmen, in ein Küchentuch wickeln, so bleiben sie warm und weich.

STÜCK: 101 kcal, F 2 g, Kh 17 g, E 4 g

So nussig!

Gefunden: süsse Rezepte für den puren Nuss-Genuss.



Die Mandelgipfel schmecken frisch am besten.

Mandelgipfel

🕒 20 MIN. + 15 MIN. KÜHL STELLEN + 20 MIN. BACKEN *Ergibt 8 Stück*

200 g gemahlene geschälte Mandeln
50 g Zucker
4 EL Aprikosenkonfitüre
1 Bio-Zitrone
1 Vanillestängel

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mandeln, Zucker und Konfitüre in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone wenig Schale dazu reiben, 1 EL Saft dazupressen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, begeben, mischen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

1 ausgewallter Blätterteig
(ca. 32 cm Ø)
1 Ei
10 g Mandelblättchen

Teig entrollen, in 8 gleich grosse Kuchenstücke schneiden. Mandelfüllung auf der breiteren Seite der Teigstücke verteilen, Teigstücke bis zur Spitze aufrollen. Gipfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Gipfel damit bestreichen, Mandelblättchen darüberstreuen, ca. 15 Min. kühl stellen.

40 g Puderzucker
½ EL Wasser

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Gipfel auf ein Gitter legen, etwas abkühlen. Puderzucker und Wasser zu einer dickflüssigen Glasur verrühren, streifenartig auf den Gipfeln verteilen, auskühlen.

STÜCK: 352 kcal, F 22 g, Kh 28 g, E 9 g

Haselnuss-Schokolade-Torte

🕒 35 MIN. + 45 MIN. BACKEN

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

400 g dunkle Schokolade
(64 % Kakao)
4 dl Vollrahm

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken. Rahm in einer Pfanne warm werden lassen. Pfanne von der Platte nehmen, Schokolade begeben, schmelzen, glatt rühren.

150 g Butter, weich
300 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
1 Prise Salz
3 Eier

Butter in eine Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist.

200 g Mehl
150 g gemahlene Haselnüsse
2 TL Backpulver

Mehl, Nüsse und Backpulver mischen, mit der Hälfte der Schokolademasse unter die Eimasse rühren. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Kuchen auf ein Gitter stürzen, ca. 1 Std. abkühlen.

100 g geschälte Haselnüsse
(z. B. Nocciole Piemonte IGP,
Fine Food)

Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen. Restliche Schokolademasse aufrühren, auf dem Kuchen verteilen, mit einem nassen Löffelrücken von aussen nach innen Kreise ziehen, Nüsse am Rand darüberstreuen.

Haltbarkeit: mit Folie zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

STÜCK (1/6): 528 kcal, F 37g, Kh 39g, E 8g

Eine Torte zum Verwöhnen. Funktioniert auch mit Mandeln.



Unsere App



Täglich weitere saisonale Koch- und Backrezepte, jederzeit griffbereit von unterwegs oder beim Einkauf. **Jetzt herunterladen und losstöbern!**

... knackige Tipps für

Nüsse

Hier ein paar
clevere Kniffe für den
vollen Ge-Nuss.

① Haselnüsse knacken

Haselnüsse knacken, sodass der Kern ganz bleibt, gelingt am besten in der Knoblauchpresse. Probieren Sie es aus!

② Luft rauslassen

Sie können die Haltbarkeit von Nüssen verlängern, indem Sie diese in Zip-Beuteln aufbewahren. Möglichst viel Luft herauspressen und die Beutel im Kühlschrank aufbewahren.

③ Richtig rösten

Leicht geröstet, schmecken Nüsse noch intensiver. Grob gehackte Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie braun sind. Nicht zu heiss und zu dunkel rösten, sonst entstehen ungesunde Fettsäuren!

⑤ Chillen hält frisch

Ungeschälte oder gemahlene Nüsse lassen sich auch bestens tiefkühlen. Dort bleiben sie bis zu 12 Monate frisch. Zum Backen können sie ohne Auftauen weiterverwendet werden.

④ Caramelisieren

Besondere Röstaromen bekommen Nüsse durchs Caramelisieren, besonders gesalzene Nüsse. 100 g Nüsse grob hacken, rösten, 50 g Zucker daruntermischen, kurz weiterrösten, bis der Zucker caramellisiert, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen.

Der Ofen bleibt kalt!
Diese himmlischen
Guetzli werden an der
Luft getrocknet.



Ohne Zucker?

Diese Guetzli werden auch ohne Puderzucker super. Ersetzen Sie ihn für die Taler durch 100 g Dattelsüsse. Für die Glasur benötigen Sie 50 g Dattelsüsse und 3 EL Wasser.

Pekan-Taler

🕒 30 MIN. + 26 STD. TROCKNEN LASSEN 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI

Ergibt ca. 32 Stück

200 g Pekan-Nüsse
180 g Puderzucker
¼ TL Zimt
1 EL sofort lösliches Kaffeepulver
3 EL heisses Wasser

Pekannüsse im Cutter fein mahlen, Puderzucker und Zimt darunter mischen. Kaffeepulver mit heissem Wasser verrühren, zur Nussmasse geben, gut mischen.

Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren ca. 1 cm dick auswallen. Rondellen von ca. 3 cm Ø ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Taler offen bei Raumtemperatur ca. 24 Std. trocknen.

½ EL sofort lösliches Kaffeepulver
1½ EL heisses Wasser
100 g Puderzucker
100 g Pekannüsse

Kaffeepulver mit dem Wasser anrühren, mit dem Puderzucker verrühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Taler damit bestreichen, mit Pekannüssen verzieren, auf einem Gitter ca. 2 Std. trocknen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

STÜCK: 103 kcal, F 7g, Kh 9g, E 1g

Baumnuß-Rüebli-Cake

🕒 40 MIN. + 65 MIN. BACKEN Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt

200 g Butter

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen.

350 g Mehl

2 TL Backpulver

250 g grobkörniger Rohrzucker

1 Prise Salz

2 TL Zimt

¾ TL Kardamompulver

2 Msp. Nelkenpulver

250 g Baumnußkerne

250 g Rüebli

2 cm Ingwer

4 Eier

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Zucker, Salz, Zimt, Kardamompulver und Nelkenpulver daruntermischen. Baumnußkerne im Cutter grob mahlen. Rüebli und Ingwer schälen, fein reiben, mit den Baumnußkernen daruntermischen. Eier verklopfen, mit der Butter unter die Masse rühren, Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 65 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

250 g Mascarpone

1 dl Vollrahm

1 dl Milch

50 g grobkörniger Rohrzucker

Mascarpone, Rahm, Milch und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis die Masse fest wird. Mascarpone-Masse auf dem Cake verteilen, bis zum Servieren kühl stellen.

50 g Baumnußkerne

50 g grobkörniger Rohrzucker

wenig Fleur de Sel

Baumnußkerne grob hacken, in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. Zucker daruntermischen, kurz weiterrösten, bis der Zucker caramelisiert. Baumnußkerne salzen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen, auf dem Cake verteilen.

STÜCK (¼): 512 kcal, F 35 g, Kh 39 g, E 9 g



ANZEIGE

Traumteam Mascarpone und caramelisierte Nüsse

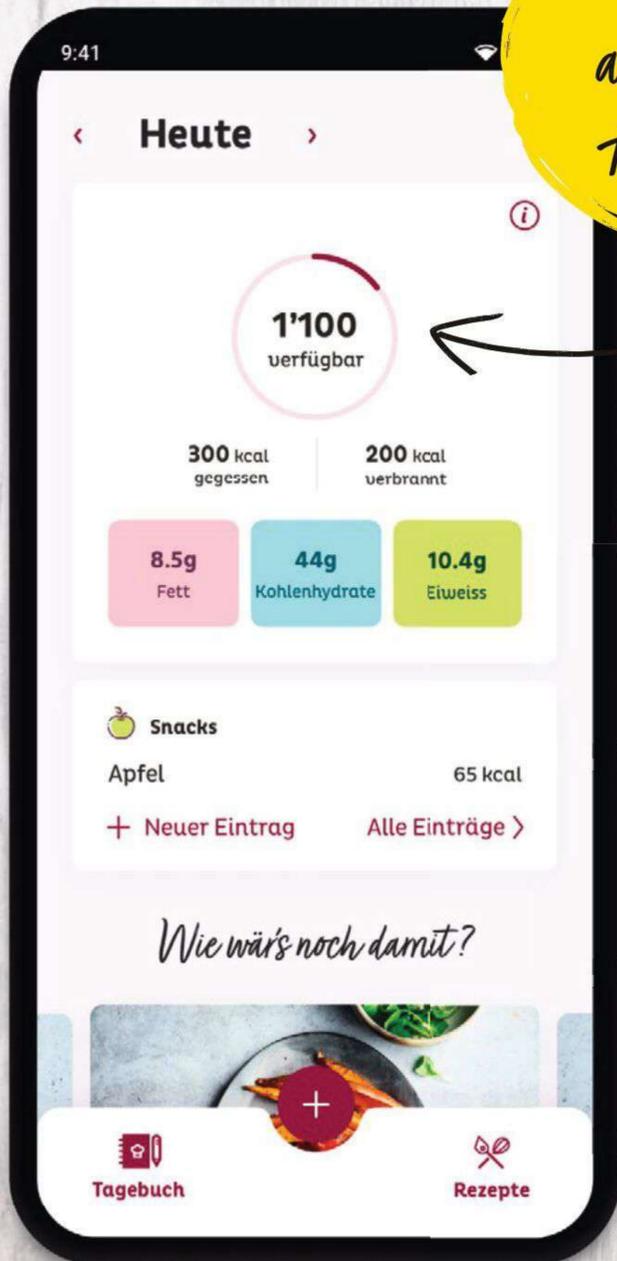
In Kombination mit caramelisierten Nüssen läuft der Mascarpone von Galbani zur Bestform auf. In diesem Rezept harmoniert der leicht säuerliche Geschmack des Mascarpone traumhaft mit den Aromen gerösteter Baumnuße. Gleichzeitig wird er zum Topping für diese feuchten Cakes. Herrlich, diese Kombination von Crunch, Cremigkeit und feuchtem Gebäck!

Rüebli und Baumnuße harmonieren perfekt, zudem sorgen sie für einen herrlich feuchten Kuchen.



Abnehmen mit Genuss!

Erreiche dein Wunschgewicht ohne Verzicht und mit personalisierten Rezeptvorschlägen. Abnehmen war noch nie so einfach und genussvoll.



Jetzt auch für Android!

Einfaches Kalorienzählen!

Deine Abo-Vorteile

Über **500 Rezepte** von Betty Bossi für deinen schlanken Alltag

Mit dem **Barcode-Scanner** Schweizer Lebensmittel schnell erfassen

Mit **Fitness-Videos** mehr Spass an Bewegung



Zmorge
374 kcal



Zmittag
451 kcal



Znacht
455 kcal

Das Betty Bossi Abnehmprogramm «Gesund abnehmen»

«Betty Bossi hat mir ein neues Lebensgefühl geschenkt. Ich habe 8 Kilo abgenommen, und ich koche jetzt viel abwechslungsreicher.»

Silvia, 43

Jetzt downloaden und 7 Tage gratis testen!



Info

IMPRESSUM: Herausgeberin Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich | Copyright © Coop Genossenschaft | **Team** Leiterin Redaktion und Gestaltung: Annette Golaz | Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager | Gestaltungskonzept: www.talla.hamburg | Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling | **Werbung/Kooperationen** Anina Boss, media@bettybossi.ch, Infos unter: bettybossi.ch/mediadaten | **Kunden-Service** +41 (0) 44 209 19 29 (Mo-Sa, 8.00-20.00 Uhr) | **Jahresabonnement (10 Ausgaben)** Schweiz: CHF 32.90 / Ausland: CHF 41.00 | **Hinweise** Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet. Backen mit Heissluft: Temperatur um 20 Grad reduzieren, Backzeit bleibt gleich. **Die nächste Ausgabe erscheint am 15. November 2021.**

Betty Bossi 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!



gedruckt in der schweiz

Reinigt hygienisch und porentief!

Ob verspritzte Brillengläser, verschmierte Sonnenbrillen oder verkrustete Ohrringe: Nach einem kurzen Bad in diesem **Ultraschallreiniger** ist alles wieder hygienisch sauber.



Reinigt schwer erreichbare Stellen

Mit praktischem Einsatz für Ringe und Ohrstecker

Schonend reinigen mit Ultraschall

Entfernt in wenigen Minuten:

- Schmutzpartikel
- Fettspuren
- Bakterien
- Viren

1 Wasser einfüllen



Nur 1-2 Tropfen Spülmittel als Fettlöser

2 Reinigungsdauer wählen



Drei Zeitintervalle von 3, 5 oder 8 Minuten

Ihre Vorteile

- ✓ Reinigt schonend und gründlich mit Ultraschall
- ✓ Kompaktes, modernes Gerät für Brillen und Schmuck
- ✓ Einfache Bedienung mit 3 Tasten (Reinigungsdauer 3, 5, 8 Minuten)



Masse (L x B x H):
21 x 9,5 x 6 cm

Ultraschallreiniger

+ Einsatz für Schmuck
Art.-Nr. 25720.674

CHF **49.95**
Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

Jetzt bestellen!

Betty Bossi | Fust
Zwei starke Partner für Ihre Kundenzufriedenheit

Aufgrund grosser Nachfrage wieder erhältlich! →



Zum Shop
bettybossi.ch/onlineshop